



**Deutschland
schläft gesund**

Eine Initiative der Deutschen Stiftung Schlaf


Volkskrankheit Schlafstörungen

Warum Politik und
Krankenversicherungen
jetzt handeln müssen



Inhaltsverzeichnis

Schlaf als eigenständige Säule der Prävention	05
Wer nicht gut schläft, ist nicht gesund	06
Die Schlafmedizin hilft	06
Viele schlafen schlecht, gehen aber nicht zum Arzt	07
Schlaf ohne Ruhe	07
Risiko Sekundenschlaf	08
Der ökonomische Faktor	09
Verschiedene Arten von Schlafstörungen	10
Ursachen finden	11
Der Leidensweg der Betroffenen	11
Im Fokus	12
Unsere Innovationsagenda	14
Für eine bessere Versorgung	15
E-Health besser fördern	16
Bestmöglicher Nutzen für die Betroffenen	16
Nachhaltiger Nutzen für die ganze Gesellschaft	17
Die Initiative	18



Herausgeber

Deutschland schläft gesund e.V.
Deutsche Stiftung Schlaf
c/o Somnico GmbH
Luisenstraße 55
10117 Berlin

V.i.S.d.P.:

Prof. Dr. Ingo Fietze,
Prof. Dr. Helmut Teschler

Bildnachweise

Ghety/praetorianphoto,
Illing und Vossbeck Fotografie,
Juliane Herrmann,
picture alliance/Carsten Rehder/dpa,
Klinik für Schlafmedizin – Düsseldorf

Konzept, Redaktion und Gestaltung

KOMPAKTMEDIEN
Agentur für Kommunikation GmbH
www.kompaktmedien.de

Druck

Eversfrank Berlin

Auflage

2.000 Exemplare



Wer nicht gut schläft, ist nicht gesund

Prof. Dr. Ingo Fietze
Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Klinik für Kardiologie und Angiologie der Charité-Universitätsmedizin in Berlin und seit April 2018 Vorsitzender von „Deutschland schläft gesund“ e. V.



Prof. Dr. Helmut Teschler
Viele Jahre lang Ärztlicher Direktor der Ruhrländischen Klinik und des Westdeutschen Lungenzentrums der Universitätsmedizin Essen und seit April 2018 Vorsitzender von „Deutschland schläft gesund“ e. V.

Schlaf als eigenständige Säule der Prävention

Sehr geehrte Damen und Herren,

Schlaf ist einer der Grundpfeiler der Gesundheit. Gesunder Schlaf schafft Lebensqualität und vermeidet teure Folge- und Begleiterkrankungen. Deshalb setzen wir uns als Initiative „Deutschland schläft gesund“ dafür ein, dass gesunder Schlaf als eigenständige Säule der Prävention in Deutschland anerkannt wird. Denn erholsamer Schlaf verdient die gleiche Aufmerksamkeit wie Vorsorgeprogramme für mehr Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung.

Bislang haben Politik und Krankenversicherungen Schlaf nicht als Prävention verstanden. Das hat handfeste Auswirkungen auf die Art und Weise, wie Politik, Gesellschaft und Medien mit dem Thema umgehen. Kaum jemand ist sich im Klaren darüber, dass ungesunder Schlaf gravierende persönliche und gesamtgesellschaftliche Folgen hat: Nicht nur, dass schlechter Schlaf Erkrankungen wie Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schlaganfälle und Alzheimer mit verursacht. Er kostet zudem die deutsche Wirtschaft jährlich 60 Milliarden Euro an Produktivitätsausfällen.

Deshalb informieren wir als Initiative „Deutschland schläft gesund“ Betroffene über Therapiemöglichkeiten, sensibilisieren die breite Öffentlichkeit für die ökonomischen und gesamtgesellschaftlichen Folgen von Schlafstörungen und fordern die Aufnahme von gesundem Schlaf in das Präventionsgesetz. Zudem setzen wir uns dafür ein, die schlafmedizinische Versorgung in Deutschland zu verbessern. Dazu zählen Forschung, Lehrstühle für Schlafmedizin, Qualifizierung von Medizinerinnen und Medizinern sowie eine personalisierte, hochwertige und zuzahlungsfreie Therapie für alle Betroffenen.

Wir wollen gemeinsam mit Politik und Krankenversicherungen jetzt die Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass in Deutschland zukünftig eine hochwertige schlafmedizinische Versorgung gewährleistet ist.

