

## Pressemitteilung

### Mecklenburger und Vorpommern schlafen gut!

Schwerin, 02.01.19 – Ein Großteil der Menschen in Mecklenburg-Vorpommern hat keine Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos Observer im Auftrag der BARMER zur Schlafgesundheit in Deutschland. Mehr als zwei Drittel der Mecklenburger und Vorpommern gaben an, mit ihrem Schlaf insgesamt zufrieden zu sein. Im Schnitt schlafen die Befragten sieben Stunden am Stück. Jedoch fühlt sich weniger als die Hälfte (47,5 Prozent) morgens ausgeschlafen.

„Schlaf ist ausschlaggebend für die seelische und körperliche Gesundheit, deshalb ist der Zufriedenheitswert ein positiver Trend. Die Gründe, warum sich viele dennoch nicht ausgeschlafen fühlen, sind individuell“, erklärt Henning Kutzbach, Landesgeschäftsführer der BARMER in Mecklenburg-Vorpommern. Knapp ein Drittel (27,5 Prozent) der Mecklenburger und Vorpommern gaben an, dass sie vor allem beruflicher oder privater Stress oder gesundheitliche Probleme an einem ungestörten Schlaf hindern. Auch finanzielle Sorgen, nächtlicher Harndrang oder kleine Kinder hielten vom Schlafen ab.

### Alkohol kein geeignetes Schlafmittel

Um besser einschlafen zu können, trinkt laut Umfrage knapp jeder Siebte abends gerne ein Bier oder ein Glas Wein. „Gegen ab und an ein Glas Wein oder ein Bier ist gar nichts einzuwenden. Auf Alkohol als vermeintliche Einschlafhilfe sollten Betroffene aber besser verzichten und eher mit Entspannungsübungen versuchen, zur Ruhe zu kommen“, rät Henning Kutzbach. Wer das Gefühl hat, regelmäßig unter Schlafstörungen zu leiden und sich deshalb morgens nicht fit fühle, sollte mit seinem Arzt darüber sprechen.

Landesvertretung

Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 126  
19053 Schwerin

[www.BARMER.de/presse/543839](http://www.BARMER.de/presse/543839)  
[www.twitter.com/BARMER\\_MV](https://www.twitter.com/BARMER_MV)

Franziska Sanyang  
Tel.: 0385/ 2010 2540  
Mobil: 0170 308 70 65  
[franziska.sanyang@BARMER.de](mailto:franziska.sanyang@BARMER.de)