

24.4057 Motion Damian Müller

Schlafstörungen als neuer Bestandteil der nationalen NCD-Strategie

Sehr geehrte Damen und Herren

Der Leidensdruck durch gestörten Schlaf ist in der Schweizer Bevölkerung sehr hoch und die gesundheitlichen sowie wirtschaftlichen Folgen von Schlafstörungen sind erheblich. 2022 waren durchschnittlich 32,4 % (2017: 27,8 %) der Bevölkerung ab 15 Jahren von mittleren bis pathologischen Schlafstörungen betroffen.ⁱ

Mit einem Drittel betroffener Menschen innerhalb der Bevölkerung stellen Schlaf-Wach-Erkrankungen eine der häufigsten Erkrankungen unserer Gesellschaft dar und gehören somit zu den am vierthäufigsten berichteten Gesundheitsbeschwerden.ⁱ Die zwei häufigsten Formen von Schlafstörungen sind Insomnie (Ein- oder Durchschlafstörungen) und Schlafapnoe (schlafbedingte Atemstörung).

Eine neuere Arbeit hat die direkten und indirekten medizinischen Kosten von chronischen Schlaf-Wach-Erkrankungen (CID = chronic insomnia disorder) im Jahre 2019 auf 10 Milliarden Franken für die Schweiz geschätzt.ⁱⁱ



Bildquelle: OnePager [Rand-Report](#) / CID = Chronic Insomnia Disorder (Bildliche Darstellung Idorsia)

Diese Fakten verdeutlichen die Notwendigkeit einer Früherkennung und Frühintervention von Schlafstörungen. Die Umsetzung der nachfolgend beschriebenen Massnahmen, sind von zentraler Bedeutung und brauchen Ihre politische Unterstützung:

1. Schlafstörungen gehören in die nationale Strategie zu Nichtübertragbaren Krankheiten (NCD = non communicable diseases)

Schlaf gehört neben Ernährung, Bewegung und Sozialleben zu den vier grossen Säulen der Gesundheit.ⁱⁱⁱ Alle NCD zusammen verursachen mehr als 80% der Gesundheitskosten,^{iv} welche wiederum eine der Hauptsorgen der Bevölkerung wie auch der Gesundheitspolitik bleiben. Wir möchten Sie deshalb dazu auffordern, die Motion Müller zu überweisen.

2. Schlaf als eigenständige Präventionsmassnahme gegen psychische und physische (Folge-) Erkrankungen

Schlafstörungen beeinträchtigen ursächlich die psychische und körperliche Gesundheit z.B. durch die Erhöhung des Risikos für Depressionen, Angstzustände, Schlaganfall und Demenz, mit einem entsprechend erheblichen Produktivitätsverlust.^v Schlafstörungen sind u.a. auch assoziiert mit weiteren NCD wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Früherkennung und

Behandlung von Schlafstörungen können das Auftreten dieser Krankheiten verhindern. Deshalb fordern wir, den Schlaf als eigenständige Präventionsmassnahme aufzunehmen.

3. Mehr wirkungsvolle und bezahlbare Behandlungsmöglichkeiten

Nur 1% der von Insomnie betroffenen Patientinnen und Patienten erhalten die von den medizinischen Leitlinien empfohlene Therapie.^{vi} Nicht adäquate Therapie kann zu ernststen Nebenwirkungen sowie Unfällen wie z.B. Stürzen oder Verkehrsunfällen führen. Wir fordern eine Stärkung der wirkungsvollen Therapieoptionen wie z.B. die kognitive Verhaltenstherapie und medikamentöse Optionen wie sie in den aktuellen europäischen Guidelines 2023 empfohlen werden.^{xv}

4. Bessere Sensibilisierung und Ausbildung von medizinischen Fachpersonen

Handlungsbedarf sehen wir auch bei der Sensibilisierung und Weiterbildung von medizinischen Fachpersonen im Thema Behandlung von Schlafstörungen. Für eine langfristige Reduzierung der Insomnie-Belastung müssen Fachpersonen (z.B. Hausärztinnen und Hausärzte, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, psychiatrische Pflegende) mehr Wissen über die Therapiemöglichkeiten erhalten und ihre Patientinnen und Patienten entsprechend beraten. Dies setzt die Etablierung eines Aus- und Weiterbildungsangebotes voraus.

5. Schnellere Frühintervention bei Schlafstörungen von Kindern und Jugendlichen

Besonders im Kindes- und Jugendalter ist das Thema Schlaf eine wichtige Gesundheitsressource. Chronisch schlechter Schlaf in der frühen Kindheit kann die spätere Entwicklung beeinträchtigen (z.B. Angststörungen im Erwachsenenalter).^{vi} Eine frühzeitige Aufklärung kann gesündere Schlafgewohnheiten fördern und Langzeitschäden verhindern sowie eine allgemeine Verbesserung der Lebensqualität erbringen. Schulen, Eltern und Gesundheitsorganisationen sollten das notwendige Wissen und die Ressourcen erhalten, um dieses Thema aktiv zu fördern. Dies führt mittelfristig zur Reduktion schlafbedingter Gesundheitskosten.

6. Gezieltere Forschungsförderung für Schlaf / Schlafstörungen

Es besteht ein kontinuierlicher Bedarf an aktuellen und detaillierten Daten zu Schlafstörungen in der Schweiz. Obwohl einige Studien existieren, ist weitere Forschung notwendig, um das Ausmass und die Auswirkungen von Schlafstörungen besser zu verstehen und gezielte Massnahmen entwickeln und verfolgen zu können. Leider fehlen hierzu oft die finanziellen Mittel oder fachlichen Ressourcen. Es braucht einen eigenständigen Bereich in der NCD-Strategie, um das Thema Schlaf / Schlafstörungen gezielt weiter zu erforschen.

Überweisung der Motion Damian Müller

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung dieser Massnahmen auf politischem Weg. Wir befürworten ausdrücklich die Überweisung der Motion SR Damian Müller Nr. 24.4057: Motion Schlafstörungen als neuer Bestandteil der nationalen NCD-Strategie.

Freundliche Grüsse

Prof. Dr. Björn Rasch

Im Namen des Netzwerks Schlaf

Netzwerk Schlaf

Koordination

c/o Lungenliga Schweiz

www.netzwerkschlaf.ch

info@netzwerkschlaf.ch

Netzwerk Schlaf Schweiz

Schlaf ist sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Gesundheitsversorgung von zentraler Bedeutung. Das Netzwerk hat zum Ziel, Fachpersonen zu vernetzen und die breite Bevölkerung für die wichtige Gesundheitsressource Schlaf zu sensibilisieren. Das Netzwerk wurde im Oktober 2024 gegründet und wird von Gesundheitsförderung Schweiz, Idorsia Pharmaceuticals Ltd und Lungenliga Schweiz getragen.

-
- ⁱ Bundesamt für Statistik (BFS): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. Schlafstörungen in der Bevölkerung.
- ⁱⁱ Bassetti, C., Welter, L., et al. (2025). Epidemiology and Economic Burden of Sleep Disorders in Europe (submitted).
- ⁱⁱⁱ Vorster, A.P.A., et al., Sleep Health. Clinical and Translational Neuroscience, 2024. 8(1): p. 8.
- ^{iv} Bundesamt für Gesundheit <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>
- ^v Bassetti, C.L.A., et al. (2023). The Swiss Brain Health Plan 2023-2033. Clinical and Translational Neuroscience, 7(4), 38.
- ^{vi} Gregory, A.M., et al. (2005). Associations between sleep problems in childhood and neurodevelopmental outcomes: A meta-analysis. Psychological Bulletin.