Prof. Dr. Ingo Fietze
Vorsitzender Deutschland schläft gesund e. V.

Prof. Dr. Helmut Teschler
Vorsitzender Deutschland schläft gesund e. V.

Von ausgeschlafenen Menschen profitiert die gesamte Gesellschaft

Wer nicht gut schläft, ist nicht gesund

Schlaf lädt „die Batterien“ des Menschen wieder auf. Schlaf dient der geistigen und körperlichen Erholung. Er ist verantwortlich für die menschliche Gesundheit, den Energiehaushalt und die Leistungsfähigkeit. Wird der Schlaf gestört, wirkt sich das nicht nur kurzzeitig auf das tägliche Wohlbefinden aus. Schlafstörungen sind so weit verbreitet, dass sie bereits heute als Volkskrankheit bezeichnet werden dürfen. Und sie bergen die Gefahr, weiteren Volkskrankheiten Vorschub zu leisten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfällen, Diabetes und Depressionen.

Lärm, Schnarchen, Stress, ständige Erreichbarkeit, Nicht-Abschalten-Können oder ungewöhnliche Arbeitszeiten und Schichtarbeit – es gibt zahlreiche Ursachen, die Menschen den Schlaf rauben. Als häufigste körperlich bedingte Schlaf-erkrankung gilt die sogenannte Schlafapnoe, bei der es zu Atemaussetzern im Schlaf kommt. Oft geschieht es allerdings auch, dass Menschen ohne erkennbaren äußeren Anlass Schwierigkeiten haben, ein- oder durchzuschlafen.

