

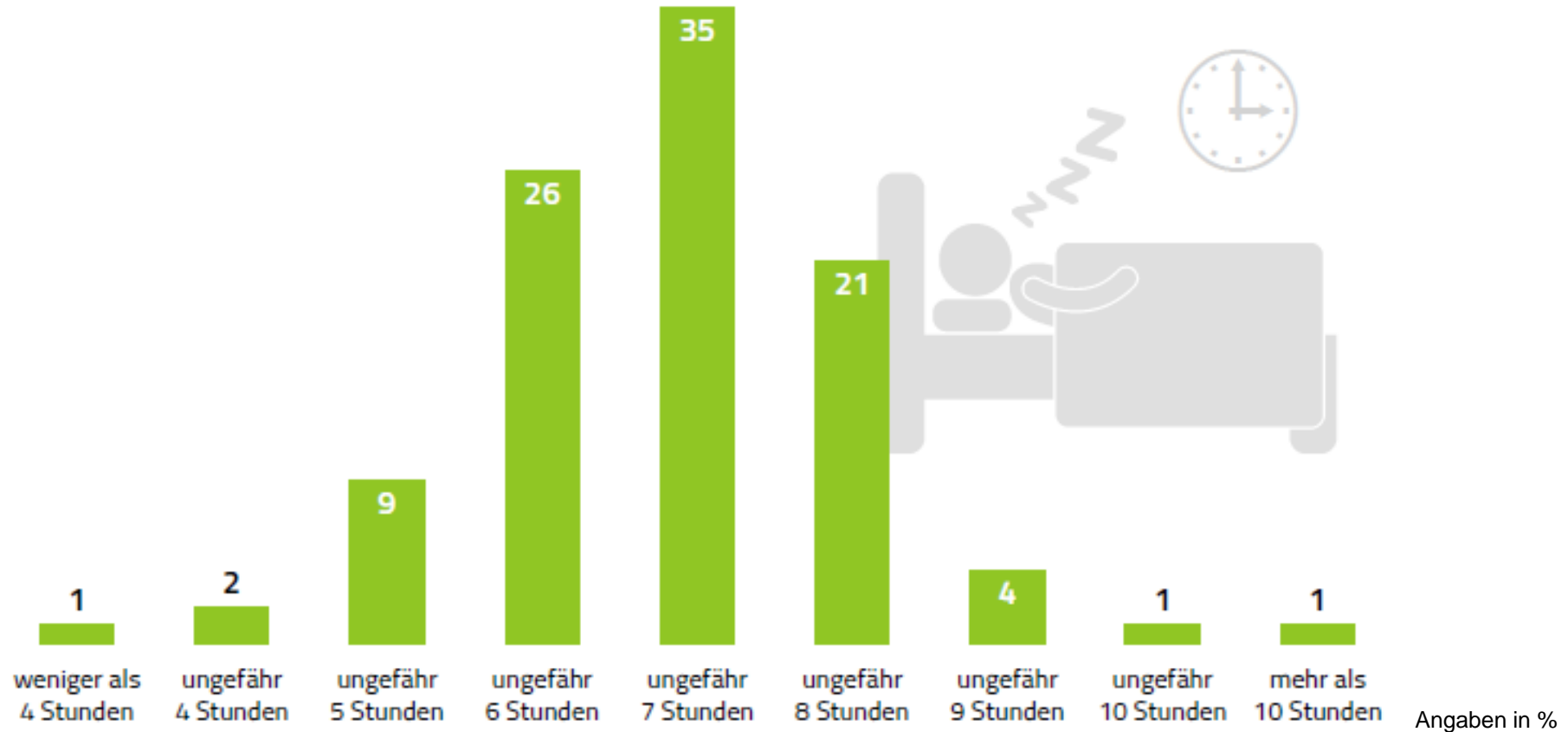
Schlafgesundheit in Deutschland

**Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von
4.000 Menschen zwischen 14 und 75 Jahren in
Deutschland im Mai 2018**



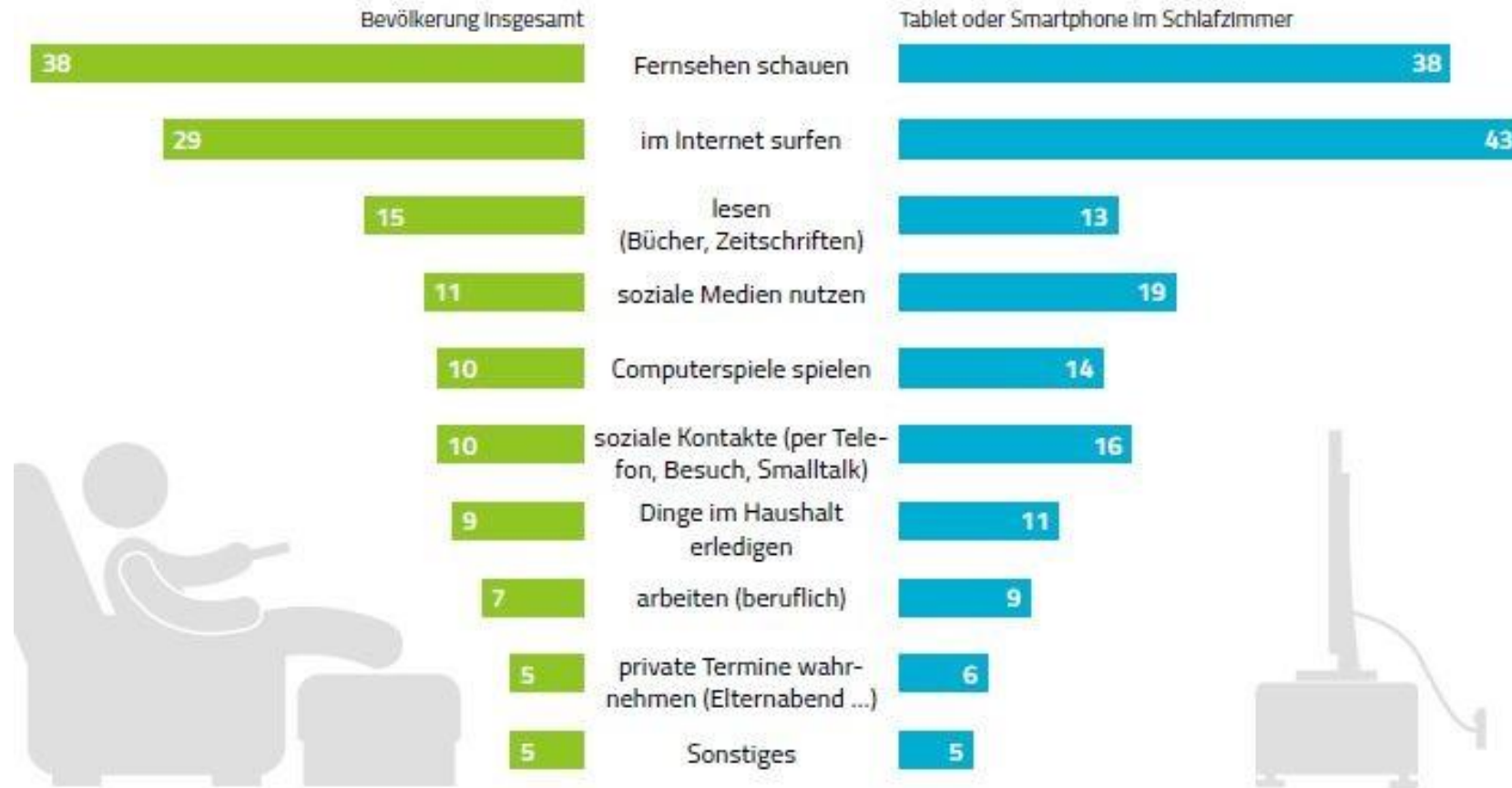
So lange schläft Deutschland

Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht ohne Wachphasen in einer Arbeitswoche.



Das hindert uns am Schlafengehen

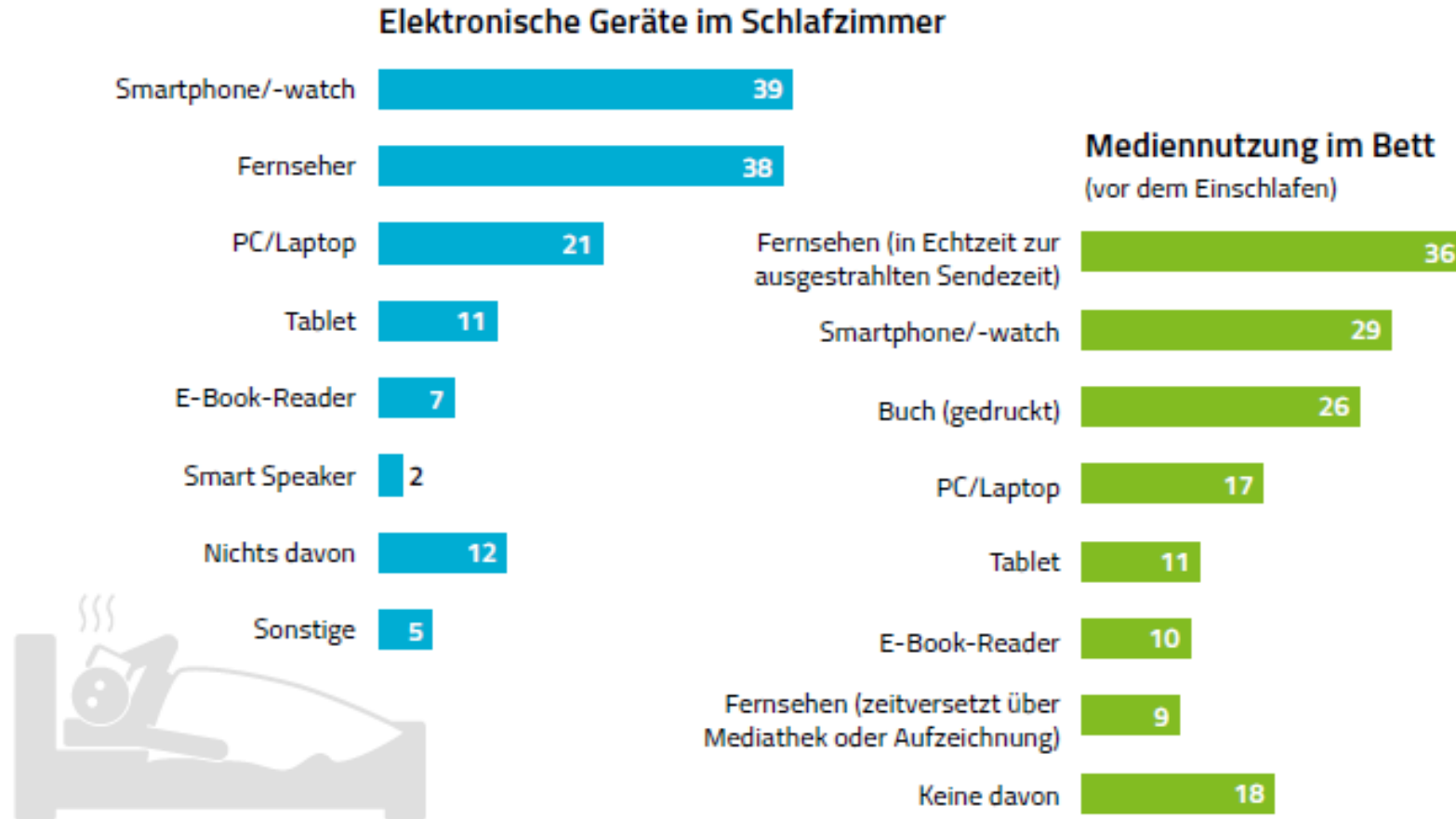
Ursachen für zu langes Aufbleiben bei der deutschen Bevölkerung



