

Hamburg, 20. Juni 2016



Schlaflos in Hamburg – Zehntausende finden nachts keine Ruhe

Am 21. Juni ist Tag des Schlafes. Laut BARMER GEK Arztreport leiden rund 50.000 Frauen und 45.000 Männer in Hamburg unter einer ärztlich dokumentierten Schlafstörung, oft ist Stress die Ursache. Der Gang zum Arzt ist die letzte Instanz, es gibt aber auch anderen Möglichkeiten, den Schlafstörungen zu begegnen.

Schlafhygiene verbessern

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.

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 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, Psychologin der BARMER GEK. 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 HAMBURG

Hammerbrookstraße 92
20097 Hamburg

Torsten Nowak

Tel.: 0800 33 20 60 45 30 20

Mobil: 0151 18 23 46 48

torsten.nowak@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/presse

