

Pressemitteilung

Zeitumstellung

Nacht-Hotline für schlaflose Schäfchenzähler

Düsseldorf, 28. März 2019 – Geht es nach dem EU-Parlament, ist die Zeitumstellung am kommenden Sonntag eine der letzten ihrer Art. Ab dem Jahr 2021 soll Schluss sein mit dem Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit. Eine gute Nachricht vor allem für Menschen mit Schlafproblemen. Bei ihnen bringt die kürzere Nacht den Schlafrhythmus besonders durcheinander. Wem mit Schäfchen zählen nicht geholfen ist, dem bietet die BARMER zur kommenden Zeitumstellung in der Nacht vom 30. auf den 31. März erneut eine Hotline zwischen Mitternacht und fünf Uhr morgens an.

Hotline steht nicht nur BARMER-Versicherten offen

„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“, sagt Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER. Erfolgreiche 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:
0800 84 84 111.

**Landesvertretung
Nordrhein-Westfalen**

Mecumstr. 10
40223 Düsseldorf

www.barmer.de/presse-nrw
www.twitter.com/BARMER_NRW
presse.nrw@barmer.de

Sara Rebein
Tel.: 0800 33 30 04 45 11 31
sara.rebein@barmer.de