Angaben in %

Bettgefährte Smartphone

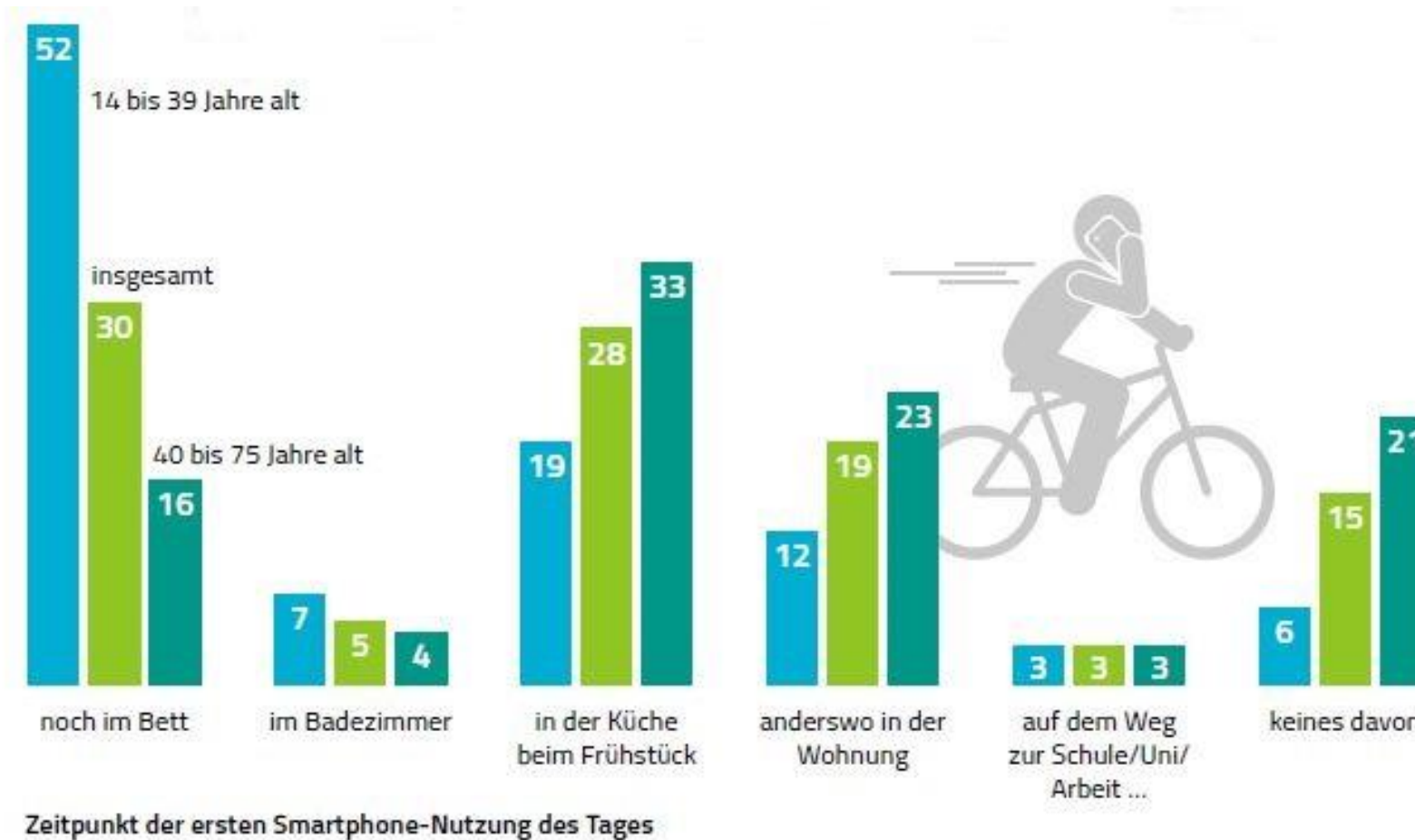
Elektronische Geräte in deutschen Schlafzimmern und ihre Nutzung



