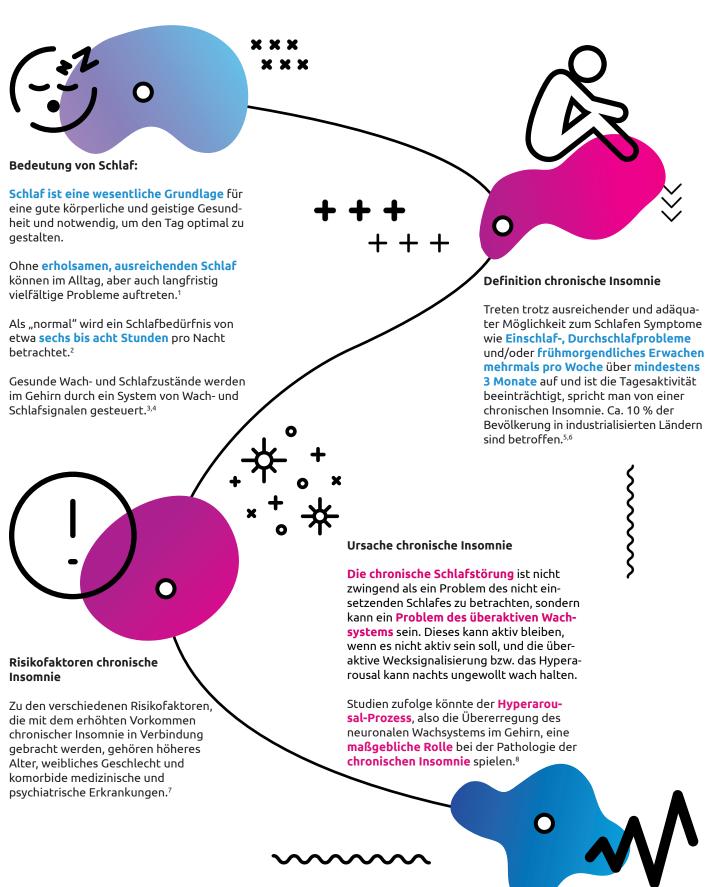
## Funktion des Schlafes und die Folgen einer chronischen Insomnie



### Schlafstörung und die Bedeutung des Schlafes:



# Mögliche gesundheitliche Folgen von chronischer Insomnie



Kurzfristige gesundheitliche, soziale und sozioökonomische Folgen: 9,10,11,12



Geistige und körperliche Müdigkeit sowie Somnolenz beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden am Tag.



Die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls im Straßenverkehr ist erhöht.





Betroffene verzeichnen vermehrte Fehltage bei der Arbeit und sind während ihrer Arbeitszeit weniger produktiv im Vergleich zu gesunden Schläfer\*innen.



Verletzungen, Stürze und Notfälle treten häufiger auf.

### Langfristige gesundheitliche Folgen:

Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Herzversagen steigt. Außerdem stellt die chronische Insomnie einen Risikofaktor für Diabetes mellitus Typ 2 dar und begünstigt das Auftreten späterer psychiatrischer Erkrankungen (z. B. Demenz)<sup>6</sup>



#### Literatur

1. Chattu V, et al. Healthcare. 2019;7(1):1. 2. Gesunder Schlaf, das unbekannte Wesen. Helios Gesundheit. https://www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/news/gesund-schlafen/ (abgerufen am 04.09.2023) 3. Schwartz JRL, et al. Curr Neuropharmacol. 2008;6(4):367-378. 4. Rihel J, et al. Curr Opin Neurobiol. 2013;23(5):831-840. 5. BFArM. ICD-11 Version 2023-01. Online verfügbar unter: https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/\_node.html (Zuletzt aufgerufen am: 04.09.2023) 6. Riemann D. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, Kapitel "Insomnie bei Erwachsenen", Update 2016. Stand 2017; AWMF-Reg.-Nr. 063-003; unter: https://www.awmf.org/uploads/tx\_szleitlinien/063-003l\_S3\_Insomnie-Erwachsene\_2018-02-verlaengert.pdf (abgerufen am 28.06.2023). 7. Marschall J, et al. DAK-Gesundheitsreport.2017; 16. 8. Levenson JC, et al. Chest. 2015;147:1179–1192. Riemann D, Ars Medici. 2022;7:252–255. 10. Grandner MA, et al. Annals Clin Psych. 2022:18; 3–5. Zusammenfassung 004. 11. Léger D, et al. Sleep. 2002;25(6):625–629. 12. Garbarino S, et al. PLoS One. 2017;12(10):e0187256 13. Mignot E, et al. Lancet Neurol. 2022; 21: 125–39.