

Sachsen schlafen besser als der Durchschnitt

Dresden, 21. März 2017 – Immer mehr Menschen haben Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen, ihr Wach-Schlaf-Rhythmus funktioniert nicht mehr richtig oder sie fühlen sich ständig müde. 5,8 Prozent der deutschen Bevölkerung erhielt im Jahr 2014 die Diagnose Schlafstörungen, 2015 stieg ihr Anteil bundesweit weiter auf 5,9 Prozent. In Sachsen aber gibt es einen anderen Trend. Hier nehmen die medizinisch behandelten Schlafstörungen nicht zu, sondern ab. Mussten 2014 noch 4,8 Prozent der Bevölkerung einen Arzt aufsuchen, so waren es 2015 nur noch 4,6 Prozent. Zudem liegen die Betroffenenraten deutlich unter den Bundesdurchschnitt. Zu diesem detaillierten Ergebnis kam der BARMER Arztreport 2017.

Dennoch, 186.000 Sachsen fühlen sich um den Schlaf gebracht

Die Anzahl der Betroffenen im Freistaat lag 2015 hochgerechnet bei rund 186.000 Sachsen, im Vorjahr waren es rund 193.000. Von Schlafstörungen sind Männer fast genauso oft wie Frauen betroffen. Allerdings hat die Betroffenenrate bei den Männern zugenommen, bei den Frauen dagegen ab. „Es scheint so, dass sich immer weniger Männer scheuen, mit ihren Schlafproblemen zum Arzt zu gehen. Das ist ein gutes Zeichen und zeugt vom Mut der sächsischen Männer, sich bei gesundheitlichen Problemen Hilfe zu holen“, sagt Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen mit einem Augenzwinkern. „Vielleicht gelingt es uns Männern langsam den Begriff ‚Arztmuffel‘ loszuwerden“. Immerhin kann dauerhafter Schlafmangel negative Auswirkungen auf den gesamten Körper haben und die Leistungsfähigkeit sowie die Stimmungslage enorm einschränken.

Stress häufigster Auslöser für Schlafstörungen

„Die Arzt Diagnosen zeigen uns jedoch nur die Spitze des Eisberges. Wir nehmen an, dass die Dunkelziffer deutlich höher liegt, immerhin gibt es verschiedene Einschlafhilfen frei zu kaufen“, mahnt Magerl. 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. Die BARMER empfiehlt daher natürliche Einschlafhilfen. „Techniken zur Entspannung lösen zwar nicht unmittelbar die Ursache, doch helfen sie dabei einen klaren Kopf zu

Landesgeschäftsstelle

Sachsen

Zellescher Weg 21
01217-Dresden

www.barmer.de/presse-sachsen
www.twitter.com/BARMER_SN

presse.sn@barmer.de

Claudia Szymula
Tel.: 0800 333 004 152-231
claudia.szymula@barmer.de

bekommen, um besser abzuschalten“, rät Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Dazu gehören Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. „Oft hilft auch ein kurzer Spaziergang, Sport oder schöne Musik, um die Anspannung los zu werden.“

Arbeit nicht mit ins Schlafzimmer nehmen

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.

Service für die Redaktionen



Redaktionen können dieses Motiv kostenfrei im Rahmen ihrer Berichterstattung nutzen. Bitte verwenden Sie dabei als Quellenhinweis „BARMER“. Als Bildtext schlagen wir vor: Am Morgen immer noch müde.