

Umfrage: Jeder 5. Baden-Württemberger schläft schlecht Neun Prozent nehmen verschreibungspflichtige Schlafmittel

Stuttgart, 28. September 2018 - Etwa jeder fünfte Baden-Württemberger (21,6 Prozent) hat das Gefühl, unter eine Schlafstörung zu leiden. Das ergab eine repräsentative Befragung durch das Meinungsforschungsinstitut Ipsos Observer im Auftrag der BARMER. 16 Prozent der befragten Baden-Württemberger gaben an, abends gerne ein Glas Wein oder Bier zu trinken, um besser einschlafen zu können. Zehn Prozent greifen bisweilen zu nicht verschreibungspflichtigen Präparaten, neun Prozent nehmen ein Schlafmittel ein. „Verschreibungspflichtige Schlafmittel werden oft zur Behandlung von Schlafstörungen in Verbindung mit Angst, innerer Unruhe oder auch bei Panikattacken verordnet. Dadurch können Betroffene zwar kurzfristig besser schlafen, langfristig nimmt die Qualität des Schlafes aber deutlich ab und es kann passieren, dass sie nach dem Absetzen der Schlafmittel noch schlechter schlafen als zuvor“, so BARMER Landesgeschäftsführer Winfried Plötze. Insbesondere bei einer längerfristigen Einnahme können als Nebenwirkungen Tagesmüdigkeit oder Muskelschwäche auftreten. Laut Umfrage rauben vor allem familiäre Sorgen, gesundheitliche Probleme und beruflicher Stress den Schlaf. Plötze: „Stressbedingte Schlafstörungen lassen sich oft durch Entspannungstechniken lindern. Und man sollte natürlich versuchen, den Stresslevel zu senken.“

Elektronik im Schlafzimmer raubt den Schlaf

40 Prozent der Baden-Württemberger gaben in der Umfrage an, dass es in ihrem Schlafzimmer bewusst keine elektronischen Geräte wie Smartphone, Tablet oder Fernseher gibt. 33 Prozent von denen, die elektronische Geräte permanent im Schlafzimmer haben, bleiben häufig oder immer länger auf als beabsichtigt. Von denen, die ohne Elektronik im Schlafzimmer auskommen, sind dies nur 15 Prozent. Plötze: „Die Digitalisierung bietet im Alltag enorme Chancen und Potenziale. Unsere Befragung zur Schlafgesundheit zeigt aber auch, dass es sinnvoll ist, nicht permanent online zu sein.“ Insgesamt waren Zuge der BARMER-Erhebung 4.000 Menschen bundesweit online befragt worden. Mehr zum Themenschwerpunkt gesunder Schlaf unter www.barmer.de/s000695.

**Landesvertretung
Baden-Württemberg**

Torstraße 15
70173 Stuttgart

www.barmer.de/presse-p006122
www.twitter.com/BARMER_BW

Marion Busacker
Tel.: 0800 33 30 04 35 11 30
marion.busacker@barmer.de