

## Pressemeldung

### Wer hat an der Uhr gedreht?

### Nacht-Hotline für Schlaflose

München, 25. Oktober 2018 – Am Wochenende wird auf die Winterzeit umgestellt. Für alle, die in der Nacht vom 27. zum 28. Oktober wach liegen, schaltet die BARMER eine Hotline zum Thema ‚Gesunder Schlaf‘. Erreichbar ist der BARMER Teledoktor für alle Interessierten unabhängig von der Kassenzugehörigkeit in der Zeit von 0 bis fünf Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer: 0800 8484 111. Anrufer erhalten Antwort auf ihre Fragen zum Thema gesunder Schlaf, Tipps für eine richtige Schlafhygiene und Informationen zu Schlafstörungen, deren Formen, Folgen sowie Behandlung.

### Ein Viertel der Bayern berichtet über Schlafstörungen

In Bayern fühlen sich weniger als die Hälfte der Befragten morgens ausgeschlafen, erholt und erfrischt. Ein Viertel der Erwachsenen haben sogar das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden. Das ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos Observer im Auftrag der BARMER. Gerade die Tage um die Zeitumstellung gelten als besonders problematisch. Seit 1980 erleben viele Menschen die Zeitumstellung im März und Oktober eines jeden Jahres als Belastung. „Vor allem für Menschen, die ohnehin unter Schlafstörungen leiden, ist das ein Problem“, so Wöhler. Dennoch sind Schlafmittel in der Regel keine Lösung. „Für den Übergang kann man alles, was regelmäßig den Tag strukturiert – zum Beispiel aufstehen, essen, schlafen gehen – nach hinten verschieben, um sich schrittweise an die Veränderung zu gewöhnen“, rät Wöhler.

In den meisten Fällen ist die Umstellung nach ein paar Tagen angekommen. Dann hat man sich an den neuen Rhythmus gewöhnt. Menschen, die über die Zeitumstellung hinaus dauerhaft schlecht schlafen, sollten einen Arzt aufsuchen.

**Landesvertretung**

**Bayern**

Landsberger Straße 187  
80687 München

[www.barmer.de/presse-bayern.de](http://www.barmer.de/presse-bayern.de)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BY](https://www.twitter.com/BARMER_BY)  
[presse.bayern@barmer.de](mailto:presse.bayern@barmer.de)

Stefani Meyer-Maricevic  
Tel.: 0800 333 004 251 131  
[s.meyer-maricevic@barmer.de](mailto:s.meyer-maricevic@barmer.de)