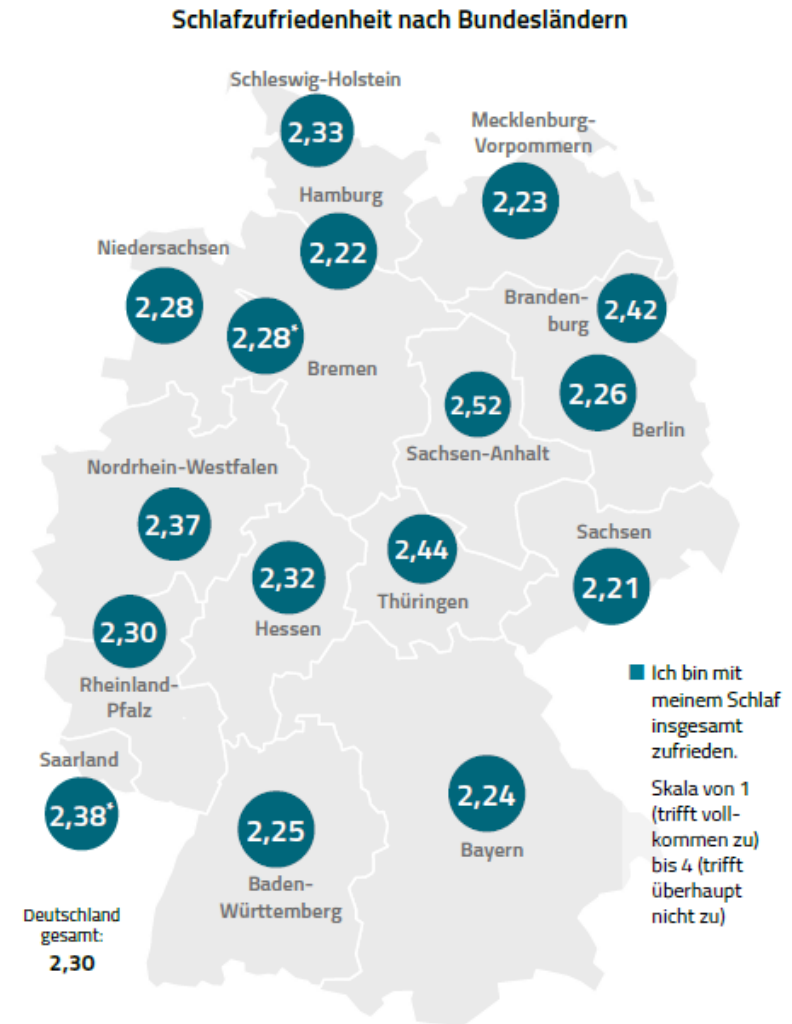
Angaben in %

Der erste Griff gilt dem Handy

Morgendliche Smartphone-Nutzung in Deutschland

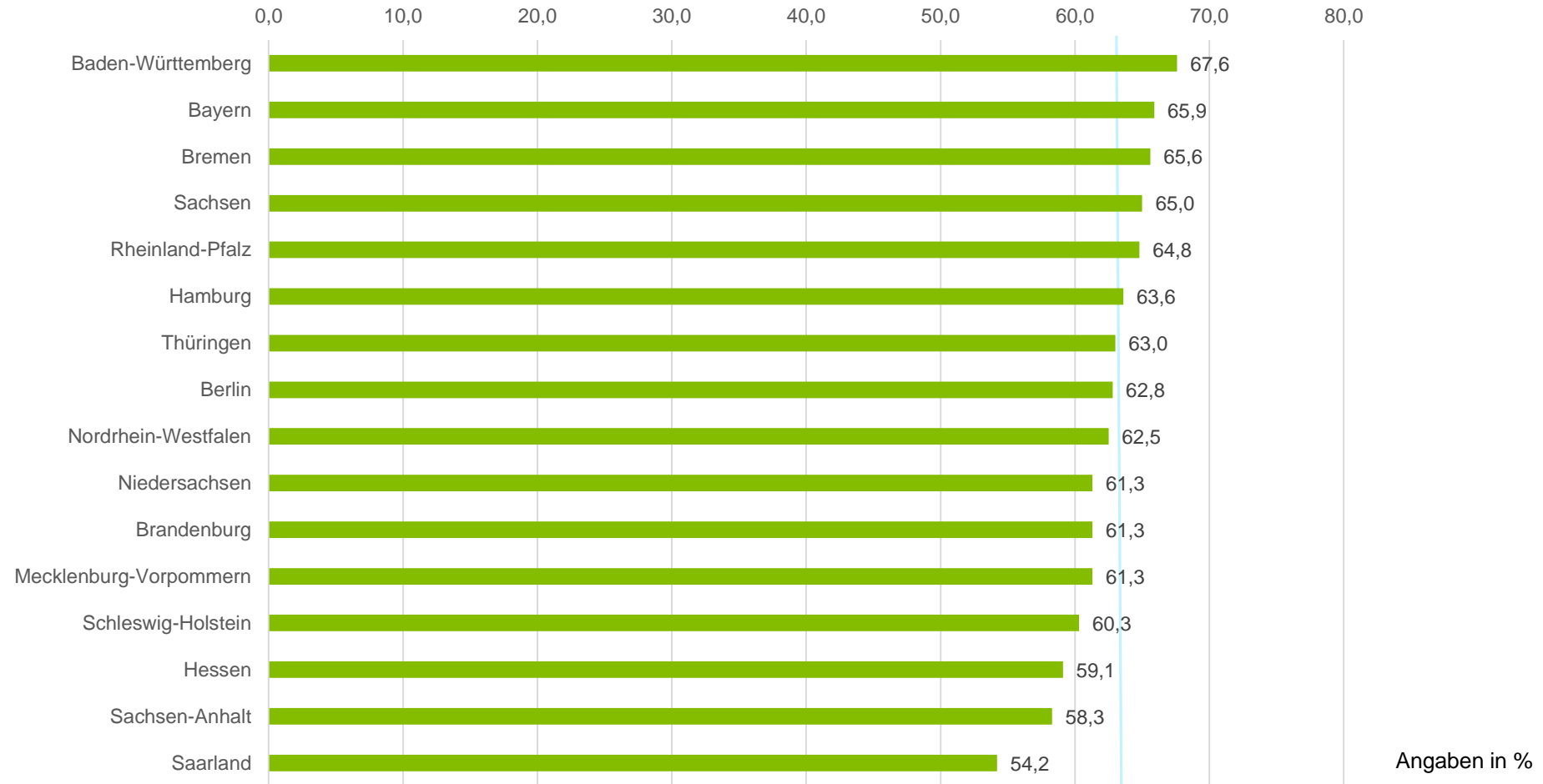


Ergebnisse nach Bundesländern



Regelmäßiges Schlafen

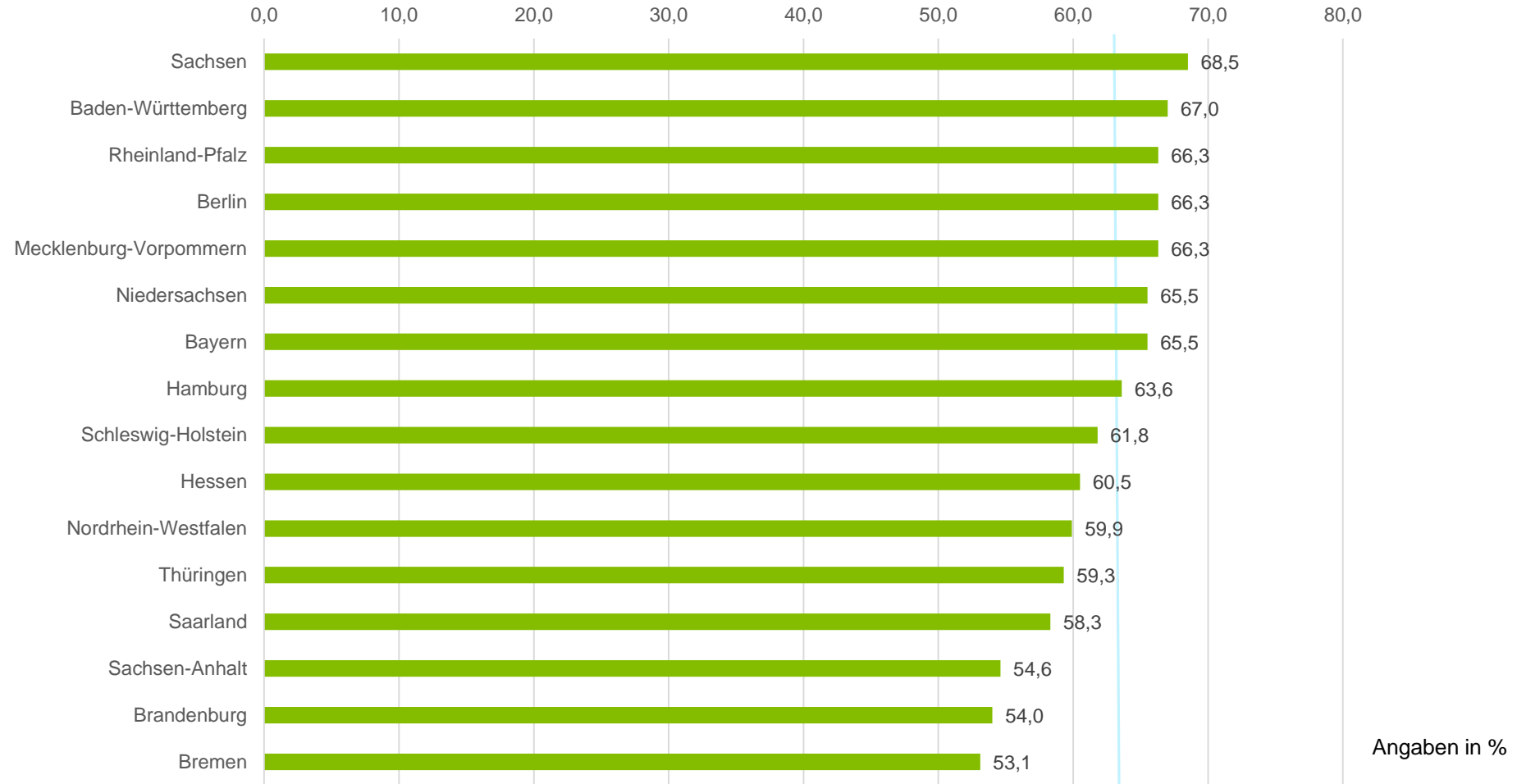
Ich habe an für mich typischen Arbeitstagen regelmäßige Schlafenszeiten.



Bundesgebiet: 63,3

Allgemeine Schlafzufriedenheit

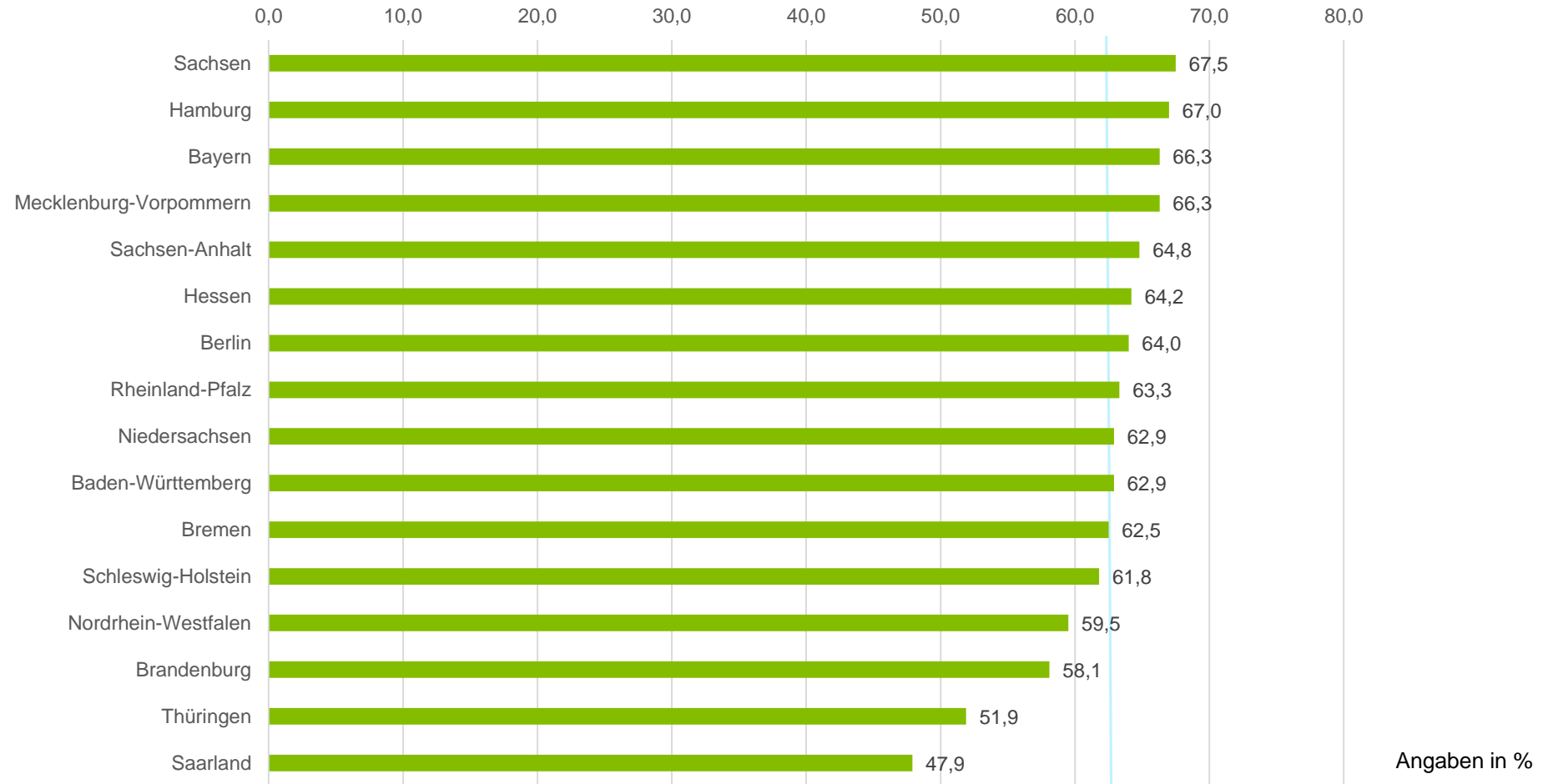
Ich bin mit meinem Schlaf insgesamt zufrieden.



Bundesgebiet: 63,2

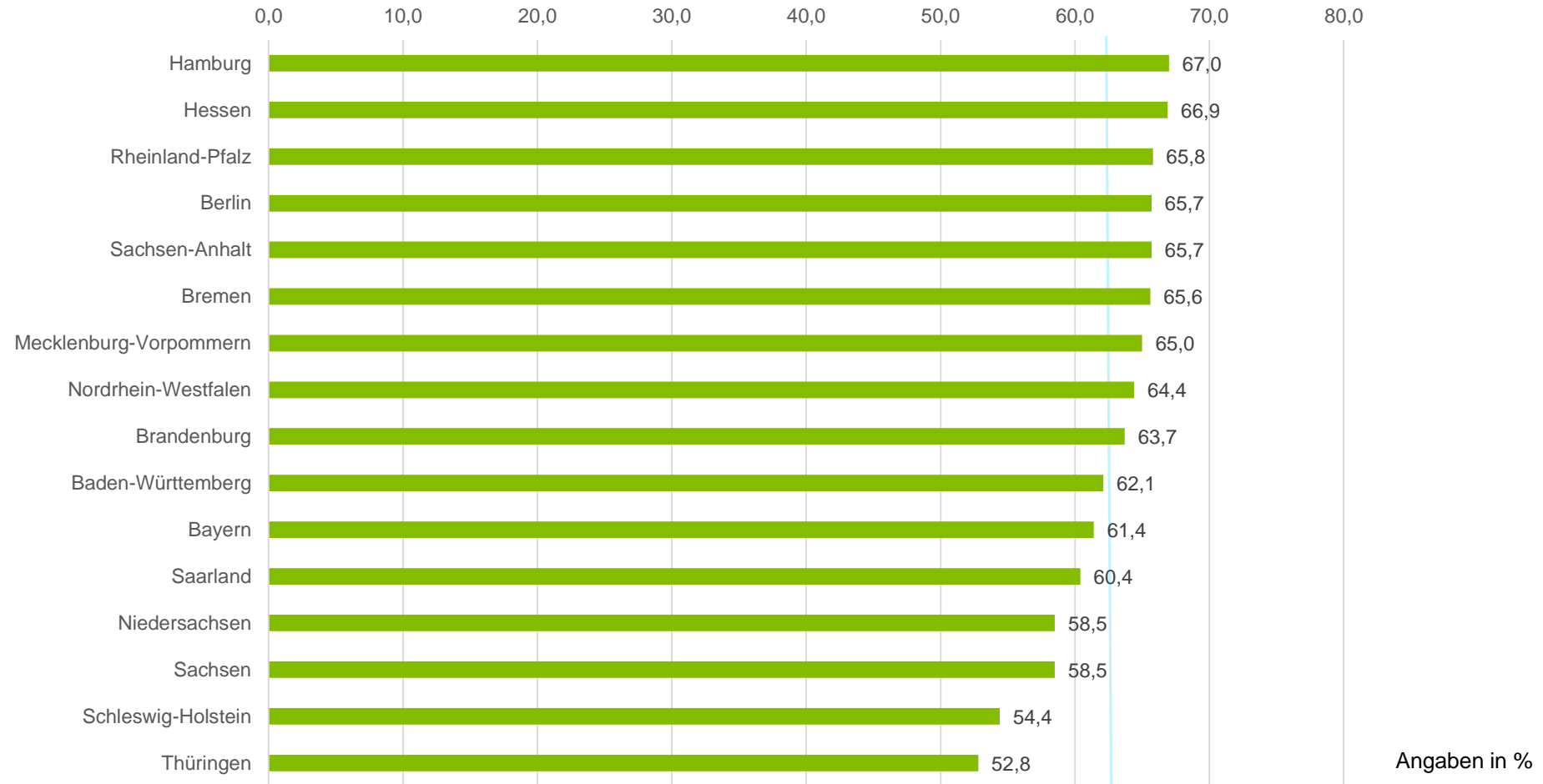
Problemloses Einschlafen

Ich habe keine Probleme beim Einschlafen. Ich schlafe gut und schnell ein.



