

Pressemitteilung

Nacht-Hotline für Menschen mit Schlafstörungen

Berlin, 25. Oktober 2018 – Menschen mit anhaltenden Schlafstörungen sind gesundheitlich gefährdet und tagsüber oft so erschöpft, dass sie sich den täglichen Herausforderungen nicht mehr gewachsen fühlen. Es gibt zahlreiche Tipps für die Betroffenen wie Entspannungsübungen, Spaziergänge an der frischen Luft, Ruhe und Verzicht auf Alkohol, schweres Essen sowie Fernsehen und Internetsurfen vor dem Schlafengehen. Dennoch wälzen sich viele nachts schlaflos in ihren Betten. Ihnen bietet die BARMER anlässlich der Zeitumstellung in der Nacht vom 27. auf den 28. Oktober eine Hotline zwischen Mitternacht und 5 Uhr morgens an.

Hotline steht nicht nur BARMER-Versicherten offen

„Mit unserer Hotline wollen wir Menschen helfen, die nicht ein- oder durchschlafen können. Sie bekommen Ratschläge auch zu ungewöhnlichen Zeiten. Denn solche Tipps werden genau dann am ehesten gebraucht, wenn an Schlaf mal wieder nicht zu denken ist“, so Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg. Anrufer erhalten beim Teledoktor der BARMER medizinisch fundierte Hinweise rund um gesunden und damit erholsamen Schlaf.

Die kostenlose BARMER-Hotline steht allen Interessierten offen unter:
0800 84 84 111.

Landesvertretung
Berlin
Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de