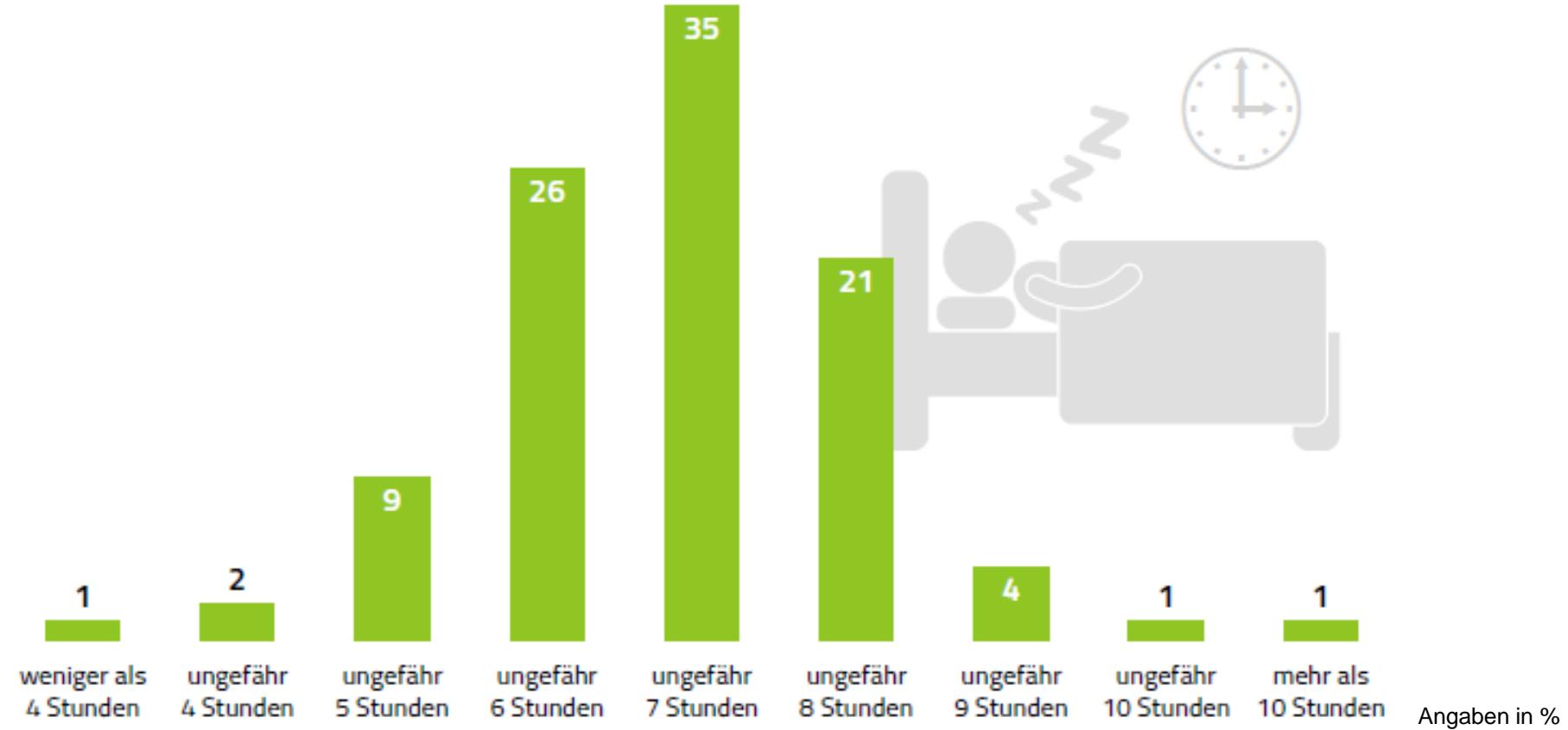


# Schlafgesundheit in Deutschland

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

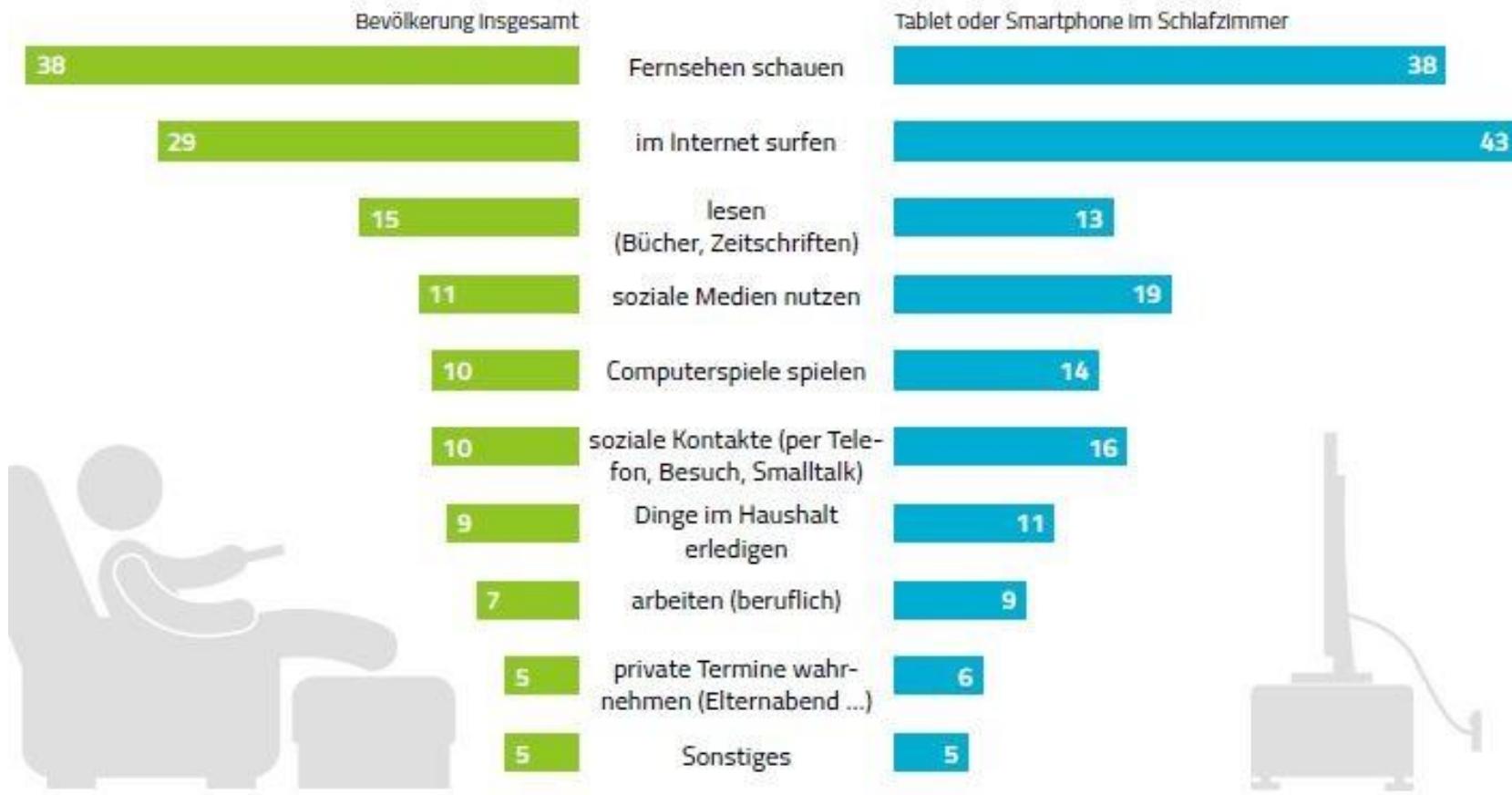
# So lange schläft Deutschland

Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht ohne Wachphasen in einer Arbeitswoche.