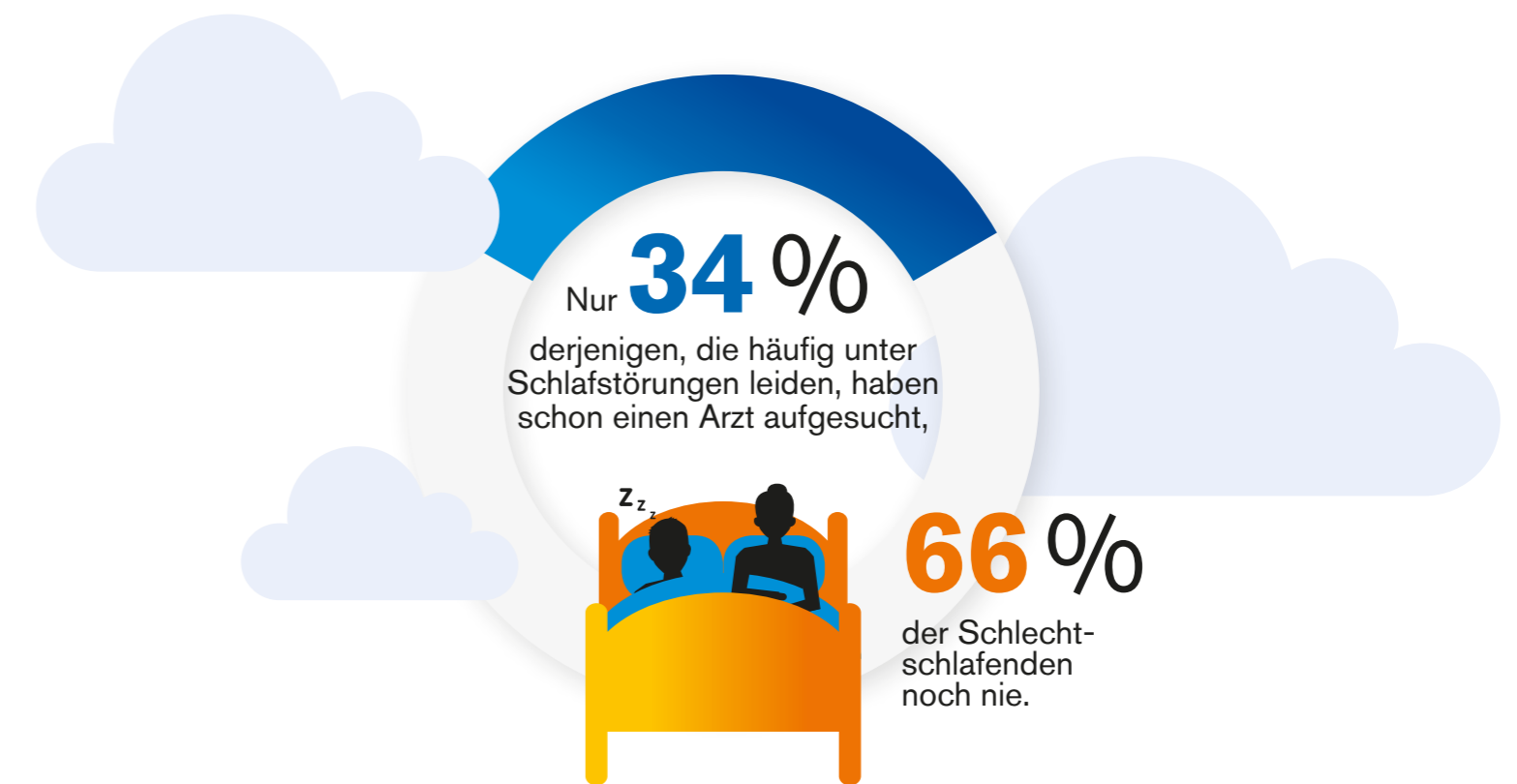
Die Schlafmedizin hilft

Nicht immer kann schnell geklärt werden, ob ungünstige Schlafgewohnheiten und äußere Störfaktoren als Auslöser für die Schlafstörung infrage kommen. Vielfach stecken auch körperliche, neurologische oder psychische Erkrankungen dahinter. Die Schlafstörung ist dabei einmal Symptom für bestimmte Krankheiten. Andererseits kann Schlafmangel diese aber auch fördern, wie etwa Bluthochdruck oder Depressionen.

sind kein unheilbares Übel, das es hinzunehmen gilt. Es gibt vielfältige Behandlungsmöglichkeiten. Zentral sind eine gute schlafmedizinische Diagnostik und Therapie. Allerdings fehlt es in Deutschland an einer flächendeckenden schlafmedizinischen Diagnostik und Versorgung. In den Forschungs- und Lehrinrichtungen unseres Landes ist die Schlafmedizin zudem bislang ein Randthema.

Da die Gründe für Ein- und Durchschlafprobleme unterschiedlich sind, muss auch die Behandlung individuell abgestimmt sein. Schlafstörungen

Viele schlafen schlecht, gehen aber nicht zum Arzt



Schlaf ohne Ruhe

35 Prozent der Deutschen fühlen sich häufig morgens nicht ausgeruht; es sind mehr Frauen (40 Prozent) als Männer (31 Prozent). Nur acht Prozent gaben an, sich so gut wie niemals unausgeschlafen zu fühlen, so das Ergebnis einer forsa-Meinungsumfrage im Juni 2018 im Auftrag der Initiative „Deutschland schläft gesund“.

Dennoch kommt der Schlaf in unserer Leistungsgesellschaft bei vielen zu kurz. Zu glauben, wer wenig schläft, sei besonders leistungsfähig, führt in die Irre.

Risiko Sekundenschlaf

1/4
der Deutschen
ist schon kurz
am Steuer
eingeschlafen.

36 %

der Männer sind
schon kurz am Steuer
eingeschlafen.

16 %

der Frauen sind
schon kurz einmal
am Steuer ein-
geschlafen.



forsa-Umfrage „Schlafstörungen und Schlafapnoe“, 2018

Der ökonomische Faktor

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Diabetes und Depressionen zählen zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Mit Blick auf den demografischen Wandel mit einer älter werdenden Gesellschaft muss auch

der ökonomische Faktor ungesunden Schlafs im Blick behalten werden. Neben den gravierenden Folgen für die Betroffenen belasten diese Krankheiten das solidarische Gesundheitssystem und die Volkswirtschaft.

60 Mrd. €



Produktivitätsverluste der deutschen Volkswirtschaft infolge von Schlaf-erkrankungen¹



210.000

Arbeitstage verlieren deutsche Unternehmen pro Jahr durch unausgeschlafene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.²

**65 – 165
Mrd. \$**



Wirtschaftliche Kosten in den USA durch unbehandelte moderate bis schwere (obstruktive) Schlafapnoe³

Quellen: ¹ Marco Hafner et al. Why sleep matters – the economic costs of insufficient sleep. A cross-country comparative analysis (RAND-Studie) 2016. ² Harvard Medical School, The price of fatigue, 2015

„Achtsamkeit ist ein wichtiges Stichwort. Jeder sollte die Signale seines Körpers empfangen – und am besten nicht erst, wenn er oder sie in der Notaufnahme gelandet ist.“

