

Pressemitteilung

So ausgeschlafen ist Thüringen

Erfurt, 29. März 2019 – Die Thüringer sind ein ausgeschlafenes Völkchen. Während im bundesweiten Durchschnitt fast zwei Drittel der Menschen gern länger schlafen würden, sind es in Thüringen nur etwas mehr als die Hälfte. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos Observer im Auftrag der BARMER.

In der Nacht von Samstag zu Sonntag werden die Uhren möglicherweise ein letztes Mal auf Sommerzeit umgestellt. „Bei vielen Menschen bringt die kürzere Nacht den Schlafrhythmus gehörig durcheinander“, sagt Birgit Dziuk, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Thüringen. Weil Schlaf und Schlafprobleme immer sehr individuell sind, schaltet die BARMER in der Nacht von Samstag auf Sonntag von Mitternacht bis fünf Uhr morgens eine kostenlose Hotline, die allen Interessierten offensteht.

Durchschnittlich sieben Stunden Schlaf

Weitere Ergebnisse der Studie zeigen, dass ebenfalls etwa die Hälfte der Menschen in Thüringen keine Probleme beim Ein- und Durchschlafen hat. Im Schnitt schlafen die Befragten sieben Stunden am Stück. Generell zufrieden mit ihrem Schlaf sind 59,3 Prozent der Thüringer, bundesweit liegt der Wert bei 63,2 Prozent.

„Mit unserer Hotline wollen wir Menschen helfen, die nicht ein- oder durchschlafen können. Sie bekommen Ratschläge auch zu ungewöhnlichen Zeiten. Denn solche Tipps werden genau dann am ehesten gebraucht, wenn an Schlaf mal wieder nicht zu denken ist“, so Birgit Dziuk. Erfolglose Schäfchenzähler können beim Teledoktor der BARMER medizinisch fundierte Hinweise rund um gesunden und damit erholsamen Schlaf bekommen.

Die kostenlose BARMER-Hotline steht allen Interessierten offen unter der Telefonnummer **0800 84 84 111**.

**Landesvertretung
Thüringen**

Johannesstraße 164
Postfach 800 155
99027 Erfurt

www.barmer.de/presse-thueringen
www.twitter.com/BARMER_TH

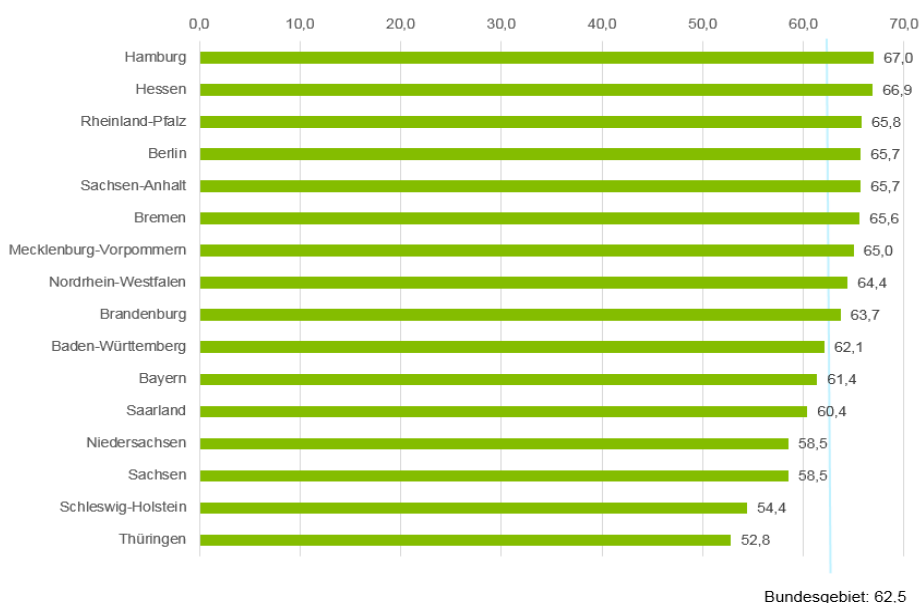
Patrick Krug
Tel.: 0361 78 95 26 01
mobil: 0160 90 45 70 45
patrick.krug@barmer.de

Hintergrund:

Die genannten Zahlen sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von 4.000 Menschen zwischen 14 und 75 Jahren in Deutschland im Mai 2018 durch das von der BARMER beauftragte Meinungsforschungsinstitut Ipsos Observer.

