

## Pressemitteilung

### Umfrage: Vier von zehn Deutschen schlafen schlecht

Hamburg, 26. März 2019 – Am kommenden Wochenende werden die Uhren wieder auf Sommerzeit umgestellt. Viele Menschen werden dann ein paar Tage brauchen, bis ihr Bio-Rhythmus sich auf die Sommerzeit eingestellt hat. Laut einer aktuellen BARMER-Umfrage stören aber auch andere Faktoren einen guten Schlaf. Als Hauptursache geben vier von zehn Deutschen private Sorgen und Probleme an. 34 Prozent nennen gesundheitliche Probleme und jedem Dritten raubt beruflicher Stress den Schlaf.

„Ursache für einen schlechten Schlaf können neben privaten Sorgen und gesundheitlichen Problemen auch akute Problemen im Beruf sein, wie beispielsweise eine ständige Erreichbarkeit oder Wechselschichten. Und natürlich spielt auch die individuelle Psyche eine Rolle. Während manche Menschen auf Stress gelassen reagieren, kämpfen andere mit Schlafproblemen“, erläutert Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg.

#### Wenn der Job mit ins Bett geht

Experten schätzen den jährlichen volkswirtschaftlichen Schaden in Deutschland, der aufgrund reduzierter Leistungsfähigkeit durch übermüdete Arbeitnehmer entsteht, auf mehrere Milliarden Euro allein durch Fehltage. Hinzu kommt, dass chronischer Schlafmangel zu weniger Konzentration führt, wodurch wiederum Fehler entstehen. Im schlimmsten Fall sind unausgeschlafene Arbeitnehmer sogar ein Sicherheitsrisiko, etwa, wenn sie einen PKW oder LKW fahren. Es ist bekannt, dass sich Schlafentzug auf das Fahrverhalten genauso auswirkt wie Alkohol. Wer 17 Stunden wach ist, fährt demnach genauso unaufmerksam wie jemand mit einem Alkoholgehalt von 0,5 Promille im Blut.

#### Was können Chefs tun?

Direkten Einfluss haben Arbeitgeber nur auf die Erreichbarkeit ihrer Mitarbeiter. „Vorgesetzte könnten beispielsweise an ihre Angestellten appellieren, dass diese abends nicht mehr auf ihre E-Mails zugreifen und dadurch besser abschalten können“, schlägt Frank Liedtke vor. „Darüber hinaus könnten sie mit Informations- und Beratungsangeboten helfen, etwa im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements“, so Liedtke weiter.

Landesvertretung

Hamburg

Hammerbrookstraße 92  
20097 Hamburg

[www.barmer.de/presse-hamburg](http://www.barmer.de/presse-hamburg)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HH](https://www.twitter.com/BARMER_HH)  
[presse.hamburg@barmer.de](mailto:presse.hamburg@barmer.de)

Torsten Nowak  
Tel.: 0800 333 004 651-131  
[torsten.nowak@barmer.de](mailto:torsten.nowak@barmer.de)

## Vier von zehn Deutschen schlafen schlecht

Umfrage (4.000 Befragte),

Angaben in Prozent