Dr. Miriam Goos, Fachärztin für Neurologie und Präventionsexpertin



Verschiedene Arten von Schlafstörungen

Es gibt viele Gründe, die Menschen nachts den Schlaf rauben. Stress, beruflicher Ärger, private Probleme und Sorgen, Reisefieber oder Jetlag, freudige Erwartung vor einem wichtigen Ereignis oder Angst vor einer Prüfung: Sie alle wirken bis weit in die Nacht hinein. Eltern von kleinen Kindern kennen kurze Nächte, wenn der Schlafrhythmus des neuen Familienmitglieds noch im Werden ist. Auch für Senioren kann fehlender Schlaf mit zunehmendem Alter plötzlich ein Thema werden – sie wachen deutlich früher auf als gewohnt.

Manchmal sind auch seelische oder körperliche Ursachen der Grund für unruhigen oder mangelnden Schlaf: Menschen mit Depressionen oder auch Personen mit starkem Übergewicht finden oftmals in der Nacht kaum Ruhe. Ungewöhnliche Arbeitszeiten können auch zu Schlaf-

störungen führen. Die „innere Uhr“ des Menschen kommt aus dem Takt. Der Schlaf am Tag nach einer Nachtschicht ist in der Regel kürzer und wird als weniger erholsam erlebt. Oft geschieht es allerdings auch, dass Menschen ohne erkennbaren äußeren Anlass Schwierigkeiten haben, einzuschlafen und/oder ein oder mehrmals nachts aufzuwachen. Nicht immer kann schnell geklärt werden, ob ungünstige Schlafgewohnheiten, äußere Störfaktoren oder gesundheitliche Voraussetzungen als Auslöser infrage kommen.

Ursachen finden

Eine der häufigsten Schlafstörungen ist das Schnarchen. Bei mehr als einem Drittel der Schnarchenden kommt es zusätzlich zu einer relevanten Anzahl von Atempausen, die von wenigen Sekunden bis hin zu mehreren Minuten dauern können⁴. Dann spricht man von Schlafapnoe. Da die Luftzufuhr während der Atemaussetzer abgeschnitten ist, verringert sich der Sauerstoffgehalt im Blut und der Herzschlag erhöht sich. Das stresst den Körper und ist ungesund. Viele Menschen leiden unter Schlafapnoe, ohne es zu wissen. In Deutschland gibt es circa vier Millionen Betroffene, doch lediglich 800.000 Menschen sind in Behandlung – das ist nur jeder Fünfte.

Dabei wird Schlafapnoe mit einer Reihe von Gesundheitsrisiken, die ernsthafte Folgen haben können, in Verbindung gebracht und kann diese

sogar verursachen. Eine Studie zu Schlafapnoe, die über die vergangenen 20 Jahre durchgeführt wurde, hat ergeben, dass Menschen mit mäßiger bis schwerer Schlafapnoe ein erhöhtes Risiko eines Schlaganfalls und eine höhere Sterblichkeitsrate haben. Unbehandelte Schlafapnoe beeinträchtigt letztendlich die Lebensqualität und das geistige Wohlbefinden und führt häufig zu Depressionssymptomen⁵.

Oftmals stecken andere körperliche, neurologische oder psychische Erkrankungen hinter einem gestörten Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte sich untersuchen lassen und nicht etwa denken, es sei nichts daran zu ändern. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten, sowohl bei seelischen als auch bei körperlichen Ursachen.

Der Leidensweg der Betroffenen

Da Schlafmedizin nicht Teil der ärztlichen Grundausbildung ist, können Hausärztinnen und Hausärzte bei Schlafproblemen jedoch meist nur bedingt weiterhelfen. Auch die sogenannten Schlaf-Coaching-Programme der Krankenkassen sind oftmals unwirksam, da sie primär auf die Verbesserung der Schlafhygiene ausgerichtet sind. Schlafhygiene meint Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen erholsamen Schlaf ermöglichen, zum Beispiel regelmäßige Einschlafzeiten oder die Verdunklung des Schlafzimmers. Tatsächlich zugrunde liegende Schlafstörungen bleiben unerkannt und damit unbehandelt. Betroffene, die an eine Fachärztin

oder einen Facharzt überwiesen werden, finden auch dort oft keine Hilfe, sondern erhalten eine Überweisung in ein stationäres Schlaflabor. Allerdings beträgt die Wartezeit für einen Schlaflaborplatz in Deutschland zwischen sechs und neun Monaten – ein Zeitraum, der für viele Leidtragende kaum zumutbar ist. Eine integrierte, bereichsübergreifende schlafmedizinische Betreuung und Versorgung von der hausärztlichen Praxis bis zum schlafmedizinischen Zentrum würde diesen Leidensweg zügig beenden, eine schnellere Diagnose und Therapie ermöglichen und somit Folge- und Begleiterkrankungen bekämpfen.

