

Immer mehr Menschen leiden dauerhaft unter Schlafstörungen - SDK bietet Betreuungsprogramm

SDK

© SDK - Unternehmensgruppe

20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen und über zehn Prozent der Erwachsenen erleben nach Angaben des Robert-Koch-Instituts ihren Schlaf häufig oder dauerhaft nicht als erholsam. Ständiger Schlafmangel schadet der Gesundheit: Laut Studien haben Betroffene ein erhöhtes Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, berichtet die DWM Deutsche Medizinische Wochenschrift (Georg Thieme Verlag, Stuttgart).

Um diese oder andere gesundheitliche Folgeschäden zu verhindern, sollten Schlafstörungen frühzeitig behandelt werden. Die Süddeutsche Krankenversicherung a.G. (SDK) bietet dazu ein neues, ganzheitliches Betreuungsprogramm an: Speziell ausgebildete Schlaf-Coaches helfen den Versicherten, die nächtlichen Ein- und Durchschlafstörungen in den Griff zu bekommen.

Bei Menschen mit Schlafstörungen senkt sich nachts der Blutdruck nicht ab und die Herzfrequenz bleibt zu hoch. Auf Dauer droht dann eine Gefäßverkalkung. Die Arteriosklerose kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Schlafmangel führt ebenfalls dazu, dass sich das Stress-Hormon Cortisol in der Nacht nicht absenken kann. Ein dauerhaft erhöhter Cortisol-Spiegel hat negative Auswirkungen auf das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Betroffene leiden häufig auch unter nächtlichen Atmungsstörungen mit lautem Schnarchen und Atemaussetzern, der obstruktiven Schlafapnoe (OSA). Sie entsteht durch verengte Atemwege meist infolge von Übergewicht. Das Gehirn gibt zwar den Befehl zum Luftholen, doch reicht die Kraft der Atemmuskulatur nicht aus, die Luft durch die verengten Atemwege zu fördern. Durch den Muskelwiderstand entsteht eine Atempause, der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und das Gehirn erhält nicht ausreichend Sauerstoff. Der Betroffene versucht, unter lautem Schnarchen Luft zu holen. Die Schlafapnoe kann zu Blutdruckhochdruck, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt führen.

Die Ursachen von Schlafstörungen sind vielfältig und reichen von Stress und psychischen Belastungen bis hin zu somatischen Erkrankungen. „Falls einfache Maßnahmen nicht ausreichen, insbesondere, wenn die Ursachen für die Schlafstörungen nicht bekannt sind, sollten Betroffene professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen“, betont Benno Schmeing, Vorstandsmitglied der SDK. Bei komplexen oder chronischen Schlafbeschwerden bietet der Gesundheitsspezialist mit Sitz in Fellbach Vollversicherten daher ein kostenloses Betreuungsprogramm für Schlafstörung an, das gemeinsam mit den Gesundheitsexperten der CareLutions GmbH entwickelt wurde. Speziell ausgebildete Schlaf-Coaches helfen den Teilnehmern dabei, den Ursachen für ihre Schlafstörungen auf den Grund zu gehen, koordinieren Untersuchungen und Therapien und vermitteln bei Bedarf den Kontakt zu weiteren Fachexperten. Dabei werden auch moderne, digitale Hilfsmittel wie Apps, Sleep-Tracker oder Online-Coaching bis hin zum mobilen Schlaflabor eingesetzt. „Durch dieses effiziente Vorgehen gewinnen wir bei der Behandlung wichtige Zeit und ersparen den Betroffenen lange Klinikaufenthalte“, so Schmeing.

Hilfreich kann schon eine gute Schlafhygiene sein. Das betont auch Professor Dr. med. Christoph

Bamberger, Direktor des Medizinischen Präventions Centrums Hamburg, in seinem Ratgeber „Der Glücksscoach – Schlafwunder“ (TRIAS Verlag, Stuttgart 2017). Er empfiehlt, nach 15 Uhr kein Koffein zu konsumieren, im Schlafzimmer auf elektronische Geräte zu verzichten, für eine optimale Raumtemperatur zwischen 15 und 20 Grad Celsius zu sorgen und vor dem Schlafengehen weder Sport zu treiben noch sich mit beruflichen Themen zu beschäftigen. Über 80 Prozent der Menschen würden besser schlafen, wenn sie für eine gute Schlafhygiene sorgen, so Bamberger.

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da. Ein Erklärvideo zum Thema Schlafstörungen finden Sie unter www.carelutions.de

Pressekontakt:

Monika Krimmer
Telefon: 0711 / 5778 - 647
Fax: 0711 / 5778 - 667
E-Mail: Monika.Krimmer@sdk.de

Unternehmen

SDK - Unternehmensgruppe
Raiffeisenplatz 5
70709 Fellbach

Internet: www.sdk.de

Über SDK - Unternehmensgruppe

Die SDK mit Sitz in Fellbach ist in Süddeutschland der Krankenversicherungsspezialist der Volksbanken Raiffeisenbanken. Hier zählt die SDK mit 760 Millionen Euro Beitragseinnahmen zu den größten privaten Krankenversicherern. Über 650.000 Versicherte bauen beim Thema Gesundheitsvorsorge auf die SDK. Für kompetente Beratung und Hilfe sorgen rund 800 Beschäftigte im Innen- und Außendienst. Renommierete Wirtschaftsmagazine und führende Rating-Unternehmen zählen die SDK zu den besten Unternehmen der Branche.