

## Pressemitteilung

Winterzeit - Zeitumstellung - Schlafstörungen

### **Schlaf: Telefonhotline in der Nacht zum 28. Oktober**

Dresden, 23. Oktober 2018 – Über die Hälfte aller Sachsen fühlt sich morgens eigentlich ausgeschlafen, erholt und erfrischt. Sie haben beim Einschlafen keine Probleme, schlafen gut und schnell ein. Rund 70 Prozent sind mit ihrem Schlaf zufrieden. Lediglich 22 Prozent berichten von Schlafstörungen. Zu diesem Ergebnis kam eine repräsentative Befragung der BARMER. Gerade die Tage um die Zeitumstellung im März und Oktober gelten jedoch als besonders problematisch. Hier werden auch einige Sachsen mehr unter Schlafproblemen leiden. Für alle, die in der Nacht vom 27. zum 28. Oktober wach liegen, schaltet die BARMER eine Hotline zum Thema ‚Gesunder Schlaf‘. Erreichbar ist der **BARMER Teledoktor** für alle Interessierten unabhängig von der Kassenzugehörigkeit in der Zeit von 0 bis fünf Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer: **0800 8484 111**. Anrufer erhalten Antwort auf ihre Fragen zum Thema gesunder Schlaf, Tipps für eine richtige Schlafhygiene und Informationen zu Schlafstörungen, deren Formen, Folgen sowie Behandlung.

### **Nicht nur Zeitumstellung, auch Digitalisierung stört erholsamen Schlaf**

Der erste Blick und oft auch der letzte Blick gelten dem Handy. Smartphone oder Tablet im Schlafzimmer rauben immer mehr Menschen den Schlaf. 33 Prozent von denen, die elektronische Geräte permanent im Schlafzimmer haben, bleiben häufig oder immer länger als beabsichtigt auf. Von denen, die ohne Elektronik im Schlafzimmer auskommen, sind dies nur 15 Prozent. 36 Prozent der Bevölkerung beklagen zudem Einschlafprobleme. „Die Digitalisierung bietet im Alltag enorme Chancen und Potenziale. Unsere Befragung zur Schlafgesundheit in Deutschland zeigt aber auch, dass es sinnvoll ist, nicht permanent online zu sein“, so Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen. Dies sei allein schon deshalb wichtig, da ausreichender guter Schlaf Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit sei. 38 Prozent der Befragten schlafen jedoch in einer typischen Arbeitswoche nur sechs Stunden und weniger. Auch mehr als jeder zweite Sachse gab an gern etwas länger zu schlafen. Magerl: „Die Nutzungsgewohnheiten elektronischer Medien im Schlafzimmer verwundern nicht angesichts der Tatsache, dass jeweils knapp 40 Prozent der Befragten ihre Smartphones und Fernseher häufig oder dauerhaft nutzen. Auch bei PC und Laptop sind dies immerhin noch 21 Prozent.“

**Regionalgeschäftsstell**

**RGS Nam**

Strasse Nr.  
PLZ/Ort

Tel.: xxxxxxxx

Fax: xxxxxxxx

zzz@barmer.de

www.barmer.de

Ansprechpartner:

Vorname Name RGF/HGF

Tel: xxxxxxxx

Vorname.name@barmer.de

## Stress und private Sorgen stören ebenfalls den gesunden Schlaf

Zugleich deckt die Befragung auf, dass neben der Digitalisierung auch private Sorgen und Stress Hindernisse für einen gesunden Schlaf sind. 39 Prozent der Befragten gaben dies als Ursache für eine Störung ihres Schlafes an. Gesundheitliche Probleme sind mit 34 Prozent zweitwichtigste Störfaktoren, gefolgt von beruflichen Problemen (33 Prozent). Die meisten von Schlafstörungen Betroffenen (26 Prozent) leiden an Ein- und Durchschlafstörungen. Knapp die Hälfte von ihnen (45 Prozent) waren damit beim Arzt, und in sechs von zehn Fällen bestätigte die Diagnose eine Schlafstörung.

Mehr zum Thema

Gesunder Schlaf: [www.barmer.de/s000641](http://www.barmer.de/s000641)

Schlafstudie: [www.barmer.de/p009701](http://www.barmer.de/p009701)

