

## Pressemitteilung

### **Sommerzeit – fast 1,1 Mio. Menschen in NRW haben eine Schlafstörung**

Düsseldorf, 24. März 2017 - Mehr als sechs Prozent der Bevölkerung Nordrhein-Westfalens leiden an einer diagnostizierten Schlafstörung. Für viele dieser rund 1,1 Millionen Männer und Frauen, aber auch für gesunde Menschen, kann der Wechsel von Winter- auf Sommerzeit zur Herausforderung werden. „Mit einer guten Schlafhygiene und etwas Geduld gewöhnt sich der Körper allmählich an die Zeitumstellung“, sagt Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER in NRW.

#### **Statt Melatonin auf Schlafhygiene und Geduld setzen**

Von der Einnahme frei verkäuflicher Getränke mit dem schlaffördernden Hormon Melatonin rät Beckmann ab: „Als Schlafmittel ist Melatonin ungeeignet. Bei gesunden Menschen bewirkt es keine Veränderung des Schlafs.“ Stattdessen können ein kühles, möglichst abgedunkeltes Schlafzimmer ohne laufenden Fernseher oder andere Geräuschquellen, Entspannungsübungen, Bäder mit Lavendel und Melisse beruhigen und beim Einschlafen helfen. Zu einer guten Schlafhygiene gehört auch der Verzicht auf Nikotin und Koffein.

Zudem ist jeder Körper individuell. „Bei einigen Menschen dauert es nur ein paar Tage, bis sie sich an den neuen Rhythmus gewöhnt haben, andere wiederum brauchen bis zu zwei Wochen“, erläutert Beckmann. „Eulen“ tun sich im Gegensatz zu „Lerchen“ nach der Zeitumstellung meist mit Aufstehen schwer. Sie leiden häufiger unter Müdigkeit und Leistungseinbußen. Menschen, die aber über die Zeitumstellung hinaus schlecht ein- oder durchschlafen, sollten einen Arzt aufsuchen.

**Landesvertretung  
Nordrhein-Westfalen**

Mecumstr. 10  
40223 Düsseldorf

[www.barmer.de/presse-nrw](http://www.barmer.de/presse-nrw)  
[www.twitter.com/BARMER\\_NRW](https://www.twitter.com/BARMER_NRW)  
[presse.nrw@barmer.de](mailto:presse.nrw@barmer.de)

Sara Rebein  
Tel.: 0800 33 30 04 45 11 31  
[sara.rebein@barmer.de](mailto:sara.rebein@barmer.de)