

Schlafgesundheit in Deutschland

18.06.2018



1

Studiendesign

2

Glossar

3

Management Summary

4

Ergebnisse Kapitel 1:
Demographie

5

Ergebnisse Kapitel 2:
Schlafverhalten

6

Ergebnisse Kapitel 3:
Störfaktoren beim Schlafen

7

Ergebnisse Kapitel 4:
Mediennutzung

8

Ergebnisse Kapitel 5:
Schlafhygieneregeln

9

Fragebogen



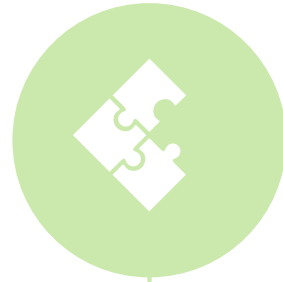
Studiendesign

Hintergrund



- Das Thema **Schlafgesundheit** entwickelt sich zunehmend zu einem besonders wichtigen Thema in der Gesundheitsförderung.
- Für die versichertenorientierte Weiterentwicklung der Aktivitäten der BARMER soll ein detailliertes Bild über die aktuelle Situation und Bevölkerungsperspektive gewonnen werden.

Methode



- **Online Ad-Hoc-Befragung, repräsentativ für die deutsche Bevölkerung**
- Befragungskonzept und Instrument BARMER
- Durchgeführt mit **Ipsos Observer**, seit über 30 Jahren Spezialisten für Stichprobenziehung von **bevölkerungsrepräsentativen Studien**
- Nutzung der **Ipsos Online Access Panels** mit 5 Millionen Panelisten in über 40 Ländern und mehr als 20 Jahren Online Expertise
- Strenge Panel Management Regeln
- ISO zertifiziert
- **15 Minuten** Interviewdauer

Inhalte



- Hauptthemen sind das **Schlafverhalten**, **Störfaktoren** beim Schlafen, die **Mediennutzung** vor und nach dem Schlafengehen, **Schlafhygieneregeln** sowie Demographiemerkmale

Stichprobe



- Die **Grundgesamtheit** bilden **deutschsprachige in Privathaushalten lebende Internetnutzer im Alter von 14-75 Jahren**
- Die gezogene Stichprobe ist repräsentativ nach Alter, Geschlecht und Region
- **Stichprobengröße: n=4.000 Fälle**



Glossar

- Bei den Zahlen in der Totalspalte handelt es sich, wenn nicht anders angegeben, um Prozentangaben.
- Die Ergebnisse der Teilzielgruppen sind als Abweichung vom Total als Prozentpunkte angegeben.
- Signifikanzen (95% Niveau) sind neben dem jeweils signifikant höherem Wert in Großbuchstaben angegeben.

Der Großbuchstabe verweist auf den jeweils dazu signifikant niedrigeren Wert, der Buchstabe bezeichnet die Spalte, in der dieser sich befindet.

- Bei Skalen werden Top2Boxes ausgewiesen, dabei handelt es sich um die Zusammenfassung der beiden ersten Werte einer mehrstufigen Antwortskala (zum Beispiel „trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“).

- Im Bericht werden folgende Teilzielgruppen dargestellt:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ➤ Geschlecht männlich | (Q1 Position 1) |
| ➤ Geschlecht weiblich | (Q1 Position 2) |
| ➤ Alter 14-39 | (Q2 Numerisch) |
| ➤ Alter 40-75 | (Q2 Numerisch) |
| ➤ Haushaltsnettoeinkommen bis 2.000€ | (Q30C Position 1-7) |
| ➤ Haushaltsnettoeinkommen ab 2.000€ | (Q30C Position 8-13) |
| ➤ Lebensqualität ausgezeichnet, sehr gut, gut | (Q6 Position 1-3) |
| ➤ Lebensqualität mittelmäßig, schlecht | (Q6 Position 4-5) |
| ➤ Gesundheitszustand ausgezeichnet, sehr gut, gut | (Q7 Position 1-3) |
| ➤ Gesundheitszustand mittelmäßig, schlecht | (Q7 Position 4-5) |
| ➤ Nutzung Elektronik im Schlafzimmer - Fernseher | (Q20A Position 12-13) |
| ➤ Nutzung Elektronik im Schlafzimmer -
Tablet/Smartphone/-watch | (Q20A Position 7,10) |
| ➤ Nutzung Elektronik im Schlafzimmer - keine | (Q20A Position 16) |



Management Summary

Kapitel 1 Demographie

Die subjektiv empfundene Lebensqualität korreliert stark mit dem subjektiv empfundenen Gesundheitszustand. Die Eigenwahrnehmung der Lebensqualität und des Gesundheitszustandes korreliert auch mit der formalen Bildung und dem Haushalts-Nettoeinkommen.

Gut 3 von 4 Deutschen beschreiben ihre Lebensqualität als ausgezeichnet bzw. sehr gut oder gut. Nur jeder Fünfte aus der niedrigen Einkommensgruppe, knapp ein Drittel der Älteren und ein Drittel der Frauen beschreibt seine Lebensqualität als sehr gut oder sogar ausgezeichnet. Nur eine geringe Anzahl der Personen mit einem subjektiv mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand schätzt ihre Lebensqualität als ausgezeichnet oder auch als gut ein.

Kapitel 2 Schlafverhalten

Während einer typischen Arbeitswoche schlafen gut 4 von 5 der Deutschen zwischen 6 und 8 Stunden. Fast zwei Drittel der Deutschen haben an typischen Arbeitstagen regelmäßige Schlafenszeiten, sind mit ihrem Schlaf insgesamt zufrieden, schlafen gut und schnell ein, würden aber auch gerne länger schlafen.

Ca. Zwei von fünf Deutschen brauchen abends weniger als 15 Minuten zum Einschlafen, etwa weitere zwei Fünftel ca. 15-30 Minuten. Männer brauchen insgesamt weniger Zeit zum Einschlafen als Frauen.

Die meisten Deutschen bleiben mindestens manchmal länger auf, als Sie eigentlich möchten oder ihrer Meinung nach sollten. Fast einem Viertel der Deutschen passiert das häufig oder immer.

Personen, die dauerhaft oder häufig ein Tablet oder Smartphone im Schlafzimmer haben, bleiben häufiger länger auf, als Sie eigentlich möchten oder ihrer Meinung nach sollten. Sie neigen auch dazu, aus anderen Gründen länger aufzubleiben.

Bei den Deutschen, die ihrer eigenen Einschätzung nach zu lange aufgeblieben sind, lag das überwiegend am Fernsehen und bei fast jedem Dritten am Surfen im Internet. Erst mit Abstand kommt auf dem 3. Rang als Grund das Lesen, gefolgt von Social Media. Mehr als ein Viertel der Deutschen lässt sich von seinem Smartphone wecken. Nur noch jeder Siebte wird von einem traditionellen Wecker geweckt. Mehr als ein Drittel der Deutschen wacht (morgens) von alleine auf. Ruftöne und Nachrichtentöne werden vor allem von der jüngeren Altersgruppe unterdrückt, um unfreiwillige Störungen durch die vorhandenen elektronischen Geräte während des Schlafens zu verhindern.

Ein gutes Viertel der Deutschen schläft nachts durch, ohne aufzuwachen. Mehr als die Hälfte wacht 1- bis 2-mal auf. Frauen berichten häufiger von einem (sehr) leichten Schlaf und davon, dass sie nachts schnell bzw. häufig aufwachen. Männer und Personen unter 40 Jahren schlafen häufiger nachts durch. Fast die Hälfte der Deutschen schläft schnell wieder ein, wenn sie nachts aufwachen. Es sind eher die Frauen und die Personen aus der niedrigen Einkommensgruppe, die sich, wenn sie nachts aufwachen, lange wach im Bett wälzen. Jüngere Befragte tendieren eher dazu, sich zu beschäftigen.

Kapitel 3 Störfaktoren beim Schlafen

Jeder 4. Deutsche berichtet vom Vorhandensein von Faktoren, die ungestörten Schlaf nicht zulassen. Fast ein Drittel der Frauen und Personen aus der unteren Einkommensgruppe berichten von Störfaktoren. Stress/Sorgen/Probleme privater Natur sind die am häufigsten genannten Störfaktoren, gefolgt von gesundheitlichen Problemen und beruflicher Belastung. Haushalte mit einem Nettoeinkommen bis 2.000€ berichten vor allem von privaten und gesundheitlichen Problemen, aber auch häufiger von finanziellen Sorgen.

Ein Viertel der Deutschen hat das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden. Fast ein Drittel der Frauen und Personen mit einem HH-Nettoeinkommen unter 2.000€ haben das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden.

4 von 5 der Personen, die das Gefühl haben, unter einer Schlafstörung zu leiden, berichten von Ein- und Durchschlafstörungen bzw. davon, dass ihr Schlaf nicht erholsam sei. Schlafbezogene Atmungsstörungen werden eher von Männern berichtet. Beinahe jeder 2. Deutsche, der das Gefühl hat, unter einer Schlafstörung zu leiden, hat wegen seiner Schlafprobleme schon einmal eine Ärztin bzw. einen Arzt aufgesucht. Bei über der Hälfte der Personen, die das Gefühl haben, unter einer Schlafstörung zu leiden, wurde diese dann auch ärztlich diagnostiziert. Bei Personen ab 40 Jahren beträgt dieser Anteil fast ein Drittel.

Kapitel 4 Mediennutzung

Die Medien, die, zumindest gelegentlich, im Bett noch direkt vor Einschlafen am häufigsten genutzt werden, sind der Fernseher und das gedruckte Buch. Das meistgenutzte Kommunikationsmittel im Bett ist das Smartphone. Die jüngere Altersgruppe der 14-39-jährigen nutzt ein Tablet oder Smartphone im Schlafzimmer weitaus häufiger als die Altersgruppe der 40-75-jährigen. Nahezu 2 von 5 Deutschen nutzen ihr Smartphone oder einen Fernseher im Schlafzimmer, jeder Fünfte einen Laptop. Personen unter 40 Jahren nutzen generell häufiger ein elektronisches Gerät im Schlafzimmer. Personen ab 40 Jahren nutzen weniger häufig elektronische Geräte (Fernseher, Tablet, Laptop/PC, Smartphone/-watch, E-Book-Reader) in ihrem Schlafzimmer.

Das Smartphone ist mit fast zwei Dritteln das am häufigsten noch vor dem Aufstehen genutzte Medium. Mit deutlichem Abstand folgt auf Platz 2 das Radio oder Internetradio. 3 von 10 Deutschen werfen noch im Bett den ersten Blick auf ihr Smartphone. Fast die Hälfte tut dies beim Frühstück oder noch vor dem Verlassen der Wohnung.

Die Aussage, dass „digital detox“ wertvoll und wichtig sei, trifft für mehr als ein Drittel der Deutschen zu. Beinahe jeder Vierte kann sich vorstellen, sich in den kommenden Monaten gezielt mit digitalem Fasten zu beschäftigen. Für Frauen treffen beide Aussagen stärker zu als für Männer.

Wer sein Smartphone oder Tablet ins Schlafzimmer lässt, stimmt auch eher Aussagen zu wie „Neue Medien und soziale Netzwerke haben Auswirkungen auf mein Schlafverhalten“ und „Ich fühle mich getrieben, spät nachts noch oder früh morgens schon nach Nachrichten oder Neuigkeiten zu schauen.“.

Der Großteil der Deutschen Bevölkerung verwendet keine Blaulichtfilter oder Schlafanalysetools. Personen unter 40 Jahren tendieren häufiger dazu, Blaulichtfilter bzw. Schlafanalysetools zu nutzen. Personen, die ein Smartphone oder Tablet mit ins Schlafzimmer nehmen, nutzen auch eher Blaulichtfilter, Fitnessarmbänder oder Schlaf-Apps.

Kapitel 5 Schlafhygieneregeln

Nur sehr wenige der Deutschen kennen keine Schlafhygiene-Regel. Am bekanntesten sind Regeln zur optimalen Raumtemperatur, zum Lichteinfall, zu Geräuschen, zur Ernährung und zur Schlafumgebung. Frauen kennen sich besser aus mit Schlafhygiene als Männer. Wenn es darum geht, welche Faktoren der Schlafhygiene bei sich selbst verändert werden sollten, stehen Verzicht auf Medienkonsum und ausreichende körperliche Aktivität ganz oben. Personen aus Haushalten der unteren Einkommensgruppe sehen eher einen Handlungsbedarf. Weniger Handlungsbedarf sehen Personen, die im Schlafzimmer bewusst auf Elektronik verzichten.

Die größten Schwierigkeiten, an den Umständen etwas zu verändern, sehen die Deutschen in den Bereichen Medienkonsum, Schlaf-Wach-Rhythmus, körperliche Aktivität und Geräusche. Ein Verzicht auf den Medienkonsum scheint insbesondere Personen unter 40 Jahren schwerzufallen.

