

## Pressemeldung

### **Fast zwei Drittel der Menschen in Bayern sind mit ihrer Schlafdauer unzufrieden - ein Viertel empfindet Schlafstörung**

München, 08. August 2018 – Mehr als 65 Prozent der Erwachsenen in Bayern sind mit ihrer Schlafdauer unzufrieden. Sie würden gerne länger schlafen. Dies hat eine repräsentative Befragung durch das Meinungsforschungsinstitut Ipsos Observer im Auftrag der Krankenkasse BARMER ergeben. Fast 65 Prozent der Befragten nutzen im Schlafzimmer Smartphone, Tablet oder E-Book-Reader. „Die Digitalisierung bietet zwar große Chancen und Potenziale für den Alltag, raubt aber Millionen von Erwachsenen regelmäßig den Schlaf“, sagt Dr. Claudia Wöhler, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Bayern. Offline zu sein gehöre wie der Verzicht auf Fernsehen beim Zubettgehen zu einer guten Schlafhygiene.

### **Nur 49 Prozent der Erwachsenen in Bayern sind morgens ausgeschlafen**

Elektronische Kommunikationsmittel begleiten den Ergebnissen zufolge Menschen in Bayern heute von der ersten Minute des Tages an. Diejenigen, die es nicht schaffen, abends rechtzeitig abzuschalten, riskieren, länger oder öfter aufzubleiben als beabsichtigt. Auch Stress oder Probleme im Job und Privatleben verhindern einen guten Schlaf. In Bayern fühlen sich weniger als die Hälfte der Befragten morgens ausgeschlafen, erholt und erfrischt. Ein Viertel der Erwachsenen haben sogar das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden. „Ausreichend Schlaf ist die Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit. Wenn Schlafprobleme längere Zeit andauern und die Lebensqualität beeinträchtigen, sollten Betroffene zum Arzt gehen“, rät Wöhler.

### **Mehr zum Thema**

Themenschwerpunkt gesunder Schlaf via [www.barmer.de/s000695](http://www.barmer.de/s000695).

**Landesvertretung**

**Bayern**

Landsberger Straße 187  
80687 München

[www.barmer.de/presse-bayern.de](http://www.barmer.de/presse-bayern.de)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BY](https://www.twitter.com/BARMER_BY)  
[presse.bayern@barmer.de](mailto:presse.bayern@barmer.de)

Stefani Meyer-Maricevic  
Tel.: 0800 333 004 251 131  
[s.meyer-maricevic@barmer.de](mailto:s.meyer-maricevic@barmer.de)