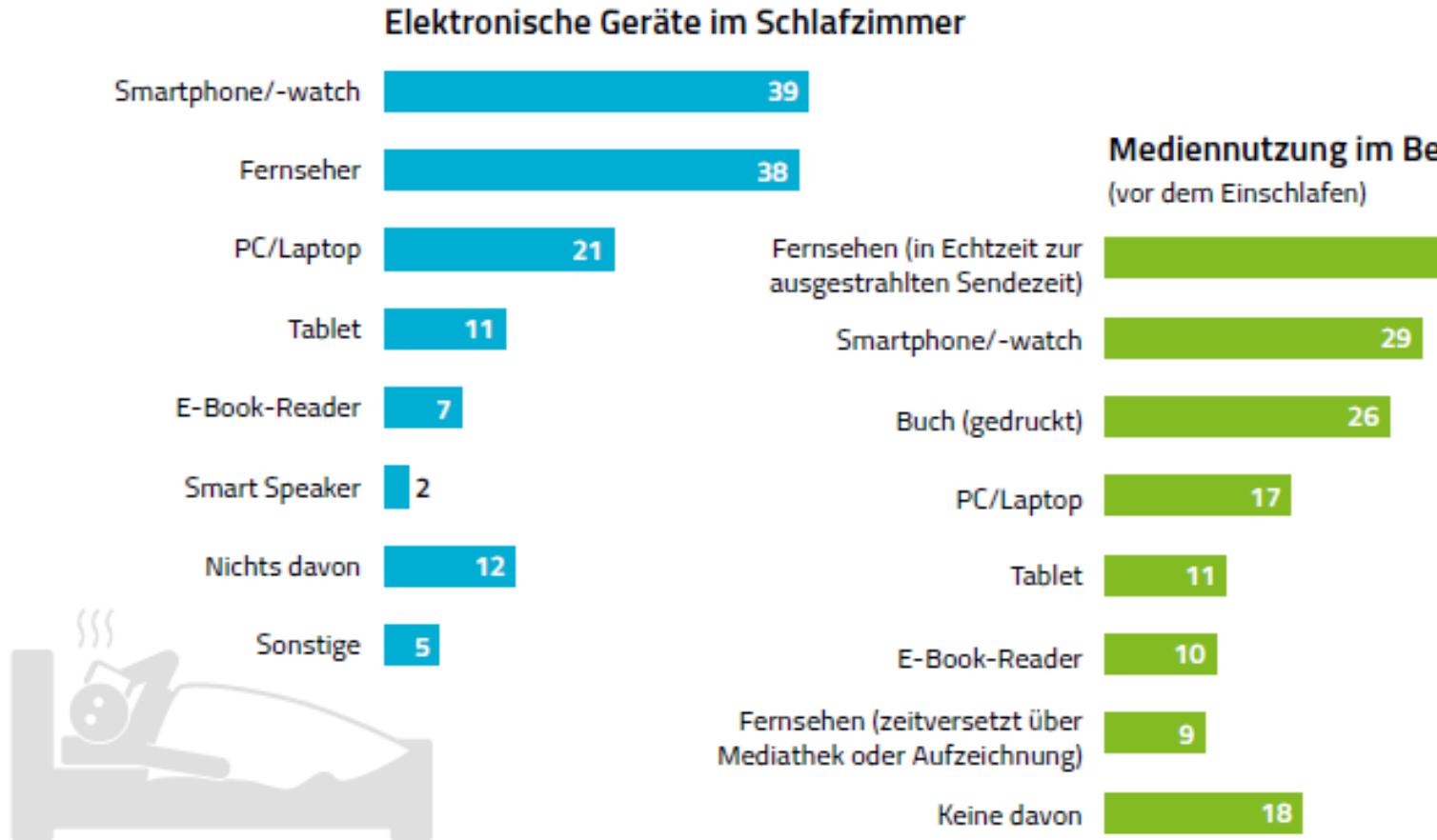
# Das hindert uns am Schlafengehen

## Ursachen für zu langes Aufbleiben bei der deutschen Bevölkerung



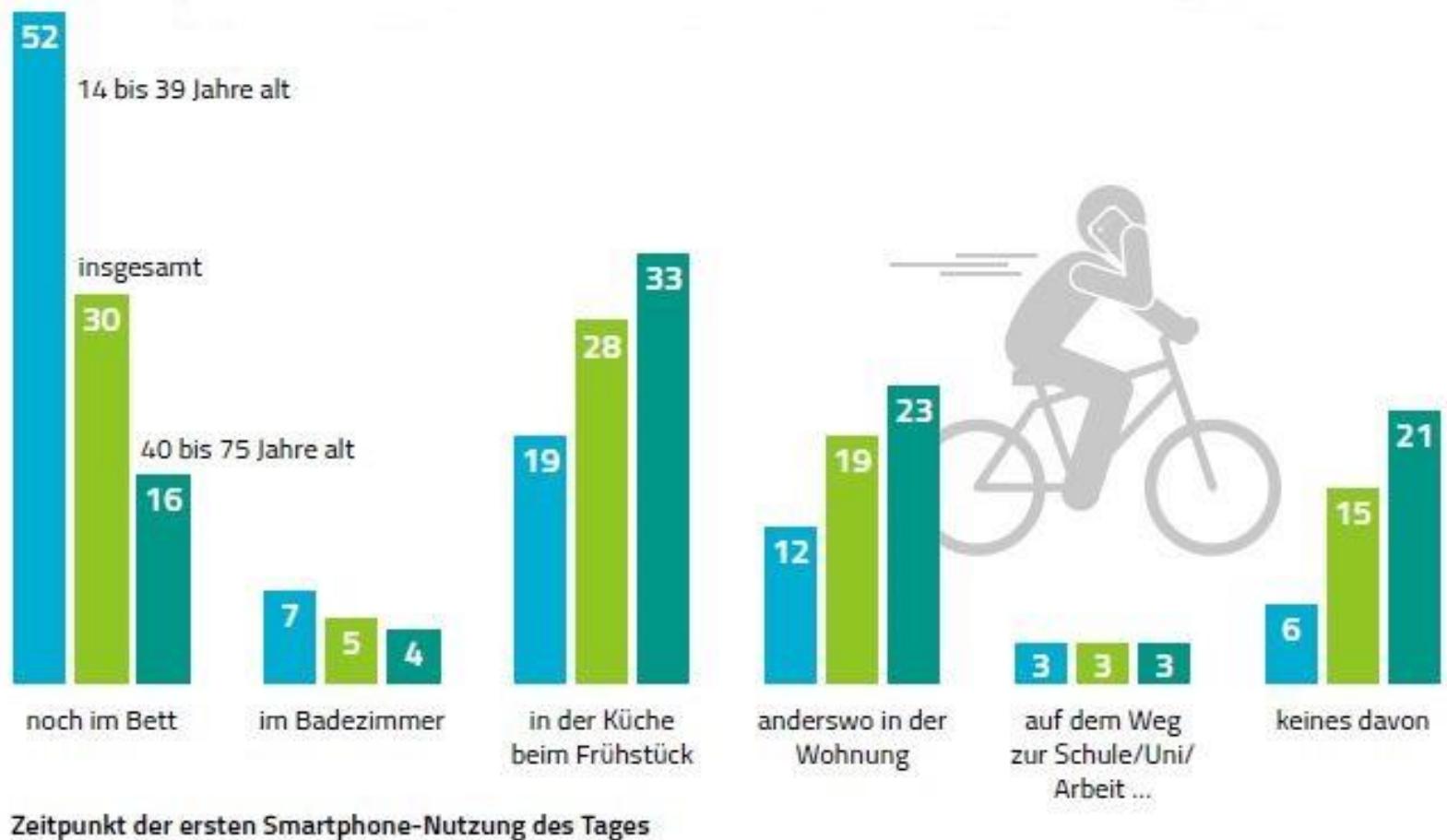
# Bettgefährte Smartphone

## Elektronische Geräte in deutschen Schlafzimmern und ihre Nutzung



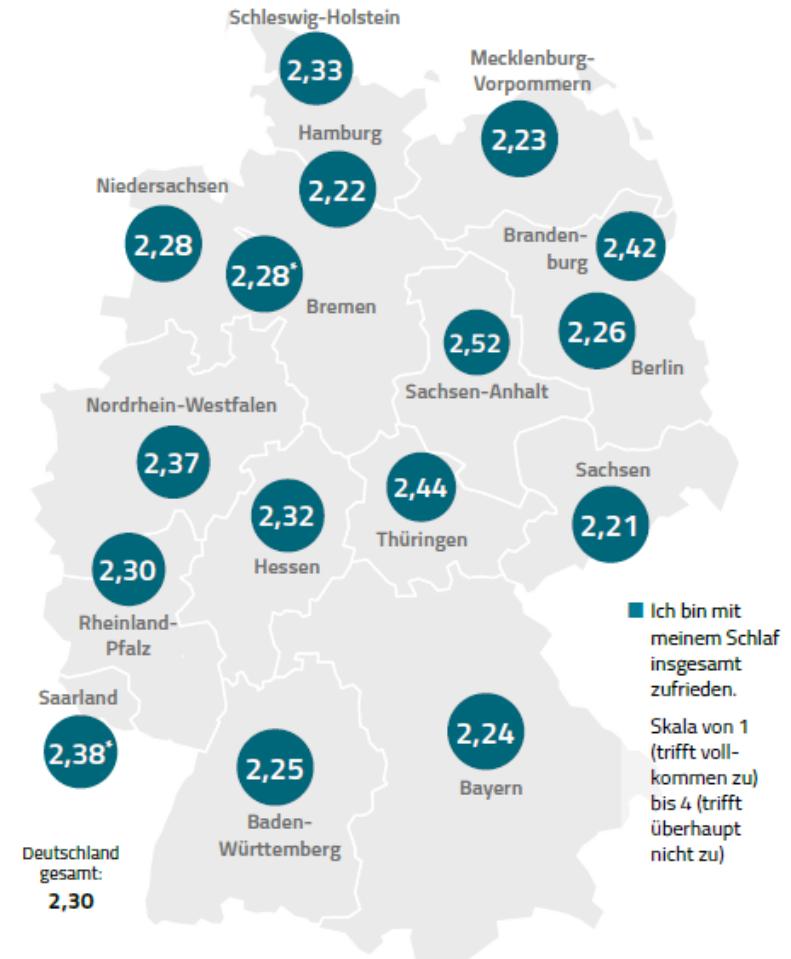