Kapitel 1 Demographie Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand

Die Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand, kommen überdurchschnittlich häufig aus einem Ein-Personen-Haushalt, sind tendenziell älter und nutzen weniger Elektronik im Schlafzimmer. Auch berichten diese Personen häufiger von privaten Problemen und finanziellen Sorgen.

Kapitel 2 Schlafverhalten von Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand

Hinsichtlich aller Aussagen zum Schlafverhalten unterscheiden sich Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand von der jeweiligen Untergruppe signifikant.

Personen mit einer als subjektiv mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand schlafen eher weniger als der durchschnittliche Deutsche. Ebenso brauchen diese Personen deutlich länger zum Einschlafen und berichten häufiger als andere von extremer Tagesmüdigkeit.

Sie berichten auch häufiger von schnellem und häufigem nächtlichen Aufwachen und sich lange wach im Bett wälzen sowie von zu frühem morgendlichen Aufwachen, ohne wieder einschlafen zu können. Auch bleiben die Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität häufiger länger auf, als sie eigentlich möchten oder ihrer Meinung nach sollten.

Mehr als die Hälfte der Personen mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand wacht (morgens) von alleine auf (13% über Durchschnitt). Bei Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität beträgt der Anteil knapp 50% (10% über Durchschnitt).

Kapitel 3 Störfaktoren beim Schlafen bei Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einer von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand

Viel höher sind auch hier die Anteile unter Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand, mehr als zwei Fünftel dieser Personen berichten vom Vorhandensein von Störfaktoren.

Die Anteile unter den Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand, die das Gefühl haben unter einer Schlafstörung zu leiden, sind viel höher.

Über 50% der Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität bzw. mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand, waren wegen ihrer Schlafprobleme schon einmal bei einer Ärztin bzw. einem Arzt, ebenso höher ist der Anteil derer, bei denen die Schlafstörung ärztlich diagnostiziert wurde.

Kapitel 4 Mediennutzung von Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einer von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand

Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und solche mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand unterscheiden sich nicht wesentlich von anderen, wenn es um die Nutzung von Medien direkt vor dem Schlafengehen geht. Lediglich Fernsehen wird häufiger bereits vor dem Aufstehen geschaut als von anderen Personen.

Kapitel 5 Schlafhygieneregeln bei Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einer von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand

Bei Personen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand ist die Bekanntheit von Schlafhygiene-Regeln etwas höher und es wird eher ein Handlungsbedarf gesehen. Jedoch sehen diese Personen größere Schwierigkeiten, an den Umständen etwas zu verändern.

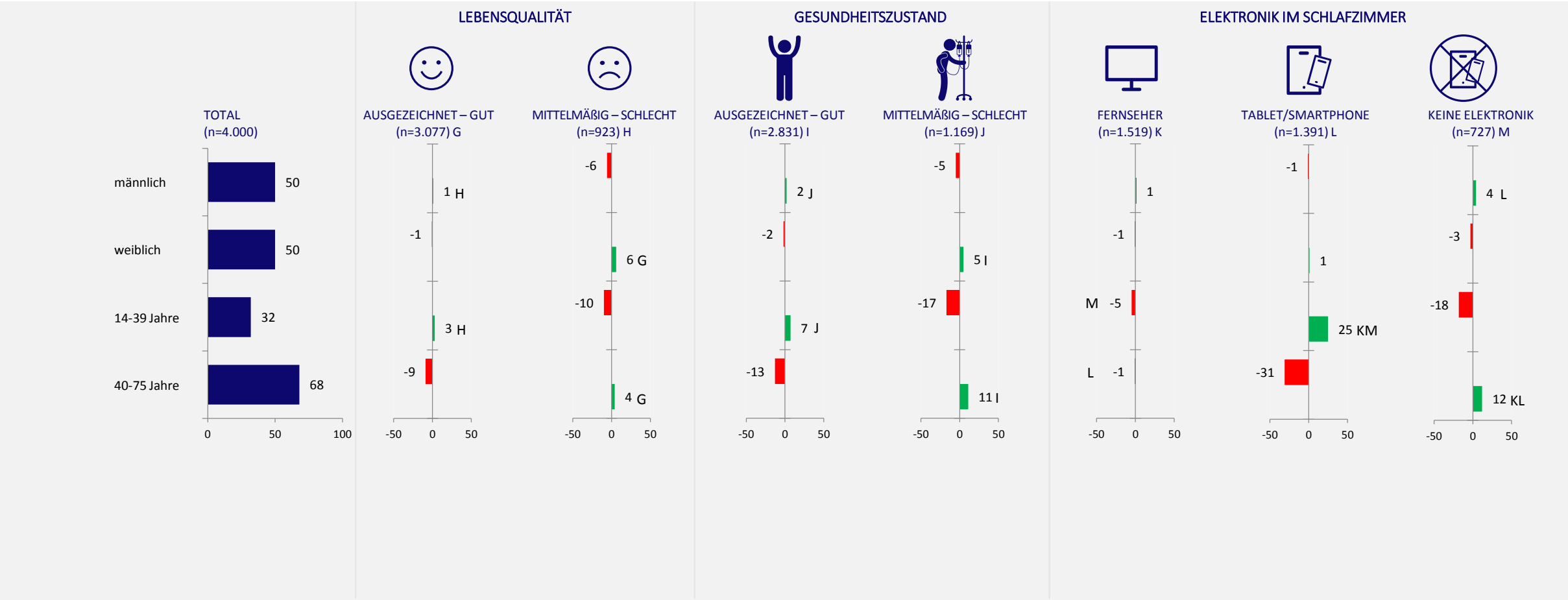


Ergebnisse Kapitel 1: Demographie

SOZIODEMOGRAPHISCHE BESCHREIBUNG DER SUBZIELGRUPPEN

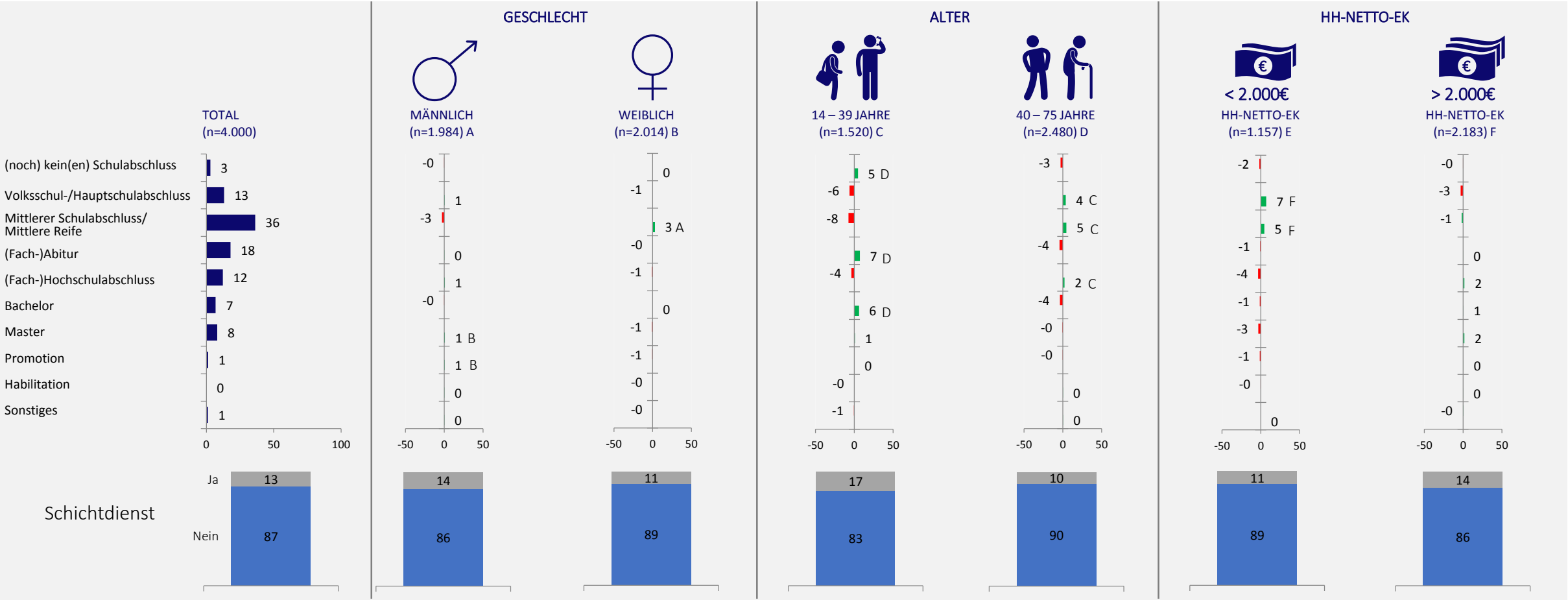
Ipsos Observer

Die jüngere Altersgruppe der 14-39 jährigen hat ein Tablet oder Smartphone im Schlafzimmer weitaus häufiger (57%) als die Altersgruppe der 40-75 jährigen (37%).



SOZIODEMOGRAPHISCHE BESCHREIBUNG DER SUBZIELGRUPPEN

Es sind eher Personen unter 40 Jahren, Männer und solche aus Haushalten mit einem HH-Nettoeinkommen über 2.000€, die im Schichtdienst arbeiten.

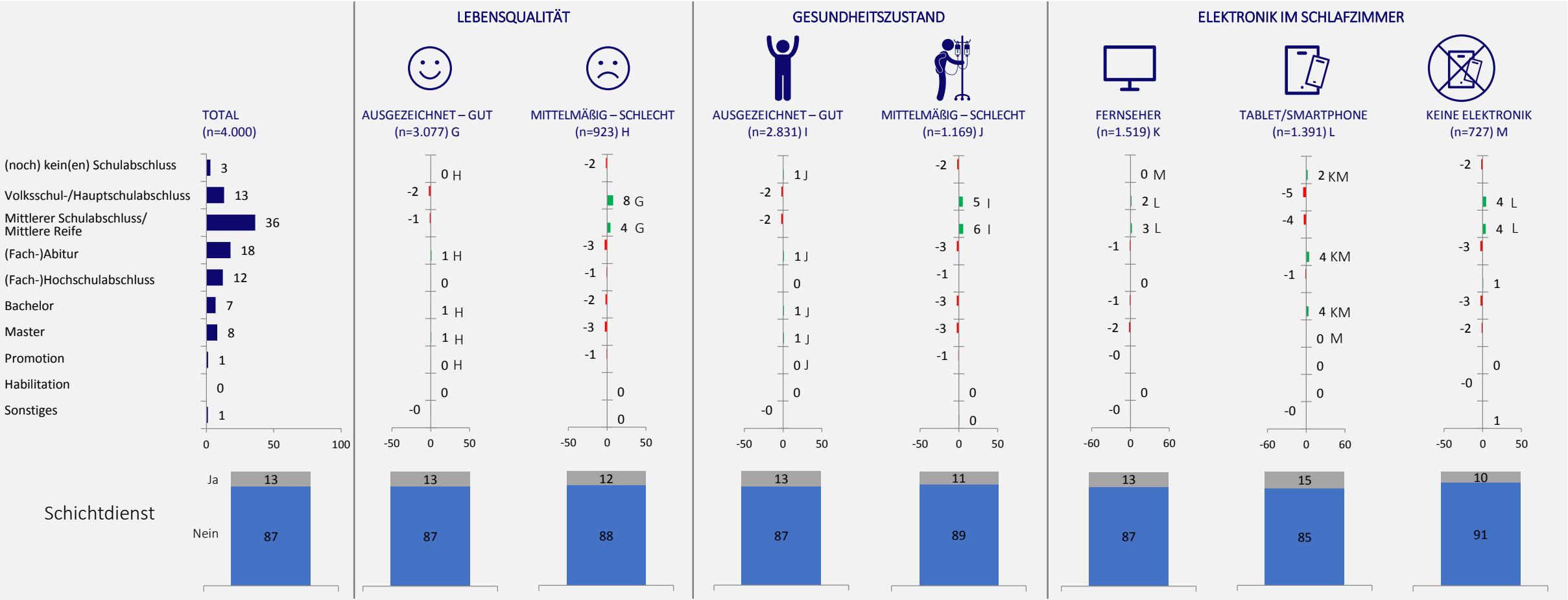


- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q4: Was ist Ihr höchster Bildungsabschluss?
- Q5: Arbeiten Sie im Schichtdienst?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

SOZIODEMOGRAPHISCHE BESCHREIBUNG DER SUBZIELGRUPPEN

Die Eigenwahrnehmung der Lebensqualität und des Gesundheitszustandes korrelieren mit der formalen Bildung.



- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q4: Was ist Ihr höchster Bildungsabschluss?
- Q5: Arbeiten Sie im Schichtdienst?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

SOZIODEMOGRAPHISCHE BESCHREIBUNG DER SUBZIELGRUPPEN

Ein-Personen-Haushalte haben weniger HH-Nettoeinkommen zur Verfügung als Personen, die verheiratet sind oder in Partnerschaft zusammenleben.

