

# PRESSEMITTEILUNG



Stuttgart, 20. Juni 2016

## Schlaflos in Baden-Württemberg – Hunderttausende finden nachts keine Ruhe

Am 21. Juni ist Tag des Schlafes. Laut BARMER GEK Arztreport leiden schätzungsweise 340.000 Frauen und 300.000 Männer in Baden-Württemberg unter einer ärztlich dokumentierten Schlafstörung, oft ist Stress die Ursache. Der Gang zum Arzt ist die letzte Instanz, denn es gibt auch anderen Möglichkeiten, den Schlafstörungen zu begegnen.

### Schlafhygiene verbessern

Wir verschlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. Ausreichend guter Schlaf ist die Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit, für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die sogenannte Schlafhygiene bezeichnet Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf unterstützen. Dazu zählen regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten, tagsüber regelmäßig Sport zu treiben oder entspannungsfördernde Rituale vor dem Zubettgehen auszuführen. Außerdem fördert eine ruhige, gut abgedunkelte und angenehme Schlafumgebung den Schlaf. Die optimale Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 16-18 Grad Celsius. Des Weiteren gilt es, alkoholische Getränke und Nikotin vor dem Schlafengehen zu vermeiden.

### PC und Körper runterfahren

Wer den Tag mit einem Blick auf Computer oder Smartphone beendet, kann Schlafstörungen bekommen. Experten machen dafür die blauen Wellenlängen des Lichtes dafür verantwortlich, mit denen viele elektronische Geräte beleuchtet werden. Aber auch der Inhalt von elektronischen Nachrichten kann den Schlaf rauben, weil wir gedanklich nicht abschalten. „Arbeit gehört nicht ins Schlafzimmer“, sagt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin der BARMER GEK. Auch Fernsehen und Essen im Bett sollten tabu sein. „Nur wer ganz klar zwischen Schlaf- und Wachzeiten trennt, kann seinem Körper signalisieren, dass er jetzt zur Ruhe kommen soll.“

### Powernapping – das natürliche Aufputschmittel im Büro

Wenn die schlaflose Nacht zum Nachmittagstief im Job führt, dann kann ein kurzes Büronickerchen von sechs bis zehn Minuten helfen. Eine einfache Methode, um die passende Zeit des Powernaps einschätzen zu können: Entspannt hinsetzen und einen Schlüsselbund so in die Hand nehmen, dass

→ PRESSESTELLE  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
Torstraße 15 • 70173 Stuttgart  
Marion Busacker  
Tel.: 0800 333 004 35-1130  
Mobil: 0160 90 45 69 68  
[marion.busacker@barmer-gek.de](mailto:marion.busacker@barmer-gek.de)

[www.barmer-gek.de/540500](http://www.barmer-gek.de/540500)





dieser zu Boden fällt, wenn sich die Muskulatur entspannt und sich die Hand öffnet. Fällt der Schlässe zu Boden, dann wachen wir auf.