

## Pressemitteilung

### **Sorgen und Social Media rauben Berlinern den Schlaf**

Berlin, 18. September 2018 – Rund jeder dritte Berliner schläft schlecht. Das ergab eine Umfrage Meinungsforschungsinstituts Ipsos Observer im Auftrag der BARMER. Unter den Befragten in Berlin gaben nur 66 Prozent an, mit ihrem Schlaf insgesamt zufrieden zu sein. Nur 51 Prozent fühlten sich morgens ausgeschlafen. „Beruflicher oder privater Stress gehören zu den häufigsten Ursachen von Einschlaf- oder Durchschlafproblemen“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER. Betroffene sollten auf Alkohol als vermeintliche Einschlafhilfe verzichten und eher mit Entspannungsübungen versuchen, zur Ruhe zu kommen.

### **Fragwürdige Einschlafhilfen**

13 Prozent der Befragten gaben an, abends gerne ein Bier oder ein Glas Wein zu trinken, um besser einzuschlafen. Der Bundesdurchschnitt lag hier deutlich höher, bei 16 Prozent. Mit nicht-verschreibungspflichtigen Schlafmitteln versuchten es zehn und mit verschreibungspflichtigen neun Prozent der Berliner Befragten. 20 Prozent gaben an, schon einmal mit Entspannungsübungen versucht zu haben, besser einzuschlafen.

### **Smartphones und Tablets zögern Einschlafen oftmals hinaus**

Von dauerhaften, schlafstörenden Einflüssen betroffen sind bundesweit 25 Prozent, in Berlin 21 Prozent. Davon nannten 39 Prozent private Sorgen als Ursache, 34 Prozent gesundheitliche Probleme und 33 Prozent beruflichen Stress. 36 Prozent der Befragten gaben an, vor dem Schlafen fernzusehen und 29 Prozent das Smartphone zu nutzen. „Licht mit einem hohen Blauanteil, wie das von Bildschirmen und Displays, kann die Ausschüttung des entspannungsfördernden Hormons Melatonin reduzieren und die des Stresshormons Kortisol fördern. Dies kann dazu führen, dass Müdigkeit ausbleibt“, sagt Leyh. Ein immer häufigerer Stressor sei insbesondere eine intensive Social-Media-Nutzung am Abend oder die Sorge, hier etwas zu verpassen. Experten raten deshalb, Bildschirmaktivitäten mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen zu beenden und digitale Geräte nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen.

**Landesvertretung**

**Berlin**

**Brandenburg**

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](https://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 333004 998-035  
[markus.heckmann@barmer.de](mailto:markus.heckmann@barmer.de)