



11.12.2023 10:00 CET

## Gothaer kümmert sich um den Schlaf ihrer Versicherten

**Köln, 11. Dezember 2023** - Erholsamer und gesunder Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für körperliche Gesundheit, mentales Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Eine Selbstverständlichkeit ist er aber nicht. Gleich 43 Prozent der Deutschen geben an, unter Schlafstörungen zu leiden.<sup>[1]</sup> Um die Schlafqualität ihrer Versicherten zu verbessern, bietet die Gothaer Krankenversicherung ab sofort kostenlosen Zugang zu allen Funktionen der 7Schläfer-App.

„Als Krankenversicherer verstehen wir uns schon lange als Kümmerer, der seine Versicherten bestmöglich bei einem gesunden Lebensstil unterstützen

möchte – eine wichtige Rolle spielt hier die Prävention und damit auch die Schlafqualität. Tatsächlich ist kaum bekannt, dass Schlafstörungen zu den häufigsten auftretenden psychischen Erkrankungen zählen. Wir freuen uns daher, mit der 7Schläfer-App als erster Krankenversicherer zusammen zu arbeiten und einen Service anzubieten, der unseren Versicherten zu einem besseren Schlaf verhilft“, so Dr. Sylvia Eichelberg, Vorstandsvorsitzende der Gothaer Krankenversicherung.

Die 7Schläfer-App unterstützt die Nutzer\*innen ganzheitlich beim Thema Schlaf. Das bedeutet: Sie hilft beim Einschlafen, vermittelt Wissen sowie praktische Tipps und Tricks zur Verbesserung der Schlafqualität, bietet Trackingmöglichkeiten des eigenen Schlafverhaltens und hilft den Nutzer\*innen letztlich, guten Schlaf zur Gewohnheit zu machen. Dabei setzt sie auf Formate wie Einschlafgeschichten, Meditationen, Audiokurse oder eine Logbuch-Funktion. Für den kostenlosen Zugang erhalten die Nutzer\*innen über die Gothaer Gesundheitsapp einen Code, den sie ganz einfach beim Registrieren der 7Schläfer-App eingeben können.

[1] <https://de.statista.com/infografik/29586/befragte-die-unter-schlafstoerungen-leiden/>

---

Der Gothaer Konzern gehört mit rund 4 Millionen Mitgliedern und Beitragseinnahmen von 4,6 Milliarden Euro zu den großen deutschen Versicherungskonzernen und ist einer der größten Versicherungsvereine auf Gegenseitigkeit in Deutschland. Angeboten werden alle Versicherungssparten. Dabei setzt die Gothaer auf qualitativ hochwertige persönliche und digitale Beratung und Unterstützung ihrer Kund\*innen.

## Kontaktpersonen



### **Martina Faßbender**

Pressekontakt

Konzern Pressesprecherin, Leitung Unternehmenskommunikation

[martina.fassbender@gothaer.de](mailto:martina.fassbender@gothaer.de)

+49 221 308-34531

+49 175 2285017



### **Ulrich Otto**

Pressekontakt

Referent für Konzern- und Gesundheitsthemen

[ulrich.otto@gothaer.de](mailto:ulrich.otto@gothaer.de)

+49 221 308-34614



### **Ines Jochum**

Pressekontakt

Referentin für Renten- und Lebensversicherung, Nachhaltigkeit

[ines.jochum@gothaer.de](mailto:ines.jochum@gothaer.de)

0221 308 34287



### **Sarah Höbing**

Pressekontakt

Referentin für Kompositversicherungsthemen

[sarah.hoebing@gothaer.de](mailto:sarah.hoebing@gothaer.de)

+49 221 308-34609