Quellen: ⁴T. Young et al. The occurrence of sleep-disordered breathing among middle-aged adults. N Engl J Med 1993; 328(17):1230-5.
⁵N. S. Marshall, K. K. Wong, S. R. Cullen, M. W. Knuiman, R. R. Grunstein. Sleep apnoea and 20-year follow-up for all-cause mortality, stroke, and cancer incidence and mortality in the Busselton health study cohort. J Clin Sleep Med 2014; 10(4):355-362.

„Dass ich morgens unausgeschlafen war, fanden wir nicht ungewöhnlich.“

Gerhard H., Schlafapnoe-Betroffener



Im Fokus

Schlafapnoe ist nach der Insomnie, wie die Schlafmedizin Ein- und Durchschlafstörungen bezeichnet, die häufigste Schlafstörung – und eine der gefährlichsten (S. 11). Im Gespräch mit Betroffenen und einem Arzt.

Es dauerte eine Zeit, bis Gerhard H. klar wurde, dass er unter Schlafapnoe leidet. Heute ist er froh, dass er dank einer Schlafmaske ausgeruht in den Tag startet. Ein Gespräch über den Weg dorthin.

Wie wurde Schlafapnoe bei Ihnen festgestellt?

Obwohl ich wegen anderer Krankheiten in ärztlicher Behandlung war, wurde das eher zufällig entdeckt. Meine Frau und meine Familie kannten mich ja eigentlich immer nur schlafmüchtig. Dass ich morgens nicht ausgeschlafen war, haben wir als nicht ungewöhnlich eingeschätzt. Wir kannten es ja nicht anders. Das ich nachts Atemaussetzer von bis zu einer Minute hatte, blieb lange Zeit unbemerkt.

Und wer hat Ihnen den Hinweis gegeben?

Ein Kursleiter beim „Autogenen Training“. Es gab einen Abend, da waren wir nur zu zweit. Da hat er die Gelegenheit genutzt, mich anzusprechen. Er hatte selbst mit Schlafapnoe zu tun und meinte, ich solle das mal überprüfen lassen.

Haben Sie dann gleich eine schlafmedizinische Behandlung begonnen?

Ehrlich gesagt, habe ich den Gedanken anfangs weit von mir gewiesen. Dieser Tippgeber hatte Übergewicht und ich nicht ... Anfangs habe ich noch gedacht, das betrifft mich nicht. Dazu kam auch, dass ich fürchterlich genervt war. Früher war ich nie krank, dann bekam ich mit zunehmendem Alter Hörgeräte. Ich wollte nicht krank sein und schon gar keine weiteren Hilfsmittel mehr.

Schließlich sind aber doch im Schlaflabor gelandet.

Ja. Meine Frau hat mich sehr unterstützt. Sie hatte sich im Internet informiert und mich mit sanfter Überzeugungskraft dazu gebracht, das abklären zu lassen. Und ich muss sagen, meine schlafmedizinische wie auch später die technische Betreuung durch die Firma waren hervorragend. Ich ziehe den Hut vor dem Können in der Schlafmedizin und vor der Technik der Herstellerfirmen. Seit sieben Jahren habe ich nun eine Atemmaske und schlafe die Nächte durch. Das ist eine Wohltat und wirkt sich natürlich positiv auf unser Leben aus.

Hat die Anpassung der Schlafmaske für die Therapie sofort funktioniert?

Im Rückblick würde ich sagen, es hat schon ein knappes Jahr gedauert, bis das für mich passende Gerät gefunden war. Anfangs wurde nur meine Nase abgedeckt, inzwischen werden Nase und Mund von der Maske abgedeckt. Ich bin immer noch beeindruckt vom Know-how der Firma, die solche Geräte entwickelt: Es ist leise und nicht zu hell, sodass auch meine Frau neben mir im Bett nicht gestört wird. Und ich nehme es sogar an den Wochenenden mit, wenn wir auf den Campingplatz fahren. Es verlangt etwas Organisation im Vorfeld, denn ich muss dafür sorgen, dass abgekochtes Wasser bereitsteht. Aber im Vergleich mit dem Nutzen ist der Aufwand absolut erträglich.

