

## **Schlafstörungen in Deutschland: Handy, Stress und ihre Folgen für Millionen!**

In Deutschland leiden über 6 Millionen Menschen an Schlafstörungen, oft verursacht durch Stress und moderne Gewohnheiten.

**Deutschland, Deutschland** - Ein Alarmzeichen für die Gesundheit! Schlafstörungen haben in Deutschland sprunghaft zugenommen. Laut aktuellen Schätzungen leiden nun rund 6,2 Millionen Menschen unter Schlafproblemen – ein Anstieg von 1,7 Millionen innerhalb eines Jahrzehnts! Besonders besorgniserregend ist der starke Anstieg bei den 20- bis 29-Jährigen, während die meisten Betroffenen im Alter zwischen 60 und 69 Jahren zu finden sind.

### **Ursachen für schlaflose Nächte**

Die Barmer-Krankenkasse identifiziert eine Reihe von Ursachen für diese alarmierende Entwicklung. Stress, Angstzustände und gesundheitliche Probleme stehen ganz oben auf der Liste. Unregelmäßige Schlafgewohnheiten und die Nutzung von Smartphones oder Computern vor dem Zubettgehen tragen ebenfalls entscheidend zur Schlaflosigkeit bei. Die negativen Auswirkungen sind ebenso dramatisch: Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Reizbarkeit und ein geschwächtes Immunsystem sind nur einige der fatalen Folgen, die die Betroffenen nun zu spüren bekommen.

Diese beunruhigenden Meldungen wurden am 25.10.2024 im Deutschlandfunk ausgestrahlt und werfen ein grelles Licht auf die schleichende Krise des Schlafes in Deutschland.

Schlaflosigkeit wird zunehmend zum Gesundheitsrisiko, das nicht ignoriert werden kann!

| Details    |                          |
|------------|--------------------------|
| <b>Ort</b> | Deutschland, Deutschland |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://die-nachrichten.at)**