

BARMER mit Nacht-Hotline für schlaflose Schäfchenzähler

Kiel, 25. Oktober 2018 – Menschen mit Schlafproblemen können Schäfchen zählen, das Handy aus dem Schlafzimmer verbannen, frische Luft ins Schlafzimmer lassen oder auch kurz vor dem zu Bett gehen nichts Schweres essen. Solche Tipps gibt es zuhauf. Dennoch wälzen sich viele nachts schlaflos in ihren Betten. Wie eine repräsentative Befragung zur Schlafgesundheit in Deutschland im Auftrag der BARMER zeigt, haben 38 Prozent der Schleswig-Holsteiner Probleme beim Einschlafen, knapp die Hälfte (52 Prozent) kann nachts nicht durchschlafen. Allen Schlaflosen bietet die BARMER zur kommenden Zeitumstellung in der Nacht vom 27. auf den 28. Oktober eine Hotline zwischen Mitternacht und 5 Uhr morgens an, also zur eigentlich besten Schlafenszeit.

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“, so Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER für Schleswig-Holstein. 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.

Alle Informationen zur Umfrage „Schlafgesundheit in Deutschland“ gibt es unter www.barmer.de/p009970.

Landesvertretung

Schleswig-Holstein

Pressestelle

Briefanschrift:
Postfach 1429
24103 Kiel

Besucherschrift:
Kaistraße 90
24114 Kiel

www.barmer.de/presse-sh
www.twitter.com/BARMER_SH
presse.sh@barmer.de

Wolfgang Klink
Telefon: 0800 333004 656-631
oder
Telefon: 0431 12279731
wolfgang.klink@barmer.de