

Pressemitteilung

Nur jeder zweite Hamburger fühlt sich ausgeschlafen Fast jeder Sechste greift zu Schlafmitteln

Hamburg, 23. Oktober 2018 – Mehr als jeder dritte Hamburger schläft schlecht. 30,7 Prozent haben sogar das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden. Das ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos Observer im Auftrag der BARMER. Unter den Befragten in Hamburg gaben nur 63,6 Prozent an, mit ihrem Schlaf insgesamt zufrieden zu sein. Nur jeder zweite Hamburger fühlte sich morgens ausgeschlafen. „Beruflicher oder privater Stress gehören zu den häufigsten Ursachen von Einschlaf- oder Durchschlafproblemen“, sagt Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg.

Fragwürdige Einschlafhilfen

17 Prozent der Befragten gaben an, abends gerne ein Bier oder ein Glas Wein zu trinken, um besser einzuschlafen. Mit nicht-verschreibungspflichtigen Schlafmitteln versuchten es 15,9 und mit verschreibungspflichtigen 14,8 Prozent der Hamburger Befragten. „Betroffene sollten auf Alkohol als vermeintliche Einschlafhilfe verzichten und eher mit Entspannungsübungen versuchen, zur Ruhe zu kommen“, sagt Frank Liedtke. „Immerhin 28,4 Prozent der Hamburger haben es mit Entspannungsübungen schon einmal versucht, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen“, so Liedtke weiter.

Smartphones und Tablets zögern Einschlafen oftmals hinaus

Von dauerhaften, schlafstörenden Einflüssen betroffen waren bundesweit 25 Prozent, in Hamburg 18,2 Prozent. Davon nannten 39 Prozent private Sorgen als Ursache, 34 Prozent gesundheitliche Probleme und 33 Prozent beruflichen Stress. 36 Prozent der Befragten gaben an, vor dem Schlafen fernzusehen und 29 Prozent das Smartphone zu nutzen. „Licht mit einem hohen Blauanteil, wie das von Bildschirmen und Displays, kann die Ausschüttung des entspannungsfördernden Hormons Melatonin reduzieren und die des Stresshormons Kortisol fördern. Dies kann dazu führen, dass Müdigkeit ausbleibt“, erläutert Liedtke. Ein immer häufigerer Stressor sei insbesondere eine intensive Social-Media-Nutzung am Abend oder die Sorge, hier etwas zu verpassen. Experten raten deshalb, Bildschirmaktivitäten mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen zu beenden und digitale Geräte nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen.

**Landesvertretung
Hamburg**

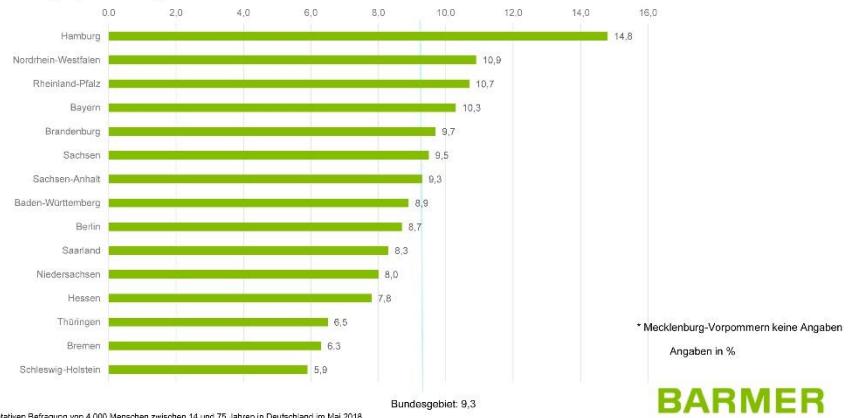
Hammerbrookstraße 92
20097 Hamburg

www.barmer.de/presse-hamburg
www.twitter.com/BARMER_HH
presse.hamburg@barmer.de

Torsten Nowak
Tel.: 0800 333 004 651-131
torsten.nowak@barmer.de

Rx als Einschlaf-Hilfe

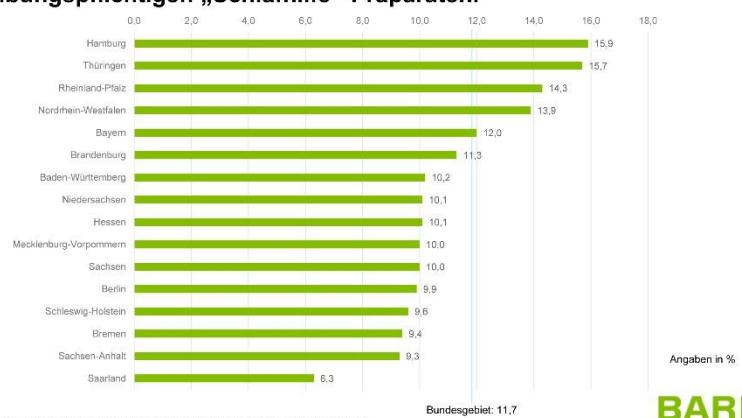
Um besser einschlafen zu können, greife ich auch schon mal zu verschreibungspflichtigen Schlafmitteln*.



BARMER

OTC als Einschlaf-Hilfe

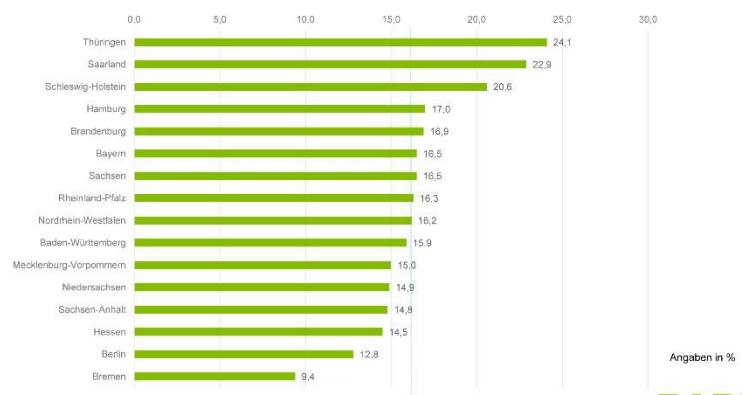
Um besser einschlafen zu können, greife ich auch schon mal zu nicht verschreibungspflichtigen „Schlafhilfe“-Präparaten.



BARMER

Alkohol als Einschlaf-Hilfe

Um besser einschlafen zu können, trinke ich abends gerne ein Bier, ein Glas Wein o.Ä.



BARMER