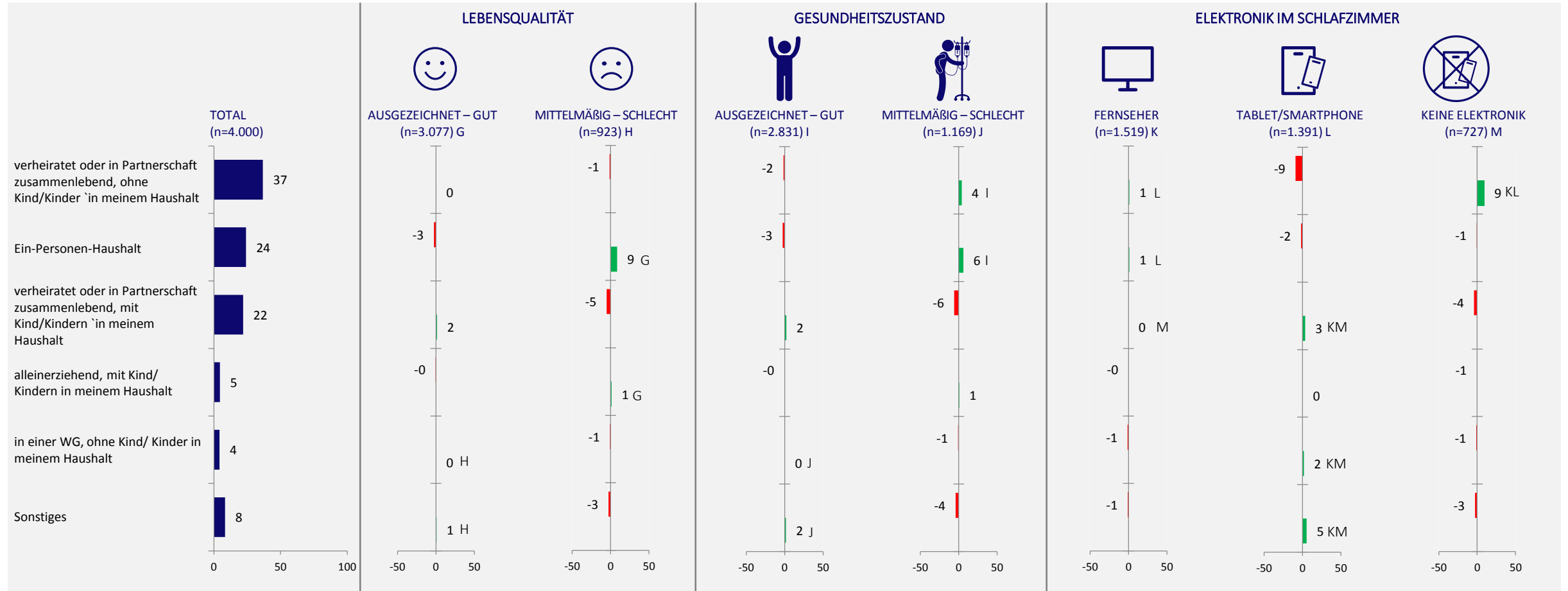


• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q29: In welcher Haushaltsform leben Sie?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

Ipsos Observer

Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand kommen überdurchschnittlich häufig aus einem Ein-Personen-Haushalt.



- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q29: In welcher Haushaltsform leben Sie?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

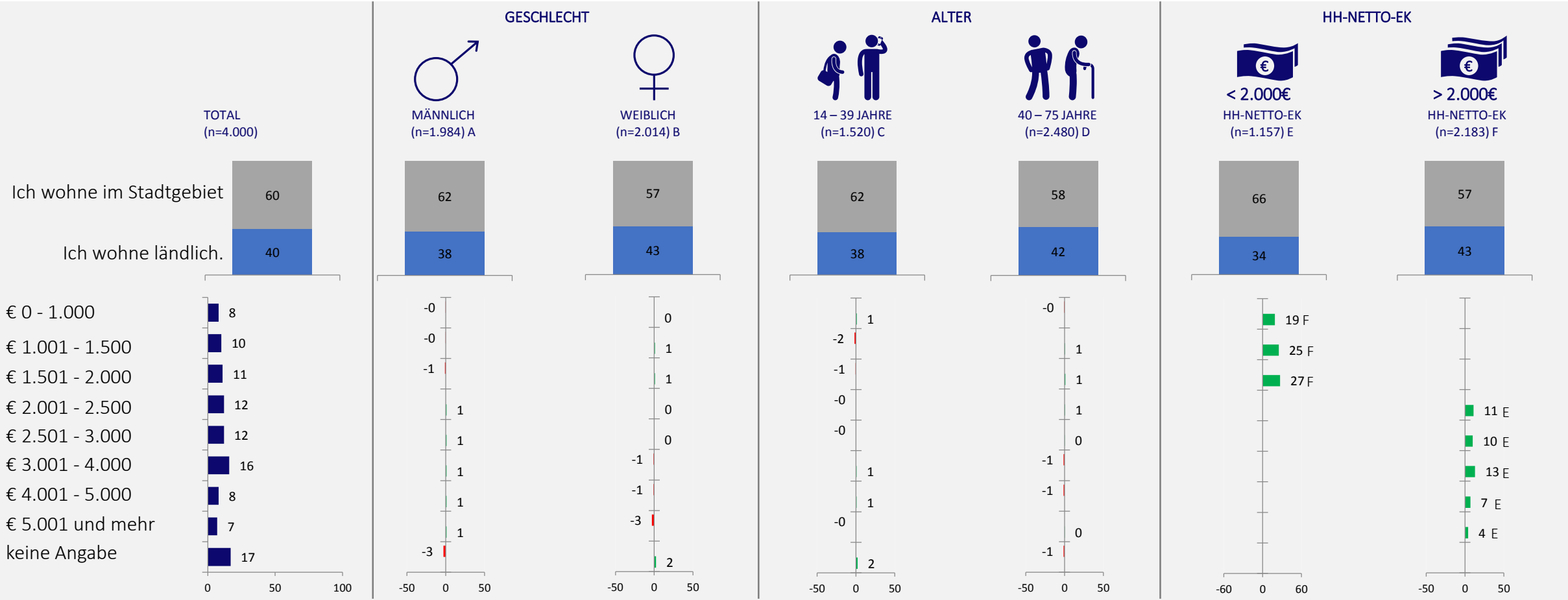
G/H/I/J/K/L/M Signifikanzlevel 95%

BARMER

SOZIODEMOGRAPHISCHE BESCHREIBUNG DER SUBZIELGRUPPEN

Ipsos Observer

Die Geschlechter und die Altersgruppen zeigen eine recht ähnliche Verteilung des Haushaltsnettoeinkommens. Personen aus Haushalten mit einem HH-Nettoeinkommen bis 2.000€ leben eher in der Stadt.

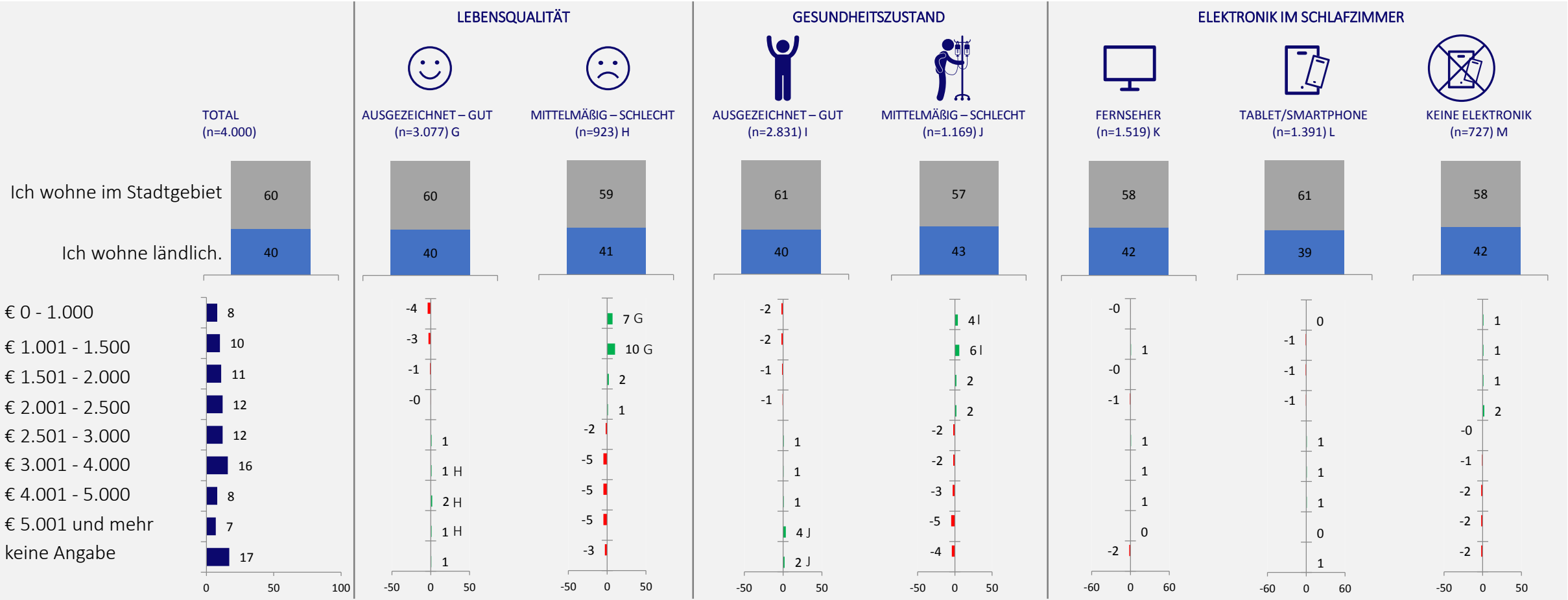


- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q30A: Wie hoch ist das monatliche Netto-Einkommen, das Sie alle zusammen im Haushalt haben (nach Abzug von Steuern und der Sozialversicherung)?
- Q30C: In welcher Gegend leben Sie?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

SOZIODEMOGRAPHISCHE BESCHREIBUNG DER SUBZIELGRUPPEN

Die empfundene Lebensqualität und der Gesundheitszustand korrelieren mit dem HH-Nettoeinkommen.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q30A: Wie hoch ist das monatliche Netto-Einkommen, das Sie alle zusammen im Haushalt haben (nach Abzug von Steuern und der Sozialversicherung)?
• Q30C: In welcher Gegend leben Sie?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

LEBENSQUALITÄT

Ein Drittel der Deutschen (33%) beschreibt ihre Lebensqualität als sehr gut oder sogar ausgezeichnet. Weitere 44% beschreiben ihre Lebensqualität als gut. Nur 21% aus der niedrigen Einkommensgruppe, 28% der Älteren und 29% der Frauen beschreiben ihre Lebensqualität als sehr gut oder sogar ausgezeichnet.

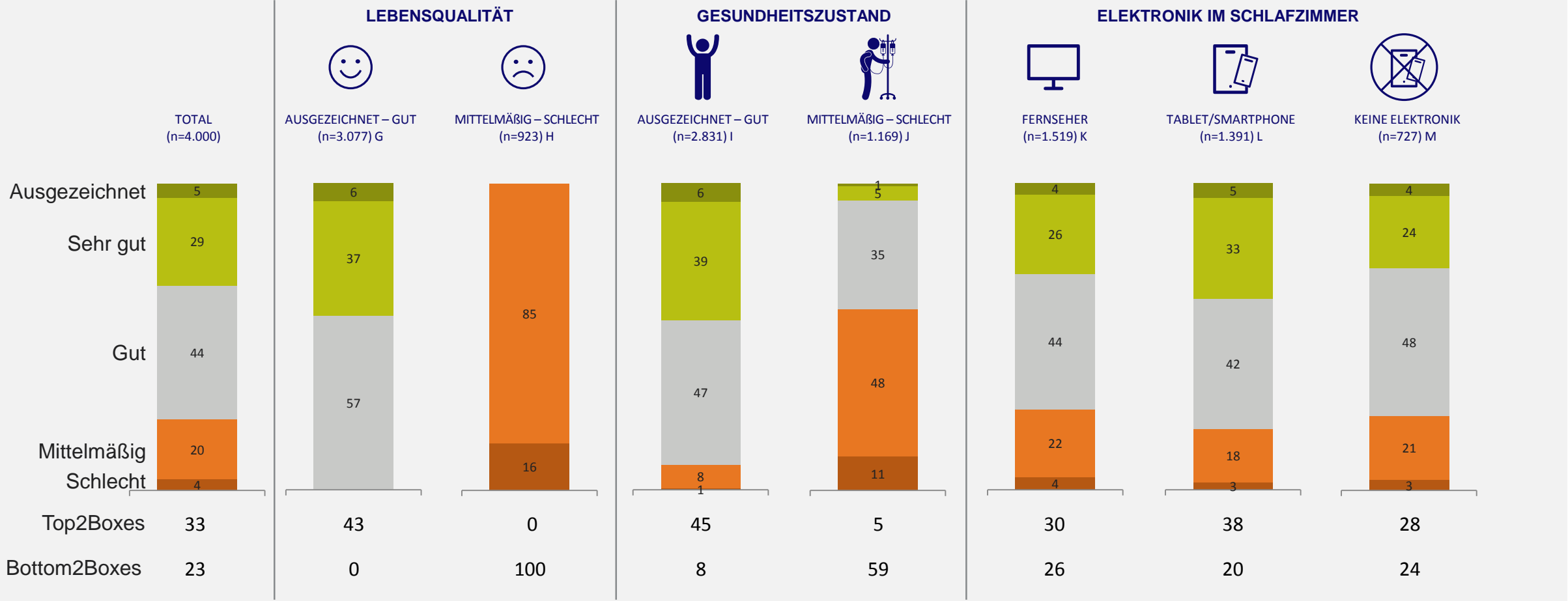


23 • Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q6: Wie würden Sie Ihre Lebensqualität in den letzten Wochen einschätzen?
• Skala: Ausgezeichnet – Sehr gut – Gut – Mittelmäßig – Schlecht

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

LEBENSQUALITÄT

Die Lebensqualität korreliert stark mit dem subjektiv empfundenen Gesundheitszustand: Nur 6% der Personen mit einem subjektiv mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand schätzen ihre Lebensqualität als ausgezeichnet oder gar sehr gut ein.



