

## Pressemitteilung

### Schlaflos in Niedersachsen und Bremen Hunderttausende finden keine Ruhe

Hannover, 15. Juni 2017 - Am 21. Juni ist Tag des Schlafes. Laut BARMER Arztreport leiden schätzungsweise 235.000 Frauen und 230.000 Männer in Niedersachsen sowie rund 20.000 Bremerinnen und über 19.000 Bremer unter einer ärztlich dokumentierten Schlafstörung, oft ist Stress die Ursache. Der Gang zum Arzt ist die letzte Instanz, es gibt aber auch anderen Möglichkeiten, den Schlafstörungen zu begegnen.

#### PC und Körper runterfahren

Wer den Tag mit einen Blick auf Computer oder Smartphone beendet, kann Schlafstörungen bekommen. Experten machen dafür die blauen Wellenlängen des Lichtes dafür verantwortlich, mit denen viele elektronische Geräte beleuchtet werden. Aber auch der Inhalt von elektronischen Nachrichten kann den Schlaf rauben, weil wir gedanklich nicht abschalten. „Arbeit gehört nicht ins Schlafzimmer“, sagt Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen. Auch Fernsehen und Essen im Bett sollten tabu sein. „Nur wer ganz klar zwischen Schlaf- und Wachzeiten trennt, kann seinem Körper signalisieren, dass er jetzt zur Ruhe kommen soll.“

#### Schlafhygiene verbessern

Wir verschlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. Ausreichend guter Schlaf ist die Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit, für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die sogenannte Schlafhygiene bezeichnet Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf unterstützen. Dazu zählen regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten, tagsüber regelmäßig Sport zu treiben oder entspannungsfördernde Rituale vor dem Zubettgehen auszuführen. Außerdem fördert eine ruhige, gut abgedunkelte und angenehme Schlafumgebung den Schlaf. Die optimale Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 16-18 Grad Celsius. Des Weiteren gilt es, alkoholische Getränke und Nikotin vor dem Schlafengehen zu vermeiden.

#### Powernapping – das natürliche Aufputzmittel im Büro

Wenn die schlaflose Nacht zum Nachmittagstief im Job führt, dann kann ein

Landesvertretung

Niedersachsen

Bremen

Postanschrift:  
Postfach 05 29  
30005 Hannover

Besucheranschrift:  
Vahrenwalder Straße 133  
30165 Hannover

[www.barmer.de/p006135](http://www.barmer.de/p006135)  
[www.twitter.com/BARMER\\_NIHB](https://www.twitter.com/BARMER_NIHB)  
[presse.ni.hb@barmer.de](mailto:presse.ni.hb@barmer.de)

Michael Erdmann  
Tel.: 0800 333 004 654 432  
[michael.erdmann@barmer.de](mailto:michael.erdmann@barmer.de)

kurzes Büronickerchen von sechs bis zehn Minuten helfen. Eine einfache Methode, um die passende Zeit des Powernaps einschätzen zu können: Entspannt hinsetzen und einen Schlüsselbund so in die Hand nehmen, dass dieser zu Boden fällt, wenn sich die Muskulatur entspannt und sich die Hand öffnet. Fällt der Schlüssel zu Boden, dann wachen wir auf.

Mehr zum Thema „Gut schlafen“ unter [www.barmer.de/s000641](http://www.barmer.de/s000641)