

Elektrosmog, Mobilfunkanlagen, Wasseradern als Schlafkiller – Mythos oder Wahrheit?

Was wirklich hinter Störzonen am Schlafplatz steckt.

Bis zu 43% der Deutschen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen, die Schlaflabore boomen. Oft liegt diesen Problemen jedoch nicht die individuelle Konstitution des Betroffenen zugrunde sondern ein gestörter Schlafplatz. Viele wenden sich in dieser Situation an Wünschelrutengänger oder Baubiologen und müssen ihnen – mangels Kontrollmöglichkeiten – glauben.

Glauben ist gut, Wissen ist besser. Werden Sie Ihr eigener Schlafplatzexperte. Lernen Sie in einem **kostenlosen** Abendseminar alles, was Sie wissen müssen, um selbst, ohne fremde Hilfe, mögliche Störungen, die Ihren Schlaf beeinträchtigen, zu erkennen. Erkennen Sie technisch messbare und spürbare Störungen und deren Hintergründe und lernen Sie selbst Ihren Schlafplatz zu harmonisieren.

Als **Serviceleistung des Relax Bettenstudios** bieten wir ihnen einen kostenlosen Störzonenabend mit Josef Viebeck. Am 22.09.23 ab 19.00 Uhr in der Pulverturmstr. 5, Untergeschoss, 84028 Landshut. Anmeldung bei Jutta Viebeck unter JttTris@t-online.de oder 0176-40 28 66 60. Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen.

Ihre Jutta Viebeck
Relax Bettenstudio Landshut

Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“. Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit 80 Prozent der Arbeitnehmer betroffen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 34 Millionen Menschen.^{15.03.2017}

43% der Deutschen haben Schlafprobleme

SCHLAFSTÖRUNGEN

von

[René Bocksch](#),

30.03.2023

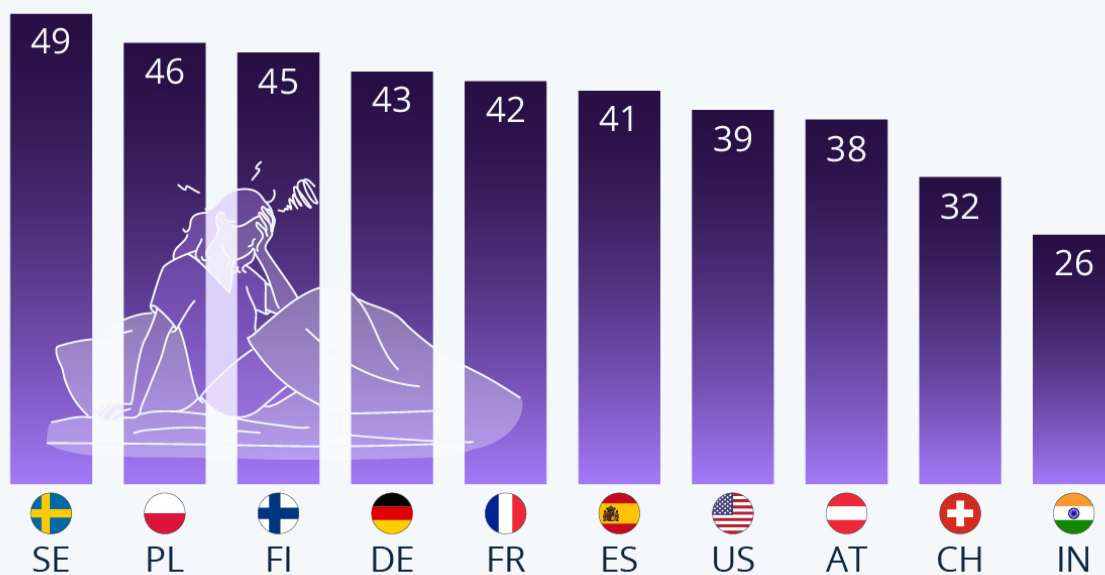
Ausreichenden und erholsamen Schlaf bekommen fällt besonders nach der Zeitumstellung vielen nicht leicht. Doch Schlafprobleme sind auch ohne das Drehen an den Uhren der Bundesrepublik weitverbreitet. Wie die Infografik mit Daten der [Statista Consumer Insights](#) zeigt, haben rund 43 Prozent der Befragten in Deutschland angegeben innerhalb der vergangenen zwölf Monate vor der Umfrage unter [Schlafstörungen](#) gelitten zu haben. Darunter fallen beispielsweise Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen sowie Schlaflosigkeit. Schwed:innen gehören mit 49

Prozent zu den schlechtesten Schläfer:innen der Umfrage, während Indien größtenteils gut nächtigt - nur 26 Prozent der Umfrageteilnehmer:innen litten unter Schlafstörungen. Etwa 7,5 Stunden Schlaf pro Nacht empfehlen Forscher:innen, um sich ausreichend erholt zu fühlen. Gut die Hälfte der Deutschen schafft dies auch, wie [eine weitere Statista-Grafik](#) zeigt. Der Anteil der Menschen, die nur weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen ist jedoch mit rund 44 Prozent ähnlich hoch – nur die Wenigsten schlafen länger als 8 Stunden.

Ärzte warnen davor Schlafprobleme auf die leichte Schulter zu nehmen. Schlafmangel kann auf Dauer zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Dazu zählen etwa Leistungsabfall und Konzentrationsprobleme, ein höheres Herzinfarkt- und Diabetes-Risiko sowie Stress, Kopfschmerzen oder die Beeinträchtigung der [psychischen Gesundheit](#).

43% der Deutschen haben Schlafprobleme

Anteil der Befragten in ausgewählten Ländern, die unter Schlafstörungen leiden (in %)*



* innerhalb der letzten 12 Monate

Basis: Mehr als 2.000 Befragte (18-64 Jahre) je Land; Jan-Dez 2022

Quelle: Statista Consumer Insights

