

## **Pressemitteilung**

### **BARMER Umfrage zur Schlafgesundheit: Wie ausgeschlafen sind die Hessen?**

Frankfurt, 26. Juni 2018 – Fast 67 Prozent der Erwachsenen in Hessen sind mit ihrer Schlafdauer nicht zufrieden. Sie würden gerne länger schlafen. Dies hat eine repräsentative Befragung durch das Meinungsforschungsinstitut Ipsos Observer im Auftrag der Krankenkasse BARMER ergeben. Fast 63 Prozent der Befragten nutzen im Schlafzimmer Smartphone, Tablet oder E-Book-Reader. „Die Digitalisierung bietet zwar große Chancen und Potenziale für den Alltag, raubt aber Millionen von Erwachsenen regelmäßig den Schlaf“, sagt Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER. Offline zu sein gehöre wie der Verzicht auf Fernsehen beim Zubettgehen zu einer guten Schlafhygiene.

#### **Nur 48 Prozent der Erwachsenen in Hessen fühlen sich ausgeschlafen**

Elektronische Kommunikationsmittel begleiten den Ergebnissen zufolge die Menschen in Hessen heute von der ersten Minute des Tages an. Diejenigen, die es nicht schaffen, abends rechtzeitig abzuschalten, riskieren, länger oder öfter aufzubleiben als beabsichtigt. Auch Stress, Probleme im Job und im Privatleben sowie Lärm verhindern einen guten Schlaf. In Hessen fühlen sich weniger als die Hälfte der Befragten morgens ausgeschlafen, erholt und erfrischt. Fast jeder zweite wacht verfrüht auf und schläft danach nicht wieder ein. Knapp 30 Prozent der Erwachsenen haben sogar das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden. 20 Prozent der Befragten versuchen es am Abend mit Entspannungsübungen. Im Vergleich zu anderen Bundesländern setzen die Hessen kaum auf Alkohol, um einzuschlafen. Nur 14 Prozent nutzen den sogenannten „Schlummertrunk“. Acht Prozent greifen schon mal zu verschreibungspflichtigen Schlafmitteln. „Ausreichend Schlaf ist die Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit. Wenn Schlafprobleme längere Zeit andauern und die Lebensqualität beeinträchtigen, sollten Betroffene zum Arzt gehen“, rät Sudhoff.

**Mehr zum Thema:** Themenschwerpunkt gesunder Schlaf via  
[www.barmer.de/s000695](http://www.barmer.de/s000695)

**Landesvertretung**

**Hessen**

Erlenstraße 2  
60325 Frankfurt/M.

[www.barmer.de/presse-hessen](http://www.barmer.de/presse-hessen)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HE](http://www.twitter.com/BARMER_HE)  
[presse.he@barmer.de](mailto:presse.he@barmer.de)

Brigitte Schlöter  
Tel.: 0800 333004352230  
[brigitte.schloeter@barmer.de](mailto:brigitte.schloeter@barmer.de)

