

Pressemitteilung

Nacht-Hotline für schlaflose Schäfchenzähler

Berlin, 25. Oktober 2018 – Menschen mit Schlafproblemen können Schäfchen zählen, das Handy aus dem Schlafzimmer verbannen, frische Luft ins Schlafzimmer lassen oder auch kurz vor dem zu Bett gehen nichts Schweres essen. Solche Tipps gibt es zuhauf. Dennoch wälzen sich viele nachts schlaflos in ihren Betten. Ihnen bietet die BARMER zur kommenden Zeitumstellung in der Nacht vom 27. auf den 28. Oktober eine Hotline zwischen Mitternacht und fünf Uhr morgens an, also zur eigentlich besten Schlafenszeit.

Hotline steht nicht nur BARMER-Versicherten offen

„Mit unserer Hotline wollen wir Menschen helfen, die nicht ein- oder durchschlafen können. Sie bekommen Ratschläge auch zu ungewöhnlichen Zeiten. Denn solche Tipps werden genau dann am ehesten gebraucht, wenn an Schlaf mal wieder nicht zu denken ist“, so Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Erfolgreiche Schäfchenzähler können beim Teledoktor der BARMER medizinisch fundierte Hinweise rund um gesunden und damit erholsamen Schlaf bekommen.

Die kostenlose BARMER-Hotline steht allen Interessierten offen unter:
0800 84 84 111.

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de