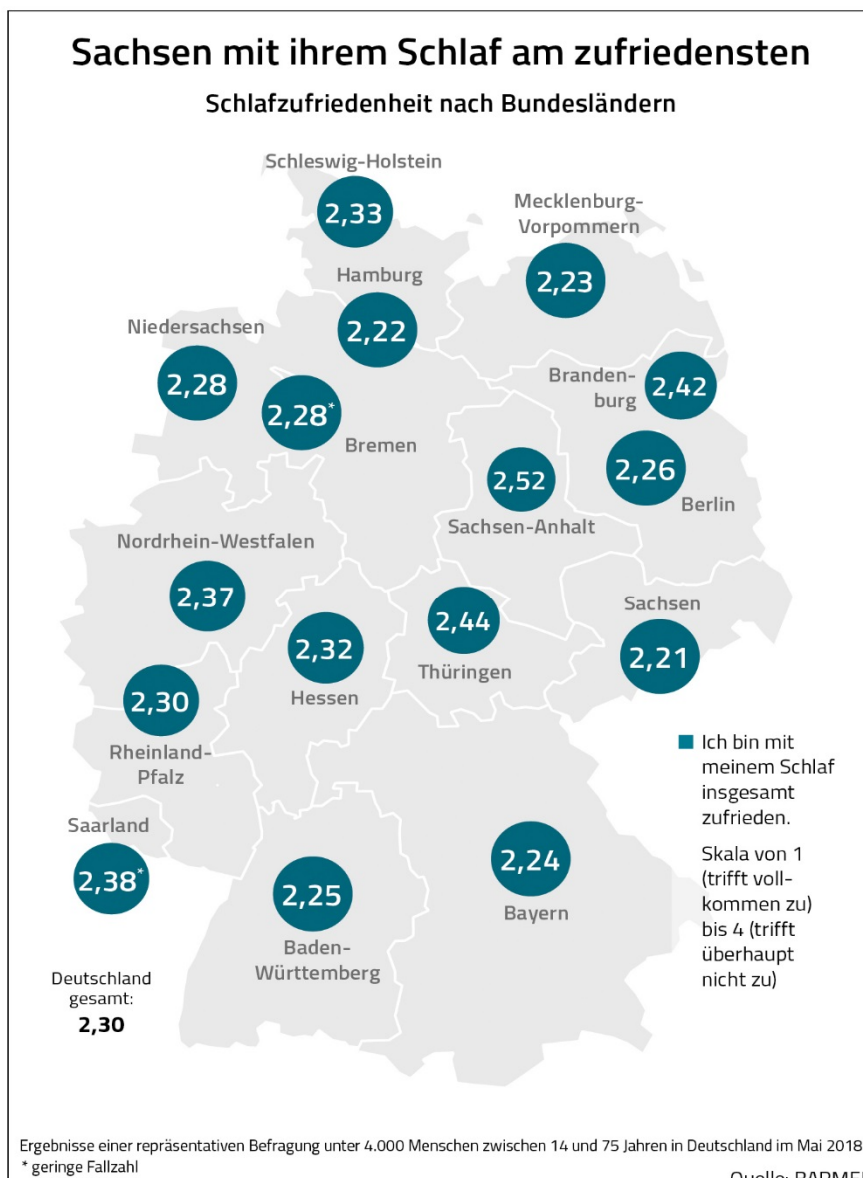


Pressemitteilung

Bettgefährte Smartphone: Sachsen-Anhalter sind mit ihrem Schlaf nicht zufrieden

Magdeburg, 12. September 2018 – Smartphone oder Tablet im Schlafzimmer rauben Millionen Bürgern in Deutschland regelmäßig den Schlaf. Das ist ein zentrales Ergebnis einer repräsentativen Befragung durch das Meinungsforschungsinstitut Ipsos Observer im Auftrag der Barmer. Die Sachsen-Anhalter sind dabei weniger zufrieden mit ihrem Schlaf als alle anderen Bundesbürger. Auf einer Skala von eins bis vier stufen sie ihr Wohlempfinden bei 2,52 Punkten ein. Die Sachsen schlafen am besten (2,21), es folgen die Hamburger (2,22).



