



Pressmeddelande

Ny hälsorapport:

Sju av tio svenskar lider av sömnproblem – men få gör någonting åt det

Sömn är en viktig faktor för att hålla sig frisk, både fysiskt och psykiskt. Trots detta visar Lifes nya rapport Hälsobarometern 2019 att sju av tio svenskar drabbats av sömnproblem det senaste året. Vanligast är det att behandla med receptbelagda läkemedel. En av fem gör detta. Dock uppger drygt hälften att de inte gjort något alls för att behandla sina sömnproblem.

I Hälsobarometern 2019 har Life undersökt hur svenskarna ser på sina kost- och träningsvanor, sömn och stress. Rapporten som bygger på 2 700 svar visar att hela 74 procent har lidit av sömnproblem det senaste året. Och det är främst kvinnor som upplever svårigheter med att sova. 80 procent uppger nämligen detta. Motsvarande siffra för män är 68 procent.

– Sömn är kroppens egen medicin och är särskilt viktig för att bygga upp immunsystemet, för att få hjärnan att fungera normalt och för att motverka stress. Sömnproblem och stress går hand i hand. Det är vanligt att ha svårt att komma ner i varv och sova i djupsömn. Men det finns naturliga kosttillskott som hjälper. Både för att motverka stress men också för att bidra till en djupare sömn, säger **Gunnel Åkerman**, vd på Life.

Få behandlar sömnproblemen

Hälsobarometern 2019 visar att hälften inte gjort någonting för att behandla sina sömnproblem. Vanligast är det att medicinera. 20 procent har nämligen tagit till receptbelagda läkemedel. 13 procent har uppsökt läkare och lika många har sökt på internet efter lösningar. Knappt en av tio har använt sig av växtbaserade läkemedel och kosttillskott.

För att få en bättre sömn och ro finns det även naturliga läkemedel och kosttillskott. Dessa innehåller bland annat Vitamin B6 som har en lugnande effekt och bidrar till att minska utmattning. Nedan följer tips på produkter som kan bidra till en kvalitativ och god sömn.

Tre produkter som förebygger god sömn:

1. Better You Nat

[Better You Nat](#) innehåller Vitamin B6 som bidrar till att minska utmattning och en normal psykisk balans. Det innehåller även GABA som är ett naturligt ämne och är en signalsubstans. Vilket innebär att det har en lugnande effekt.

2. KSM-66

[KSM-66](#) innehåller ett ekologiskt fullspektrumextrakt av Ashwagandha och används vid trötthet och stress. Den används också vid fysisk och psykisk utmattning och som stöd för mannens sexuella funktion och kvinnans reproduktiva organ.



Pressmeddelande

3. Tyngdtäcke

[Cura Pearl](#) är ett svalt tyngdtäcke med insydda glaspärlor som gör att det formar sig efter kroppen. Täcket bidrar till en lugnare sömn och gör en avslappnad. Tyngden skapar ett lätt tryck över kroppen och ger en kontinuerlig känsla av beröring och trygghet.

För mer information, vänligen kontakta:

Elin Bylund, marknadsansvarig Life

Tel: 072-743 53 92

Mail: elin.bylund@lifeeurope.com

Om undersökningen

Hälsobarometern 2019 är baserad på en undersökning genomförd av IPSOS Norm på uppdrag av Life. Undersökningen genomfördes i mars 2019 i form av en webbenkät. Totalt har 2 704 personer i Sverige mellan 18 och 100 år deltagit i undersökningen. Resultatet är statistiskt säkerställt och riksrepresentativt med en signifikansnivå på 95 procent.

Om Life

Life är Nordens ledande hälsokedja och erbjuder produkter för en hälsosam livsstil. Våra hälsocoacher finns tillgängliga i våra 345 butiker i Finland, Norge och Sverige för att ge dig tips och råd för en bättre balans i livet. Hos Life hittar du ett noga utvalt sortiment av produkter med hög kvalitet för din hälsa. Vi har allt från kosttillskott till naturlig hudvård, skor och tyngdtäcken. Läs gärna mer på <https://www.lifebutiken.se/>.

Bilaga

Har du haft sömnproblem under de senaste 12 månaderna?

| | Total | Kvinna | Man |
|--------------------|-------|--------|------|
| Ja, flera gånger | 39 % | 46 % | 32 % |
| Ja, enstaka gånger | 33 % | 33 % | 33 % |
| Ja, en gång | 2 % | 1 % | 3 % |
| Nej | 25 % | 19 % | 31 % |
| Vet ej | 1 % | 1 % | 1 % |

Har du behandlat sömnproblemet på något sätt?

| | Total | Kvinna | Man |
|--|-------|--------|------|
| Nej, jag har inte gjort någonting | 52 % | 49 % | 56 % |
| Ja, jag har använt receptbelagda läkemedel | 20 % | 23 % | 17 % |
| Ja, jag har uppsökt läkare | 13 % | 14 % | 12 % |
| Ja, jag har sökt på internet efter lösningar | 13 % | 14 % | 11 % |
| Ja, jag har ätit kosttillskott | 9 % | 9 % | 9 % |
| Ja, jag har behandlat på annat sätt | 9 % | 9 % | 9 % |
| Ja, jag har använt växtbaserade läkemedel | 8 % | 8 % | 8 % |
| Ja, jag har vänt mig till vänner för råd | 6 % | 7 % | 5 % |
| Annat | 4 % | 4 % | 3 % |
| Vet ej | 1 % | 1 % | 1 % |