

NORVIO MAGAZIN

# Mudes Deutschland 2.0

Die stille Erschöpfung

Schlafstörungen in Arbeit und Alltag: Neue Zahlen, Ursachen, Lösungen  
2010–2025: Die Entwicklung einer Volkskrankheit

Studienbericht Nr. 1: Norvio Magazin, 2025

Analyse aggregierter Gesundheitsdaten (DAK, TK, Barmer, AOK)

Lizenz: CC BY-SA 4.0

DOI: 10.2025/norvio-sr01

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Der DAK-Report 2017 im Ruckblick	3
2. Deutschland 2025: Neue Daten, neue Dynamiken	4
3. Ursachen der Schlafkrise	5
4. Folgen für Gesundheit und Wirtschaft	7
5. Prävention und Schlafkompetenz	8
6. Fazit und Ausblick	9
Quellenverzeichnis	10

# Einleitung

Deutschland ist mude. Muder als je zuvor.

Was vor Jahren noch als Randerscheinung galt, hat sich zu einer der grossten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit entwickelt. Schlafstörungen sind zur Volkskrankheit geworden, die nicht nur die Betroffenen, sondern die gesamte Gesellschaft belastet.

Der DAK-Gesundheitsreport 2017 war der Weckruf: Seit 2010 waren die Schlafstörungen bei Berufstätigen zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent gestiegen. Doch die Geschichte endet nicht hier – neue Daten zeichnen ein noch besorgniserregenderes Bild.

## 1. Der DAK-Report 2017 im Ruckblick

Der DAK-Gesundheitsreport 2017 mit dem Titel Deutschland schläft schlecht war die erste umfassende Bestandsaufnahme der Schlafsituation in Deutschland. Die Ergebnisse waren alarmierend: Von 2010 bis 2015 hatten sich die Schlafprobleme bei Erwerbstatigen im Alter von 35 bis 65 Jahren um 66 Prozent erhöte.

Die krankheitsbedingten Ausfalltage aufgrund von Schlafstörungen stiegen um 70 Prozent auf 3,86 Tage je 100 Versicherte. Eine Krankschreibung dauerte durchschnittlich 10,9 Tage. Besonders beunruhigend: Nur 4,8 Prozent der Betroffenen suchten ärztliche Hilfe – die grosse Mehrheit kämpfte allein.

Zentrale Befunde des DAK-Reports 2017:

Kennzahl	Wert
Anteil betroffener Arbeitnehmer	80%
Schwere Schlafstörungen	9,4%
Anstieg der Insomnien seit 2010	60%
Zunahme Schlafmitteleinnahme	Fast verdoppelt

Tabelle 1: Zentrale Erkenntnisse aus dem DAK-Gesundheitsreport 2017

Die zunehmenden Schlafstörungen in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln. Viele Menschen kümmern sich nachts um volle Akkus bei ihren Smartphones, aber sie können ihre eigenen Batterien nicht mehr aufladen.