# Der erste Griff gilt dem Handy

## Morgendliche Smartphone-Nutzung in Deutschland



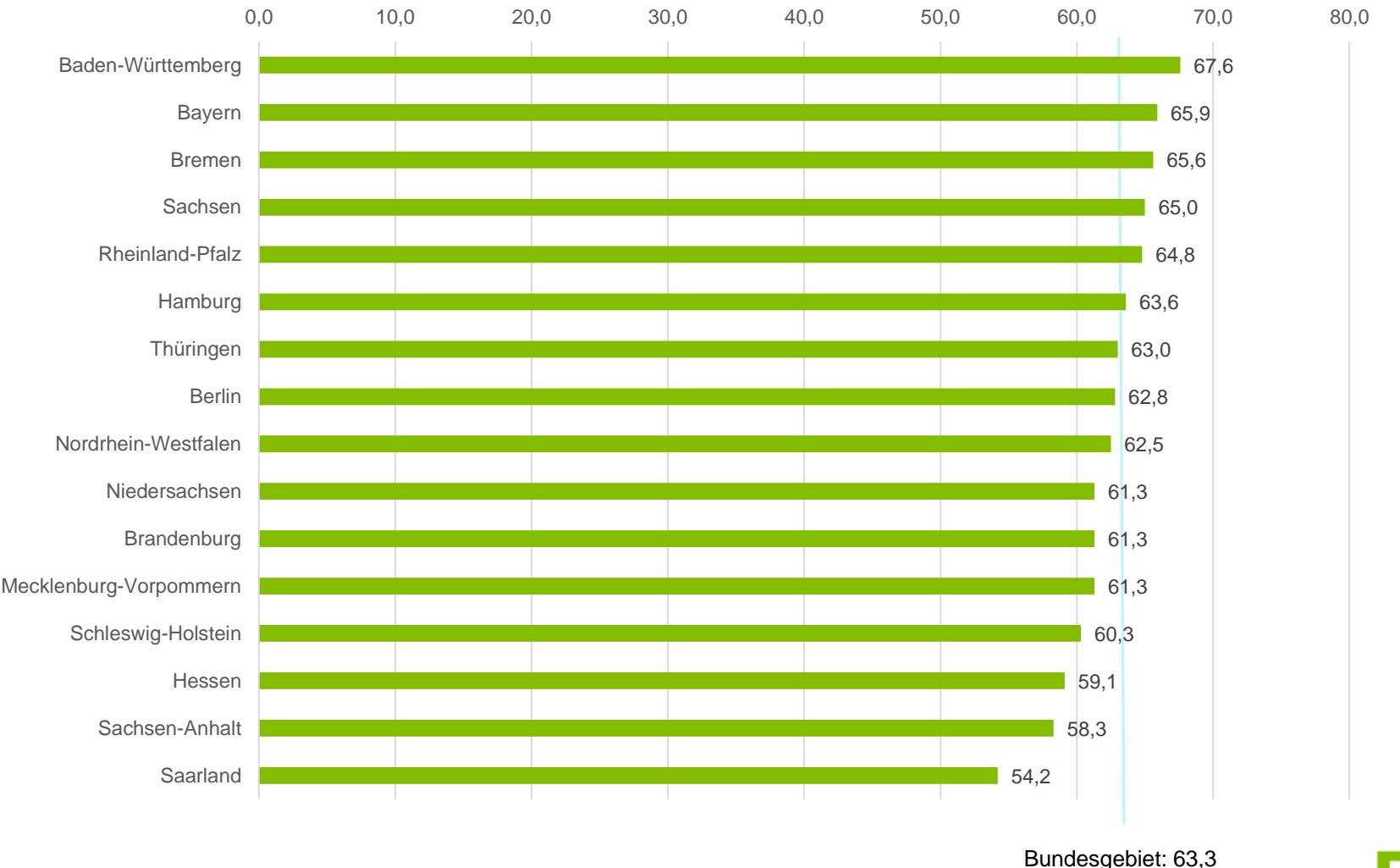
# Ergebnisse nach Bundesländern

Schlafzufriedenheit nach Bundesländern



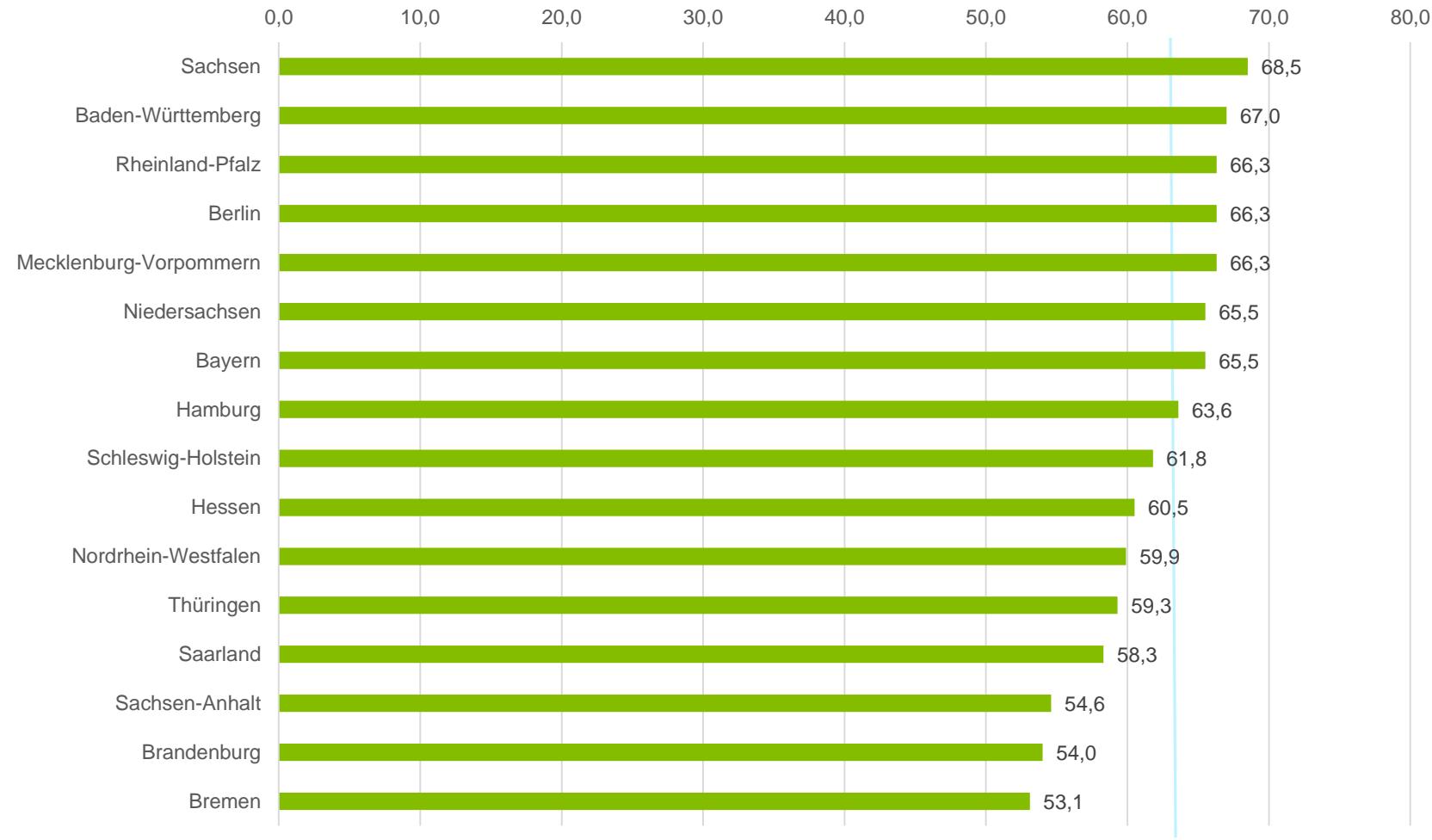
# Regelmäßiges Schlafen

Ich habe an für mich typischen Arbeitstagen regelmäßige Schlafenszeiten.



# Allgemeine Schlafzufriedenheit

Ich bin mit meinem Schlaf insgesamt zufrieden.