Unzufriedenheit Schlafdauer

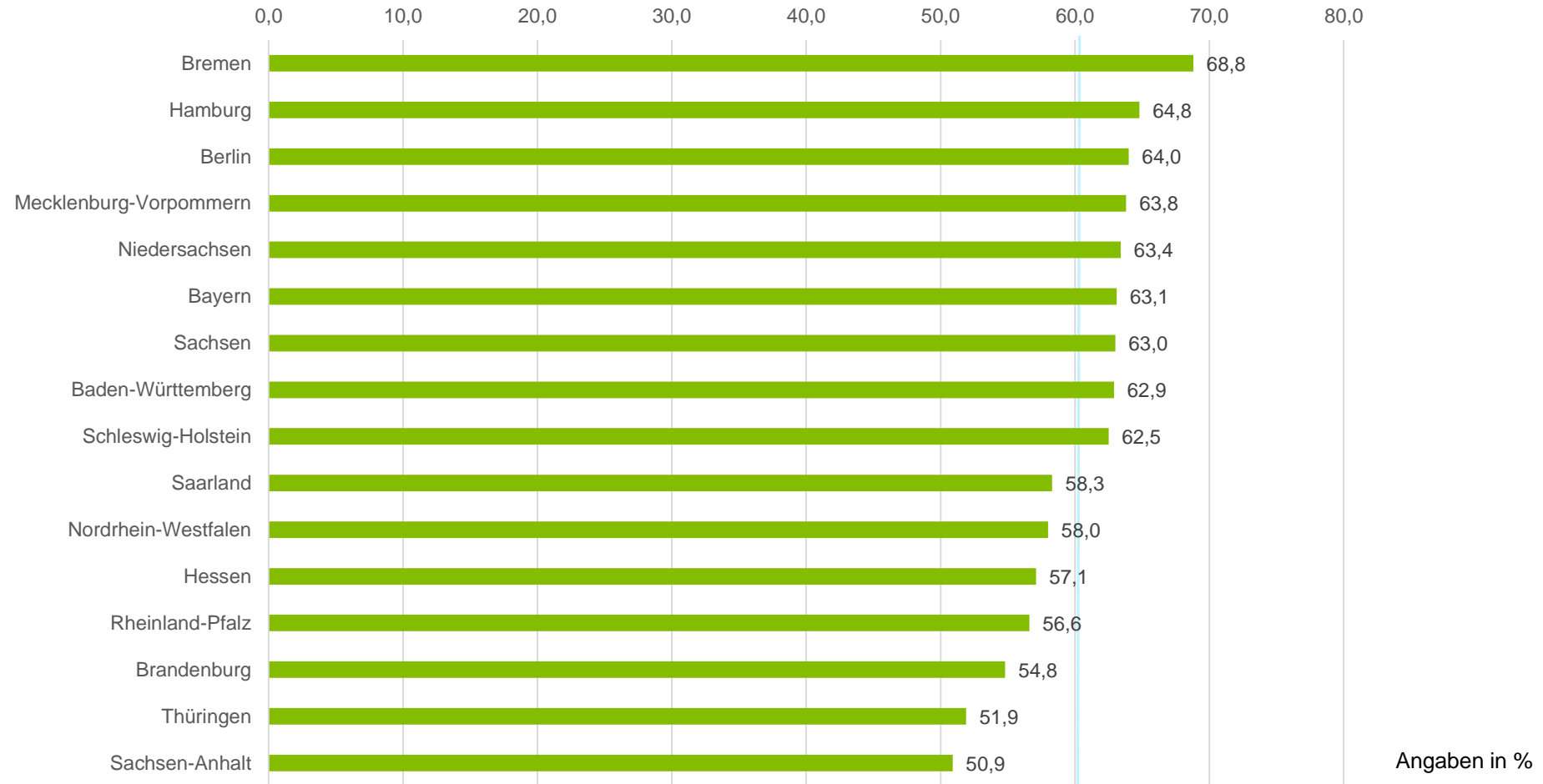
Ich würde gern länger schlafen.



Bundesgebiet: 62,5

Zufriedenheit Schlafmenge

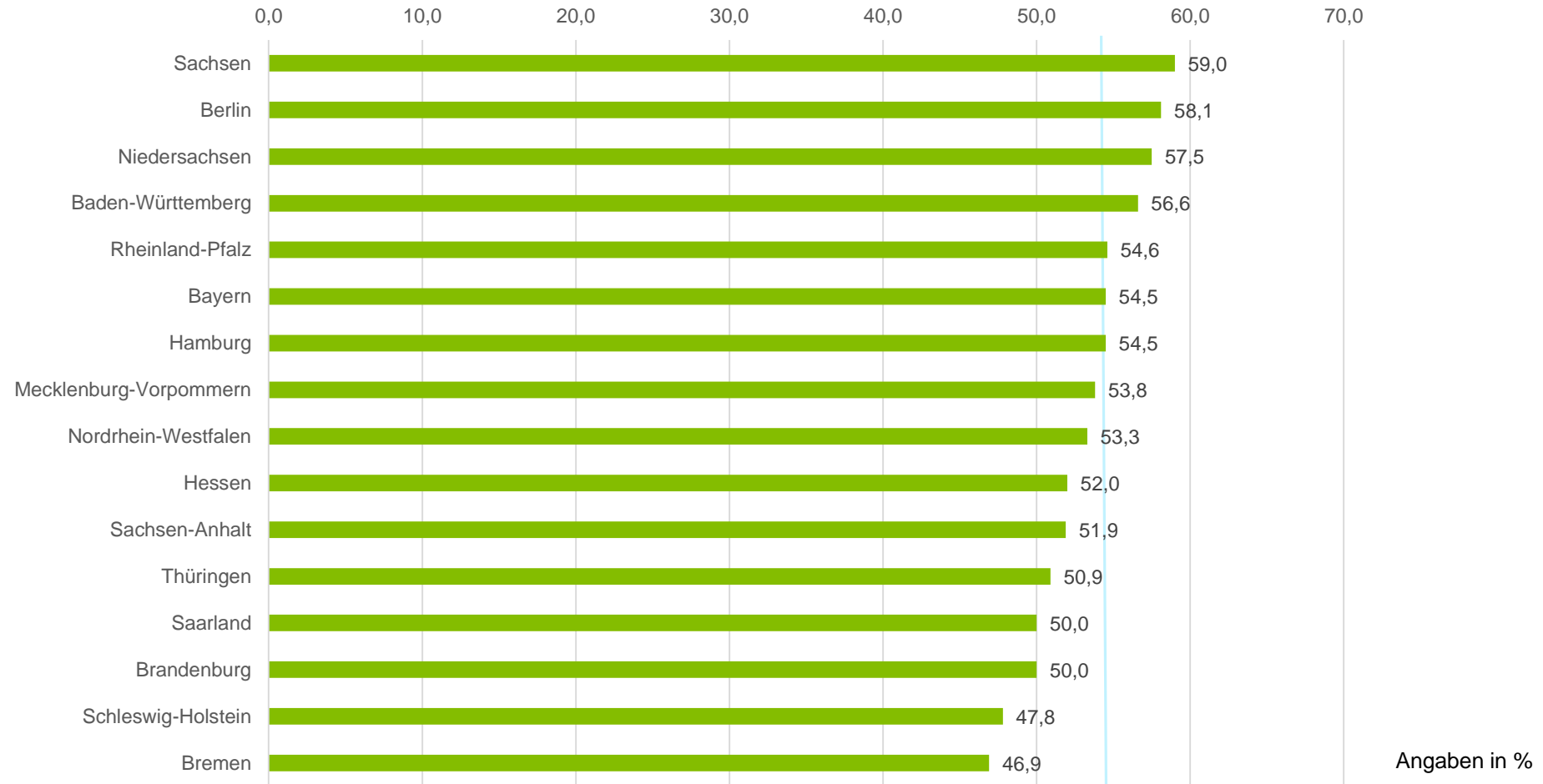
Ich denke, dass ich insgesamt genug Schlaf bekomme.



Bundesgebiet: 60,4

Durchschlafen

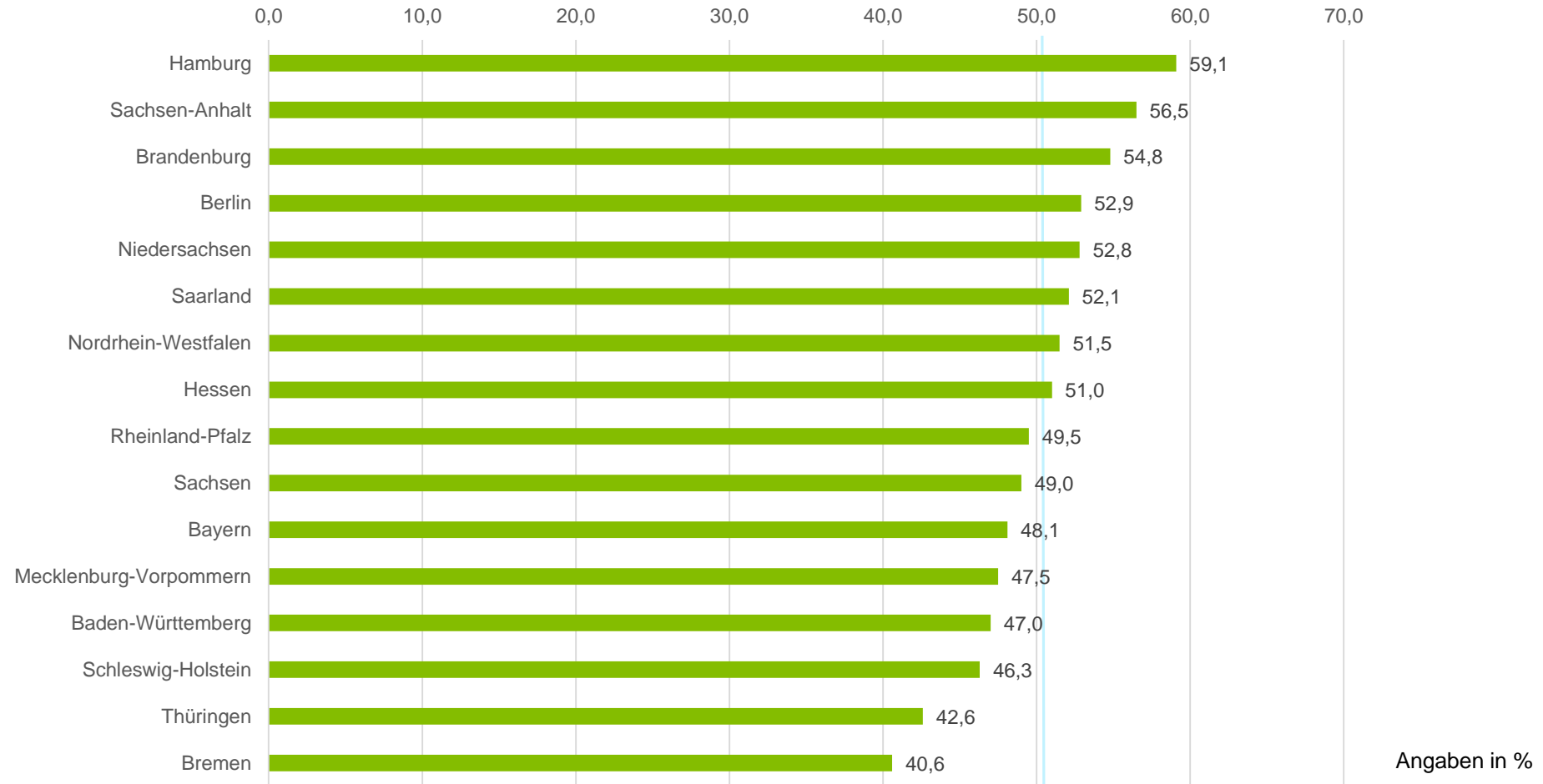
Ich der Regel schlafe ich nachts durch.