Landesvertretung

Sachsen-Anhalt

Pressestelle

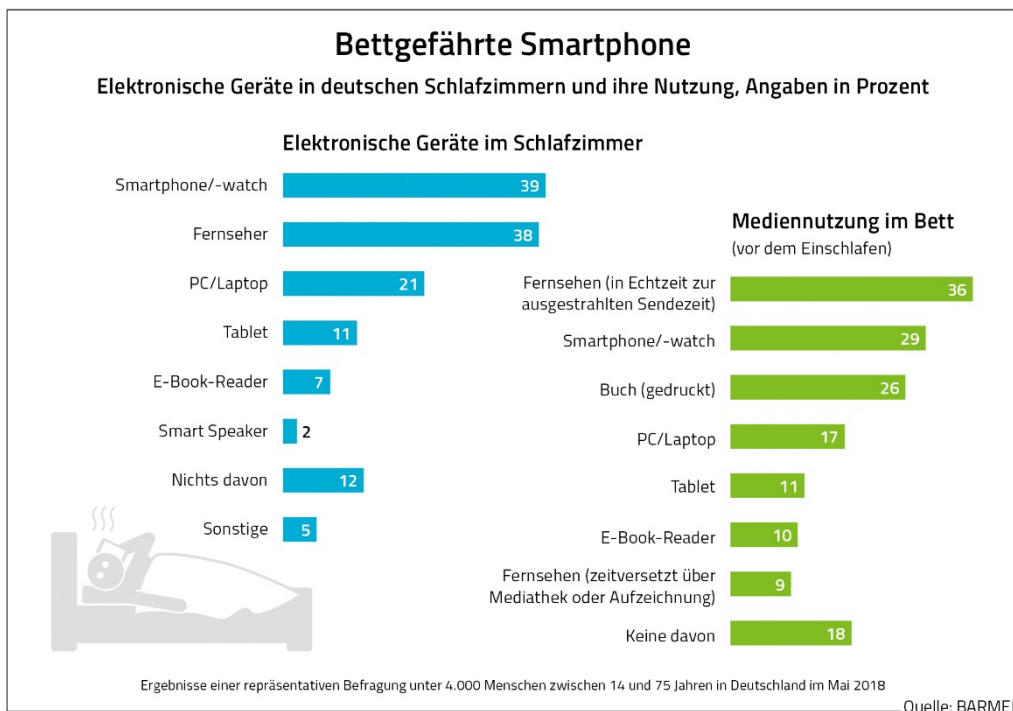
Hegelstraße 4
39104 Magdeburg

www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt
[www.twitter.com/BARMER_ST](https://twitter.com/BARMER_ST)

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

Ein Drittel der Menschen, die elektronische Geräte permanent im Schlafzimmer haben, bleiben häufig oder immer länger auf als beabsichtigt. Von denen, die ohne Elektronik im Schlafzimmer auskommen, sind dies nur 15 Prozent. 36 Prozent der Bevölkerung beklagen Einschlafprobleme. „Die Digitalisierung bietet im Alltag enorme Chancen und Potenziale. Doch es ist nicht sinnvoll, permanent online zu sein“, sagt Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt. „Ausreichender guter Schlaf ist eine Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit.“

38 Prozent der Befragten schlafen in einer typischen Arbeitswoche nur sechs Stunden und weniger. Insgesamt sind im Zuge der repräsentativen Barmer-Erhebung 4.000 Menschen bundesweit online befragt worden. Nur 39 Prozent der Befragten gaben an, zumindest tendenziell bewusst auf elektronische Geräte im Schlafzimmer zu verzichten.



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 war damit beim Arzt. In sechs von zehn Fällen bestätigte die Diagnose eine Schlafstörung.

Für Nachfragen und O-Töne stehen wir gerne zur Verfügung.