

Ressort: Gesundheit

## Umfrage: Über die Hälfte der Deutschen mit Schlafproblemen grübelt im Bett

Baierbrunn, 19.02.2016, 11:33 Uhr

**GDN** - Laut einer Umfrage grübelt über die Hälfte der Bundesbürger mit zumindest seltenen Schlafproblemen über Ereignisse und Situationen, die geschehen sind oder noch vor ihnen liegen. In der Umfrage im Auftrag der "Apotheken Umschau" gaben dies 54,4 Prozent an.

Fast drei von zehn (29,5 Prozent) der Betroffenen wiederum schlafen auch deswegen schlecht, weil sie nachts häufiger auf die Toilette gehen müssen, knapp ein Viertel (23,1 Prozent) macht bei Vollmond fast kein Auge zu. Die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit oder umgekehrt macht 19,2 Prozent der Deutschen mit Schlafstörungen eine Zeit lang zu schaffen. 18,2 Prozent führen ihre Schlafprobleme auch auf körperliche Beschwerden wie Atemnot oder Rückenschmerzen zurück. Fast genauso viele (18 Prozent) klagen über einen sehr leichten Schlaf - sie wachen demnach nachts bei jedem Geräusch auf. Körperliche Überanstrengung oder Übermüdung führen 13,5 Prozent der betroffenen Frauen und Männer als einen der Gründe für ihre Schlafstörungen an, familiäre Sorgen jeder Zehnte (10,2 Prozent).

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-68109/umfrage-ueber-die-haelfte-der-deutschen-mit-schlafproblemen-gruebelt-im-bett.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### 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.

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)