

Pressemitteilung

Repräsentative Befragung im Auftrag der BARMER:

Weniger als die Hälfte der Schleswig-Holsteiner schläft nachts durch –Schlafmittel keine Option

Kiel, 16. August 2018 – Jeder Vierte (26,5 Prozent) Schleswig-Holsteiner hat das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden. Dies ergab eine repräsentative Befragung durch das Meinungsforschungsinstitut Ipsos Observer im Auftrag der BARMER. Insoweit verwundert nicht, dass die Schlafzufriedenheit eher mittelmäßig und etwas schlechter als im Bundesmittel bewertet wurde. So fühlt sich nur die Hälfte (50,7 Prozent) der Schleswig-Holsteiner morgens ausgeschlafen. Nur 47,8 Prozent schlafen nachts durch. Aber es scheint ihnen nichts auszumachen: 62,5 Prozent denken, dass sie genug Schlaf bekommen und nur 54,4 Prozent würden gern länger schlafen.

Elektronik im Schlafzimmer raubt den Schlaf

38,2 Prozent der Schleswig-Holsteiner gaben ferner an, dass es in ihrem Schlafzimmer bewusst keine elektronischen Geräte wie Smartphone, Computer oder Fernseher gibt. „Ohne Elektronik im Schlafgemach ruht es sich besser. Denn Smartphone, Tablet & Co. sind Schlafräuber“, erklärt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER für Schleswig-Holstein. Denn ein Drittel derjenigen, die elektronische Geräte permanent im Schlafzimmer haben, blieben häufig oder immer länger auf als beabsichtigt, wie die Umfrage belege. Vor dem Einschlafen sahen 36 Prozent im Bett fern, 29 Prozent nutzten ihr Smartphone, weitere 28 Prozent Computer, Laptop oder Tablet.

Stress und private Sorgen stören ebenfalls den gesunden Schlaf

Zugleich deckt die Befragung auf, dass neben der Digitalisierung auch private Sorgen und Stress Hindernisse für einen gesunden Schlaf sind. 39 Prozent der Befragten gaben dies als Ursache für eine Störung ihres Schlafes an. Gesundheitliche Probleme sind mit 34 Prozent zweitwichtigste Störfaktoren, gefolgt von beruflichen Problemen (33 Prozent).

Einschlaf-Hilfen

Um besser einschlafen zu können, versucht es manch ein Schleswig-Holsteiner schon einmal mit unterschiedlichen Ansätzen. 19,9 Prozent mit

Landesvertretung

Schleswig-Holstein

Pressestelle

Briefanschrift:
Postfach 1429
24103 Kiel

Besucheranschrift:
Kaistraße 90
24114 Kiel

www.barmer.de/presse-sh
www.twitter.com/BARMER_SH
presse.sh@barmer.de

Wolfgang Klink
Tel.: 0800 333004 656-631
wolfgang.klink@barmer.de

Entspannungsübungen oder 20,6 Prozent mit einem Gläschen Bier oder Wein. Schlafmittel als Einschlafhilfe gehen für die Schleswig-Holsteiner gar nicht, wie die bundesweit niedrigsten Umfrageergebnisse zur Verwendung von verschreibungspflichtigen und auch nicht verschreibungspflichtigen Schlafmitteln belegen. Nur 5,9 Prozent der Befragten gab an, schon mal zu verschreibungspflichtigen Schlafmitteln zu greifen. Anders die Hamburger, von denen 14,8 Prozent dies bejahten. Zu nicht verschreibungspflichtigen Präparaten griffen die Schleswig-Holsteiner mit 9,6 Prozent etwas häufiger. Auch hier lagen die Hamburger mit 15,9 Prozent an der Spitze.

Alle Ergebnisse zur Umfrage finden Interessierte unter www.barmer.de/p009970.

