

Zeitumstellung Nacht-Hotline für schlaflose Schäfchenzähler

Kiel, 29. März 2019 – Geht es nach dem EU-Parlament, ist die Zeitumstellung am kommenden Sonntag eine der letzten ihrer Art. Ab dem Jahr 2021 soll Schluss sein mit dem Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit. Eine gute Nachricht vor allem für Menschen mit Schlafproblemen. Bei ihnen bringt die kürzere Nacht den Schlafrhythmus besonders durcheinander. Wem mit Schäfchen zählen nicht geholfen ist, dem bietet die BARMER zur kommenden Zeitumstellung in der Nacht vom 30. auf den 31. März erneut eine Hotline zwischen Mitternacht und fünf Uhr morgens an.

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. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER für Schleswig-Holstein. 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.

„Alexa, starte Schlafenszeit“

Die Anpassung an den neuen Rhythmus kann auch der Skill „Alexa, Schlafenszeit“ als Hilfe zum Ein- und Durchschlafen erleichtern. Jeder kann „Alexa Schlafenszeit“ kostenlos downloaden und nutzen. Der Skill „Schlafenszeit“ wurde von der BARMER zusammen mit Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß speziell für Amazon Echo entwickelt. Das Audiosystem wird mit der Stimme gesteuert und bietet eine Auswahl verschiedener Kategorien, zum Beispiel sanfte Musikstücke, Meeresrauschen oder auch Schäfchen zählen. Sorgen um persönliche Daten müssen sich die Nutzer keine machen, denn es werden keine personenbezogenen Daten erhoben oder gespeichert.

Mehr Infos gibt es unter www.barmer.de/g100854.

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
Telefon: 0800 333004 656-631
oder
Telefon: 0431 12279731
wolfgang.klink@barmer.de