– Andreas Storm, ehemaliger Vorstandsvorsitzender DAK-Gesundheit

## 2. Deutschland 2025: Neue Daten, neue Dynamiken

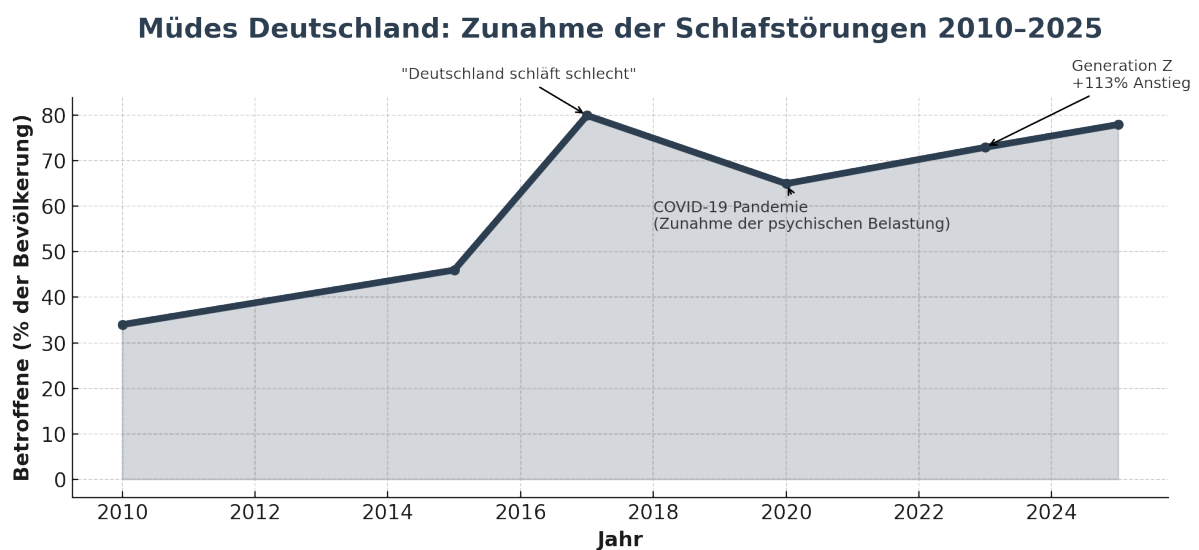
Acht Jahre nach dem DAK-Report zeigt sich: Die Situation hat sich nicht verbessert, sondern weiter verschärft. Aktuelle Daten aus verschiedenen Quellen zeichnen ein einheitliches Bild des zunehmenden Schlafmangels.

### Aktuelle Kennzahlen 2025:

Kennzahl	Wert	Quelle
Menschen mit Schlafstörungen	6,2 Mio.	Barmer 2023
Anstieg bei Generation Z (25–29 Jahre)	113%	Barmer 2023
Schlafmittelkonsum insgesamt	39%	Pronova BKK 2024
Studierende mit Schlafproblemen	43%	TK Report 2023

Tabelle 2: Aktuelle Schlafstatistiken in Deutschland

### Entwicklung der Schlafstörungen in Deutschland 2010–2025



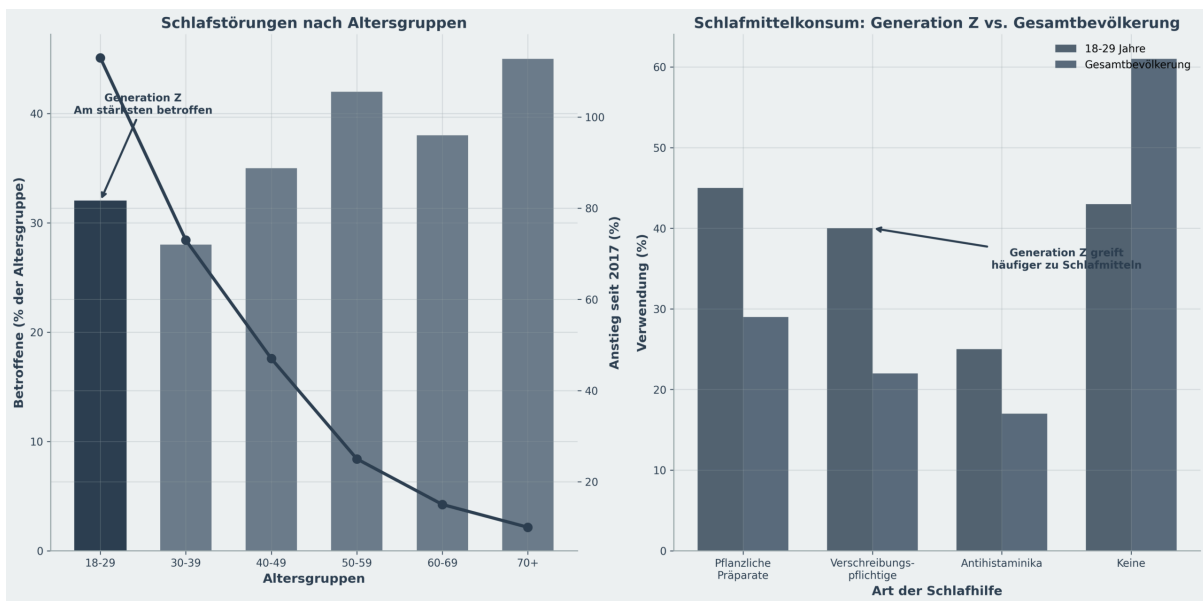
### Barmer Gesundheitsreport 2023:

Die Barmer-Krankenkasse verzeichnete 2023 einen Anstieg der Schlafstörungsdiagnosen auf 7,3 Prozent ihrer Versicherten – das entspricht bundesweit etwa 6,2 Millionen Menschen. Im Vergleich zu 2013 (5,5 Prozent) bedeutet dies einen Anstieg von etwa einem Drittel.