Wie reagiert Ihre Familie auf die Therapie mit der Schlafmaske?

Meine Enkeltochter lachen sich kaputt – die eine meinte, ich sähe damit aus wie ein Elefant. Ich sage dann immer: Ich sehe aus wie ein russischer Kosmonaut ...



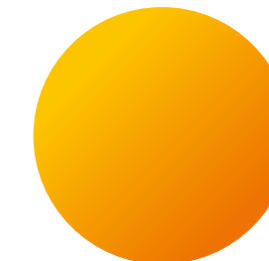
Peter Harry Carstensen, ehemaliger Ministerpräsident Schleswig-Holsteins, hatte Glück im Unglück. Als er vor 15 Jahren wegen einer Erkrankung in der Charité versorgt werden musste, erwähnte er scherzhaft gegenüber der Krankenschwester, es sei ein Glück, dass er allein im Zimmer untergebracht sei, denn so würde er keinen weiteren Patienten durch sein Schnarchen stören. Die Krankenschwester hat sofort geschaltet und meinte, da sei dann wohl wahrscheinlich eine Ursache für den hohen Blutdruck gefunden. Carstensen kam ins Schlaflabor, Schlafapnoe wurde diagnostiziert, und seitdem gewährleistet eine Atemmaske nicht nur seine nächtliche Bettruhe. „Ich kann nachts durchschlafen. Der Schlaf ist von so guter Qualität, dass ich mit einer Stunde weniger als vorher auskomme und trotzdem top ausgeruht bin. Und dann gibt es noch einen ganz wichtigen, fast unbezahlbaren Vorteil: Auch eine weitere Person schläft besser – denn nun wird meine Frau nicht mehr durch mein Schnarchen gestört.“

Peter Harry Carstensen, ehemaliger Ministerpräsident von Schleswig-Holstein



„Ich glaube, dass mancher Tod durch akutes Herzversagen im Schlaf mit einem solchen Gerät vermieden werden könnte. Es ist bitter, dass es manchmal vom Zufall abhängt, ob eine Schlafstörung tatsächlich auch erkannt und dann behandelt wird. Man kann ja was tun, aber es wissen zu wenige.“

Monika H., Ehefrau eines Schlafapnoe-Betroffenen



„Telemedizin und Telemonitoring haben sich als absolut hilfreich in der Therapie der von Schlafapnoe Betroffenen erwiesen. Die Patientinnen und Patienten sind aktiv in die Übermittlung der relevanten Messergebnisse eingebunden. Das ermöglicht eine aktive Zusammenarbeit und ein schnelles Reagieren auf die individuellen Bedürfnisse.“

Dr. Hartmut Grüger, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie

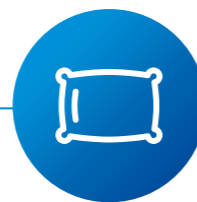
Unsere Innovationsagenda

Wofür sich die Initiative „Deutschland schläft gesund“ einsetzt:



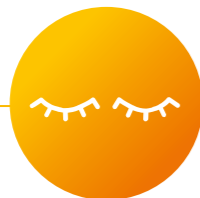
Gesunder Schlaf ist Prävention

Schlafprobleme machen krank, belasten Betroffene und das Gesundheitssystem. Deshalb muss die Förderung von gesundem Schlaf als präventive Maßnahme gesetzlich verankert werden.



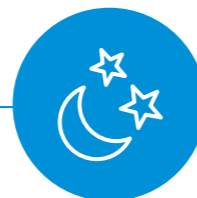
Schlafdiagnostik und Therapie stärken

Eine ergebnisorientierte Schlafdiagnose und Therapie müssen sicherstellen, dass Betroffene individuell erhalten, was sie brauchen. Krankenversicherungen dürfen bei der Behandlung nicht allein den Preis zum Kriterium machen. Die Politik muss die Weichen stellen.



Moderne Therapien fördern

Zu einem modernen Gesundheitswesen gehört die telemetrische Betreuung der Betroffenen auch zu Hause. Voraussetzung ist, dass Mediziner die ärztliche Sorgfalt bei Diagnostik, Beratung, Therapie und Dokumentation gewährleisten.