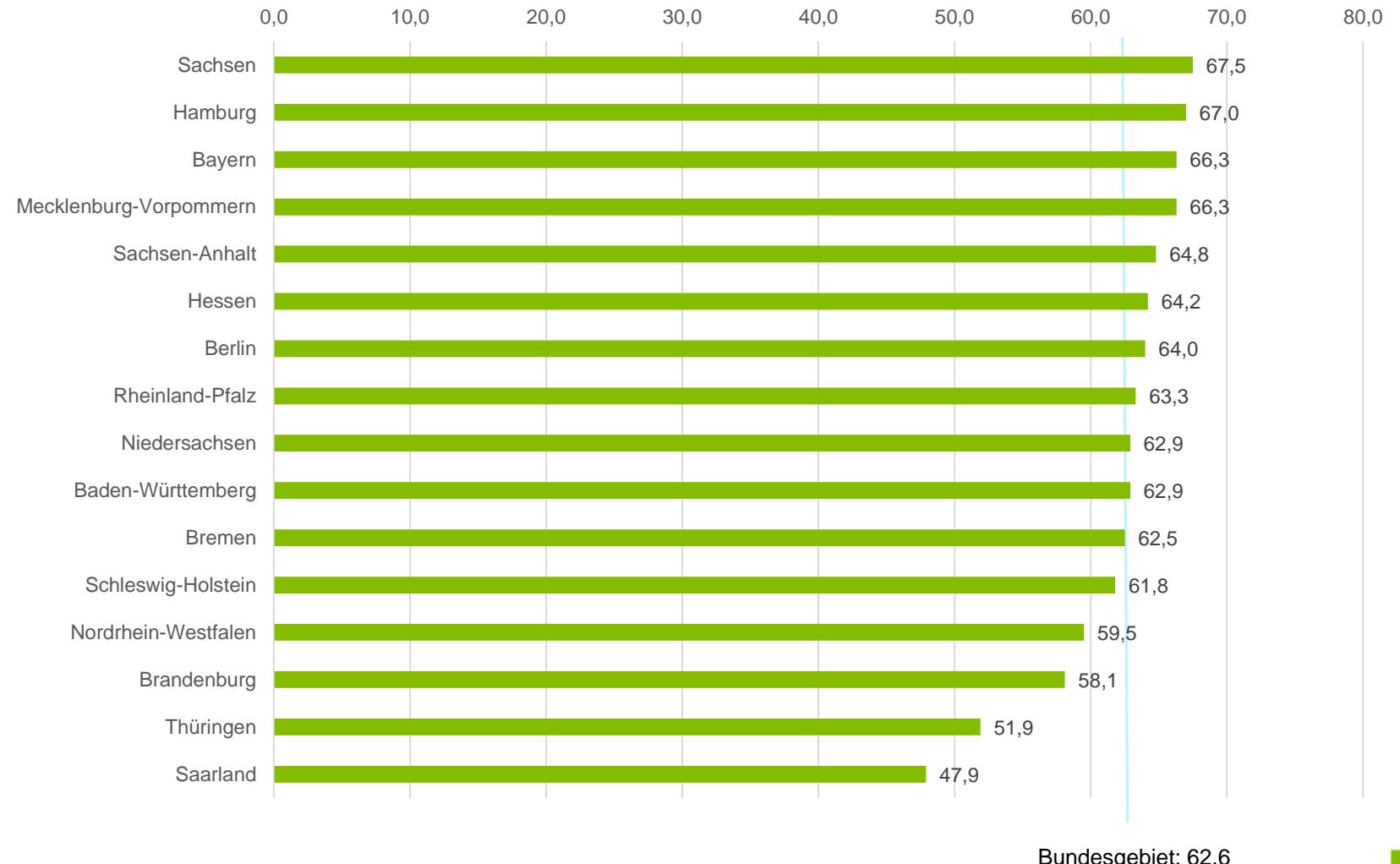


Bundesgebiet: 63,2

Angaben in %

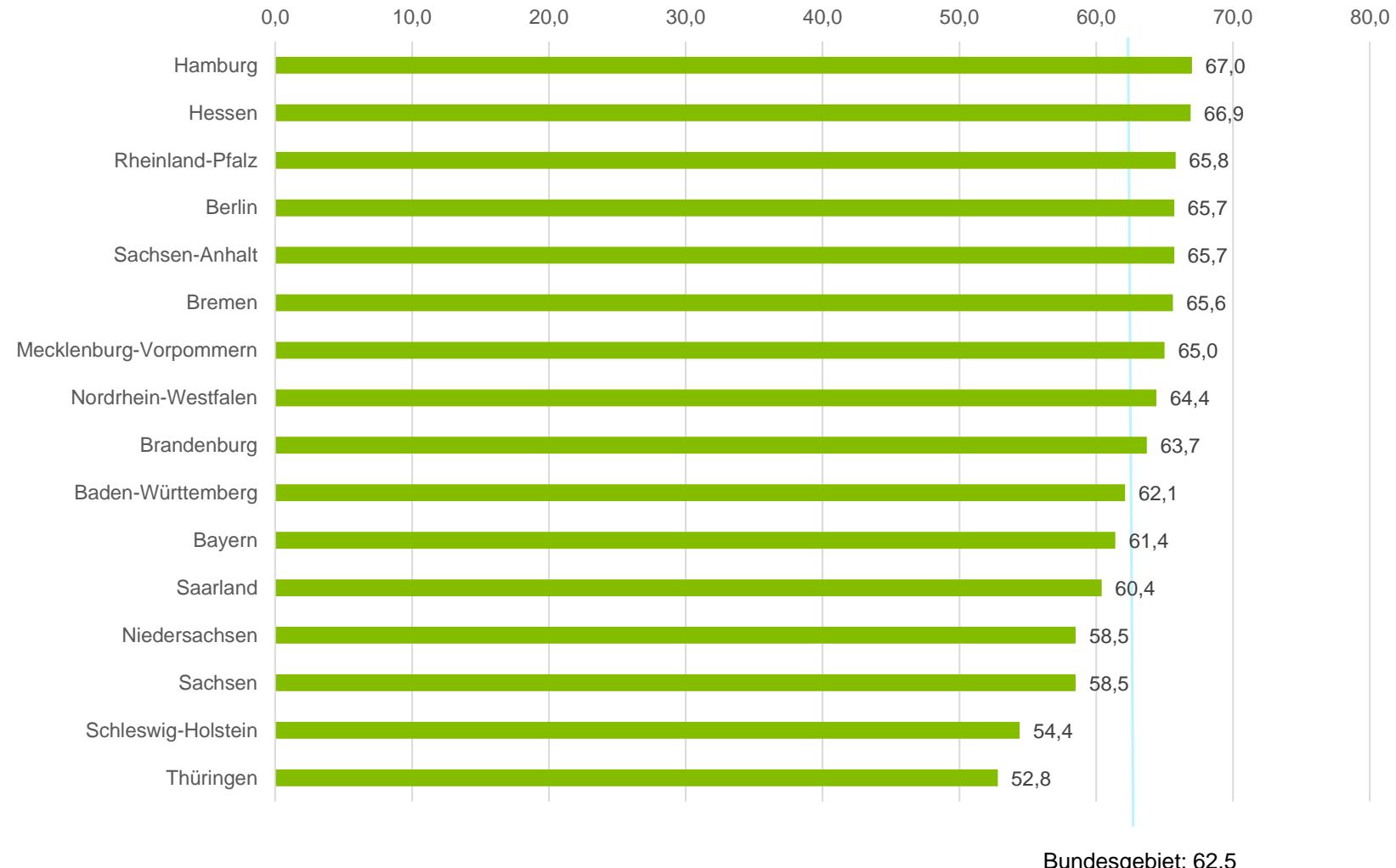
# Problemloses Einschlafen

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



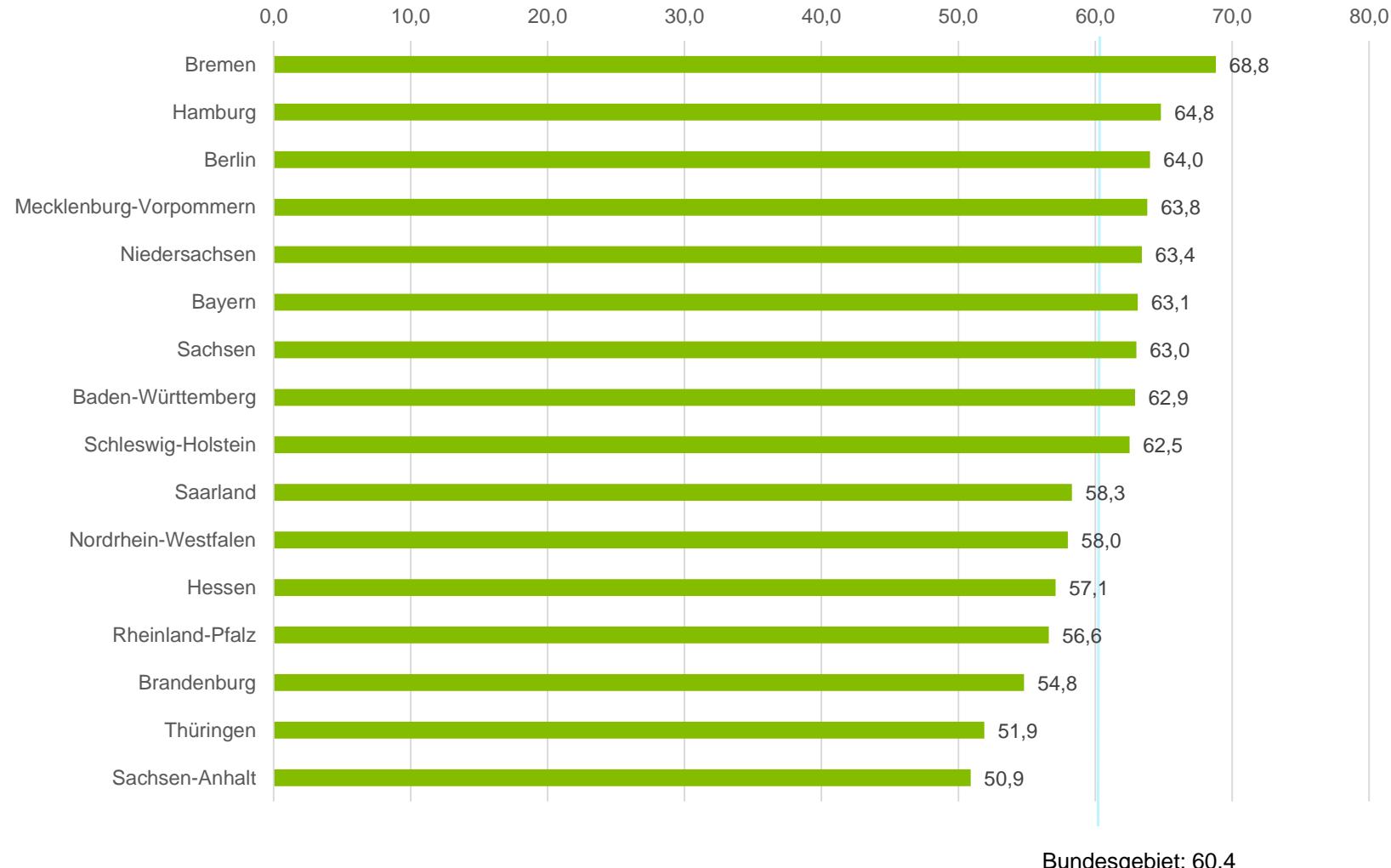
# Unzufriedenheit Schlafdauer

Ich würde gern länger schlafen.



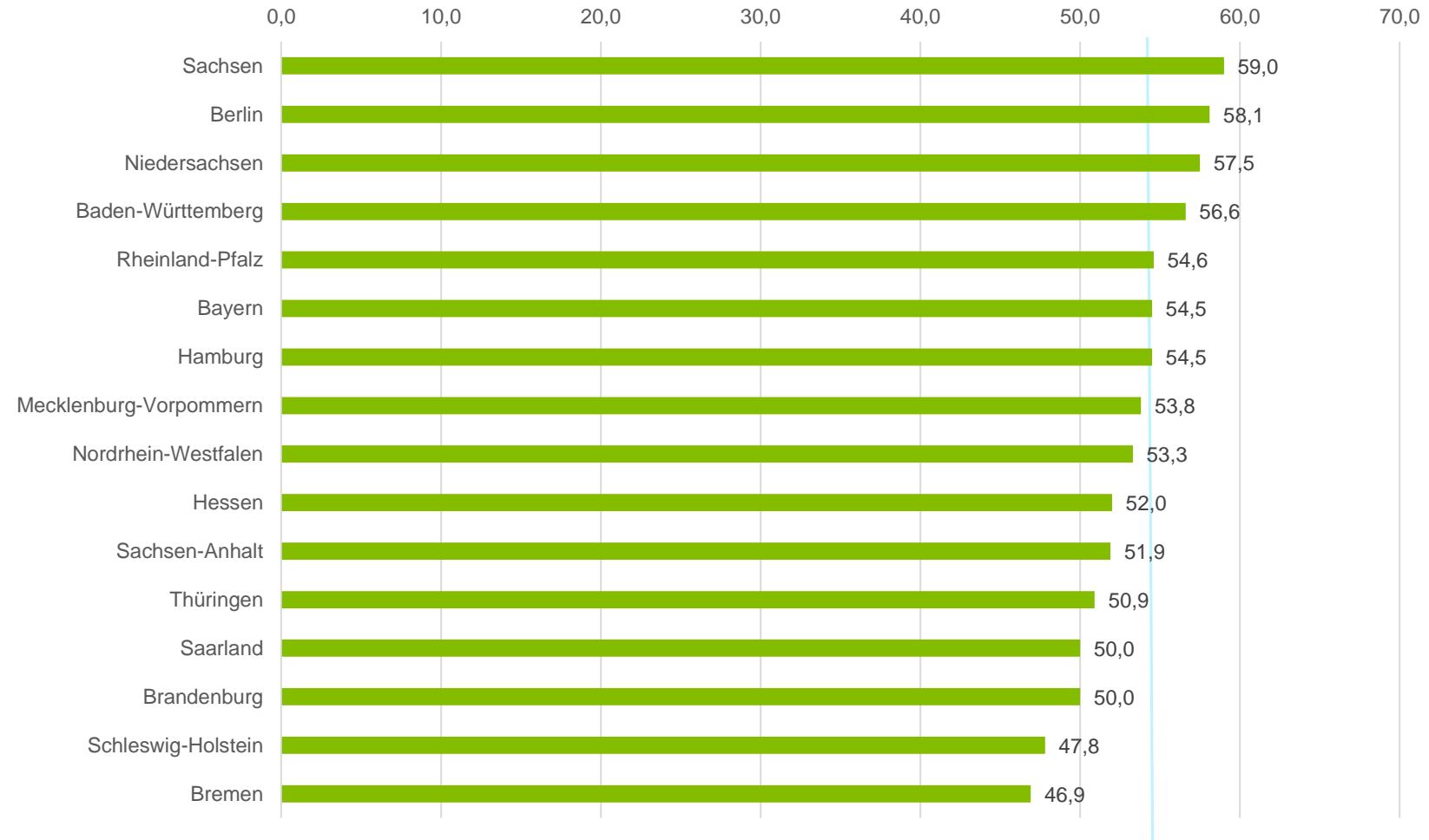
# Zufriedenheit Schlafmenge

Ich denke, dass ich insgesamt genug Schlaf bekomme.



# Durchschlafen

Ich der Regel schlafe ich nachts durch.

