

## **PRESSEMITTEILUNG**

Bergkirchen, 24.03.2011

### **Schlafprobleme belasten Berufstätige Das Online-Schlaflabor der BKK A.T.U Online informieren – gut schlafen**

Fast jeder zweite Berufstätige (49 %) ist mindestens ein bis drei Mal pro Monat von Schlafproblemen betroffen, das heißt er hat Probleme mit vorzeitigem Erwachen, mit dem Durchschlafen oder mit dem Einschlafen. Dreizehn Prozent aller Befragten leiden sogar fast jede oder jede Nacht unter mindestens einem dieser Schlafprobleme. Dies hat eine Umfrage des BKK Bundesverbandes unter über 2.000 Berufstätigen (inkl. vorübergehend Arbeitslose und Eltern in Elternzeit) vom Oktober 2010 ergeben.

Schlafprobleme können verschiedene Ursachen haben. Stress, Ängste und Sorgen können den Schlaf ebenso wie gesundheitliche Probleme beeinträchtigen. Doch häufig sind es Dinge, die sich einfach ändern lassen, um die Schlafqualität zu verbessern. Besonders wichtig für einen erholsamen Schlaf ist die richtige Schlafumgebung. Man sollte nachts weder frieren noch schwitzen – eine der Jahreszeit angepasste Schlafkleidung und ein kühles Raumklima verhelfen ebenso zu einem erholsamen Schlaf, wie die an die eigenen Bedürfnisse angepasste Matratze. Das Schlafzimmer sollte nach Möglichkeit ruhig und abgedunkelt sein. Alkohol, Koffein und Nikotin sollten vor dem Schlafengehen gemieden werden, ebenso wie üppige Mahlzeiten, die den Verdauungstrakt belasten. Um seinen Körper auf den Schlaf vorzubereiten, helfen feste Rituale, die man jeden Abend vor dem Schlafengehen durchführt. Das kann ein Abendspaziergang sein, eine Tasse heißer Tee, ein wohltuendes Bad oder das Hören von entspannender Musik. Aber auch die immer wiederkehrenden Abläufe beim Umziehen, Zähneputzen, Licht löschen und Zubettgehen signalisieren dem Körper, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Dabei hilft es dem Körper, möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen – idealerweise hält man den Rhythmus auch am Wochenende ein, wenn die Pläne es zulassen. Der Griff zu Schlaftabletten und Beruhigungsmitteln kann zwar nach ärztlicher Rücksprache kurzfristig Hilfe verschaffen, jedoch sind diese Medikamente nicht für eine länger andauernde Einnahme gedacht. Langfristig sollte man versuchen, seinen Körper zum Beispiel mit Entspannungstechniken wie Yoga, Atemübungen oder Progressiver Muskelentspannung auf den Schlaf vorzubereiten. Diese Übungen können auch jederzeit im Alltag angewandt werden, um Stress zu begegnen.

Hilfe im Umgang mit Schlafproblemen gibt es jetzt im neuen Online-Angebot der BKK A.T.U. Im virtuellen Schlaflabor unter [www.bkk-atu.de](http://www.bkk-atu.de) erfahren die Besucher nicht nur viel Wissenswertes zum Thema Schlaf, sondern haben die Möglichkeit, interaktiv mitzuwirken. Jeder, der sich einen eigenen Account anlegt, kann zum Beispiel ein Schlaftagebuch führen und mittels Selbsttests herausfinden, ob er an Schlafproblemen leidet und wenn ja, an welcher Form. Viele praktische Tipps und



Hinweise komplettieren das neue Internetangebot. Broschüren zum Thema gesunder Schlaf sind kostenfrei bei der BKK A.T.U, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen erhältlich. Telefon 08133/61330.

**Pressekontakt:**

BKK A.T.U  
**Peter Hanrieder**  
Münchner Weg 5  
85232 Bergkirchen

Tel: 08131-6133 1300  
Fax: 08131-6133 1590  
E-Mail: [Peter.Hanrieder@bkk-atu.de](mailto:Peter.Hanrieder@bkk-atu.de)  
[www.bkk-atu.de](http://www.bkk-atu.de)

Die BKK A.T.U ist eine geöffnete Betriebskrankenkasse mit Hauptsitz in Bergkirchen. Weitere Geschäftsstellen befinden sich in Ansbach, Augsburg, Coburg, Dachau, Dassel, Deggendorf, Hannover, Hennigsdorf bei Berlin, Ingolstadt, Nürnberg, Rödental, Schwandorf, Schwarzenberg sowie ein Außendienstbüro in Aachen.