Gute Versorgung gewährleisten

Um Schlafprobleme adäquat zu behandeln, ist eine gute Versorgung wichtig – vom Hausarzt bis zum Spezialisten. Hier muss flächendeckend aufgeklärt und die entsprechende Infrastruktur aufgebaut werden, auch in Forschung und Lehre.

Für eine bessere Versorgung

Im aktuellen Präventionsgesetz spielt das Thema Schlaf buchstäblich keine Rolle. Das muss sich ändern: Erholsamer Schlaf muss, neben Ernährung und Bewegung, zu einem wichtigen Pfeiler der Gesundheitsprävention und als solcher gesetzlich verankert werden.

In den Forschungs- und Lehrinrichtungen unseres Landes ist die Schlafmedizin bislang ein Randthema. Das muss sich ändern: Wir brauchen Lehrstühle für Somnologie an den medizinischen Fakultäten und Forschungsprojekte, die sich dem komplexen Thema widmen. Die Schlafmedizin muss fester inhaltlicher Bestandteil des Medizinstudiums werden. Die Ursachen und Auswirkungen von Schlafstörungen müssen besser erforscht werden – mit modernen Methoden und basierend auf umfangreichen Datensätzen, auch aus der praktischen Arbeit.

In vielen Regionen Deutschlands gibt es keine oder nur eine unzureichende schlafmedizinische Basisversorgung. Das muss sich ändern.

Wir müssen in Infrastruktur und Personal investieren. Wir brauchen ein flächendeckendes Angebot an schlafmedizinischen Praxen, die mit Prävention und Therapie helfen. Der Anfahrtsweg der Patientinnen und Patienten zu einer schlafmedizinischen Praxis darf eine Stunde nicht überschreiten und ausreichend Plätze müssen gesichert sein: Jede Stadt mit mehr als 50.000 Einwohnerinnen und Einwohnern benötigt eine Schlafpraxis.

Auch bei den Krankenversicherungen wird das Thema Schlaf bisher eher als Kostenfaktor betrachtet, anstatt es als Chance zu begreifen, um gesundheitliche und gesamtgesellschaftliche Belastungen langfristig einzudämmen. Das muss sich ändern. Wir brauchen ein Umdenken an dieser Stelle, hin zu auf gesunden Schlaf fokussierten Präventionsprogrammen und einer fairen Vergütung schlafmedizinischer Leistungen.

E-Health besser fördern

E-Health und telemedizinische Innovationen überbrücken die Distanzen zwischen den Beteiligten und stellen medizinische Expertise überall in Deutschland zur Verfügung – in urbanen Zentren ebenso wie im ländlichen Raum. Durch eine digitale Infrastruktur steigt auch die Versorgungsqualität von Patientinnen und Patienten.

In den beiden vergangenen Legislaturperioden ist es bedauerlicherweise bei Absichtserklärungen geblieben, E-Health zu fördern. Leider lässt auch der aktuelle Koalitionsvertrag ein ambitioniertes Vorgehen vermissen.

Krankenversicherungen stehen vor der Aufgabe, die digitale Transformation umzusetzen. Die wichtigsten Herausforderungen bestehen darin, kluge und gute Regelungen für die Finanzierung und Vergütung von telemedizinischen Leistungen zu finden.

Bestmöglicher Nutzen für die Betroffenen

Die Initiative fordert, die Menschen über die schlafmedizinischen Möglichkeiten von E-Health aufzuklären und die Qualität der schlafmedizinischen Diagnostik und Therapie durch diese Angebote zu verbessern. Zu einem modernen Gesundheitswesen gehört die telemetrische Betreuung der Betroffenen auch zu Hause. Voraussetzung ist, dass Medizinerinnen und Mediziner die ärztliche Sorgfalt bei Diagnostik, Beratung, Therapie und Dokumentation gewährleisten und über die Onlinebehandlung aufklären, um den Betroffenen unnötige Wege und Wartezeiten zu ersparen.

Wir fordern eine personalisierte, hochwertige und zuzahlungsfreie Therapie für alle Betroffenen sowie eine angemessene Vergütung mit klaren Regeln für die jeweilige Versorgungsebene und Leistungserstattung in der ambulanten und stationären Versorgung für ganz Deutschland. Die Schlafmedizin im Krankenhaus muss eine gesicherte Zukunft haben und die ambulante Versorgung muss ausgebaut werden.