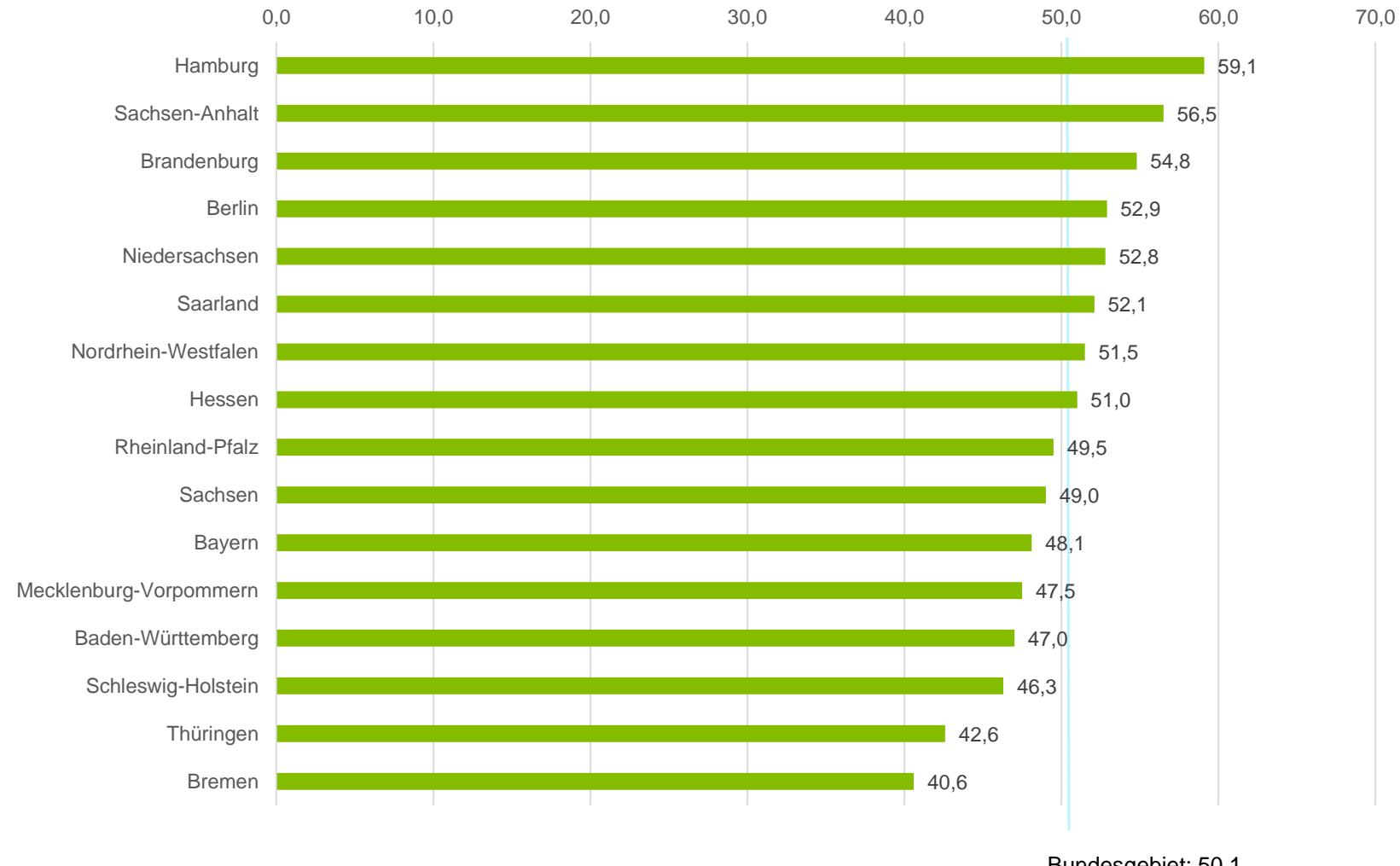


Angaben in %

Bundesgebiet: 54,4

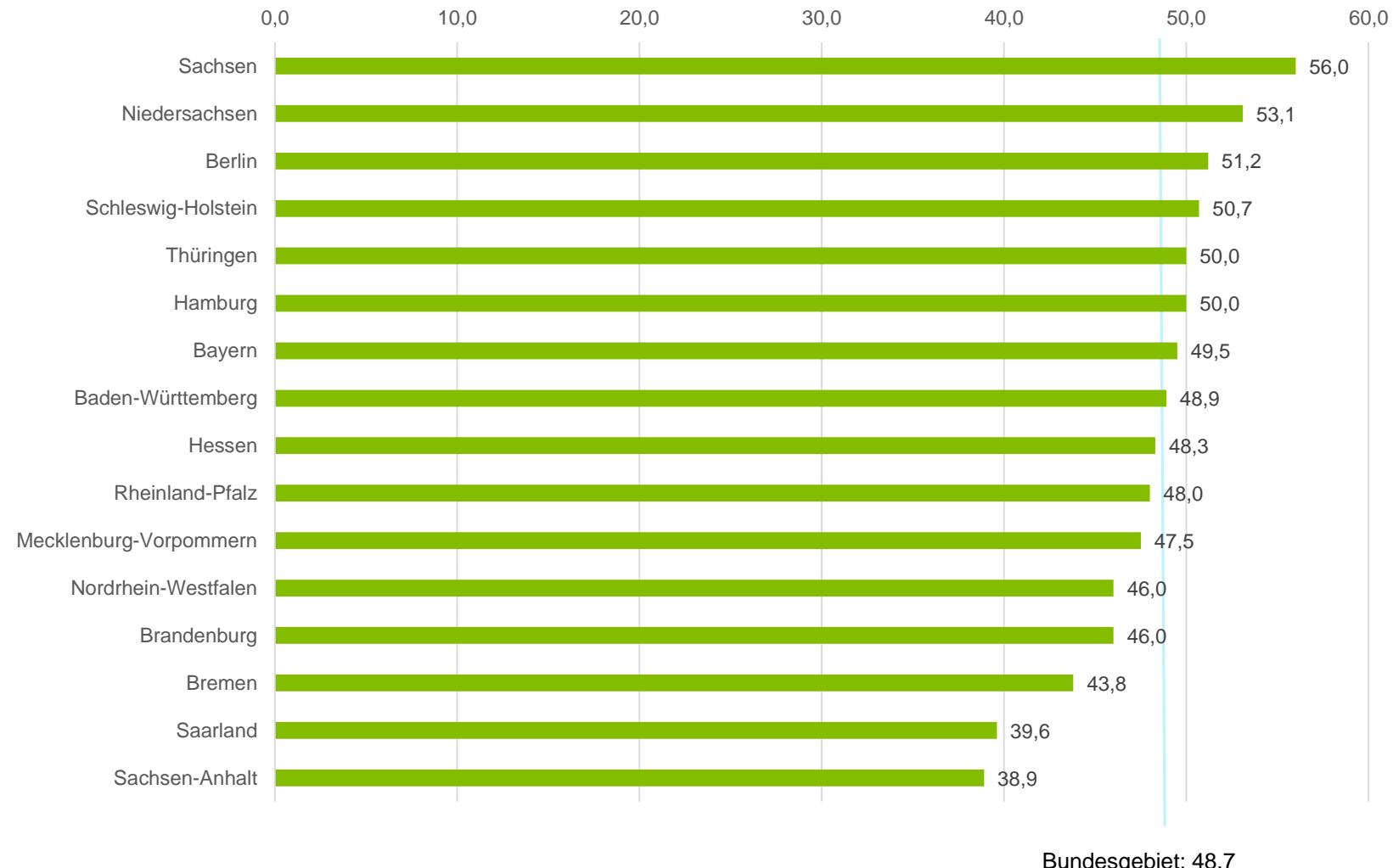
# Schlafbedürfnis während des Tages

Ich habe tagsüber das Bedürfnis zu schlafen.



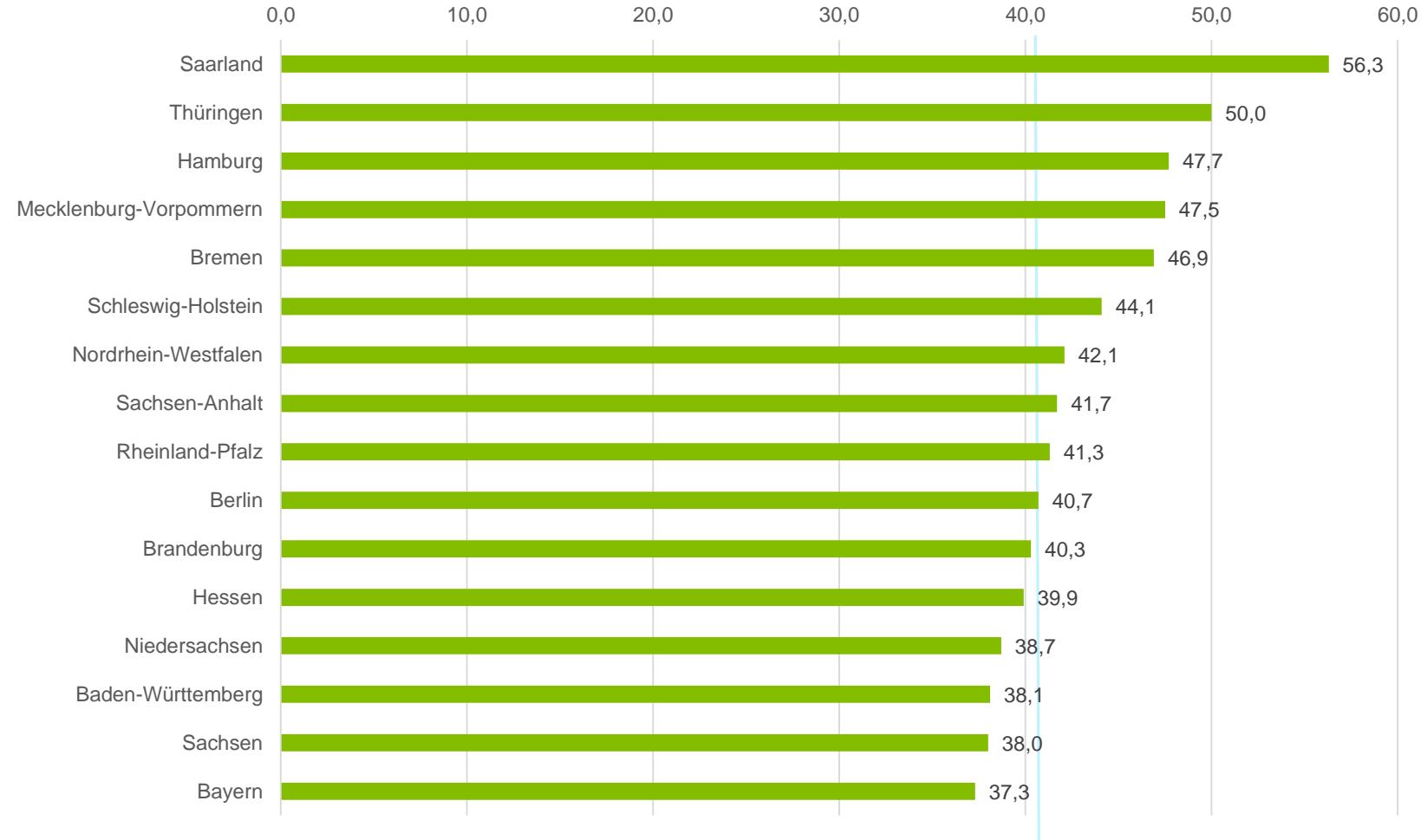
# Morgendliches Ausgeschlafensein

Ich fühle mich morgens ausgeschlafen.



