

NRW: 900.000 nehmen Schlafmittel wegen Zeitumstellung DAK-Umfrage zeigt gesundheitliche Probleme

Düsseldorf, 20. März 2017. Schlafmittel wegen der Sommerzeit - um besser mit der Zeitumstellung klarzukommen, nehmen viele Menschen zwischen Rhein und Weser etwas ein. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Befragung* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Fünf Prozent der Befragten in NRW gaben an, deshalb schon einmal Schlafmittel eingenommen zu haben. Hochgerechnet sind dies rund 900.000 Menschen in Nordrhein-Westfalen. Weiteres Ergebnis: Fast jeder Dritte (32 Prozent) hatte bereits gesundheitliche Probleme wegen der Zeitumstellung, mehr als in anderen Regionen Deutschlands. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Ein- und Durchschlafstörungen gehören mit zu den häufigsten Beschwerden. 73 Prozent würden die Zeitumstellung gern abschaffen (Bundesdurchschnitt = 74 Prozent). Die Uhren werden am 26. März um 2 Uhr früh um eine Stunde auf die Sommerzeit vorgestellt.

Laut der repräsentativen DAK-Befragung führt die Zeitumstellung bei den meisten Betroffenen dazu, dass sie sich schlapp und müde fühlen. 77 Prozent haben dies schon erlebt. Knapp zwei Drittel (64 Prozent) leiden unter Einschlafproblemen oder Schlafstörungen. Vor allem Frauen gaben dies an (71 Prozent). Jeder dritte Befragte kann sich schlechter konzentrieren. 29 Prozent sind gereizter als sonst. Männer scheinen wegen der Zeitumstellung vor allem ein Problem mit der Pünktlichkeit zu haben: 27 Prozent sagen, dass sie deshalb morgens nicht rechtzeitig bei der Arbeit waren (Frauen: acht Prozent). Jeder Zehnte nennt depressive Verstimmungen als Folge der neuen Zeit.

Vor allem Frauen nehmen Schlafmittel

Um besser mit der Zeitumstellung zurechtzukommen haben fünf Prozent der Befragten in NRW sogar schon mal Schlafmittel eingenommen, nur in Baden-Württemberg sind es mit sechs Prozent mehr. Das sind hochgerechnet auf die Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen immerhin rund 900.000 beziehungsweise bundesweit drei Millionen Menschen. Frauen gaben dies mehr als doppelt so häufig an wie Männer (fünf Prozent zu zwei Prozent). „Wegen Schlafmitteln sollte man Rücksprache mit einem Arzt halten“, warnt Hans-Werner Veen, Leiter des

Rainer Lange | Graf-Adolf-Str. 89 | 40210 Düsseldorf
Tel: 0211 550415-1120 | Mobil: 0172 4200593 | E-Mail: rainer.lange@dak.de

DAK-Kundenmanagements in NRW. „Suchtpotenzial entwickelt sich bereits nach wenigen Einnahmen.“ Eine gute Alternative für einen gesunden Schlaf ist es, laut Veen, schon ein paar Tage vor der Umstellung früher ins Bett zu gehen. So kann sich der Körper langsam an den neuen Rhythmus gewöhnen. Auch ein leichtes Abendessen, Entspannungsbäder, Spaziergänge und weniger TV und Computer vorm Schlafengehen tragen zu einem besseren Schlaf bei.

Große Mehrheit für Abschaffung der Zeitumstellung

73 Prozent der Befragten in NRW halten die Zeitumstellung für überflüssig. 2013 sagten das sogar 75 Prozent. Vor allem 45- bis 59-Jährige gaben dies an (85 Prozent). Zum Vergleich: Bei den unter 30-Jährigen plädieren nur 56 Prozent für eine Abschaffung. Auch regional gibt es deutliche Unterschiede: So hat in Norddeutschland die Zeitumstellung am wenigsten Befürworter, hier halten sie 79 Prozent für überflüssig. Im Südwesten sind es 67 Prozent.

Schlaf-Tipps im Internet

Für einen besseren Schlaf bietet die DAK-Gesundheit im Internet ein umfangreiches Schlaf-Special an: Auf www.dak.de/schlaf gibt es viel Wissenswertes rund um das Thema gesunder Schlaf sowie ein Schlaftagebuch. Betroffene können damit ihren Schlaf-Wach-Rhythmus genau protokollieren. Das ist eine wertvolle Grundlage, um Beschwerden einordnen zu können.

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3. und 6. Februar 2017, bundesweit 1.004 Befragte ab 14 Jahre, davon 218 in Nordrhein-Westfalen.