

## **Wegen Zeitumstellung: Rund drei Millionen Deutsche schlucken Schlafmittel**

### **DAK-Umfrage zeigt gesundheitliche Probleme**

**Hamburg, 20. März 2017. Viele Menschen in Deutschland schlucken Schlafmittel, um besser mit der Zeitumstellung klarzukommen. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Befragung\* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Vier Prozent der Befragten gaben an, deshalb schon einmal Schlafmittel eingenommen zu haben. Hochgerechnet sind das rund drei Millionen Menschen in Deutschland. Weiteres Ergebnis: Mehr als jeder Vierte (27 Prozent) hatte bereits gesundheitliche Probleme wegen der Zeitumstellung. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Ein- und Durchschlafstörungen stehen ganz oben bei den Beschwerden. 74 Prozent der Deutschen würden die Zeitumstellung gern abschaffen. 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 vier Prozent der Befragten sogar schon mal Schlafmittel eingenommen. Das sind hochgerechnet auf die Bevölkerung immerhin rund drei Millionen Menschen. Frauen gaben dies mehr als doppelt so häufig an wie Männer (fünf Prozent zu zwei Prozent). „Schlafmittel sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden“, warnt DAK-Ärztin Elisabeth Thomas. „Sie können schon nach wenigen Einnahmen ein Suchtpotenzial entwickeln.“ Eine gute Alternative für einen gesunden Schlaf ist es, laut DAK-Ärztin, 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**

74 Prozent der Befragten halten die Zeitumstellung für überflüssig. 2013 sagten das nur 69 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](http://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.