

Pressemeldung

Zeitumstellung: Alexa Schlafenszeit hilft beim Einschlafen

München, 26. März 2019 – In der Nacht zum Sonntag werden die Uhren auf Sommerzeit umgestellt. Das bedeutet eine Stunde weniger Schlaf. Ein Drittel der Menschen in Bayern hat schon jetzt Einschlafprobleme. Die Anpassung an den neuen Rhythmus kann „Alexa, Schlafenszeit“ als Hilfe zum Ein- und Durchschlafen erleichtern. Jeder kann „Alexa Schlafenszeit“ kostenlos downloaden und nutzen. „Ausreichend guter Schlaf ist Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden“, sagt Professor Dr. Claudia Wöhler, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Bayern, und appelliert damit an alle, auf genügend Schlaf zu achten.

Ein Drittel der Menschen in Bayern hat Einschlafprobleme

Während einer typischen Arbeitswoche schlafen über 80 Prozent der Deutschen zwischen 6 und 8 Stunden pro Nacht. Doch oft ist Einschlafen leichter gesagt als getan. Rund ein Drittel der Menschen in Bayern hat Probleme dabei, schnell einzuschlafen und etwa 12 Prozent greifen beim Einschlafen schon mal zu nicht verschreibungspflichtigen „Schlafhilfe“-Präparaten. Zu diesen Ergebnissen kommt die BARMER Schlafstudie.

„Alexa, starte Schlafenszeit“

Der Skill „Schlafenszeit“ wurde von der BARMER zusammen mit Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß speziell für Amazon Echo entwickelt. Das Audiosystem kann mit der Stimme gesteuert werden. Mit den Worten „Alexa, starte Schlafenszeit“ können Nutzer die Einschlafhilfe anschalten. Dann wählen sie aus verschiedenen Kategorien, zum Beispiel sanfte Musikstücke oder Meeresrauschen. Anschließend kann der Timer gestellt werden oder die Einschlafhilfe mit den Worten „Alexa, stopp“ beendet werden. Sorgen um persönliche Daten müssen sich die Nutzer keine machen, denn es werden keine personenbezogenen Daten erhoben oder gespeichert. Mehr Infos gibt es unter www.barmer.de/g100854

Landesvertretung

Bayern

Landsberger Straße 187
80687 München

www.barmer.de/presse-bayern.de
www.twitter.com/BARMER_BY
presse.bayern@barmer.de

Stefani Meyer-Maricevic
Tel.: 0800 333 004 251 131
s.meyer-maricevic@barmer.de