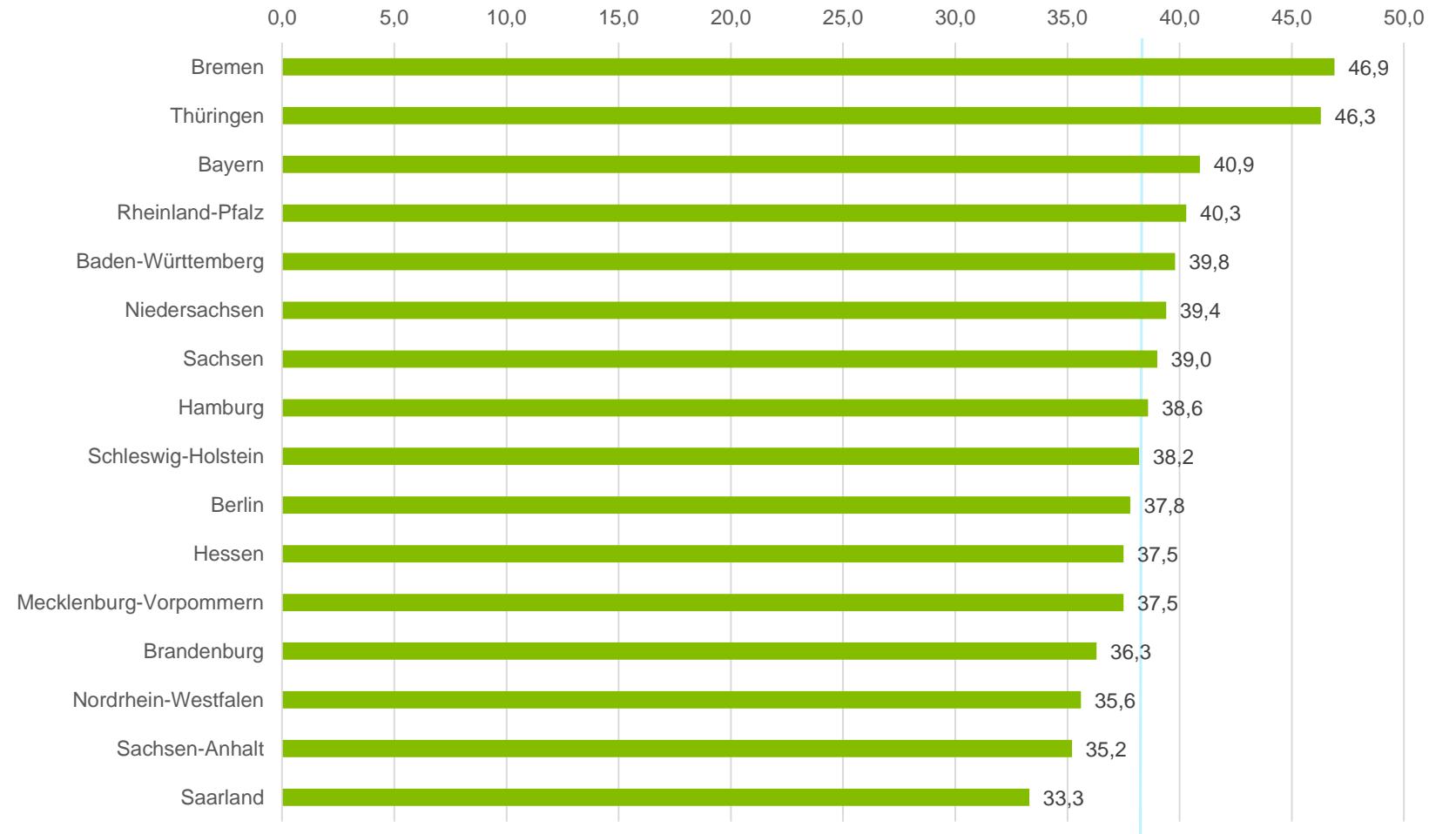
# Leichter Schlaf

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



# Elektronik-Abstinenz

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

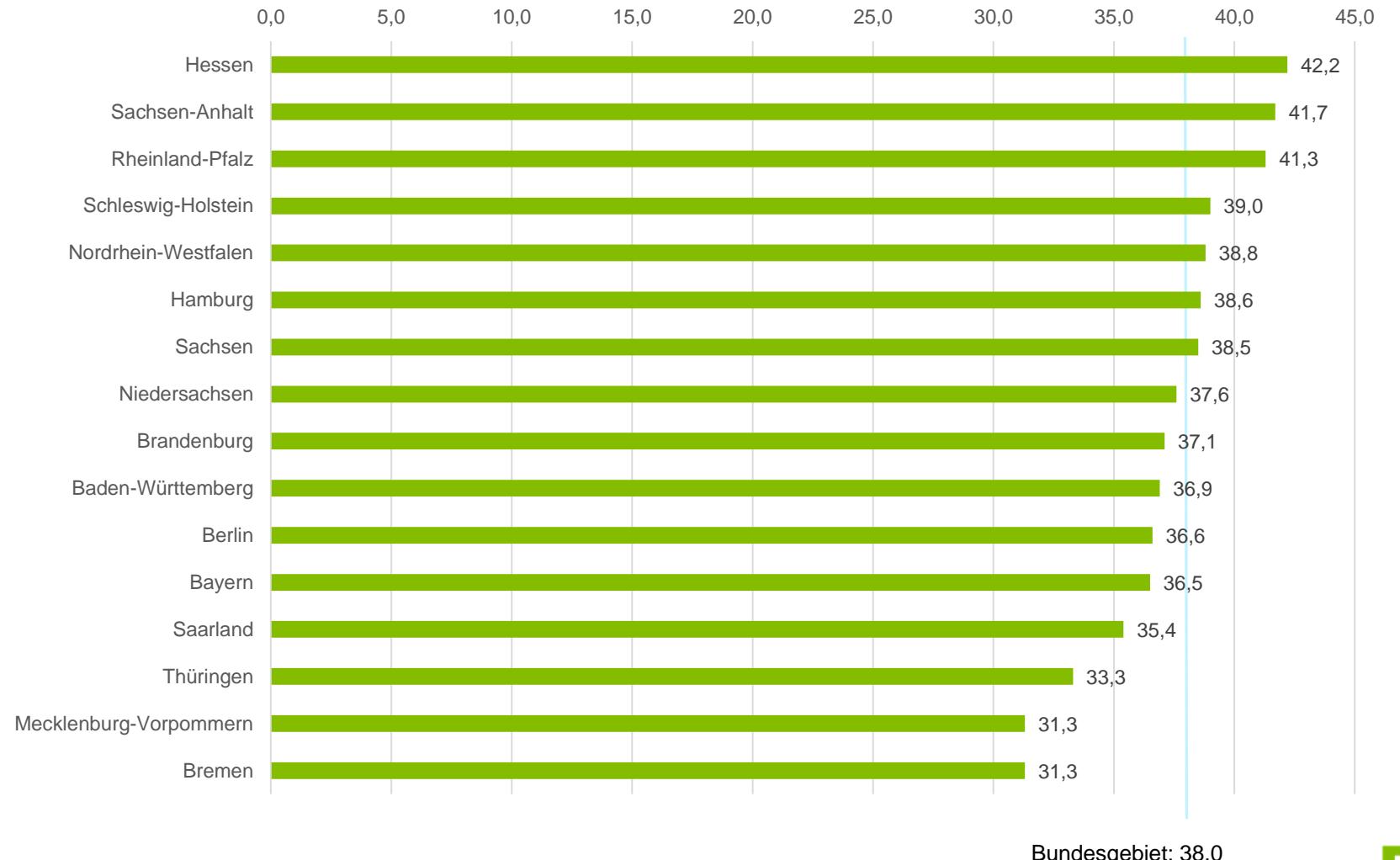


\* Fernseher, Tablet, Laptop/PC, Smartphone/-watch, E-Book-Reader

Bundesgebiet: 38,5

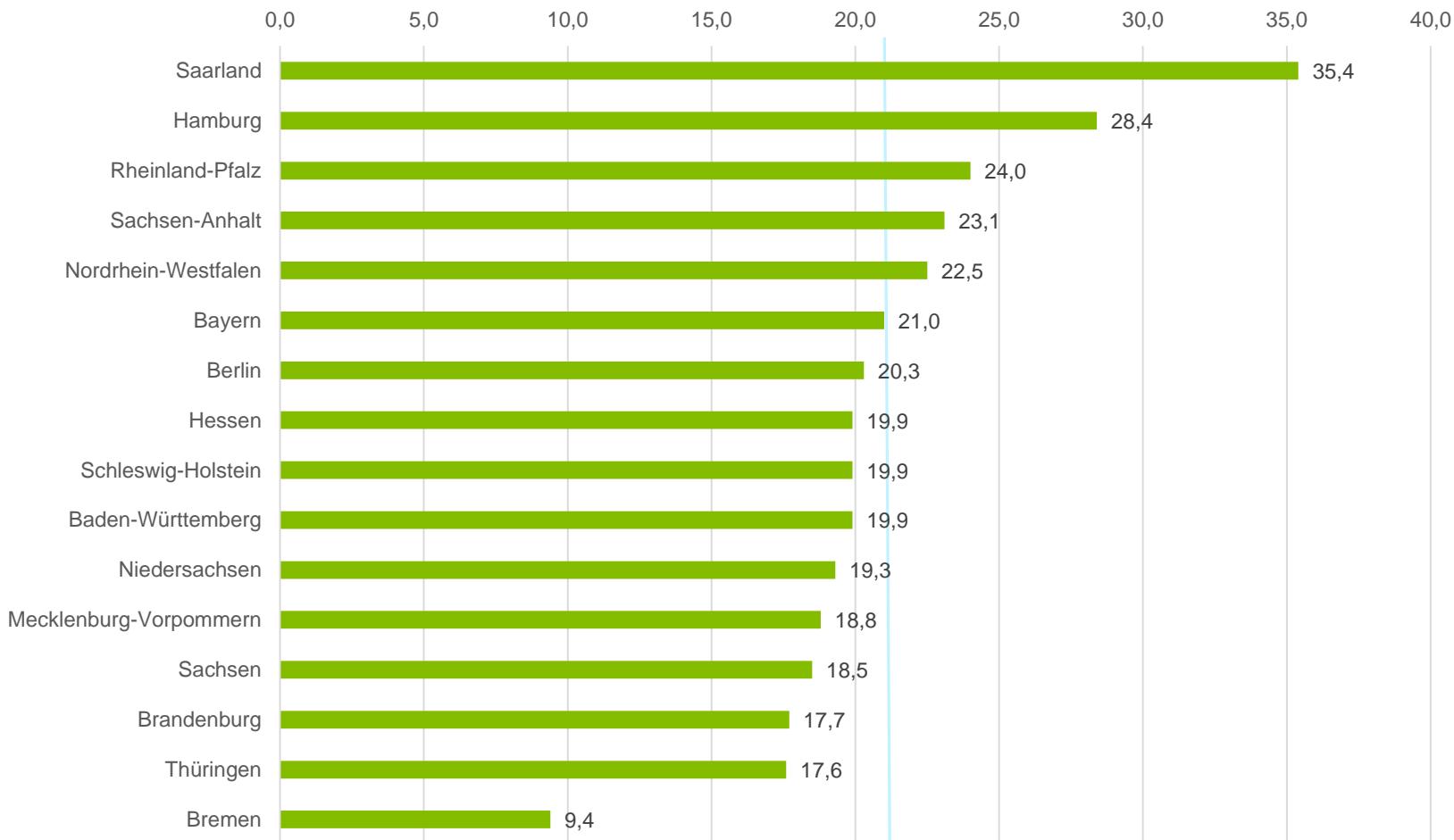
# Verfrühtes morgendliches Aufwachen

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



