

Erfurt, 20. Juni 2016



## Schlaflos in Thüringen: 124.000 Thüringer werden regelmäßig um den Schlaf gebracht

Morgen, am 21. Juni ist Tag des Schlafes. Laut BARMER GEK Arztreport nehmen Schlafstörungen in Thüringen zu. So waren rund 124.000 Thüringer im vergangenen Jahr beim Arzt, weil sie beispielsweise Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen oder dem Wach-Schlaf-Rhythmus hatten. Das entspricht rund 5,8 Prozent der Bevölkerung – im Jahr 2014 waren es erst 5,5 Prozent. Frauen sind dabei etwas häufiger betroffen als Männer.

### Stress häufigster Auslöser

Hohe Belastungen in Familie, Schule und Beruf bescheren fast jedem schlaflose Nächte. Die Anspannung sorgt nicht nur für hohen Blutdruck, sondern lässt die Gedanken im Kopf ununterbrochen kreisen. „Techniken zur Entspannung lösen zwar nicht unmittelbar die Ursache, doch helfen sie dabei einen klaren Kopf zu bekommen, um besser abzuschalten“, rät Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER GEK. Dazu gehören Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. „Oft hilft auch ein kurzer Spaziergang oder schöne Musik, um die Anspannung los zu werden.“ Dauerhafter Schlafmangel kann negative Auswirkungen auf den gesamten Körper haben und die Leistungsfähigkeit sowie die Stimmungslage enorm einschränken.

### PC und Körper runterfahren

Wer den Tag mit einem Blick auf Computer oder Smartphone beendet, kann Schlafstörungen bekommen. Experten machen dafür die blauen Wellenlängen des Lichtes dafür verantwortlich, mit denen viele elektronische Geräte beleuchtet werden. Aber auch der Inhalt von elektronischen Nachrichten kann den Schlaf rauben, weil wir gedanklich nicht abschalten. „Arbeit gehört nicht ins Schlafzimmer“, sagt Andrea Jakob-Pannier. Auch Fernsehen und Essen im Bett sollten tabu sein. „Nur wer ganz klar zwischen Schlaf- und Wachzeiten trennt, kann seinem Körper signalisieren, dass er jetzt zur Ruhe kommen soll.“

### → PRESSESTELLE THÜRINGEN

Johannesstraße 164  
99084 Erfurt

Robert Büssow

Tel.: 0361 789 52630

Mobil: 0160 90 45 69 66

Robert.Buessow@barmer-gek.de

[www.barmer-gek.de/presse-thueringen](http://www.barmer-gek.de/presse-thueringen)

 @BARMER\_GEK\_TH

Die Visitenkarte  
als QR-Code:





## **Wir verschlafen etwa ein Drittel unseres Lebens**

Ausreichend guter Schlaf ist die Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit, für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die sogenannte Schlafhygiene bezeichnet Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf unterstützen. Dazu zählen regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten, tagsüber regelmäßig Sport zu treiben oder entspannungsfördernde Rituale vor dem Zubettgehen auszuführen. Außerdem fördert eine ruhige, gut abgedunkelte und angenehme Schlafumgebung den Schlaf. Die optimale Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 16-18 Grad Celsius. Des Weiteren gilt es, alkoholische Getränke und Nikotin vor dem Schlafengehen zu vermeiden.

## **Powernapping – das natürliche Aufputschmittel im Büro**

Wenn die schlaflose Nacht zum Nachmittagstief im Job führt, dann kann ein kurzes Büronickerchen von sechs bis zehn Minuten helfen. Eine einfache Methode, um die passende Zeit des Powernaps einschätzen zu können: Entspannt hinsetzen und einen Schlüsselbund so in die Hand nehmen, dass dieser zu Boden fällt, wenn sich die Muskulatur entspannt und sich die Hand öffnet. Fällt der Schlüssel zu Boden, dann wachen wir auf.