

### Hamburger schlafen gut

Hamburg, 23. März 2017 – Am kommenden Wochenende werden die Uhren wieder auf Sommerzeit umgestellt. Vielen Menschen fällt diese Umstellung schwer. Aber auch unabhängig davon haben immer mehr Menschen Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen. Ihr Wach-Schlaf-Rhythmus funktioniert nicht mehr richtig oder sie fühlen sich ständig müde. 5,6 Prozent der deutschen Bevölkerung erhielt im Jahr 2015 die Diagnose Schlafstörungen. Hamburger dagegen schlafen besser als der deutsche Durchschnitt. Bei ihnen nahmen die medizinisch behandelten Schlafstörungen sogar leicht ab – bei den Männern deutlicher als bei den Frauen. Mussten 2014 noch 5,4 Prozent der Bevölkerung einen Arzt aufsuchen, so waren es 2015 nur noch 5,2 Prozent. Zu diesem detaillierten Ergebnis kam der BARMER Arztreport 2017.

### Dennoch, 93.000 Hamburger fühlen sich um den Schlaf gebracht

Die Anzahl der Betroffenen in Hamburg lag 2015 hochgerechnet bei rund 93.000 Hamburgerinnen und Hamburgern, im Vorjahr waren es rund 96.000. Von Schlafstörungen sind Männer deutlich seltener als Frauen betroffen. „Ob Männer wirklich besser schlafen oder ob sie sich vielleicht scheuen, mit ihren Schlafproblemen zum Arzt zu gehen, wissen wir nicht“, sagt Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg.

### Stress häufigster Auslöser für Schlafstörungen

„Die Arzt Diagnosen zeigen uns jedoch nur die Spitze des Eisberges. Wir nehmen an, dass die Dunkelziffer deutlich höher liegt, immerhin gibt es verschiedene Einschlafhilfen frei zu kaufen“, mahnt Liedtke. Hohe Belastungen in Familie, Schule und Beruf bescheren fast jedem schlaflose Nächte. Die Anspannung sorgt nicht nur für hohen Blutdruck, sondern lässt die Gedanken im Kopf ununterbrochen kreisen. Die BARMER empfiehlt daher natürliche Einschlafhilfen. „Techniken zur Entspannung lösen zwar nicht unmittelbar die Ursache, doch helfen sie dabei einen klaren Kopf zu bekommen, um besser abzuschalten“, rät Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Dazu gehören Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. „Oft hilft auch ein kurzer Spaziergang, Sport oder schöne Musik, um die Anspannung los zu werden.“

**Landesgeschäftsstelle**

**Hamburg**

Hammerbrookstraße 92  
20097 Hamburg

[www.barmer.de/presse-hamburg](http://www.barmer.de/presse-hamburg)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HH](https://www.twitter.com/BARMER_HH)  
[presse.hamburg@barmer.de](mailto:presse.hamburg@barmer.de)

Torsten Nowak  
Tel.: 0800 332060 45 3020  
[torsten.nowak@barmer.de](mailto:torsten.nowak@barmer.de)