### Pronova BKK Schlafstudie 2024:

Die repräsentative Schlafstudie ergab: 30 Prozent der Deutschen haben massive Einschlafprobleme, 39 Prozent greifen zu Schlafmitteln (bei 18–29-jährigen: 57 Prozent), und im Durchschnitt wachen Menschen 1,7-mal pro Nacht auf.

### Altersverteilung und Schlafmittelkonsum in Deutschland



Besonders auffällig: Die Generation Z (18–29 Jahre) zeigt den stärksten Anstieg und höchsten Schlafmittelkonsum.

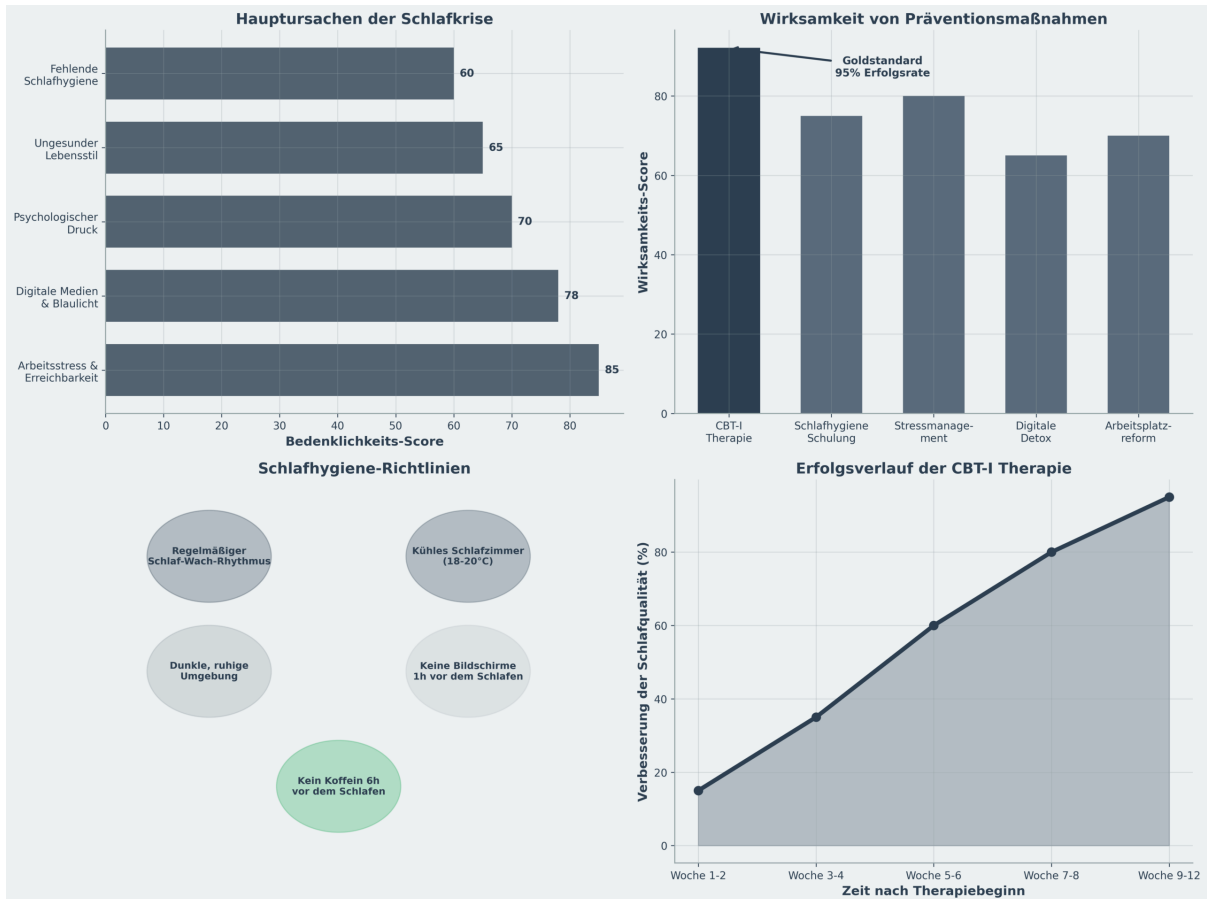
## 3. Ursachen der Schlafkrise

Die Schlafkrise in Deutschland ist kein individuelles Problem, sondern das Ergebnis veränderter Arbeits- und Lebensbedingungen. Fünf Faktoren dominieren die Entwicklung seit 2010: Arbeitsstress und ständige Erreichbarkeit, digitale Medien und Blaulicht, psychologischer Druck, ungesunde Lebensstile und eine zunehmend vernachlässigte

Schlafhygiene.

Dauerstress, hohe mentale Aktivierung und verschobene Ruhezeiten greifen ineinander und führen dazu, dass der natürliche Schlafdruck systematisch unterdrückt wird.

## Hauptursachen und Lösungsansätze der Schlafkrise



Die digitale Transformation und moderne Arbeitsbedingungen haben tiefgreifende Auswirkungen auf unser Schlafverhalten.

## Wichtige Faktoren:

- Arbeitsstress und ständige Erreichbarkeit: Die WHO-Studie 2023 identifiziert Arbeit als einen der Hauptfaktoren für Schlafstörungen
- Digitale Medien und Blaulicht: Bildschirme unterdrücken die Melatonin-Produktion und stören den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus
- Psychologischer Druck: FOMO (Fear of Missing Out), soziale Vergleiche und Zukunftsangste belasten besonders junge Menschen
- Physiologische Veränderungen: Erhöhte Cortisol-Spiegel durch chronischen Stress und veränderte Dopamin-Regulation

## 4. Folgen für Gesundheit und Wirtschaft

Die Auswirkungen der Schlafkrise reichen weit über müde Augen und gähnende Kollegen hinaus. Langfristiger Schlafmangel erhöhte das Risiko für schwerwiegende gesundheitliche Probleme: Herz-Kreislauf-Erkrankungen (bis zu 48 Prozent höheres Risiko für Herzinfarkte), metabolische Störungen wie Diabetes und Übergewicht, psychische Erkrankungen wie Depression und Angststörungen, sowie neurodegenerative Erkrankungen mit erhöhtem Demenzrisiko.