Bundesgebiet: 54,4

Schlafbedürfnis während des Tages

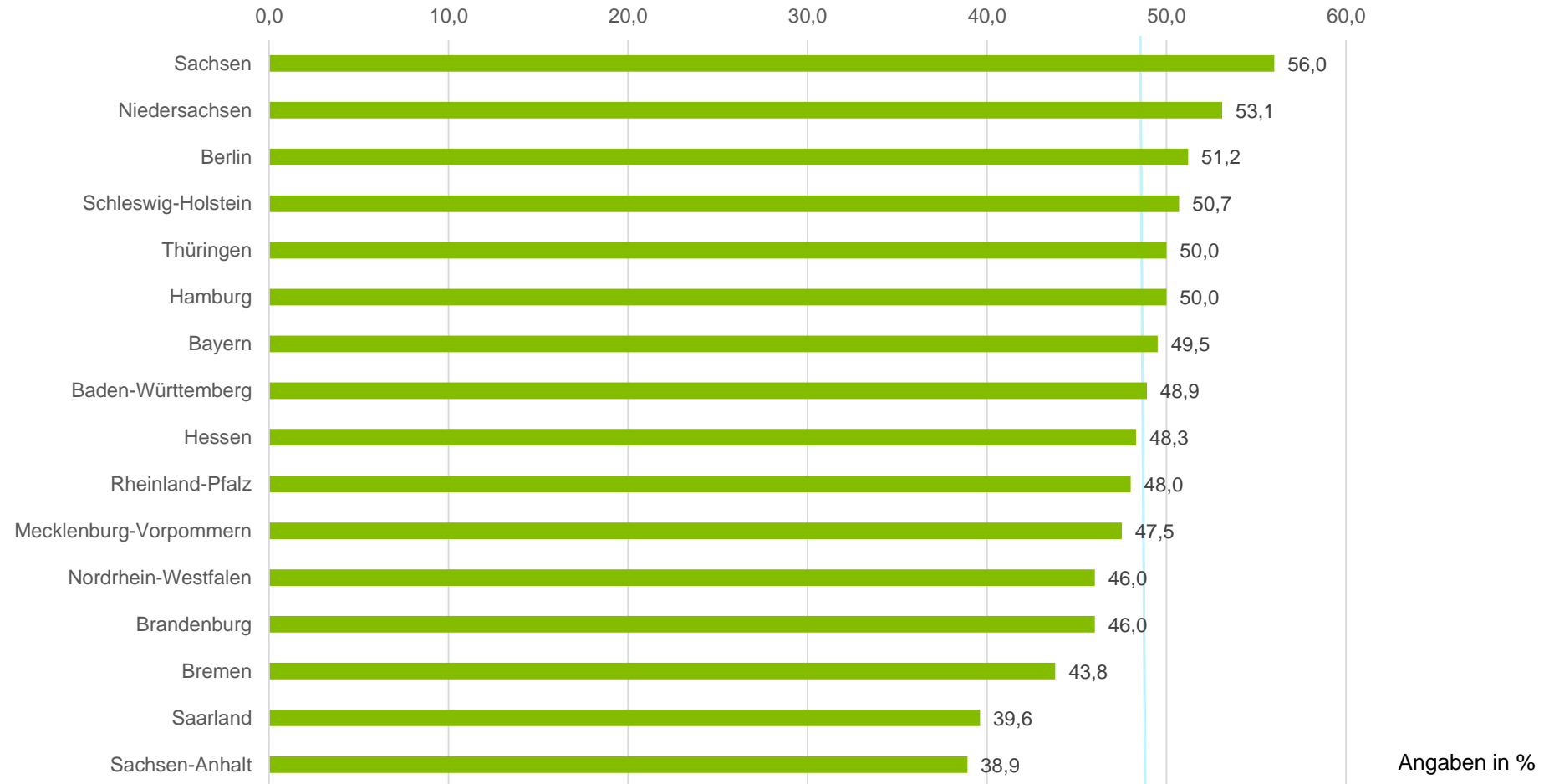
Ich habe tagsüber das Bedürfnis zu schlafen.



Bundesgebiet: 50,1

Morgendliches Ausgeschlafensein

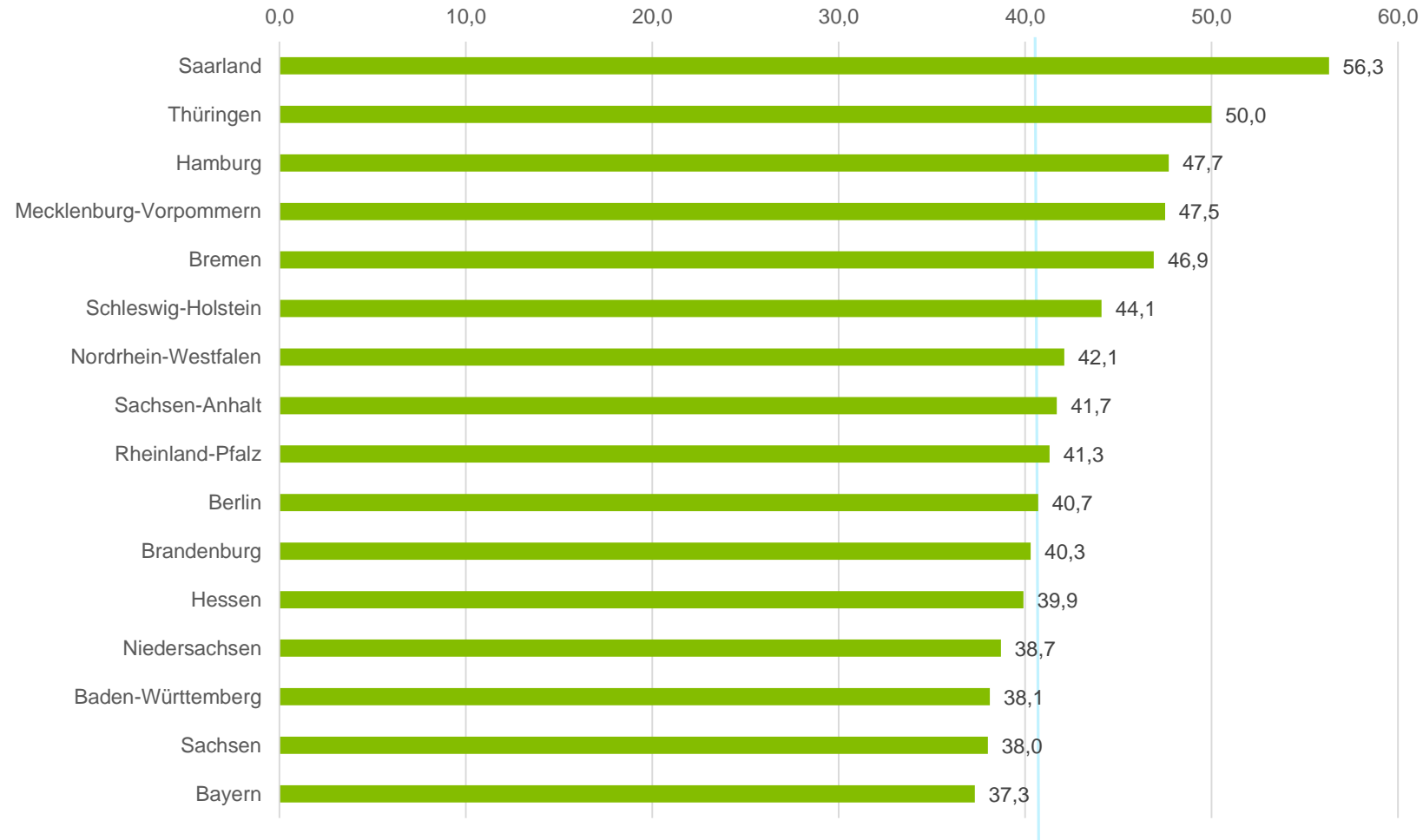
Ich fühle mich morgens ausgeschlafen.



Bundesgebiet: 48,7

Leichter Schlaf

Ich habe eine (sehr) leichten Schlaf und wache nachts schnell bzw. häufig auf.

