

Pressemitteilung

Niedersachsen schlafen gut

Bremer mit größten Schlafschwierigkeiten

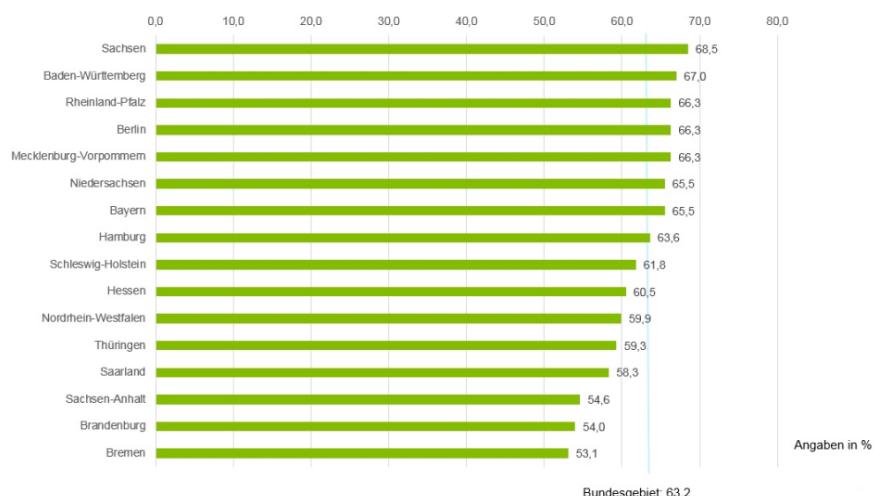
Hannover, 23.01.2019 – Ein Großteil der Menschen in Niedersachsen hat keine Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos Observer im Auftrag der BARMER zur Schlafgesundheit in Deutschland. „65,5 Prozent der befragten Niedersächsinnen und Niedersachsen gaben an, mit ihrem Schlaf insgesamt zufrieden zu sein. In Bremen hingegen waren es nur 53,1 Prozent der Menschen, der geringste Wert in ganz Deutschland“, sagt Heike Sander, Landeschefin der BARMER in Niedersachsen und Bremen. Schlaf ist ausschlaggebend für die seelische und körperliche Gesundheit, deshalb ist der Zufriedenheitswert ein positiver Trend. Die Gründe, warum sich viele dennoch nicht ausgeschlafen fühlen, sind individuell. Knapp ein Drittel der Befragten gaben an, dass sie vor allem beruflicher oder privater Stress oder gesundheitliche Probleme an einem ungestörten Schlaf hindern. Auch finanzielle Sorgen, nächtlicher Harndrang oder kleine Kinder hielten vom Schlafen ab.

Alkohol kein geeignetes Schlafmittel

Um besser einschlafen zu können, trinkt laut Umfrage knapp jeder Siebte abends gerne ein Bier oder ein Glas Wein. „Gegen ab und an ein Glas Wein oder ein Bier ist gar nichts einzuwenden. Auf Alkohol als vermeintliche Einschlafhilfe sollten Betroffene aber besser verzichten und eher mit Entspannungsübungen versuchen, zur Ruhe zu kommen“, rät Sander. Wer das Gefühl hat, regelmäßig unter Schlafstörungen zu leiden und sich deshalb morgens nicht fit fühle, sollte mit seinem Arzt darüber sprechen.

Allgemeine Schlafzufriedenheit

Ich bin mit meinem Schlaf insgesamt zufrieden.



Grafik „Allgemeine Schlafzufriedenheit“ Quelle: BARMER

Landesvertretung

Niedersachsen

Bremen

Postanschrift:
Postfach 05 29
30005 Hannover

Besucheranschrift:
Goseriede 4/Gebäudeteil C
30159 Hannover

www.bärmer.de/p006135
www.twitter.com/BARMER_NIHB

Michael Erdmann
Tel.: 0800 333 004 654 432
michael.erdmann@bärmer.de