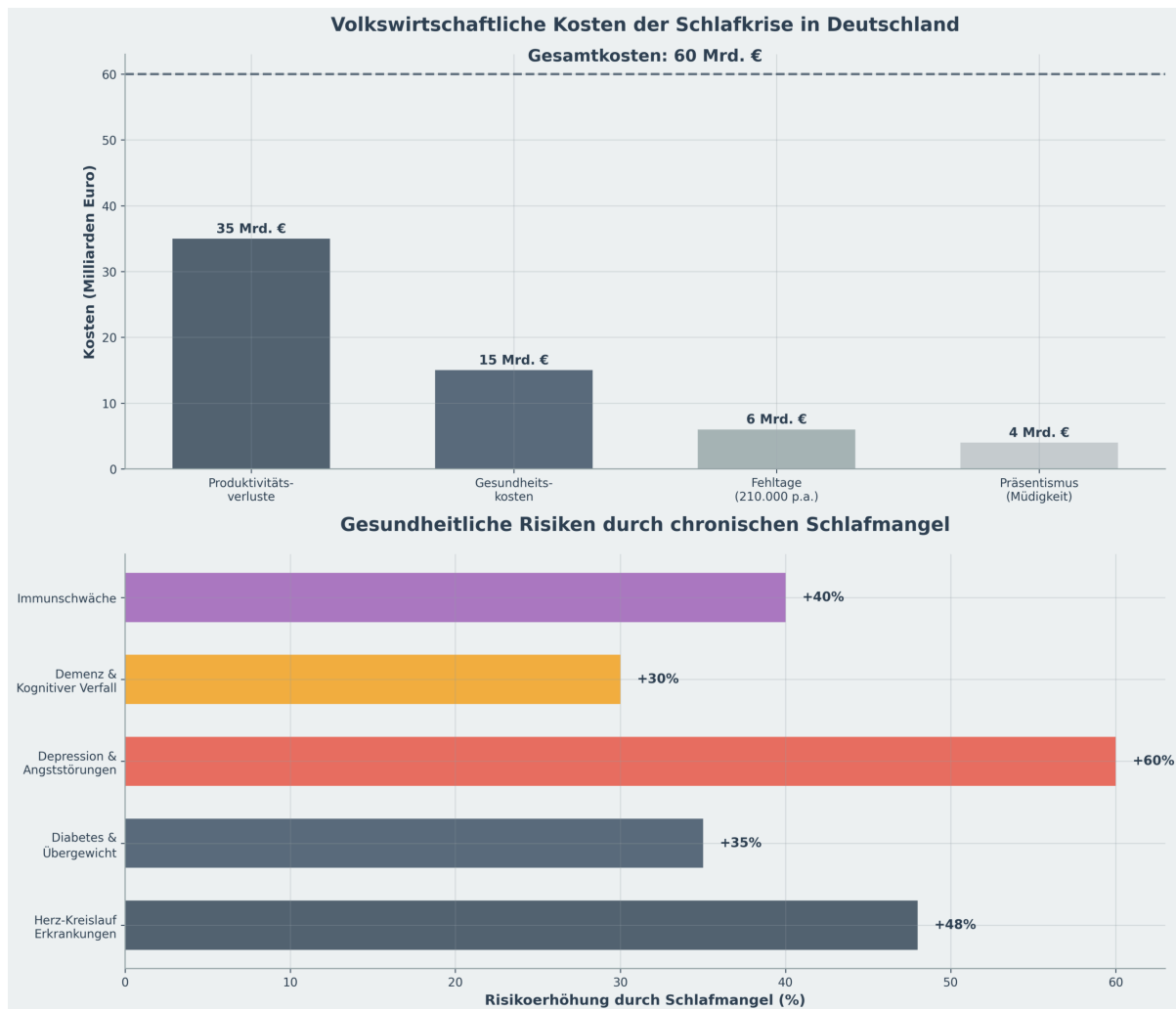
Die volkswirtschaftlichen Kosten sind enorm: Schätzungen gehen von jährlichen Kosten von bis zu 60 Milliarden Euro aus, was einem Produktivitätsverlust von 1,6 Prozent des Bruttoinlandsprodukts entspricht. Diese Kosten entstehen durch Produktivitätsverluste, erhöhte Gesundheitsausgaben, 210.000 zusätzliche Krankheitstage jährlich und verringerte Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz (Präsentismus).

### Gesundheitliche Risiken:

Risiko	Erhöhung
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	+48%
Depression und Angst	+60%
Immunschwache / Infektanfälligkeit	+40%
Demenz und kognitiver Verfall	+30%
Diabetes und Übergewicht	+35%

Tabelle 3: Gesundheitliche Risiken durch Schlafmangel

### Volkswirtschaftliche Kosten und Gesundheitsrisiken der Schlafkrise



Die volkswirtschaftlichen Kosten von 60 Milliarden Euro jährlich machen deutlich: Schlaf ist eine gesellschaftliche Ressource, die geschützt werden muss.

## 5. Prävention und Schlafkompetenz

Die gute Nachricht: Schlafstörungen sind behandelbar. Moderne Präventionsansätze bieten wirksame Lösungen, die wissenschaftlich belegt sind.

### CBT-I: Der Goldstandard

Die Kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (CBT-I) ist der Goldstandard der Schlaftherapie. Mit einer Wirksamkeit, die in über 100 Studien nachgewiesen wurde, bietet sie dauerhafte Verbesserung der Schlafqualität ohne die Nebenwirkungen von Medikamenten. Die Erfolgsrate liegt bei über 95 Prozent.