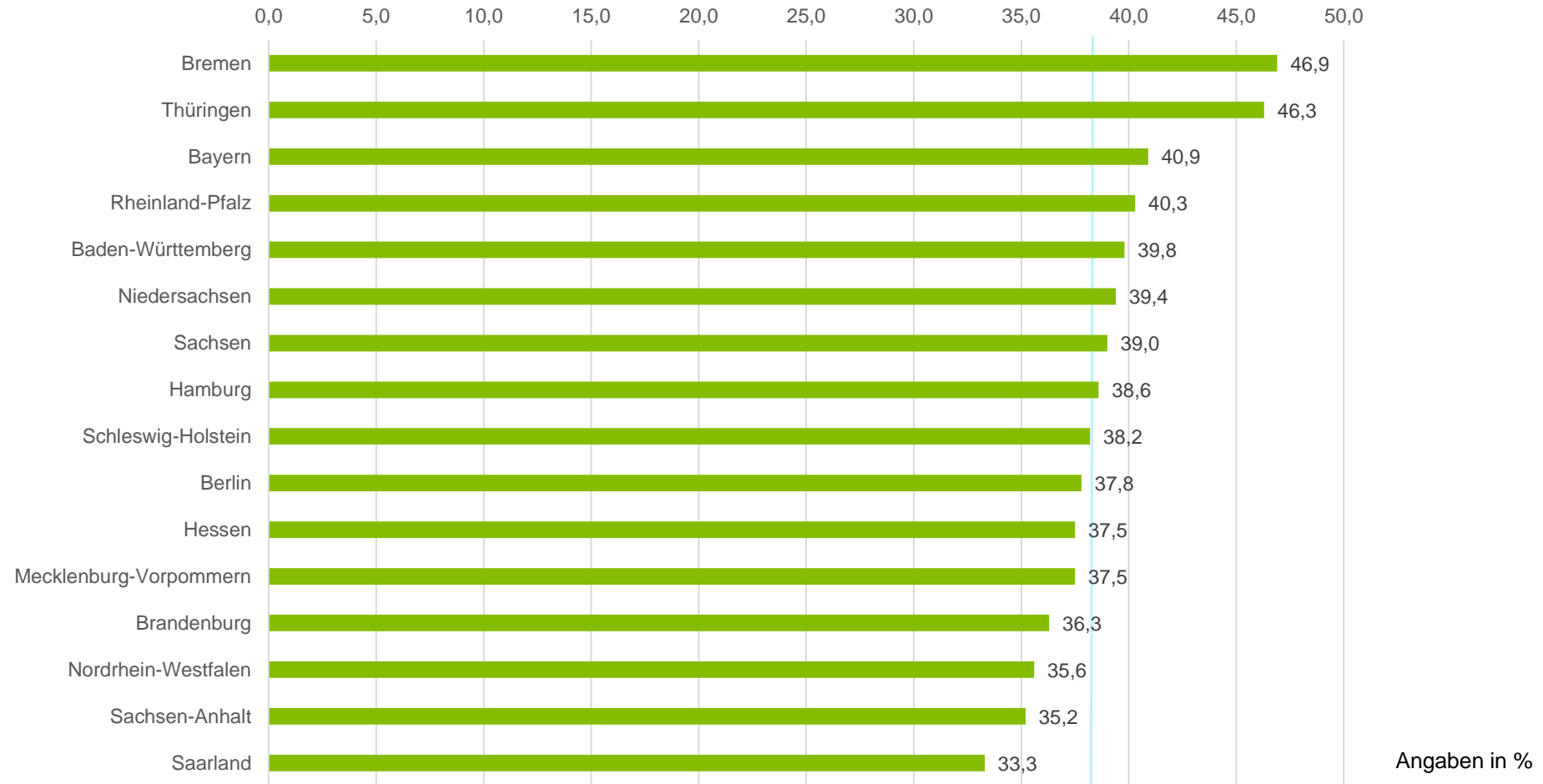


Angaben in %

Bundesgebiet: 40,7

Elektronik-Abstinenz

Ich meinem Schlafzimmer gibt es (bewusst) keine elektronischen Geräte*.

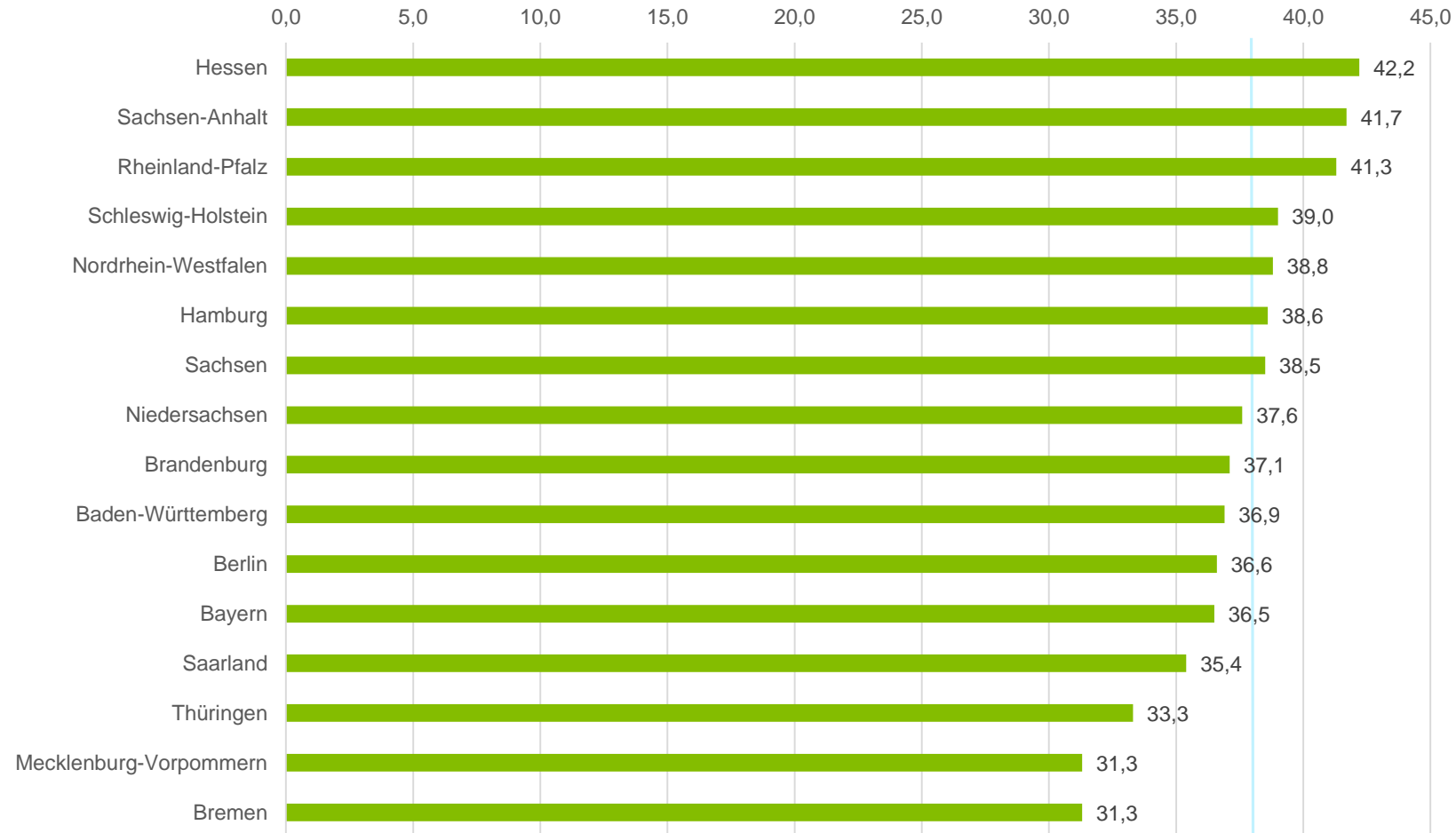


* Fernseher, Tablet, Laptop/PC, Smartphone/-watch, E-Book-Reader

Bundesgebiet: 38,5

Verfrühtes morgendliches Aufwachen

Häufig wache ich morgens verfrüht auf und schlafe nicht wieder ein.

