

Pressemitteilung

Zeitumstellung: Telefon-Nacht-Hotline ‚Schlaf‘

Vier von zehn Deutschen schlafen schlecht

Dresden, 28. März 2019 – Geht es nach dem EU-Parlament, ist die Zeitumstellung am kommenden Sonntag eine der letzten ihrer Art. Ab dem Jahr 2021 soll, laut EU-Parlament, Schluss mit dem Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit sein. Eine gute Nachricht vor allem für Menschen mit Schlafproblemen. Der Bio-Rhythmus vieler Menschen braucht oft ein paar Tage, bevor er sich auf die Sommerzeit eingestellt hat. Laut einer aktuellen BARMER-Umfrage allerdings stören auch andere Faktoren einen guten Schlaf. Als Hauptursache geben vier von zehn Deutschen private Sorgen und Probleme an, 34 Prozent benennen gesundheitliche Probleme. Jedem Dritten raubt beruflicher Stress den Schlaf. „Ursache für einen schlechten Schlaf können neben privaten Sorgen und gesundheitlichen Problemen auch akute Problemen im Beruf sein, wie beispielsweise eine ständige Erreichbarkeit oder Wechselschichten. Und natürlich spielt auch die individuelle Psyche eine Rolle. Während manche Menschen auf Stress gelassen reagieren, kämpfen andere mit Schlafproblemen“, erläutert Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen. Die BARMER bietet allen Schlaflosen in der Nacht vom 30. auf den 31. März eine kostenfreie Telefon-Hotline unter: 0800 84 84 111.

Wenn der Job mit ins Bett geht

Experten schätzen den jährlichen volkswirtschaftlichen Schaden in Deutschland, der aufgrund reduzierter Leistungsfähigkeit durch übermüdete Arbeitnehmer entsteht, auf mehrere Milliarden Euro allein durch Fehltage. Hinzu kommt, dass chronischer Schlafmangel zu weniger Konzentration führt, wodurch wiederum Fehler entstehen. Im schlimmsten Fall sind unausgeschlafene Arbeitnehmer sogar ein Sicherheitsrisiko, etwa, wenn sie einen PKW oder LKW fahren. Es ist bekannt, dass sich Schlafentzug auf das Fahrverhalten genauso auswirkt wie Alkohol. Wer 17 Stunden wach ist, fährt demnach genauso unaufmerksam wie jemand mit einem Alkoholgehalt von 0,5 Promille im Blut.

Was können Chefs tun?

Direkten Einfluss haben Arbeitgeber nur auf die Erreichbarkeit ihrer Mitarbeiter. „Vorgesetzte könnten beispielsweise an ihre Angestellten

Landesvertretung

Sachsen

Zellescher Weg 21
01217-Dresden

www.barmer.de/presse-sachsen
www.twitter.com/BARMER_SN

presse.sn@barmer.de

Claudia Szymula
Tel.: 0800 333 004 152-231
claudia.szymula@barmer.de

appellieren, dass diese abends nicht mehr auf ihre E-Mails zugreifen und dadurch besser abschalten können“, schlägt Magerl vor. „Darüber hinaus könnten sie mit Informations- und Beratungsangeboten helfen, etwa im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements“, so Magerl weiter.



Mehr Informationen zu Schlafstörungen: www.barmer.de/s000858

Experten-Interview zu digitaler Ausstattung, Medienkonsum und Schlaf:

www.barmer.de/s000865