### Evidenzbasierte Massnahmen:

- Lichtmanagement: Morgendliches Tageslicht und Vermeidung von Blaulicht vor dem Schlafengehen
- Ernährung und Schlaf: Vermeidung von Koffein und Alkohol, schafffordernde Nahrungsmittel
- Achtsamkeit und Entspannung: Progressive Muskelentspannung, Atemübungen und Meditation
- Technologische Unterstützung: Sleep-Tracking, Blaulicht-Filter und Entspannungs-Apps

Schlaf ist keine Privatsache, sondern eine gesellschaftliche Ressource, die geschützt werden muss. Investition in Prävention statt Behandlung ist der Weg nach vorn.

- Fazit der aktuellen Studienlage

## 6. Fazit und Ausblick

Die Datenlage ist eindeutig: Deutschland befindet sich in einer Schlafkrise, die sich in den letzten Jahren weiter zugespitzt hat. Waren es 2017 noch 34 Millionen Betroffene, sind es heute mindestens 6,2 Millionen Menschen mit diagnostizierten Schlafstörungen – Tendenz steigend.

Besonders alarmierend ist der Befund, dass besonders junge Menschen betroffen sind. Der Anstieg bei der Generation Z um über 100 Prozent zeigt, dass die digitale Transformation und moderne Lebensumstände tiefgreifende Auswirkungen auf unser Schlafverhalten haben. Die volkswirtschaftlichen Kosten von 60 Milliarden Euro jährlich und die massiven gesundheitlichen Risiken machen deutlich: Schlaf ist keine Privatsache, sondern eine gesellschaftliche Ressource, die geschützt werden muss.

Doch es gibt auch Hoffnung. Die Wirksamkeit evidenzbasierter Therapien wie der CBT-I ist wissenschaftlich belegt. Unternehmen erkennen zunehmend die Bedeutung erholsamer Schlafes für die Produktivität. Und die Gesellschaft beginnt, das Thema ernst zu nehmen. Der Weg nach vorn erfordert ein Umdenken: Weg von der 24/7-Verfügbarkeitskultur hin zu einer Kultur der Regeneration und Achtsamkeit.

Deutschland hat die Wahl: Weiter auf dem Weg zur chronisch übermudeten Gesellschaft oder bewusste Entscheidung für einen gesunden, erholsamen Schlaf als Grundlage für Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

# Quellenverzeichnis

- [1] DAK-Gesundheitsreport 2017 – Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem, DAK-Gesundheit, Hamburg, März 2017
- [2] TK-Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden?, Techniker Krankenkasse, Juni 2023
- [3] Barmer Gesundheitsreport 2023 – Analyse der Schlafstörungsdiagnosen 2012–2023, Barmer Krankenkasse, Oktober 2024
- [4] Pronova BKK Schlafstudie 2024 – Ergebnisse zur Schlafstudie 2024, Pronova BKK, Februar 2024
- [5] AOK Rheinland/Hamburg 2024 – Pressemitteilung Schlafstörungen verursachen so viele Krankenscheine wie nie zuvor, Juni 2024
- [6] WHO Global Sleep Study 2023 – Worldwide prevalence of sleep problems in community-dwelling older adults, WHO, 2023
- [7] Charite-Universitätsmedizin Berlin – Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum, Forschungsberichte 2022–2024
- [8] Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) – Schlaf, ein bedeutsamer Wirtschaftsfaktor, Juni 2018
- [9] Statista – Marktdaten Schlafmittel Deutschland 2024, Statista GmbH, Hamburg
- [10] Deutsches Ärzteblatt – 39 Prozent der Deutschen nehmen Schlafmittel, Januar 2025
- [11] Epidemiologischer Suchtsurvey (ESA) 2021 – Zahlen, Daten, Fakten, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, Oktober 2023
- [12] SRF News – Insomnie nimmt zu – Der Griff zu Schlafmitteln ist nicht ganz unproblematisch, Schweizer Radio und Fernsehen, Februar 2025

## Weitere NORVIO-Reports:

- Homeoffice 2025 Report – Arbeitswelt ohne Filter
- Psychoreport 2025 – Mentale Gesundheit im Wandel
- Rückenreport 2025 – Die statische Epidemie
- Ernährungsreport 2025 – Einfluss auf Leistung & Gesundheit