

Pressemitteilung

Jeder Dritte hat Einschlafprobleme: BARMER schaltet Nachthotline zur Zeitumstellung

Magdeburg, 25. Oktober 2018 – Gerade in den Tagen nach der Zeitumstellung haben viele Menschen Schlafprobleme. Allein in Sachsen-Anhalt haben im Jahr 2017 rund 63.000 Menschen mindestens einmal ein Schlafmittel verordnet bekommen. 2013 waren es noch rund 70.000 Personen gewesen. Das geht aus einer Auswertung der BARMER hervor. „Der Trend ist erfreulich. Trotzdem klagt weiterhin jeder dritte Deutsche über Einschlafprobleme. Diese sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wer regelmäßig unter Schlafstörungen leidet, sollte mit seinem Arzt darüber sprechen“, sagt Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt. Ausreichender guter Schlaf sei eine Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit.

Auf Alkohol als Einschlafhilfe verzichten

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 Teledoktor in der Zeit von 0 bis fünf Uhr unter der Telefonnummer: 0800 8484 111. Die Hotline ist kostenlos und steht allen Interessierten offen. Anrufer erhalten Antworten auf ihre Fragen zum Thema Schlaf, Tipps für eine richtige Schlafhygiene und Informationen zu Schlafstörungen, deren Formen, Folgen sowie Behandlung. „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 gebraucht, wenn an Schlaf mal wieder nicht zu denken ist“, sagt Axel Wiedemann.

Laut einer Umfrage im Auftrag der BARMER trinkt jeder Fünfte abends gerne ein Bier oder ein Glas Wein, um besser einzuschlafen. „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. Auch dazu können die Versicherten an der Hotline mehr erfahren“, sagt Wiedemann.

Landesvertretung

Sachsen-Anhalt

Pressestelle

Hegelstraße 4
39104 Magdeburg

www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt
www.twitter.com/BARMER_ST

Christopher Kissmann
Landespressesprecher
Tel.: 0391 – 56 93 83 40
Mob.: 0160 – 90 45 67 78
christopher.kissmann@barmer.de