24 • Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q6: Wie würden Sie Ihre Lebensqualität in den letzten Wochen einschätzen?
• Skala: Ausgezeichnet – Sehr gut – Gut – Mittelmäßig – Schlecht



Ergebnisse Kapitel 2: Schlafverhalten

SCHLAFDAUER

Während einer typischen Arbeitswoche schlafen mehr als 80% der Deutschen zwischen 6 und 8 Stunden. Allerdings: 38% schlafen nur 6 Stunden oder weniger. 12% schlafen gewöhnlich sogar nur 5 Stunden oder weniger, 6% schlafen 9 Stunden oder mehr. Bei Menschen aus der unteren Einkommensgruppe schlafen 16% gewöhnlich 5 Stunden oder weniger, 8% 9 Stunden oder mehr.

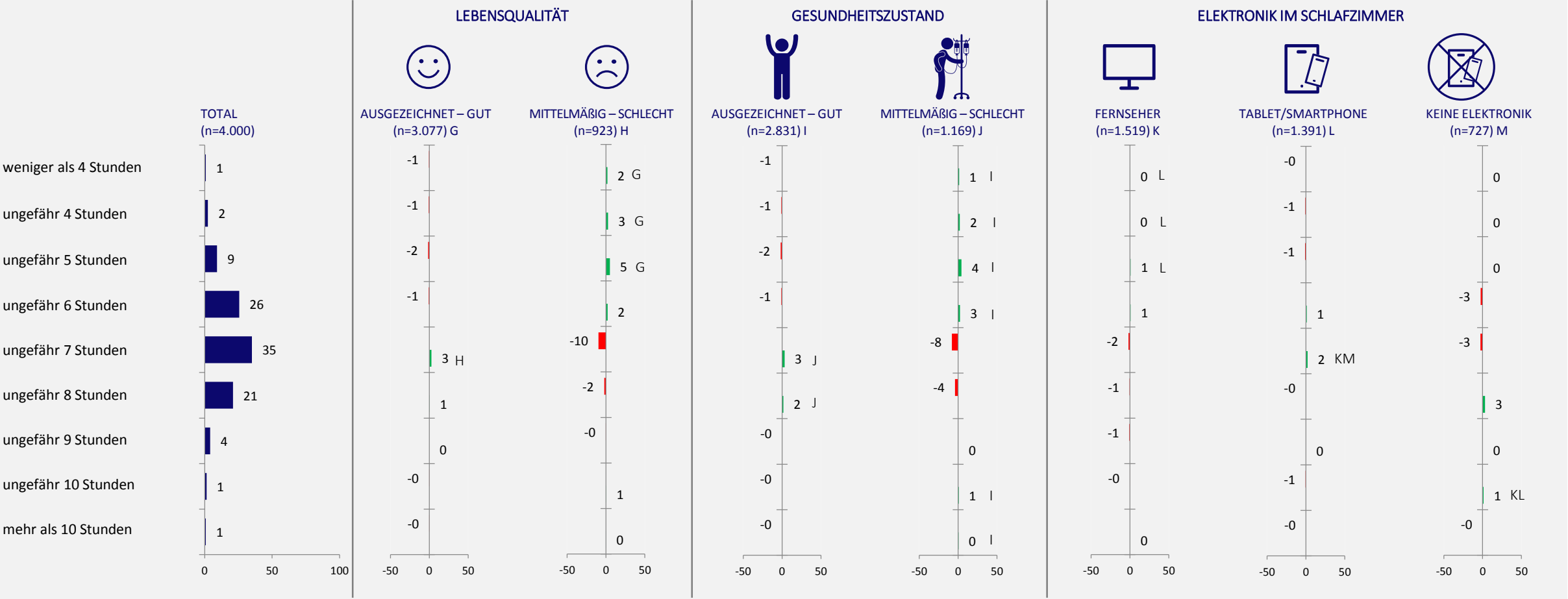


• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q14: Wie viele Stunden schlafen Sie während einer für Sie typischen Arbeitswoche gewöhnlich? (eventuelle Wachphasen NICHT mitgerechnet)
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

SCHLAFDAUER

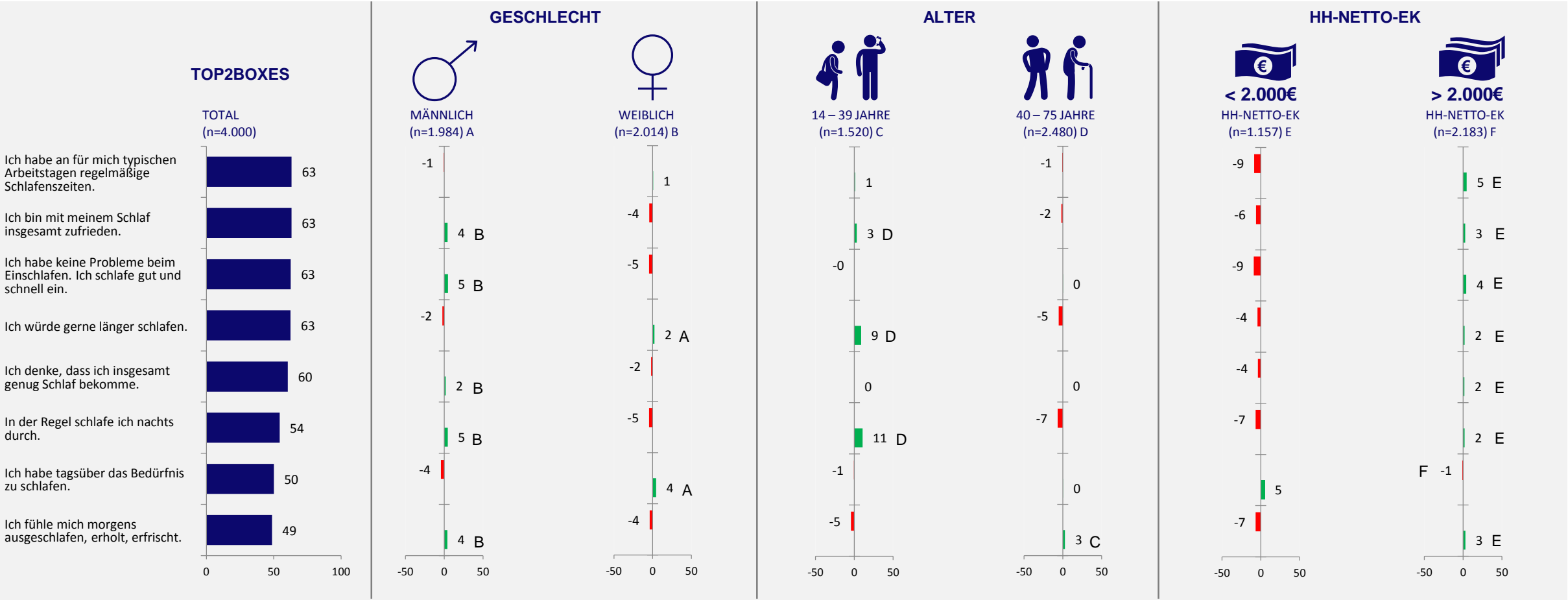
Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand schlafen eher weniger als der durchschnittliche Deutsche.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q14: Wie viele Stunden schlafen Sie während einer für Sie typischen Arbeitswoche gewöhnlich? (eventuelle Wachphasen NICHT mitgerechnet)
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

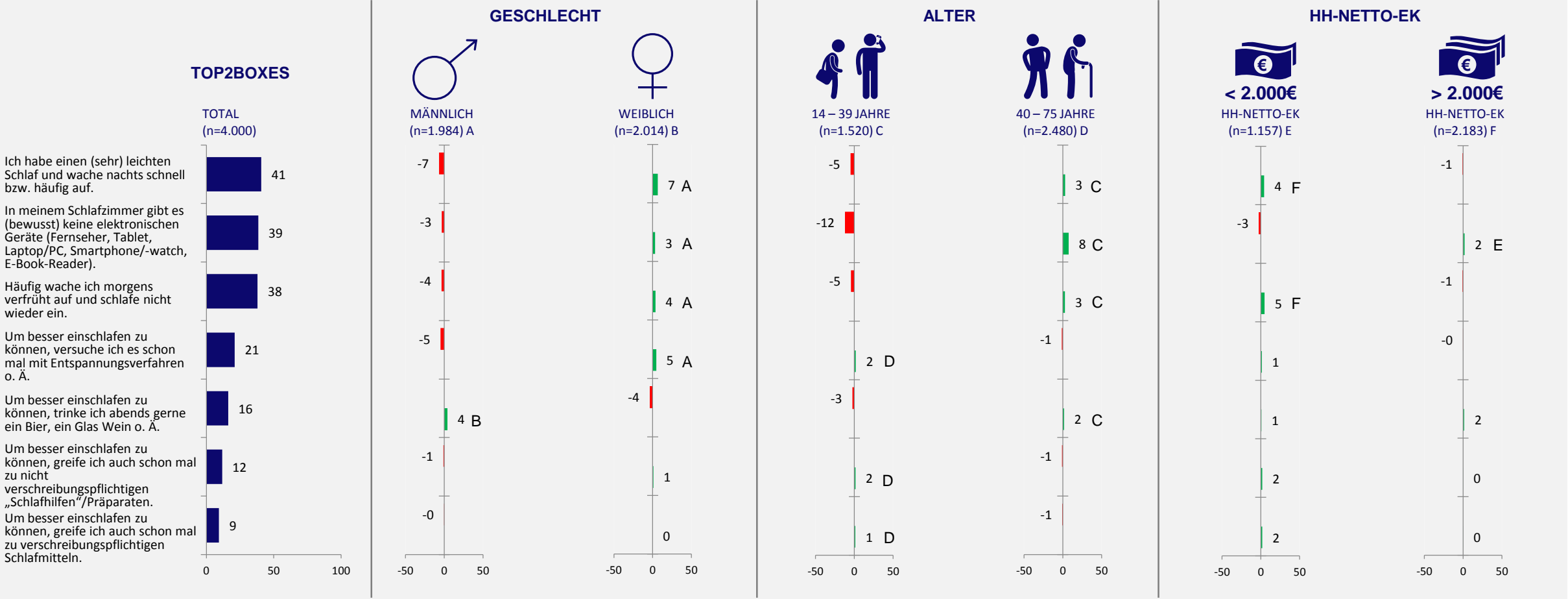
AUSSAGEN SCHLAFVERHALTEN – 1/2

Mehr als 60% der Deutschen haben an typischen Arbeitstagen regelmäßige Schlafenszeiten, sind mit ihrem Schlaf insgesamt zufrieden, schlafen gut und schnell ein und würden aber auch gerne länger schlafen. Letzteres gilt besonders für Personen unter 40, die aber auch häufiger nachts durchschlafen.



