Robert Kelly, dessen Familie in den vergangenen Tagen ein Internet-Hit wurde, weil seine Kinder plötzlich während eines BBC-Fernsehinterviews ins Zimmer stürmten, ist selber amüsiert über das Video. Mit einer Pressekonferenz an der Universität von Südkoreas zweitgrößter Stadt Pusan, wo der Amerikaner lehrt, und einer Mitteilung wandte sich der Politikprofessor und Korea-Experte nun ausführlich an die Öffentlichkeit. Zu der Pressekonferenz brachte Robert Kelly seine Frau Kim Jung-A sowie Tochter Marion (4) und den kleinen Sohn James (9 Monate) mit. Seit Freitag sahen Millionen weltweit die BBC-News-Aufzeichnung, in der Kelly von zu Hause aus ein Live-Fernsehinterview via Skype gibt. Da die Tür nicht abgeschlossen ist, kommt plötzlich Tochter Marion hineingetanzt, kurz danach wirbelt Baby James in einem Laufstuhl herein. Kelly schiebt seine quirlige Tochter beiseite, die aber im Bild bleibt. Plötzlich kommt Kellys Frau Kim Jung-A ins Zimmer hineingerast und bugsiert hastig die Kinder raus. Foto: BBC

Schlecht geschlafen?

DAK Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen / Großer Termin- und Leistungsdruck

BERLIN (dpa). Immer mehr Menschen in Deutschland können nach einer Untersuchung der DAK-Gesundheit schlecht ein- und durchschlafen. Folgen seien Müdigkeit und Unkonzentriertheit bei der Arbeit sowie eine steigende Zahl von Fehltagen. Auch die Gefahr von Medikamentenmissbrauch nehme zu. Seit 2010 seien die Schlafstörungen bei Berufstätigen zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Das geht aus dem Gesundheitsreport 2017 „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem" hervor, den die gesetzliche Krankenkasse am Mittwoch in Berlin vorstellte.

Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung leide jeder zehnte Arbeitnehmer (9,4 Prozent), ein Anstieg von 60 Prozent seit 2010. Frauen seien mit elf Prozent etwas häufiger davon betroffen als Männer mit acht Prozent. Bei der Befragung berichteten der DAK zufolge etwa 80 Prozent der Erwerbstätigen von „Schlafproblemen". Fast die Hälfte sei bei der Arbeit müde. Schlafstörungen und deren Auswirkungen auf die Arbeit sind Schwerpunktthema der Krankenkasse für ihren diesjährigen Gesundheitsreport. Die Fehltage aufgrund von Schlafstörungen nahmen demnach um rund 70 Prozent auf jetzt 3,86 Tage je 100 Versicherten zu. Eine Krankschreibung aus diesem Grund habe im Schnitt 10,9 Tage gedauert.

Allerdings versuche die große Mehrheit, allein mit den Schlafstörungen zurecht zu kommen und gehe nicht zum Arzt. Lediglich 4,8 Prozent der Erwerbstätigen seien im 2016 deswegen in Praxen gewesen. Selbst Arbeitnehmer mit Insomnie gingen meist nicht zum Arzt. Rund 70 Prozent der Betroffenen ließen sich nicht behandeln. Schlafstörungen sind häufig Folge oder Ursache von psychischen Störungen wie Depressionen und Angstzuständen. Mehr als jeder dritte Patient bekomme deshalb eine Psychotherapie, jeder zweite Medikamente. Im Vergleich zu 2010 nähmen heute mit 9,2 Prozent fast doppelt so viele der 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer Schlafmittel. Jeder zweite kaufe dabei Schlafmittel ohne Rezept – und meist ohne ausreichende Aufklärung über Risiken und Nebenwirkungen. Fast jeder Vierte nehme Schlafmittel länger als drei Jahre. Schlafstörungen können unterschiedliche Ursachen haben – vom bloßen Lärm in der Nacht über Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie bis hin zu einem generell falschen Umgang mit Schlaf.

Nicht jeder kann so seelenruhig schlafen, wie dieser junge Mann. Ausreichend Schlaf ist aber überlebensnotwendig, so die Experten. Foto: dpa

SCHLAFHYGIENE

▸ Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin rät zur Schlafhygiene: Jeden Tag um dieselbe Zeit aufstehen, nur Schlafen gehen, wenn man wirklich müde ist, regelmäßig Sport treiben, vor dem Zubettgehen keinen Kaffee, keinen Alkohol und keine Zigarette mehr und den Mittagsschlaf vermeiden.

BGH: Mehr Schutz für alte und kranke