

Pressemitteilung

Sorgen und Social-Media stehlen Brandenburgern Schlaf

Berlin, 7. September 2018 – Fast jeder zweite Brandenburger schläft schlecht. Dies ergab eine repräsentative Befragung des Meinungsforschungsinstituts Ipsos Observer im Auftrag der BARMER. Unter den Befragten in Brandenburg gaben nur 54 Prozent an, mit ihrem Schlaf zufrieden zu sein. Nur 46 Prozent fühlten sich morgens ausgeschlafen. „Beruflicher oder privater Stress gehören zu den häufigsten Ursachen von Einschlaf- oder Durchschlafproblemen“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER. Betroffene sollten auf Alkohol als Einschlafhilfe verzichten und eher mit Entspannungsübungen versuchen, zur Ruhe zu kommen.

Brandenburger greifen überdurchschnittlich häufig zu Alkohol

16,9 Prozent der Befragten geben an, abends gerne ein Bier oder ein Glas Wein zu trinken, um besser einzuschlafen. Im Bundesdurchschnitt waren es 16,2 Prozent. Mit nicht-verschreibungspflichtigen Schlafmitteln versuchen es 11,3 und mit verschreibungspflichtigen 9,7 Prozent. Entspannungsübungen haben vergleichsweise wenige Brandenburger als Einschlafhilfe für sich entdeckt. 17,7 Prozent der Befragten geben an, es schon einmal damit versucht zu haben, der Bundesdurchschnitt lag hier bei 21 Prozent.

Smartphones und Tablets zögern Einschlafen oftmals hinaus

Als Störfaktoren für guten Schlaf nannten 39 Prozent der Befragten private Sorgen, 34 Prozent gesundheitliche Probleme und 33 Prozent beruflichen Stress. 36 Prozent der Befragten geben 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“, sagt Leyh. Hinzu käme 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
Berlin
Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de