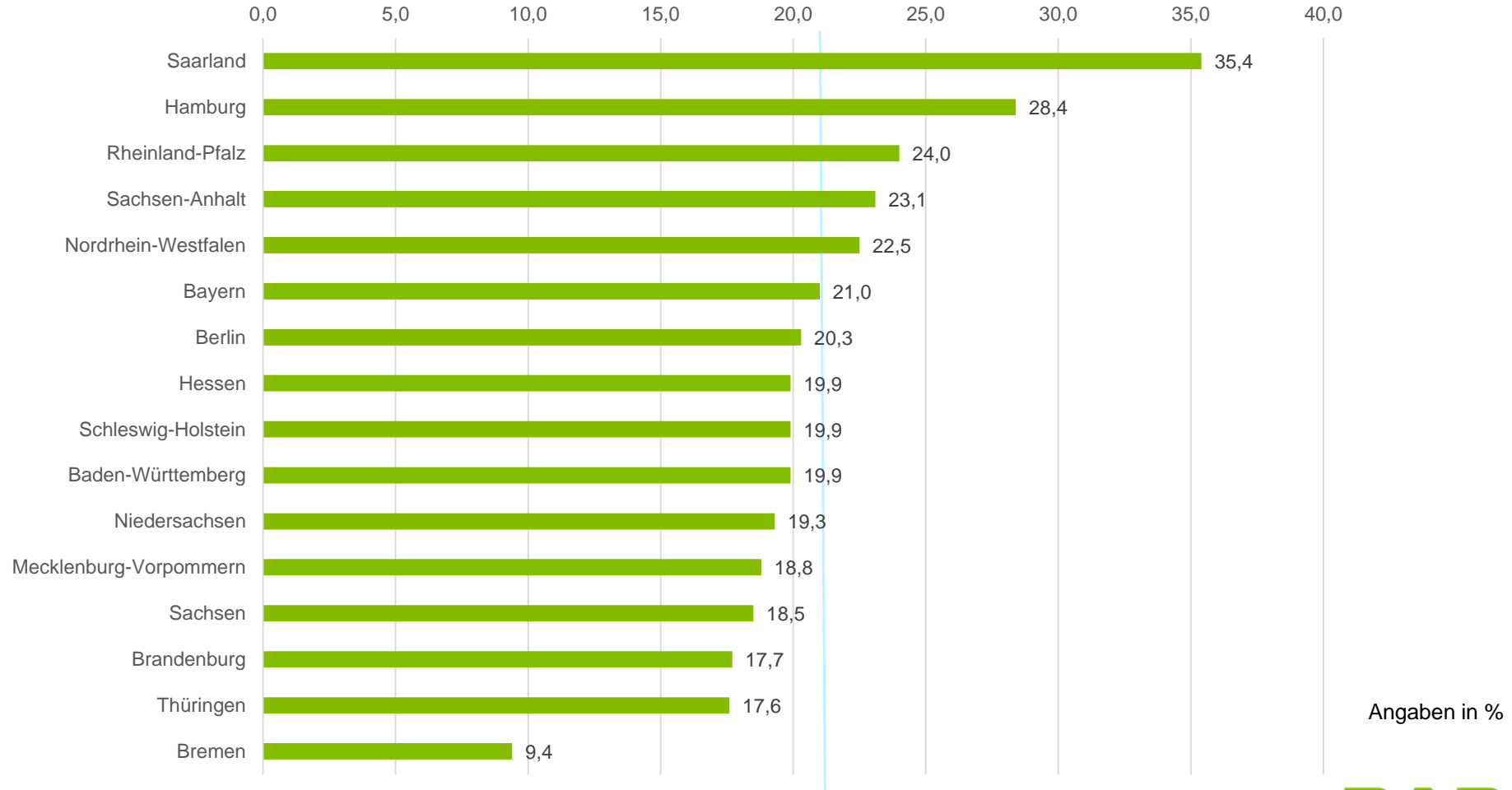


Angaben in %

Bundesgebiet: 38,0

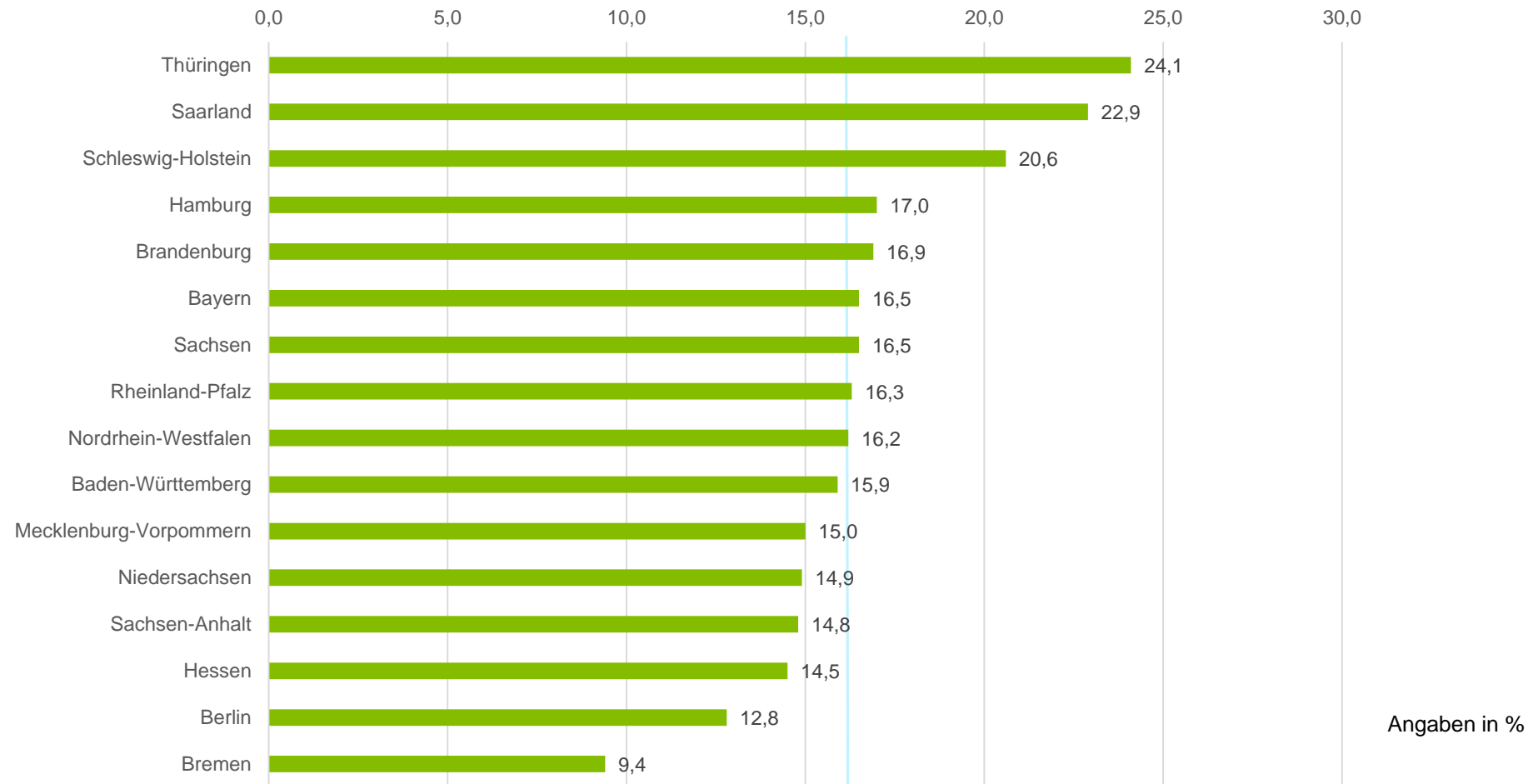
Entspannungsübungen als Einschlaf-Hilfe

Um besser einschlafen zu können, versuche ich es schon mal mit Entspannungsübungen o.Ä.



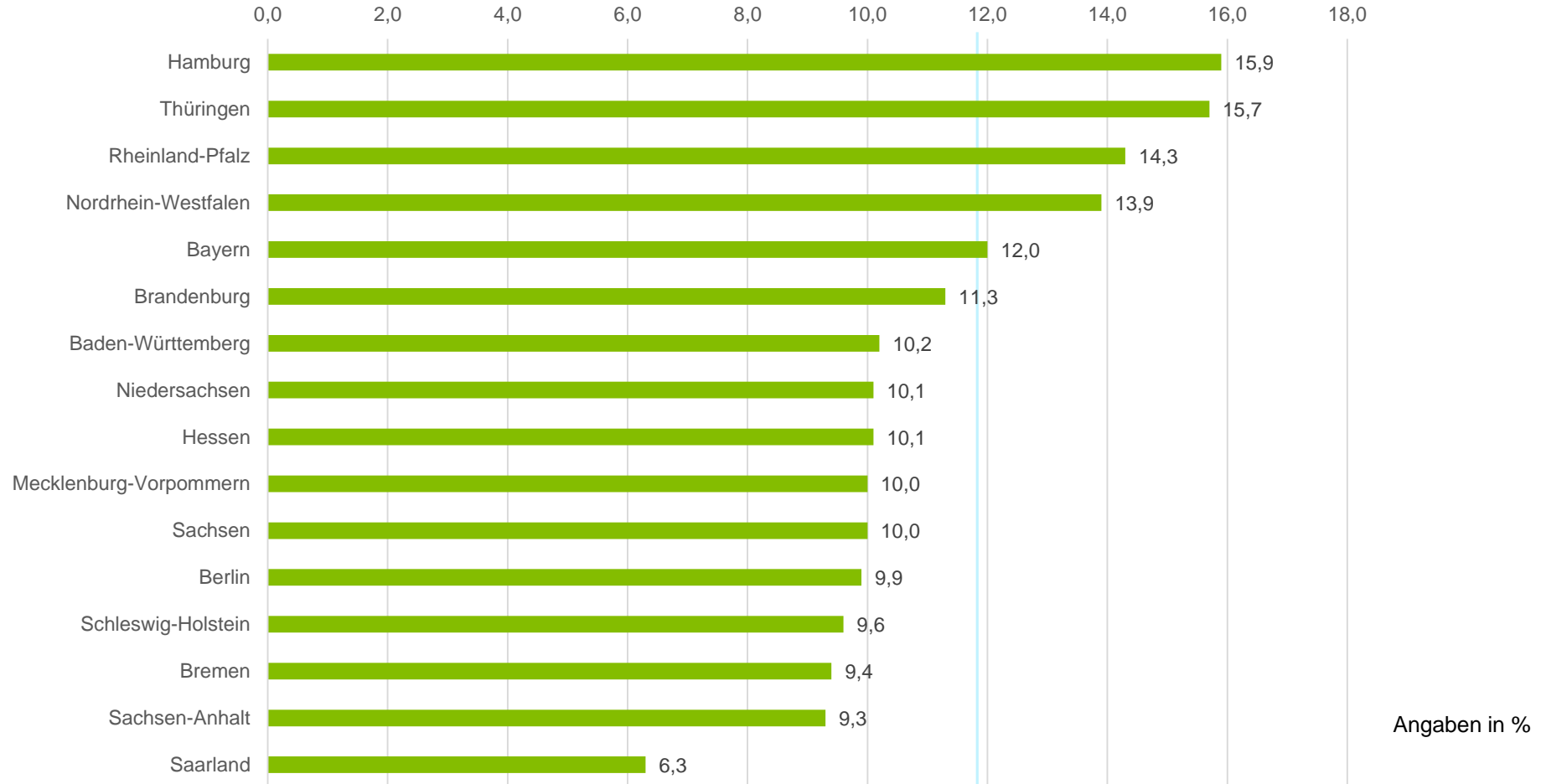
Alkohol als Einschlaf-Hilfe

Um besser einschlafen zu können, trinke ich abends gerne ein Bier, ein Glas Wein o.Ä.



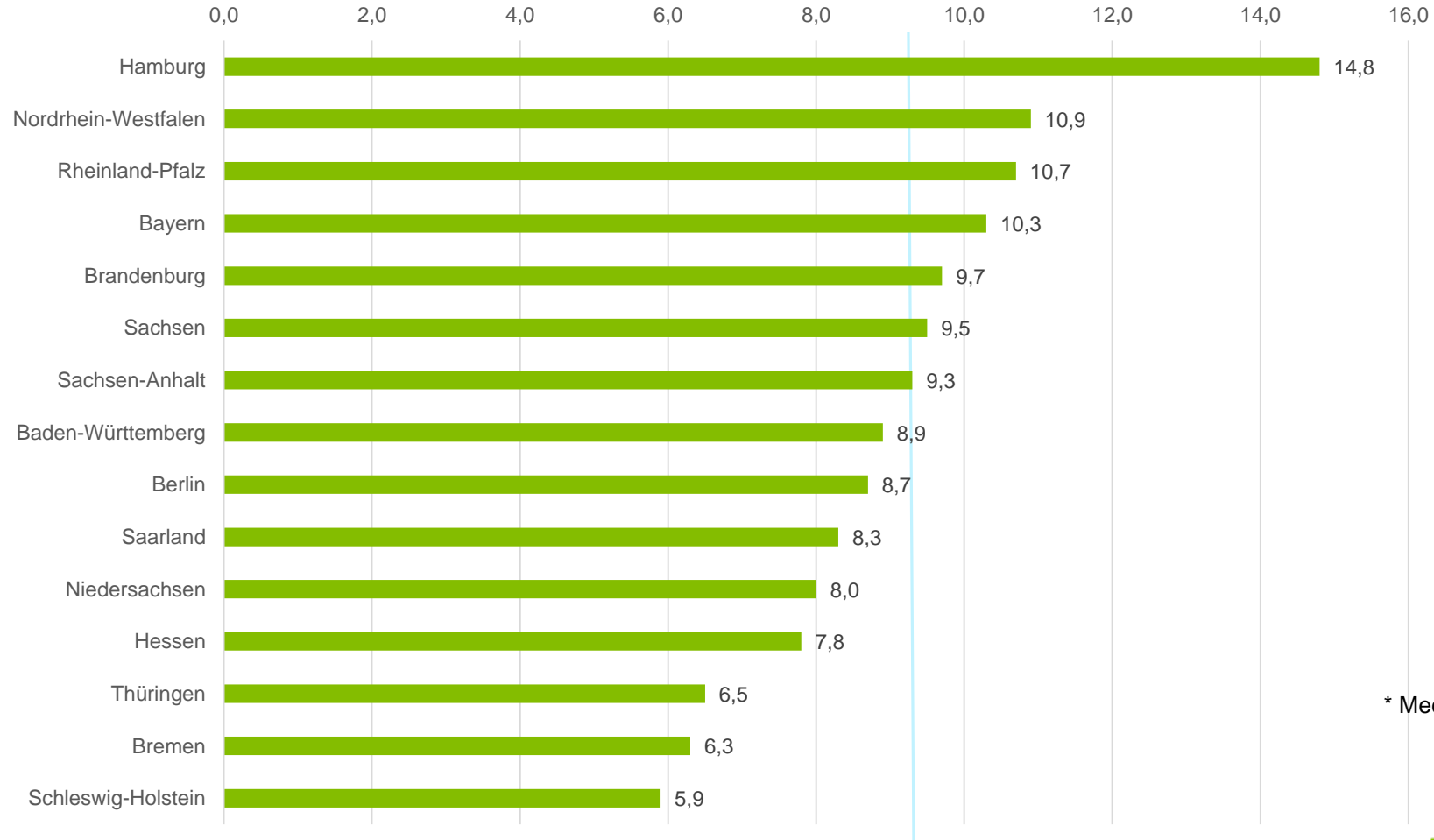
OTC als Einschlaf-Hilfe

Um besser einschlafen zu können, greife ich auch schon mal zu nicht verschreibungspflichtigen „Schlafhilfe“-Präparaten.