Nachhaltiger Nutzen für die ganze Gesellschaft



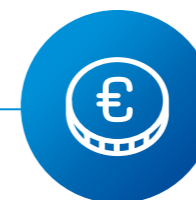
Patientinnen und Patienten

Wer ausgeruht ist, hat mehr vom Leben. Nicht nur, dass die Lebensqualität höher ist, auch die Lebenserwartung steigt. Denn gesunder Schlaf verringert das Risiko von Folge- und Begleiterkrankungen.



Unternehmen und Betriebe

Auch die Arbeitswelt profitiert von ausgeschlafenen Menschen, die sich gut konzentrieren können und mit frischem Geist ans Werk gehen. Die Innovationsfähigkeit einer Firma verbessert sich durch eine ausgeruhte Belegschaft. Werden Fehltage vermieden, entstehen geringere Kosten.



Krankenversicherungen

Unser Gesundheitssystem profitiert davon, wenn die Kosten für Folgeerkrankungen wie Diabetes, Schlaganfälle, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen sinken. Das bietet mehr Spielraum für Investitionen in Zukunftsfelder oder auch für die Entlastung der Beitragszahlerinnen und -zahler.



Volkswirtschaft

Die Produktivität der Gesellschaft steigt, wenn weniger Menschen müdigkeitsbedingt ausfallen. Schlafstörungen verursachen Fehltage in hohem Maß. Gestörter Schlaf und Schlafmangel mindern die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten und bergen ein hohes Risiko von Arbeitsunfällen.

Die Initiative

„Deutschland schläft gesund“ ist eine Initiative der Deutschen Stiftung Schlaf. Die Initiative hat sich zum Ziel gesetzt, das bisher von der Gesundheitspolitik vernachlässigte Thema Schlaf in den Mittelpunkt zu rücken. Wir wollen ein Bewusstsein für den gesunden Schlaf schaffen und über den ungesunden Schlaf aufklären – bei den Betroffenen, bei denen, die unser Gesundheitssystem gestalten, bei den Krankenkassenversicherungen und bei denen, die Patientinnen und Patienten betreuen.

Dafür werben wir gemeinsam mit Betroffenen, Selbsthilfegruppen, Experten, Verbänden, Stiftungen und allen, die uns bei unserem Anliegen unterstützen möchten. Wir wollen dafür sorgen, dass Deutschland in Zukunft gesünder schläft, denn wir sind davon überzeugt, dass dies jedem Menschen hilft, das Gesundheitssystem spürbar entlastet und positive Folgen für alle Bereiche des menschlichen Lebens und Arbeitens hat.

Wer steht hinter der Initiative?

Hinter der Initiative stehen Menschen, denen das Thema erholsamer Schlaf und der Kampf gegen die Folgen von gestörtem Schlaf am Herzen liegen. „Deutschland schläft gesund“ wurde im April 2018 als Verein von Expertinnen und Experten aus der medizinischen Praxis, Verbänden und Unternehmen gegründet.

Vorsitzende von „Deutschland schläft gesund“ sind Prof. Dr. Helmut Teschler (Ruhlandklinik, Universitätsmedizin Essen) und Prof. Dr. Ingo Fietze (Deutsche Stiftung Schlaf, Charité-Universitätsmedizin Berlin). Die Initiative „Deutschland schläft gesund“ hat ihren Sitz in Berlin.

Unterstützen Sie uns!

Informieren Sie sich unter deutschland-schlaeft-gesund.de über unsere Argumente, Ziele und Aktivitäten. Abonnieren Sie auf deutschland-schlaeft-gesund.de unseren Newsletter. Teilen Sie unsere Argumente in den sozialen Netzwerken und besuchen Sie unseren Facebook-Auftritt facebook.com/deutschlandschlaeftgesund.

Unser Netzwerk soll wachsen!

Mit einer Fördermitgliedschaft können Sie die Ziele und Aktivitäten des Vereins dauerhaft und nachhaltig unterstützen. Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@deutschland-schlaeft-gesund.de und wir informieren Sie über konkrete Möglichkeiten, die Initiative zu unterstützen.



Kontakt

Deutschland schläft gesund e.V.

Deutsche Stiftung Schlaf

c/o Somnico GmbH

Luisenstraße 55

10117 Berlin

www.deutschland-schlaeft-gesund.de

www.facebook.com/deutschlandschlaeftgesund/

info@deutschland-schlaeft-gesund.de