# Entspannungsübungen als Einschlaf-Hilfe

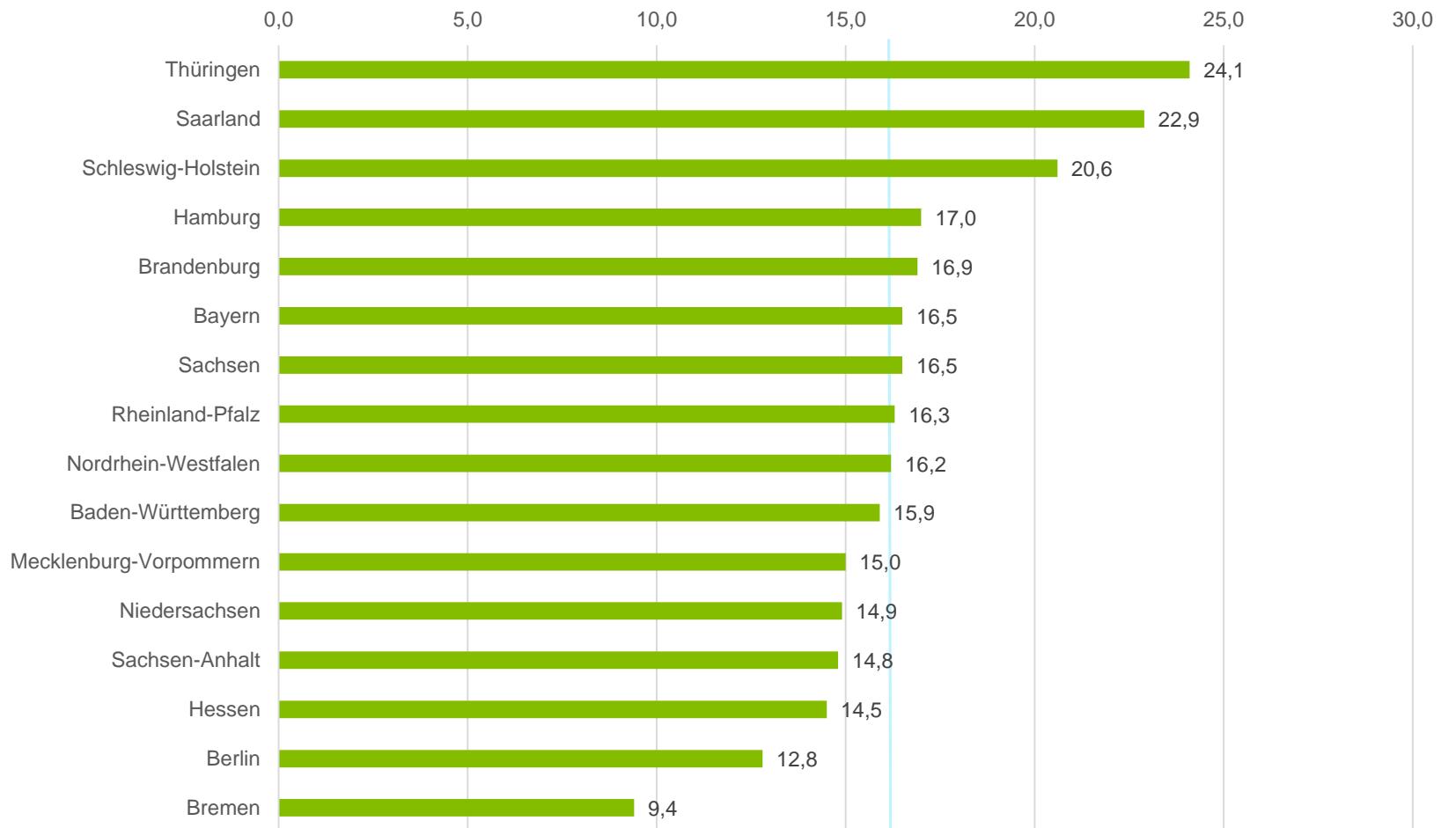
Um besser einschlafen zu können, versuche ich es schon mal mit Entspannungsübungen o.Ä.



Angaben in %

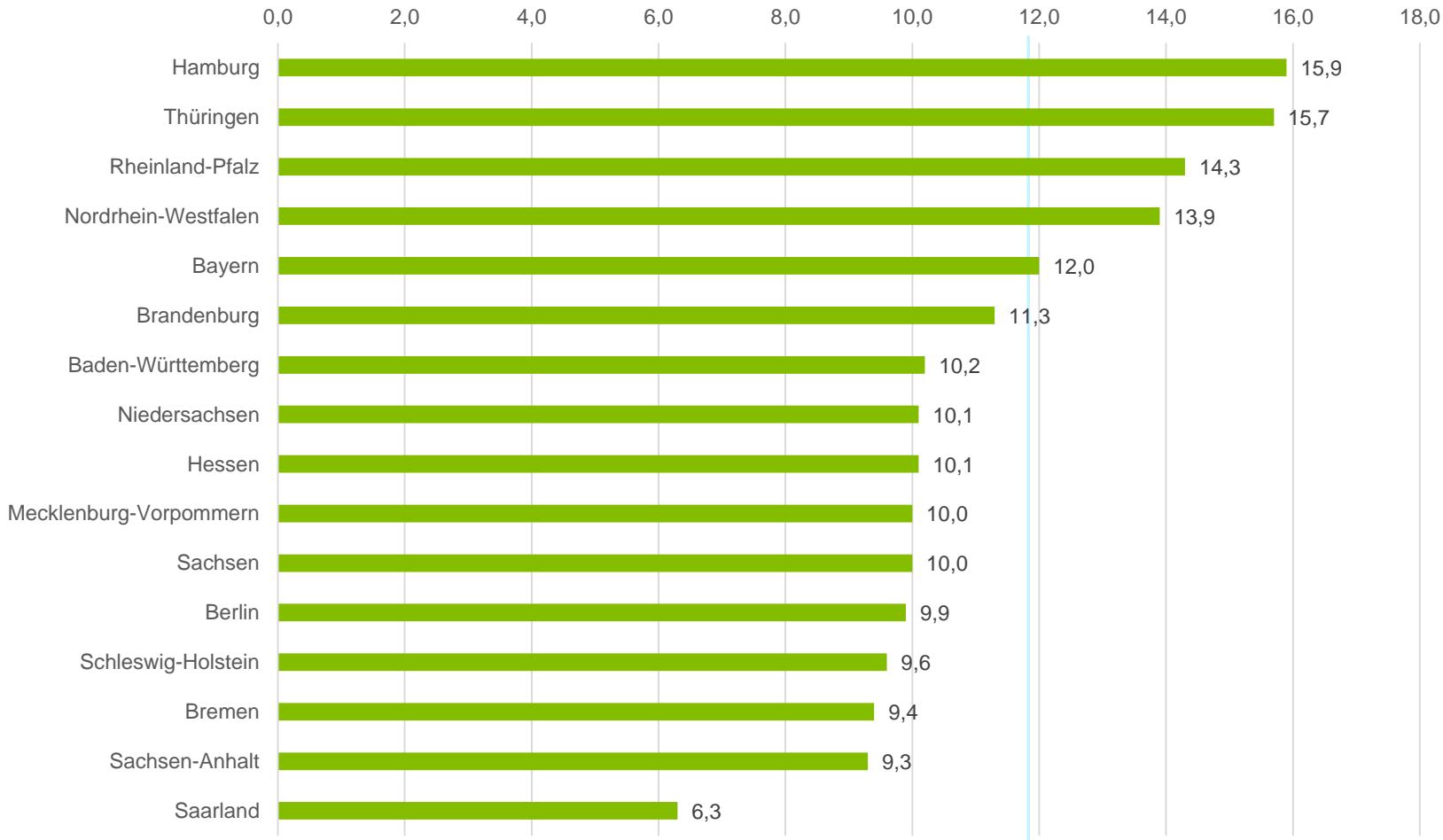
# Alkohol als Einschlaf-Hilfe

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



# OTC als Einschlaf-Hilfe

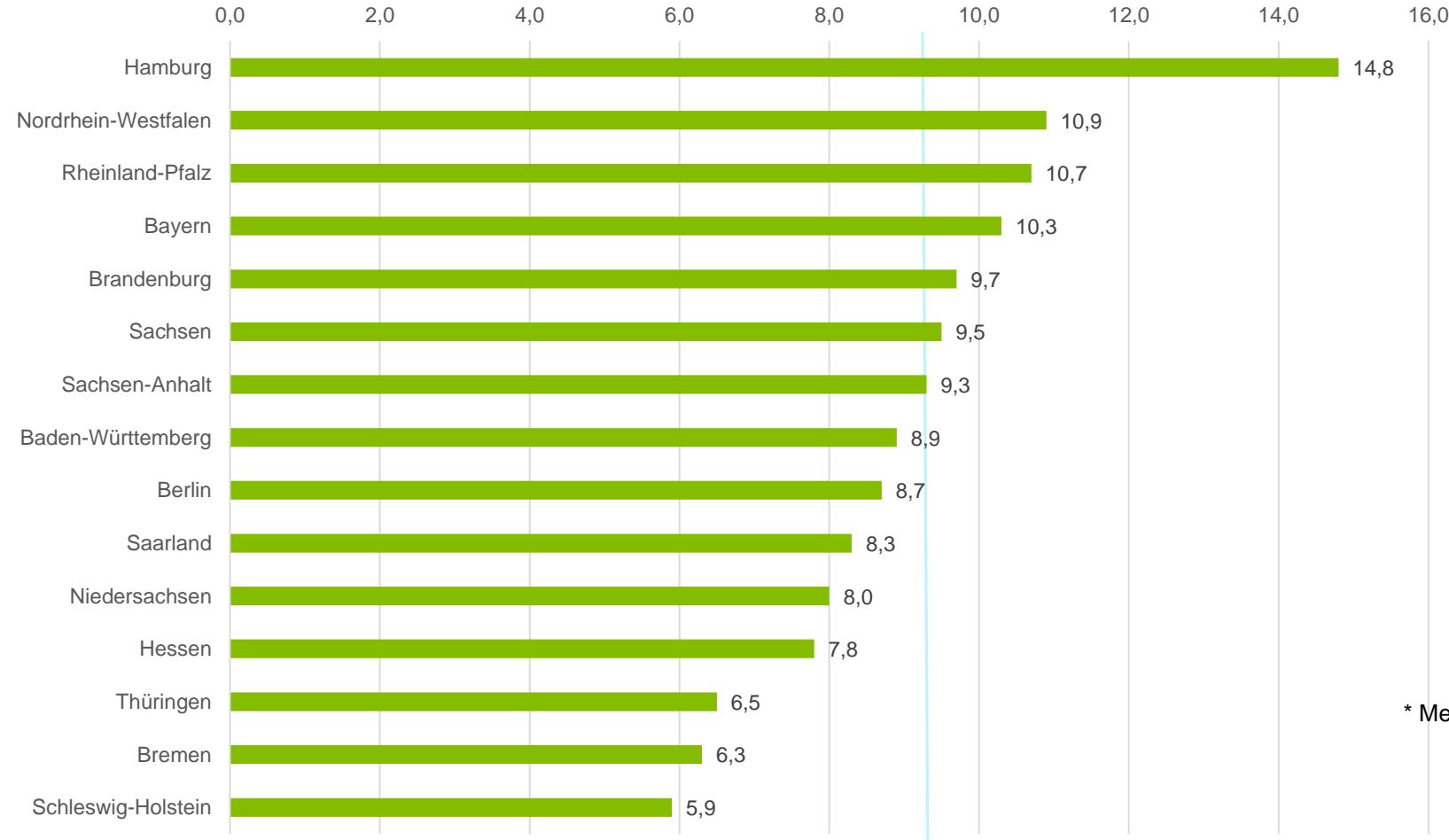
Um besser einschlafen zu können, greife ich auch schon mal zu nicht verschreibungspflichtigen „Schlafhilfe“-Präparaten.



