

## Pressemitteilung

### **BARMER schaltet Nacht-Hotline zur kommenden Zeitumstellung**

Stuttgart, 26. Oktober 2018 – Menschen mit Schlafproblemen können Schäfchen zählen, das Handy aus dem Schlafzimmer verbannen, lüften oder auch kurz vor dem zu Bett gehen nichts Schweres essen. Solche Tipps gibt es zuhauf. Dennoch wälzen sich viele nachts schlaflos in ihren Betten. Ihnen bietet die BARMER zur kommenden Zeitumstellung in der Nacht vom 27. auf den 28. Oktober eine Hotline zwischen Mitternacht und 5 Uhr morgens an, also zur eigentlich besten Schlafenszeit.

#### **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 Winfried Plötze, Landesgeschäftsführer der BARMER in Baden-Württemberg. 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.

#### **Jeder dritte in Baden-Württemberg schläft nachts nicht durch**

Laut einer Umfrage der BARMER fühlt sich mehr als die Hälfte der Baden-Württemberger morgens nicht ausgeschlafen, frisch und erholt. 38 Prozent der Befragten gaben an, nachts häufig aufzuwachen. Die Zeitumstellung bereitet manchen zusätzlich Probleme, weil dabei die innere Uhr aus dem Takt gerät.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)