Rx als Einschlaf-Hilfe

Um besser einschlafen zu können, greife ich auch schon mal zu verschreibungspflichtigen Schlafmitteln*.

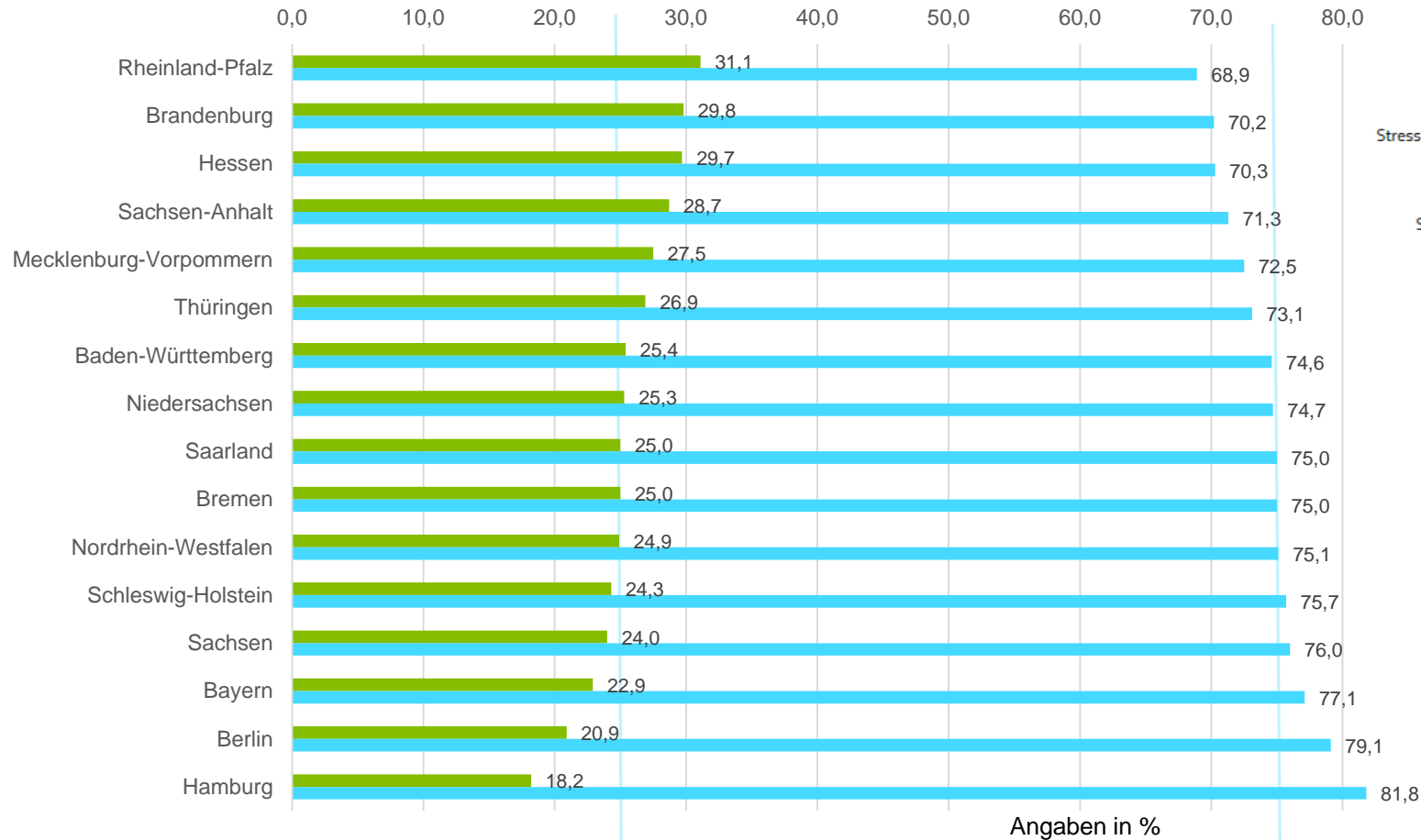


* Mecklenburg-Vorpommern keine Angaben

Angaben in %

Schlafstörende Faktoren

Es sind Faktoren vorhanden, die einen ungestörten Schlaf nicht zulassen.



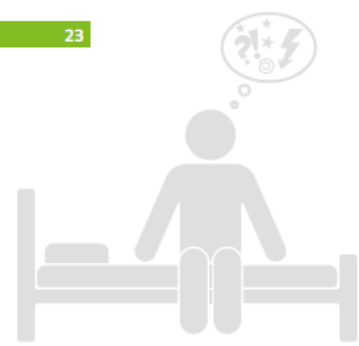
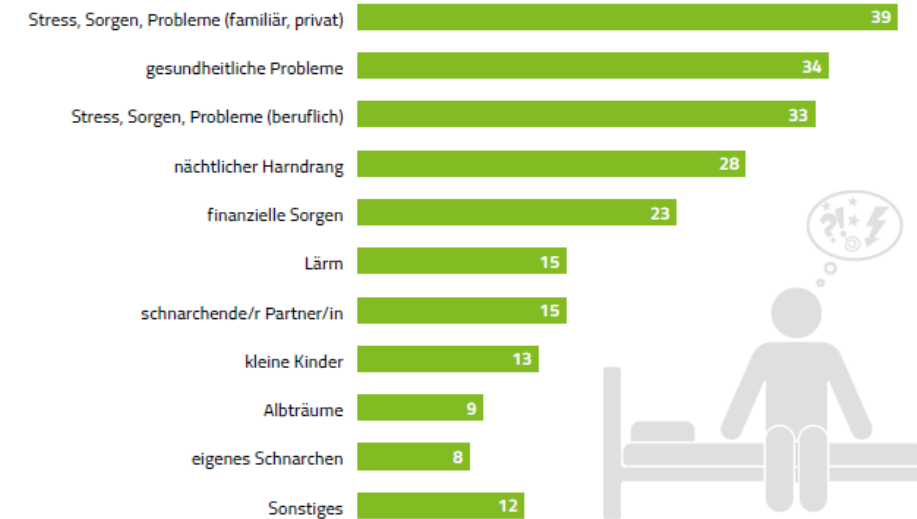
Bundesgebiet: 25,0

■ ja ■ nein

Angaben in %

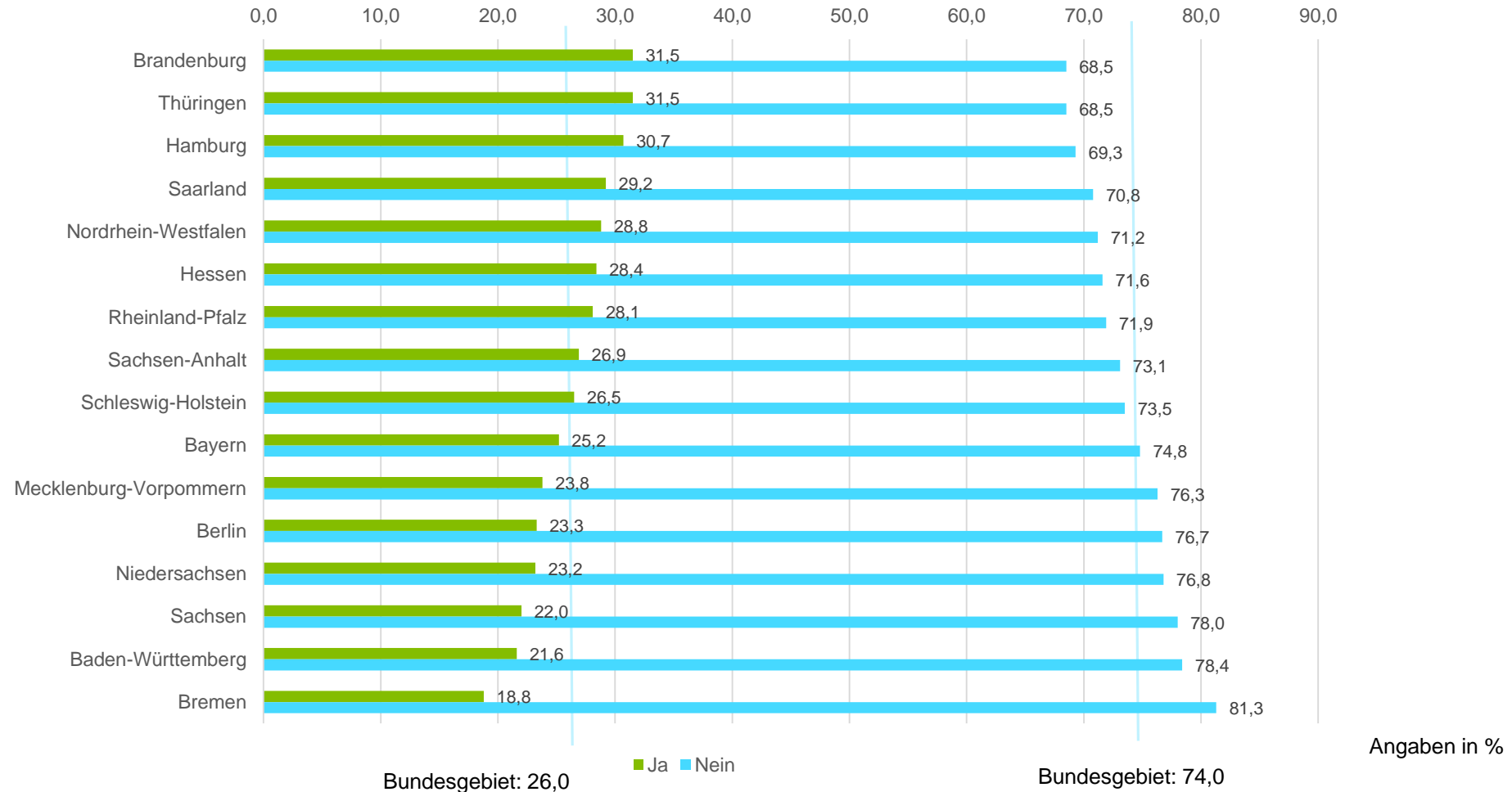
Bundesgebiet: 75,0

Dauerhafte Störfaktoren für guten Schlaf, Angaben in Prozent*



Prävalenz subjektiver Schlafstörungen

Ich habe das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden.



Vielen Dank