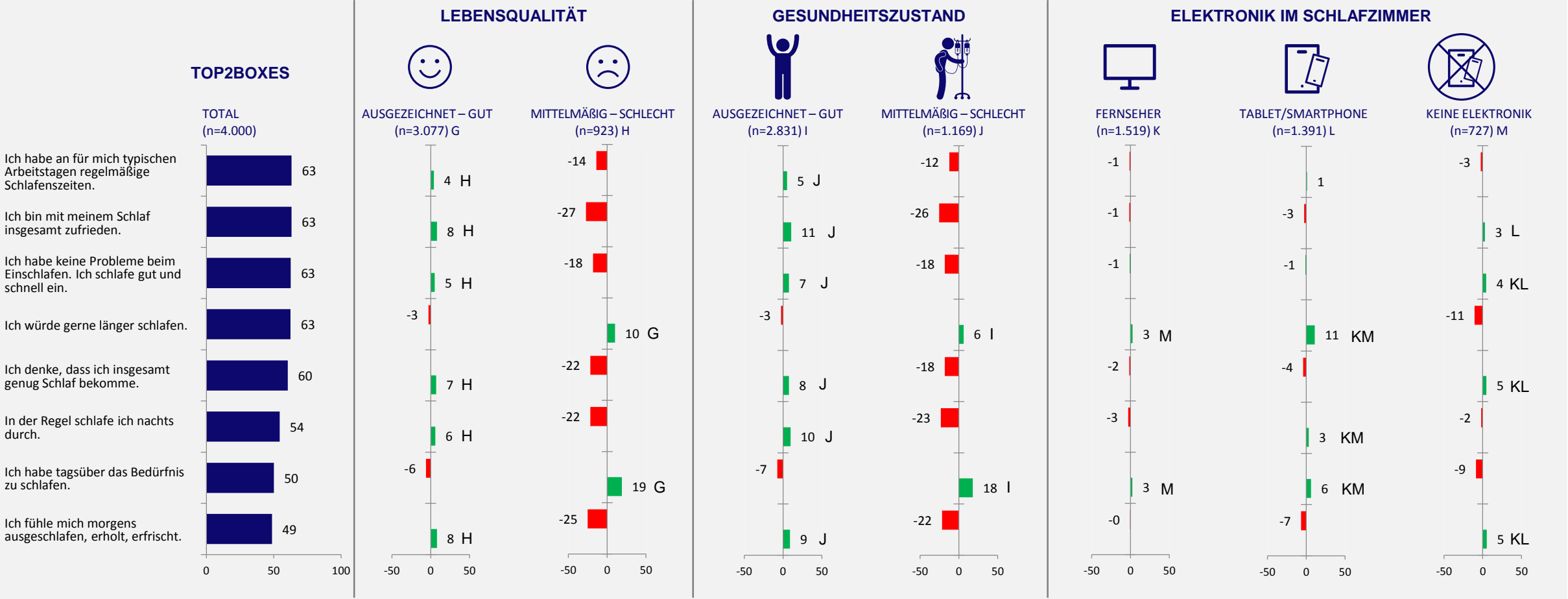
AUSSAGEN SCHLAFVERHALTEN – 2/2

Es sind eher Personen ab 40 Jahren, die in ihrem Schlafzimmer keine elektronischen Geräte (Fernseher, Tablet, Laptop/PC, Smartphone/-watch, E-Book-Reader) nutzen. Mehr Frauen als Männer berichten von einem (sehr) leichten Schlaf und davon, dass sie nachts schnell bzw. häufig aufwachen.



AUSSAGEN SCHLAFVERHALTEN – 1/2

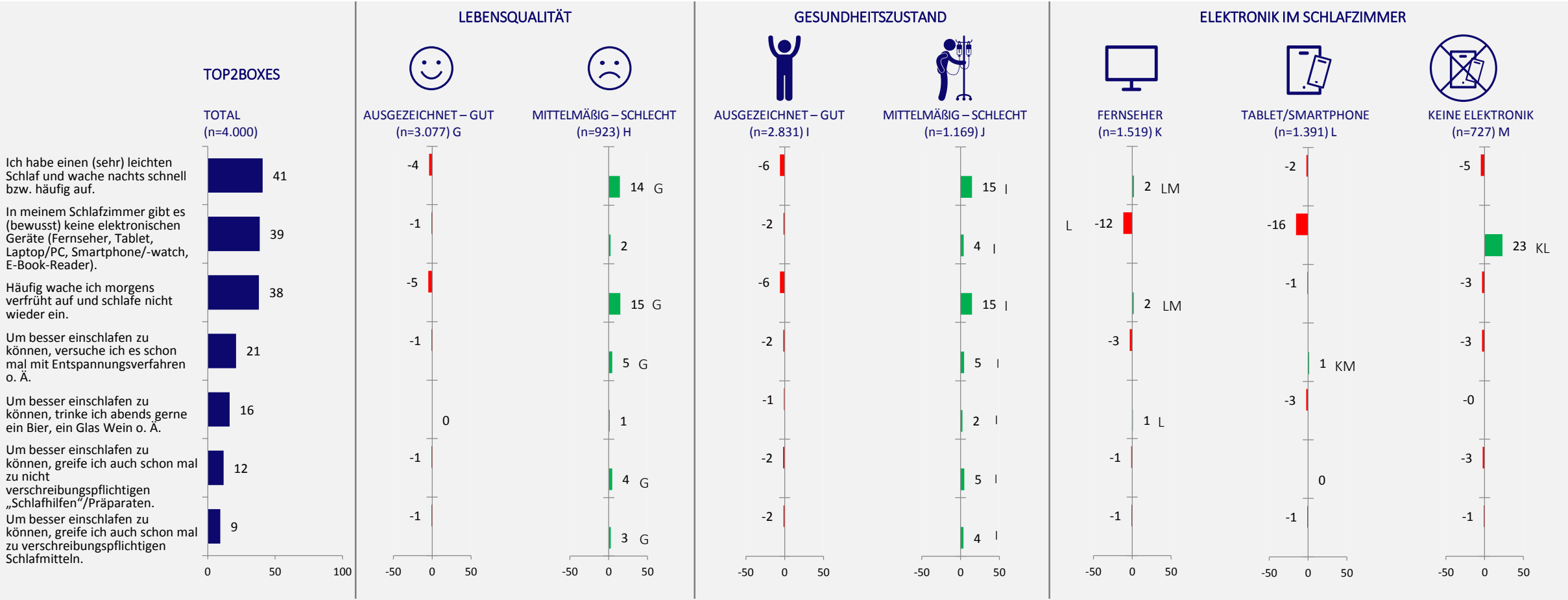
Hinsichtlich aller Aussagen zum Schlafverhalten auf dieser Seite unterscheiden sich Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Befragten mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand von der jeweiligen Untergruppe signifikant.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %, TOP2-Boxes ("trifft voll und ganz zu" und "trifft eher zu")
• Q8: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

AUSSAGEN SCHLAFVERHALTEN – 2/2

Von schnellem und häufigen nächtlichen Aufwachen sowie von verfrühtem morgendlichen Aufwachen, ohne wieder einschlafen zu können, berichten vor allem solche Personen, die ihre Lebensqualität oder ihren Gesundheitszustand als mittelmäßig bis schlecht beschreiben.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %, TOP2-Boxes ("trifft voll und ganz zu" und "trifft eher zu")
• Q8: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

LANGES AUFBLEIBEN

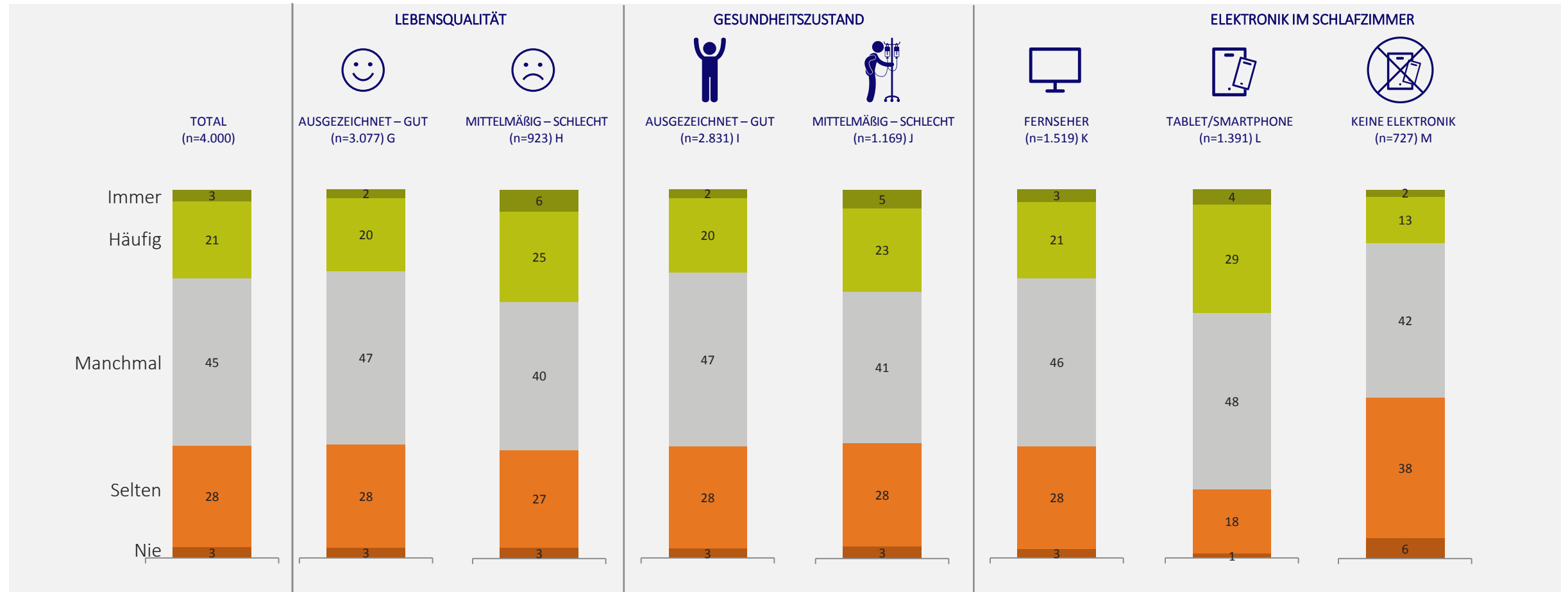
Ipsos Observer

45% der Deutschen bleiben „manchmal“ länger auf, als Sie eigentlich möchten oder ihrer Meinung nach sollten. 24% passiert das häufig oder immer, 31% selten oder nie. Es sind vor allem Personen unter 40, die häufig länger aufbleiben, als Sie möchten oder sollten.



LANGES AUFBLEIBEN

Personen, deren Tablet oder Smartphone im Schlafzimmer ist, aber auch solche mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität bleiben häufiger länger auf, als Sie eigentlich möchten oder ihrer Meinung nach sollten.



GRÜNDE FÜR ZU LANGES AUFBLEIBEN

Wenn die Deutschen ihrer eigenen Einschätzung nach zu lange aufgeblieben sind, lag das bei 38% am Fernsehen und bei 29% am Surfen im Internet. Erst mit Abstand kommt auf dem 3. Rang das Lesen (15%), dicht gefolgt von der Beschäftigung mit sozialen Medien (11%).

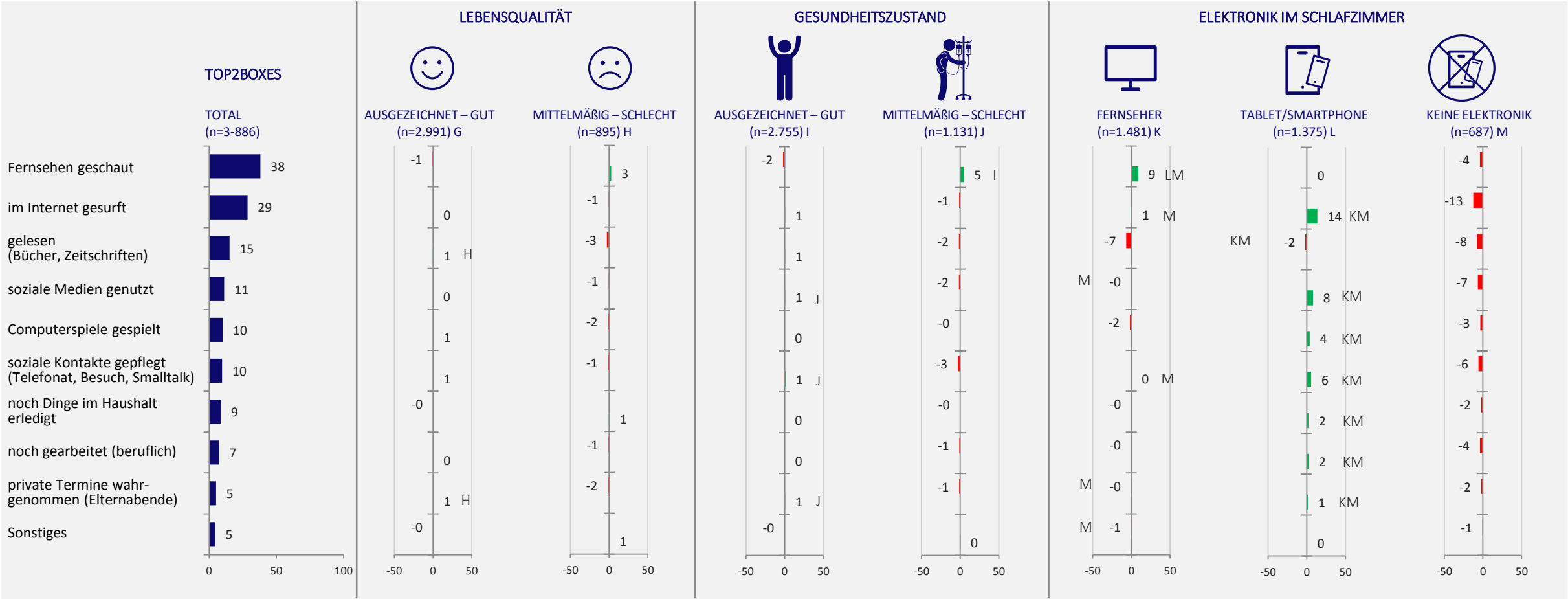


34 Basis: Befragte, die länger aufbleiben als Sie eigentlich möchten; Total n=3.886; Angaben in %
Q12B: Woran lag es in den letzten Monaten, wenn Sie Ihrer Einschätzung nach "zu lange" aufgeblieben sind?
Differenzen: Prozentpunkte
■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

GRÜNDE FÜR ZU LANGES AUFBLEIBEN

Wer sein Smartphone oder Tablet im Schlafzimmer nutzt, neigt auch dazu, aus anderen Gründen länger aufzubleiben. Neben der Mediennutzung sind auch soziale Kontakte, Hausarbeiten oder Arbeiten für den Job häufige Gründe, länger als geplant aufzubleiben.



