Ressort: Gesundheit

Stress stört Schlaf

Umfrage zu Schlafstörungen

Hannover, 17.09.2019, 18:25 Uhr

GDN - Beruflicher Stress ist der Hauptgrund für Schlafstörungen. Das hat eine forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse ergeben. 1.003 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren sind bundesweit befragt worden.

Wenn Berufstätige über einen längeren Zeitraum hohem Druck ausgesetzt sind, ist dies ein ernstzunehmendes Problem. Denn dadurch steigt das Risiko für Krankheiten. Neben Depressionen und Angststörungen sind Muskel- und Herzerkrankungen als Beschwerden möglich. Es sind aber nicht nur berufliche Gründe, die Schlafstörungen erzeugen. Auch private Sorgen stehen bei den Befragten ganz weit oben. Mehr als jeder Dritte wird dadurch bei seiner Nachtruhe gestört.

Besorgniserregend ist, dass jeder Achte vor dem Schlafengehen längere Zeit mit Smartphone, Tablet oder PC beschäftigt ist. Knapp die Hälfte der Befragten lenkt sich bei Schlafstörungen mit dem Smartphone ab, um wieder Ruhe zu finden.

Sinnvoller wäre es, Entspannungstechniken anzuwenden, um in den Schlaf zu kommen. Das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training oder Yoga wären ebenso hilfreich wie Yoga oder Meditationsübungen. Die KKH rät, mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafen offline zu gehen, denn das blaue Licht von Smartphone und anderen Geräten würde die Ausschüttung des so wichtigen Schlafhormons Melatonin verhindern. Das hat die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin herausgefunden.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-122923/stress-stoert-schlaf.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619