Angaben in %

# Rx als Einschlaf-Hilfe

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

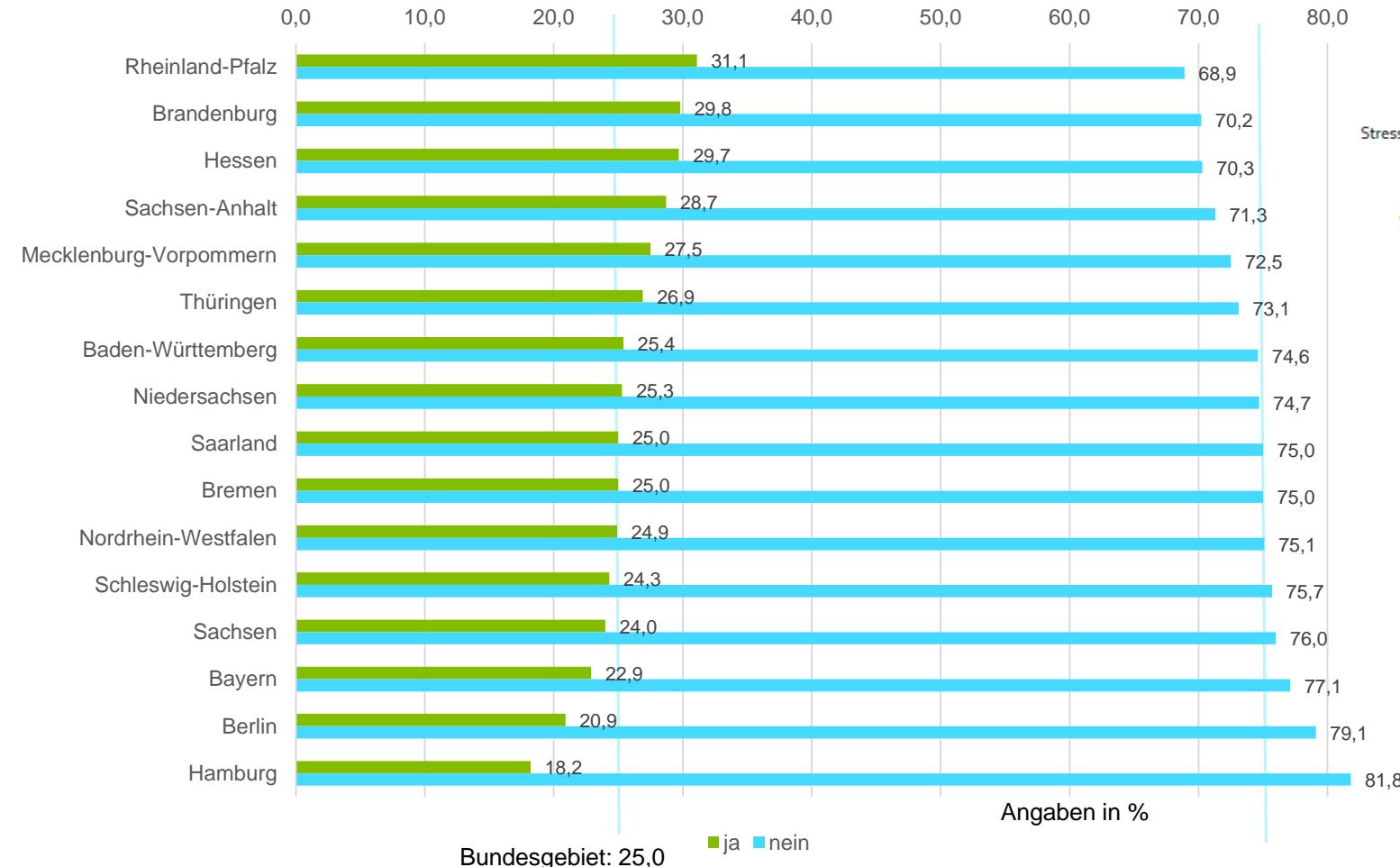


\* Mecklenburg-Vorpommern keine Angaben

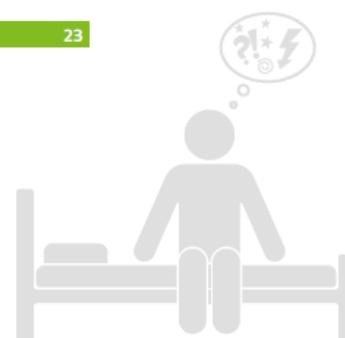
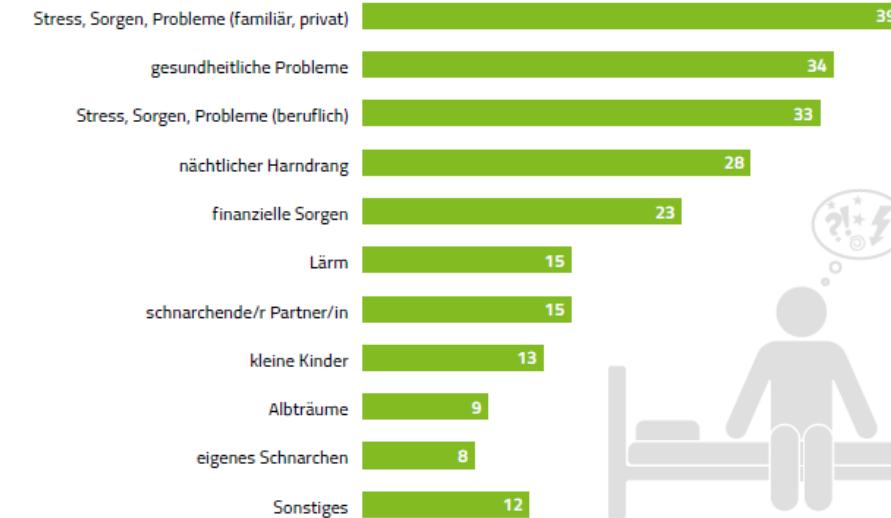
Angaben in %

# Schlafstörende Faktoren

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

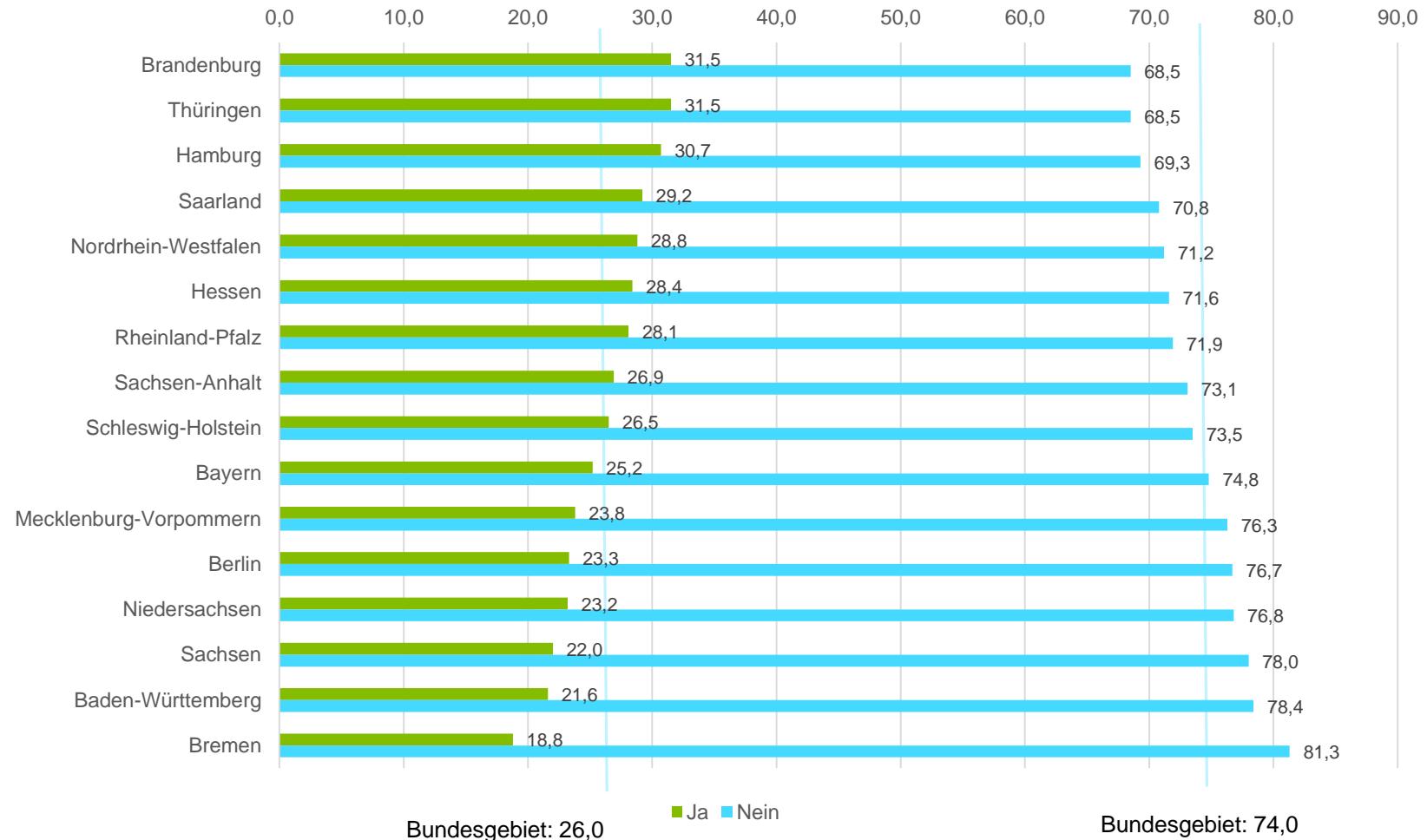


Dauerhafte Störfaktoren für guten Schlaf, Angaben in Prozent\*



# Prävalenz subjektiver Schlafstörungen

Ich habe das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden.



# Vielen Dank