GESUNDHEITZUSTAND

AUSGEZEICHNET – GUT
(n=2.755) I

MITTELMÄßIG – SCHLECHT
(n=1.131) J

-2

1

1

1

0

1

0

0

1

-0

50

0

-50

5

-1

-2

-2

-0

-3

-0

-1

-1

0

50

0

-50

ELEKTRONIK IM SCHLAFZIMMER

FERNSEHER
(n=1.481) K

TABLET/SMARTPHONE
(n=1.375) L

KEINE ELEKTRONIK
(n=687) M

9

1

-7

-0

-2

-0

-0

-0

-0

-1

50

0

-50

0

14

-2

8

4

6

2

2

1

0

50

0

-50

-4

-13

-8

-7

-3

-6

-2

-4

-2

-1

50

0

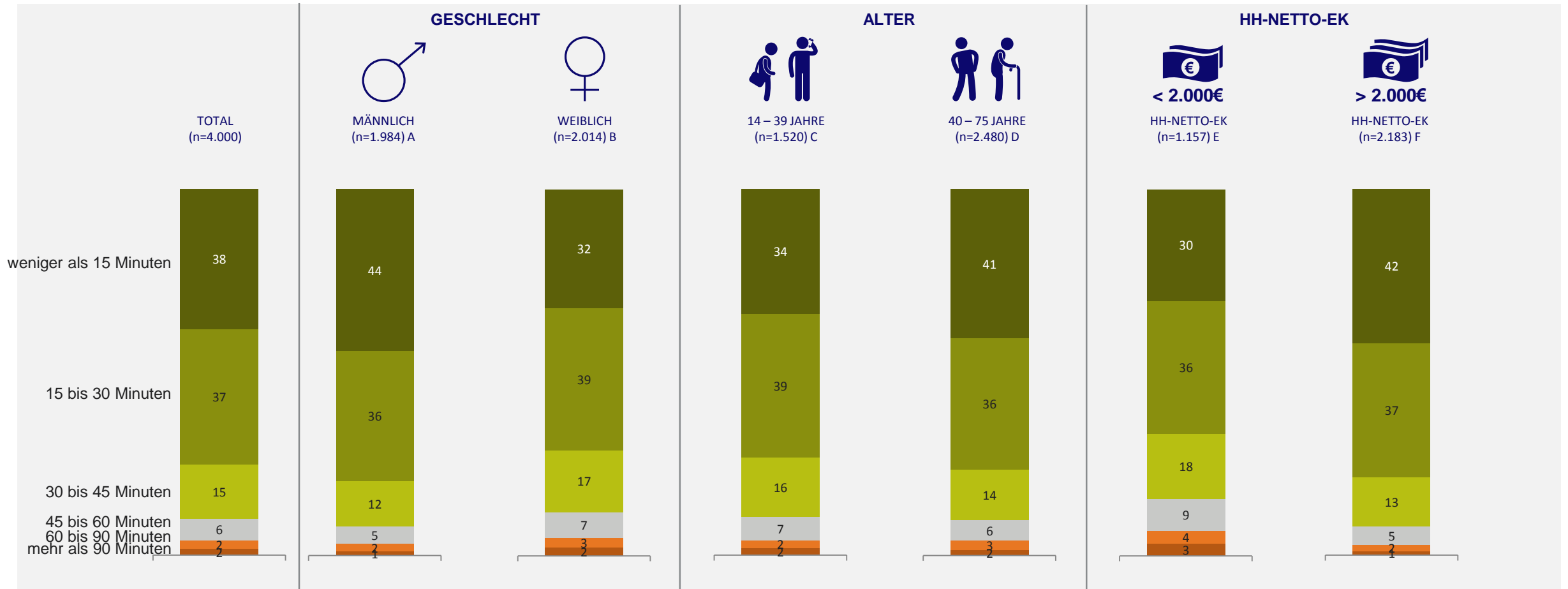
-50

Basis: Befragte, die länger aufbleiben als Sie eigentlich möchten; Total n=3.886; Angaben in %
Q12B: Woran lag es in den letzten Monaten, wenn Sie Ihrer Einschätzung nach "zu lange" aufgeblieben sind?
Differenzen: Prozentpunkte
■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

EINSCHLAFDAUER

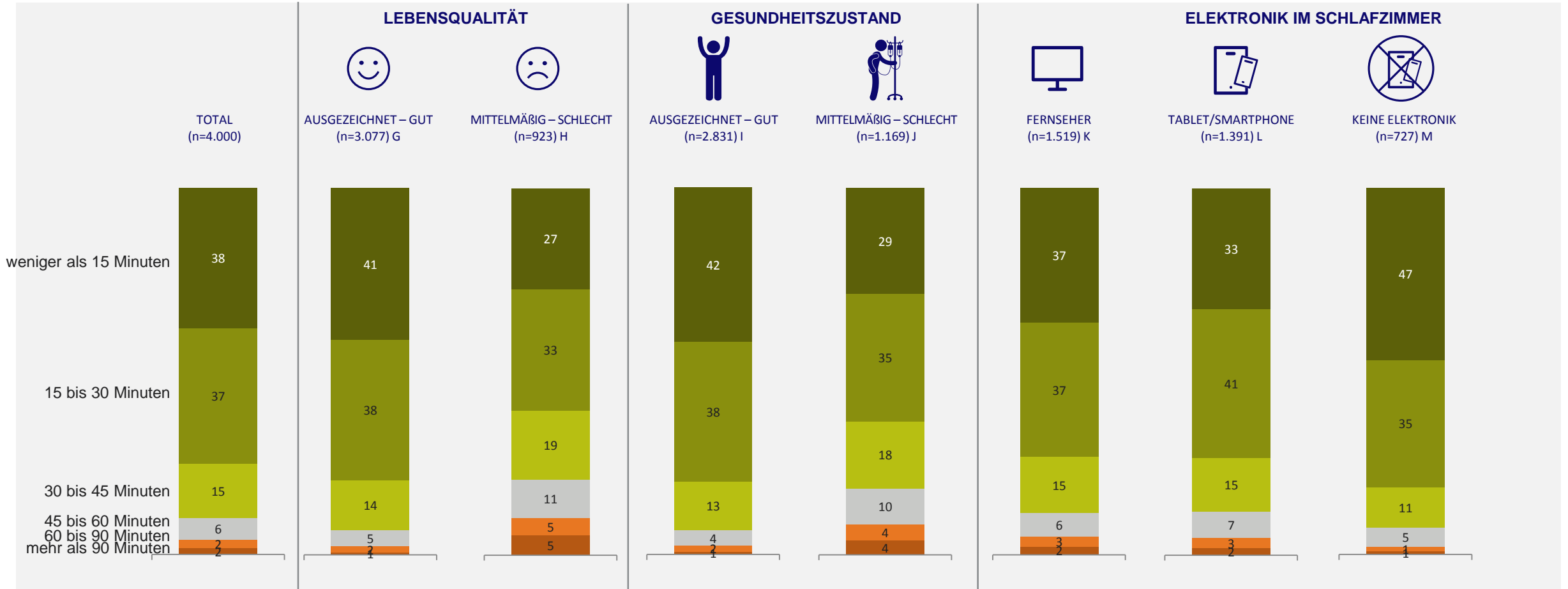
Ipsos Observer

38% der Deutschen brauchen abends weniger als 15 Minuten zum Einschlafen, weitere 37% etwa 15-30 Minuten. Weniger Zeit zum Einschlafen brauchen Männer und Personen aus Haushalten mit einem Nettoeinkommen über 2.000€



EINSCHLAFDAUER

Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität bzw. mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand brauchen deutlich länger zum Einschlafen.



AUFWACH-HÄUFIGKEIT

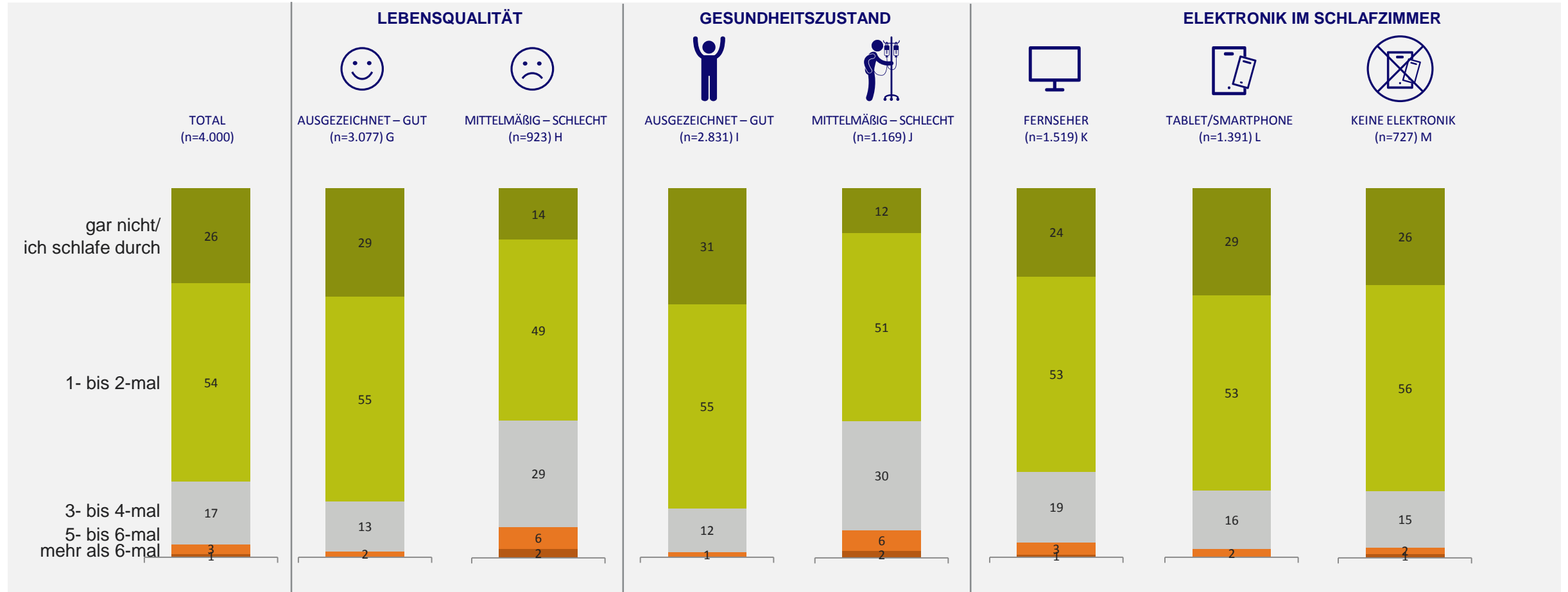
Ipsos Observer

Ein gutes Viertel der Deutschen (26%) schläft nachts durch ohne aufzuwachen. Mehr als die Hälfte (54%) wacht 1- bis 2-mal nachts auf. Männer und Personen unter 40 Jahren schlafen häufiger nachts durch.



AUFWACH-HÄUFIGKEIT

Befragte mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Befragte mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand wachen nachts deutlich häufiger auf.



