



Dresden, 17. Juni 2016

## 235.000 Sachsen werden um den Schlaf gebracht

Schlafstörungen nehmen zu. Immer mehr Sachsen haben Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen, ihr Wach-Schlaf-Rhythmus funktioniert nicht mehr richtig oder sie fühlen sich ständig müde. Rund sechs Prozent der deutschen Bevölkerung erhielten im Jahr 2014 die Diagnose 'Schlafstörungen/G47'. Im Jahr davor waren es 5,4 Prozent und 2012 nur 5,2 Prozent. Zu diesem Ergebnis kam der BARMER GEK Arztreport 2016. „Von Schlafstörungen betroffen sind Männer fast genauso oft wie Frauen“, sagt Paul-Friedrich Loose, Landesgeschäftsführer der BARMER GEK in Sachsen. 2014 suchten sachsenweit rund 5,8 Prozent der Bevölkerung einen Arzt auf, um Ihre Schlafprobleme behandeln zu lassen. „Nach Hochrechnungen waren es in Sachsen damit rund 235.000 Menschen, darunter rund 120.000 Frauen und 115.000 Männer“, so Loose.

### Stress häufigste Auslöser für Schlafstörungen

Hohe Belastungen in Familie, Schule und Beruf bescheren fast jedem schlaflose Nächte. Die Anspannung sorgt nicht nur für hohen Blutdruck, sondern lässt die Gedanken im Kopf ununterbrochen kreisen. „Techniken zur Entspannung lösen zwar nicht unmittelbar die Ursache, doch helfen sie dabei einen klaren Kopf zu bekommen, um besser abzuschalten“, rät Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER GEK. Dazu gehören Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. „Oft hilft auch ein kurzer Spaziergang oder schöne Musik, um die Anspannung los zu werden.“ Dauerhafter Schlafmangel kann negative Auswirkungen auf den gesamten Körper haben und die Leistungsfähigkeit sowie die Stimmungslage enorm einschränken.

### Körper langsam runterfahren

Kurz noch E-Mails abrufen, am Computer spielen oder noch schnell einen Blick auf Facebook oder WhatsApp werfen. Wer so den Tag beendet, kann Probleme beim Einschlafen bekommen oder sogar unter Schlaflosigkeit leiden. Experten machen die blauen Wellenlängen des Lichtes dafür verantwortlich, mit denen LEDs, Tablets, Laptops oder Handys beleuchtet werden. Aber auch der Inhalt kann dafür sorgen, dass es schwer fällt, abzuschalten und schnell einzuschlafen. Arbeit gehört nicht ins Schlafzimmer. Alle Gegenstände, die an Arbeit erinnern, sollten wenn möglich aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Auch sind Fernsehen oder Essen im Bett tabu, denn sonst verlernt der Körper, dass das Bett mit dem Schlaf gekoppelt sein soll. „Um gut in den Schlaf zu finden, sollte man schon 30 Minuten vor dem Schlafengehen zur Ruhe kommen. Der Körper kann so runterfahren und sich auf die Schlafphase einstellen. Vor allem Kinder brauchen feste Schlafzeiten und Zubettgeh-Rituale“, sagt Jakob-Pannier.

 **PRESSESTELLE  
SACHSEN**

Zellescher Weg 21  
01217 Dresden

Claudia Szymula

Tel.: 0800 333004 152 231

Mobil: 0175 43 09 042

[presse.sachsen@barmer-gek.de](mailto:presse.sachsen@barmer-gek.de)

[www.barmer-gek.de/543603](http://www.barmer-gek.de/543603)

[Twitter.com/BARMER\\_GEK\\_SN](https://twitter.com/BARMER_GEK_SN)





*Mehr zum Thema:*

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin <http://www.dgsm.de/>

Gut schlafen: [www.barmer-gek.de/s000641](http://www.barmer-gek.de/s000641)

Broschüre 'Kein Stress mit dem Stress', die kostenlos zum Download bereitsteht unter:

[www.barmer-gek.de/126997](http://www.barmer-gek.de/126997) oder der individuelle Stresstest unter: [www.barmer-gek.de/q100095](http://www.barmer-gek.de/q100095)