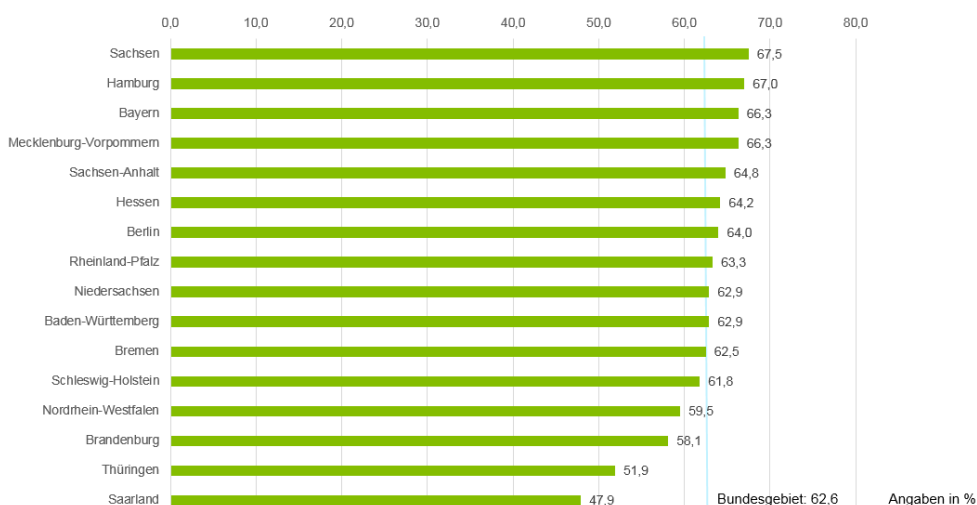
Unzufriedenheit Schlafdauer

Ich würde gern länger schlafen.



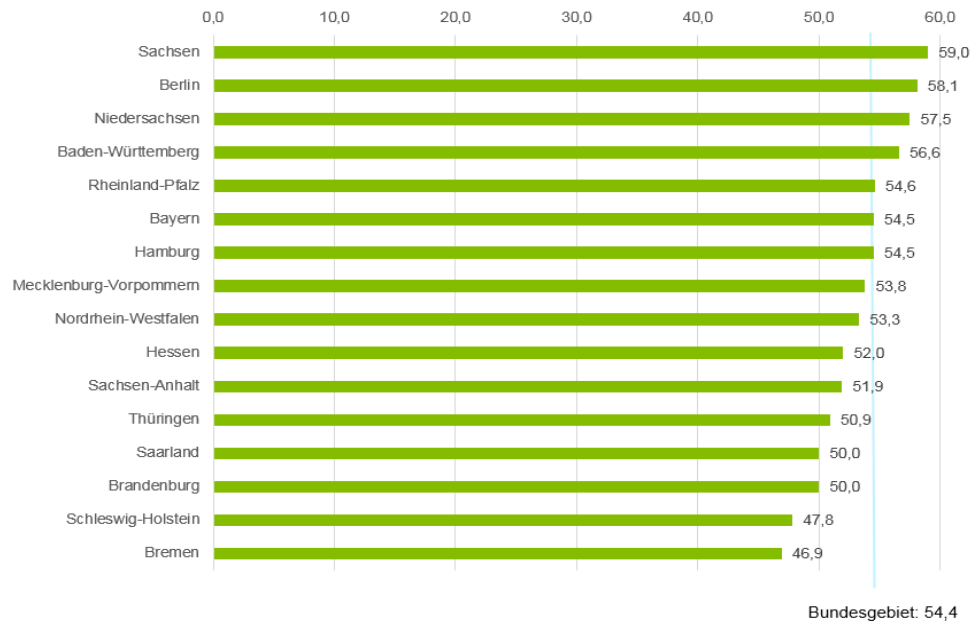
Problemloses Einschlafen

Ich habe keine Probleme beim Einschlafen. Ich schlafe gut und schnell ein.



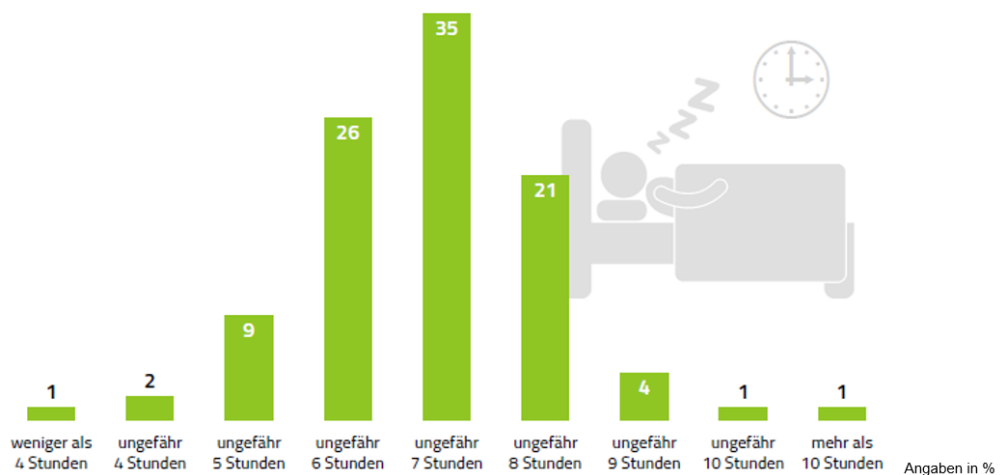
Durchschlafen

Ich der Regel schlafe ich nachts durch.



So lange schläft Deutschland

Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht ohne Wachphasen in einer Arbeitswoche.



Allgemeine Schlafzufriedenheit

Ich bin mit meinem Schlaf insgesamt zufrieden.