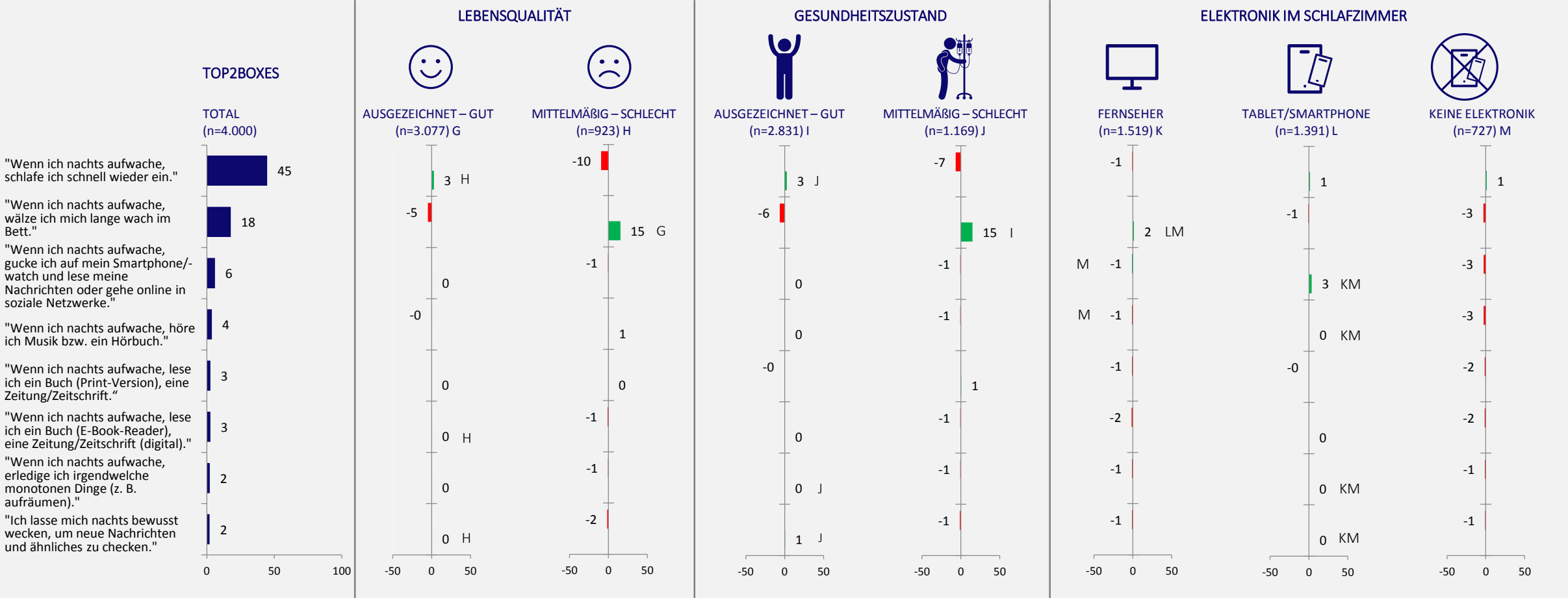
VERHALTEN BEI NÄCHTLICHEM AUFWACHEN

Fast die Hälfte der Deutschen (45%) schläft schnell wieder ein, wenn sie nachts aufwacht. Es sind eher die Frauen und die Personen aus der niedrigen Einkommensgruppe, die sich, wenn sie nachts aufwachen, lange wach im Bett wälzen. Jüngere Befragte tendieren eher dazu, sich zu beschäftigen.



VERHALTEN BEI NÄCHTLICHEM AUFWACHEN

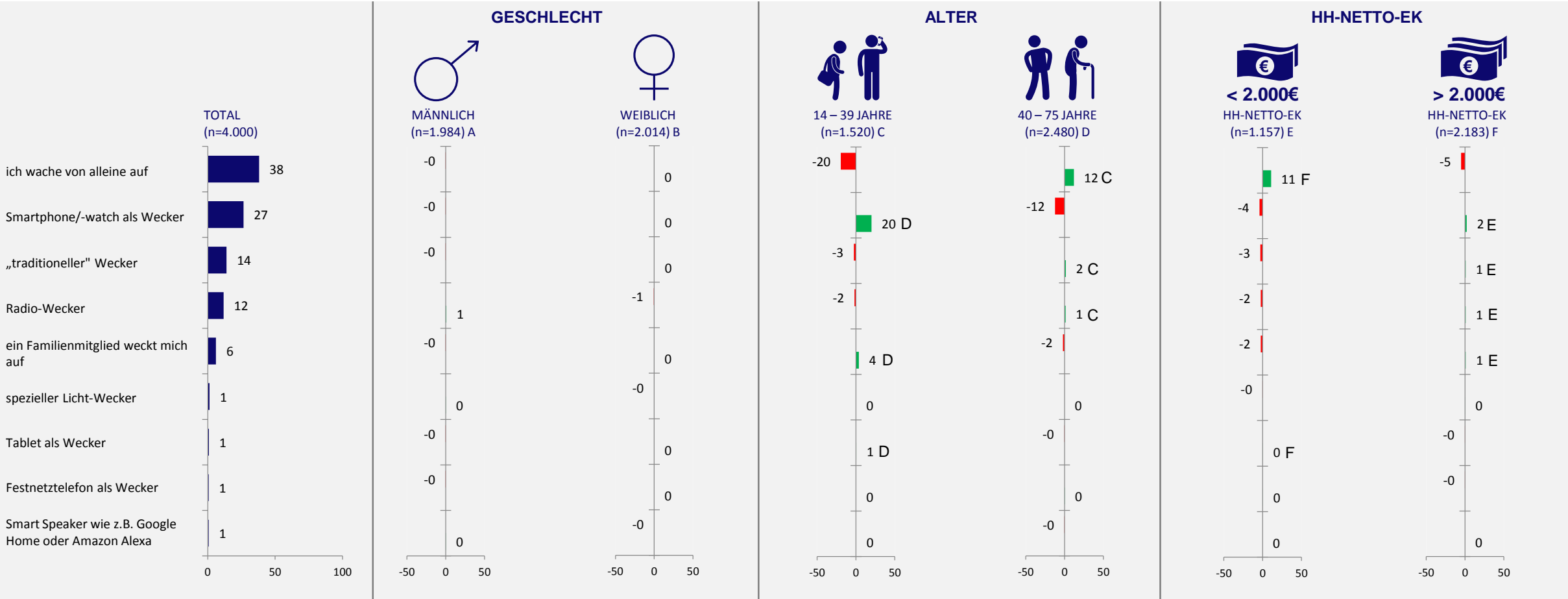
Es sind eher Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand, die sich lange wach im Bett wälzen, wenn sie nachts aufwachen.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %, TOP2-Boxes ("immer oder praktisch jede Nacht" und "regelmäßig oder mehrmals pro Woche")
• Q17: Verhalten bei nächtlichem Aufwachen
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

AUFWACHEN / WECKER

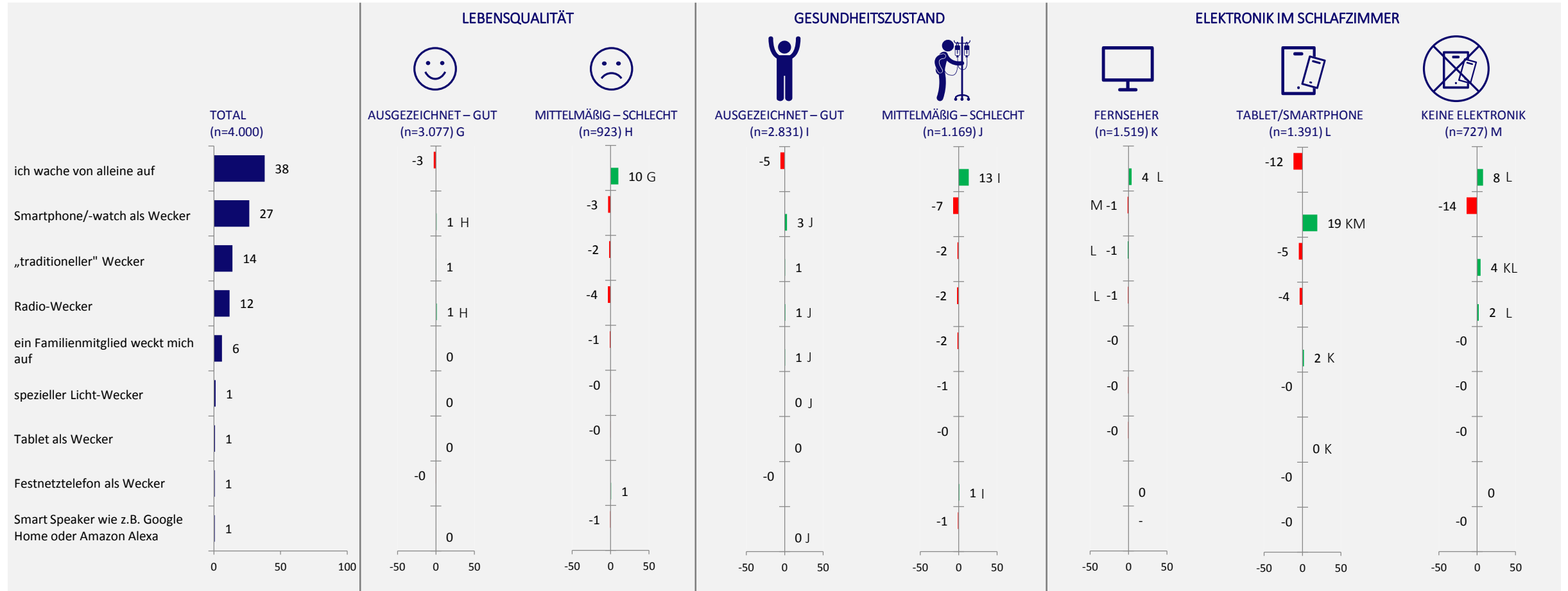
38% der Deutschen wachen (morgens) von alleine auf, 27% lassen sich von ihrem Smartphone wecken, 14% werden von einem traditionellen Wecker geweckt, 12% von einem Radio-Wecker. Bei Befragten ab 40 Jahren sind es 50%, die (morgens) von alleine aufwachen, bei denen mit einem HH-Nettoeinkommen unter 2.000€ 49%.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q24: Wie werden Sie (morgens) normalerweise wach?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

Ipsos Observer

Bei Personen mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand beträgt der Anteil derer, die (morgens) von alleine aufwachen, 51%. Bei Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität beträgt der Anteil 50%.



- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q24: Wie werden Sie (morgens) normalerweise wach?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

G/H/I/J/K/L/M Signifikanzlevel 95%

BARMER



Ergebnisse Kapitel 3: Störfaktoren beim Schlafen

VORHANDENSEIN VON FAKTOREN, DIE UNGESTÖRTEN SCHLAF NICHT ZULASSEN

Jeder 4. Deutsche berichtet vom Vorhandensein von Faktoren, die ungestörten Schlaf nicht zulassen.
28% der Frauen und 29% der Personen aus der unteren Einkommensgruppe berichten von Störfaktoren.

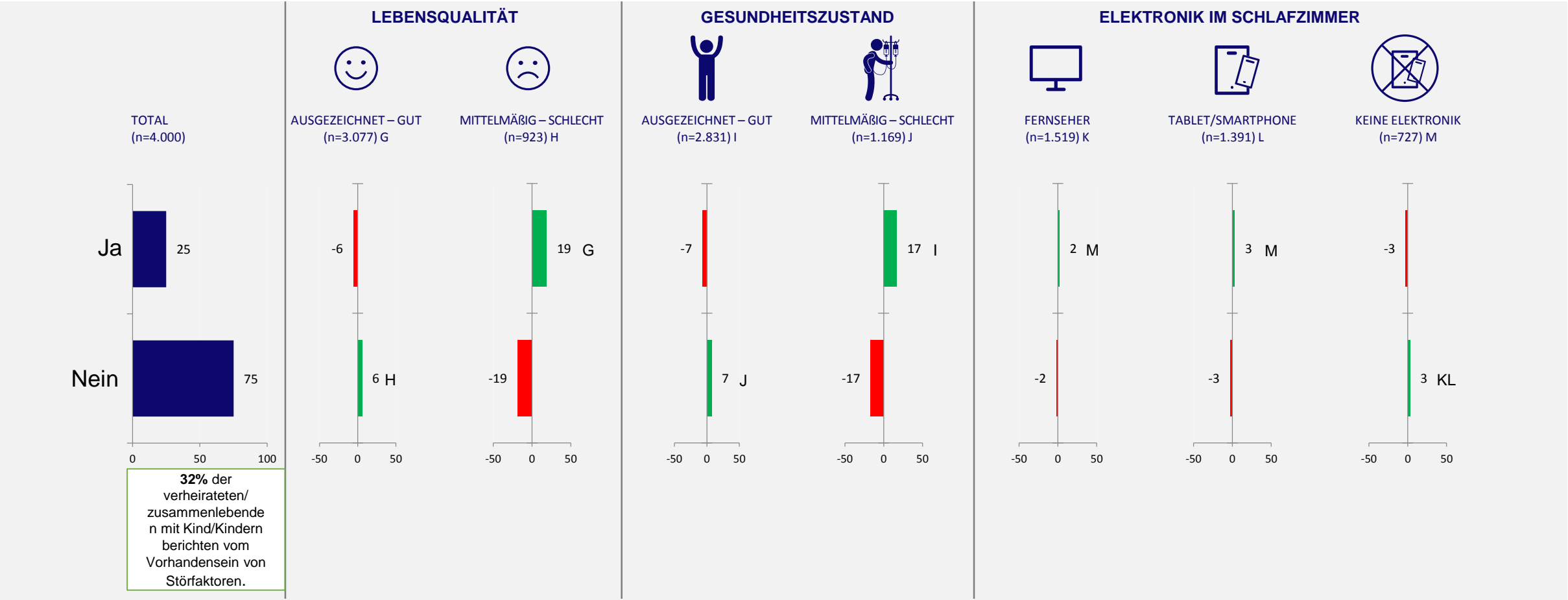


- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q9: Gibt es bei Ihnen derzeit dauerhafte Gründe oder Störfaktoren, die einen ungestörten Schlaf nicht zulassen?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

VORHANDENSEIN VON FAKTOREN, DIE UNGESTÖRTEN SCHLAF NICHT ZULASSEN

Viel höher sind die Anteile unter Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand: 44% bzw. 42% berichten vom Vorhandensein von Störfaktoren.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q9: Gibt es bei Ihnen derzeit dauerhafte Gründe oder Störfaktoren, die einen ungestörten Schlaf nicht zulassen?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

FAKTOREN, DIE UNGESTÖRTEN SCHLAF NICHT ZULASSEN

Ipsos Observer

Stress/Sorgen/Probleme privater Natur sind mit 39% die am häufigsten genannten Störfaktoren, gefolgt von gesundheitlichen Problemen und beruflicher Belastung. Haushalte mit einem Nettoeinkommen bis 2.000€ berichten vor allem von privaten und gesundheitlichen Problemen aber auch häufiger von finanziellen Sorgen.



- BaBasis: Alle Befragten, die vom Vorhandensein von Faktoren, die ungestörten Schlaf nicht zulassen, berichten; Total n=1.013; Angaben in %
- Q9A: Faktoren, die ungestörten Schlaf nicht zulassen. Welche sind das?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

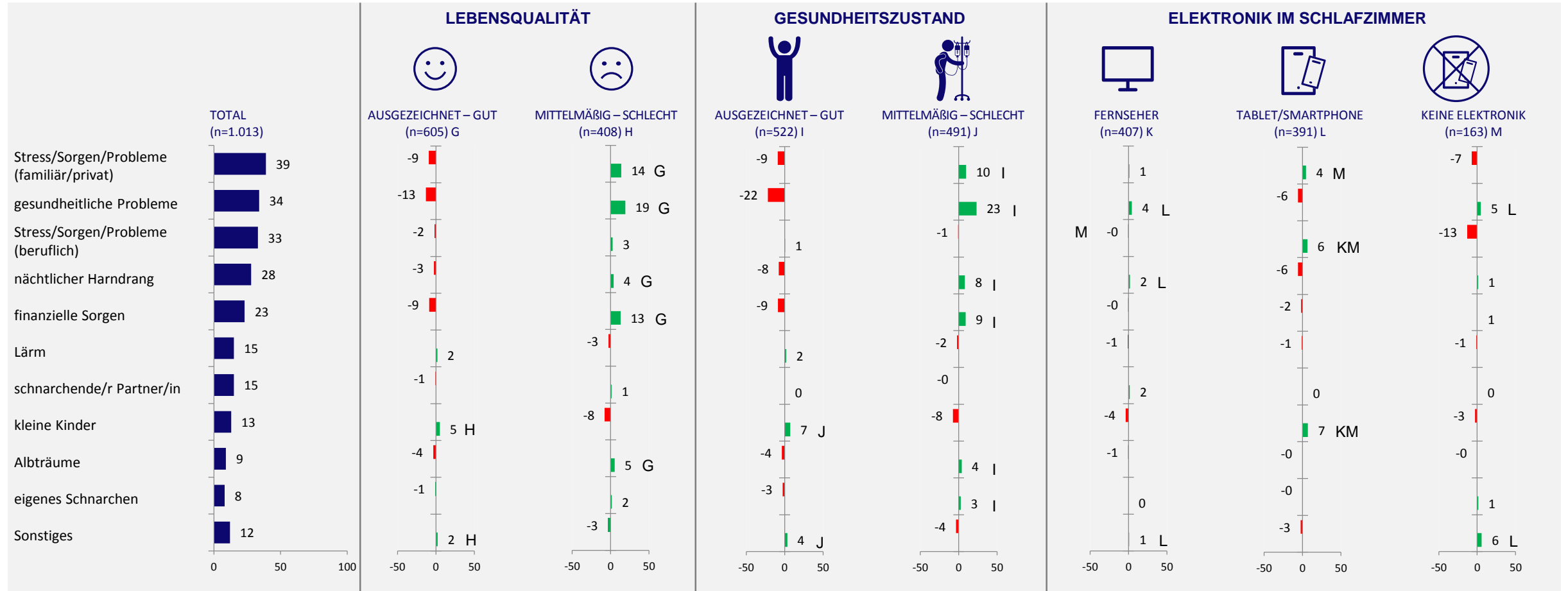
A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

BARMER

FAKTOREN, DIE UNGESTÖRTEN SCHLAF NICHT ZULASSEN

Ipsos Observer

Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität bzw. mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand berichten häufiger von privaten Problemen und finanziellen Sorgen.



- Basis: Alle Befragten, die vom Vorhandensein von Faktoren, die ungestörten Schlaf nicht zulassen, berichten; Total n=1.013; Angaben in %
- Q9A: Faktoren, die ungestörten Schlaf nicht zulassen. Welche sind das?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

G/H/I/J/K/L/M Signifikanzlevel 95%

BARMER

VORHANDENSEIN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Ein Viertel (26%) der Deutschen hat das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden. Bei Frauen liegt dieser Anteil bei 30%, bei Personen mit einem HH-Nettoeinkommen unter 2.000€ bei 31%.

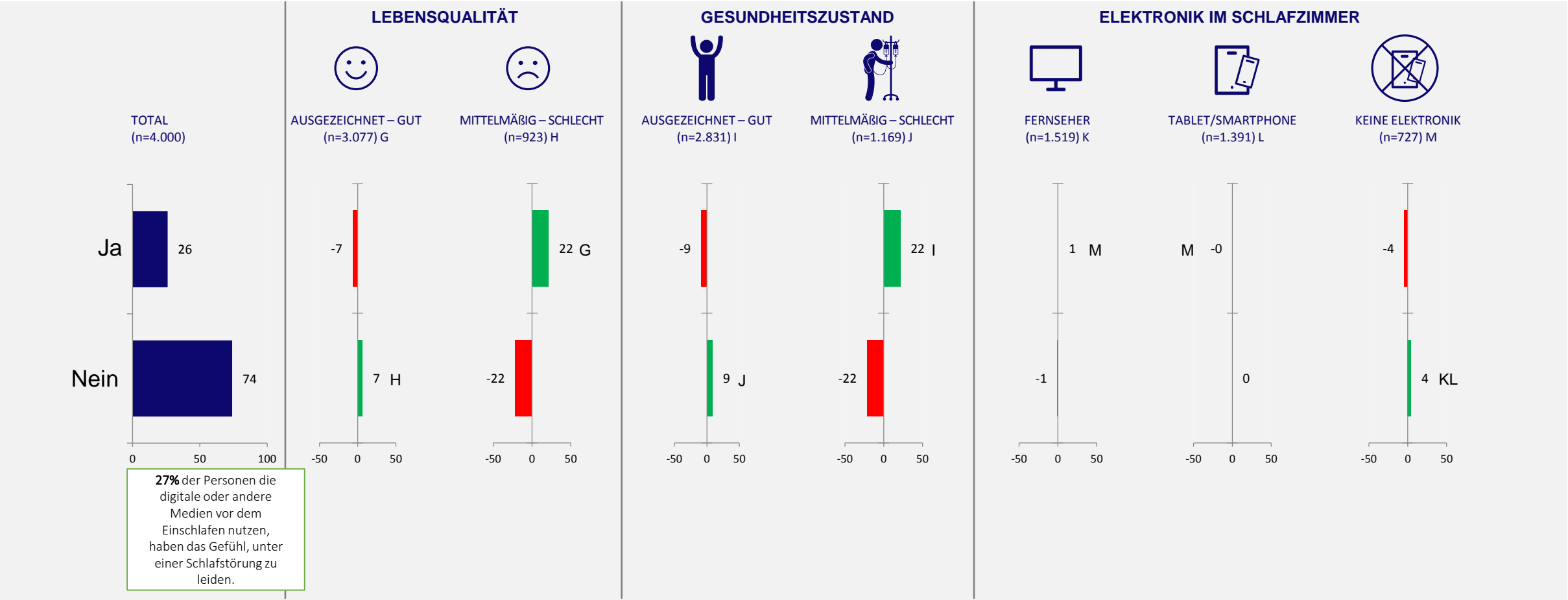


- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q18: Haben Sie das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

VORHANDENSEIN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Viel höher sind die Anteile unter Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand: jeweils 48% haben das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q18: Haben Sie das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

ART DER SCHLAFSTÖRUNG








81% der Personen, die das Gefühl haben, unter einer Schlafstörung zu leiden, berichten von Ein- und Durchschlafstörungen bzw. davon, dass ihr Schlaf nicht erholsam sei. Schlafbezogene Atmungsstörungen werden eher von Männern berichtet.



• Basis: Befragte, die unter einer Schlafstörung leiden; Total n=1.039; Angaben in %
• Q18A: Wie äußert sich Ihre (vermeintliche) Schlafstörung?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

Ipsos Observer

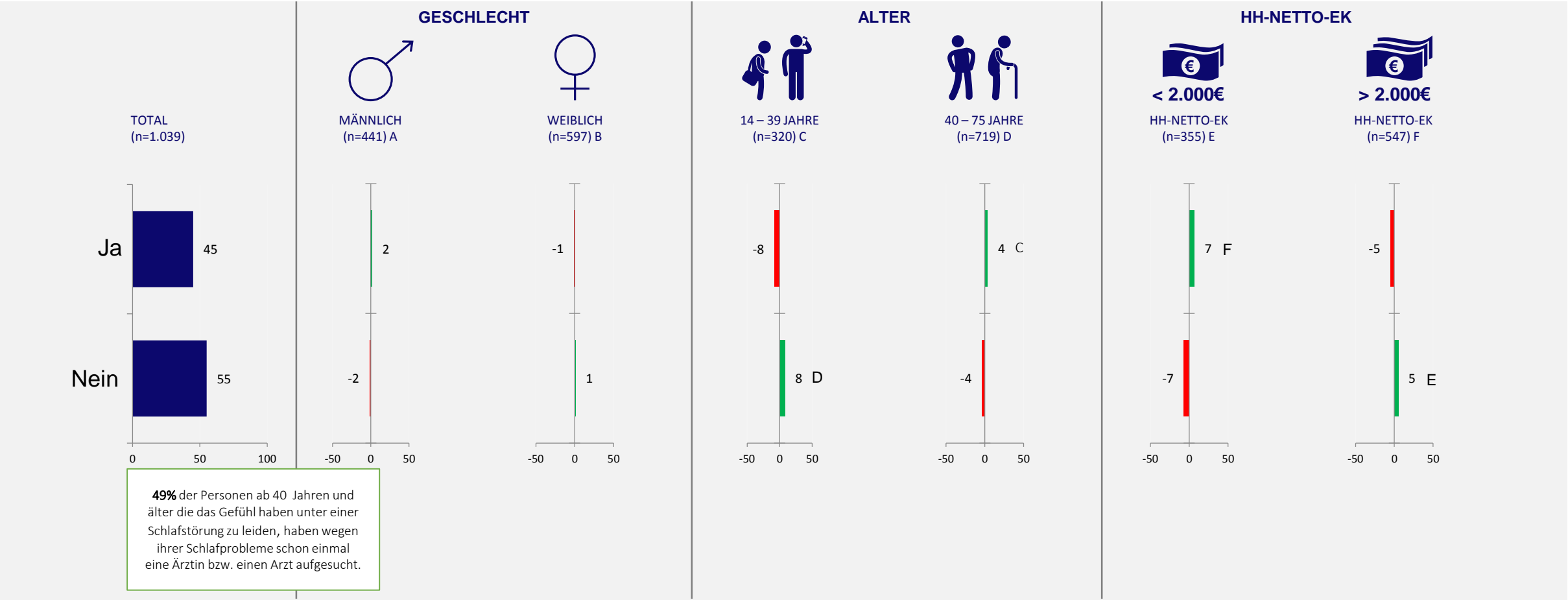
	LEBENSQUALITÄT		GESUNDHEITZUSTAND		ELEKTRONIK IM SCHLAFZIMMER		
	 AUSGEZEICHNET – GUT (n=599) G	 MITTELMÄßIG – SCHLECHT (n=440) H	 AUSGEZEICHNET – GUT (n=484) I	 MITTELMÄßIG – SCHLECHT (n=555) J	 FERNSEHER (n=408) K	 TABLET/SMARTPHONE (n=360) L	 KEINE ELEKTRONIK (n=158) M
Ein- und Durchschlafstörungen bzw. nicht erholsamer Schlaf	-3	4 G	-6	5 I	5	3	-0
Extreme Tagesmüdigkeit ("Hypersomnien")	-7	9 G	-8	7 I	6 M	3	-4
Ungewöhnlich ausgeprägter Schlaf-Wach-Rhythmus: "Morgentyp", "Abendtyp"		-3		-1	3	3	-4
Schlafwandeln, Alpträume, Bruxismus (Zähneknirschen), Restless-Legs-Syndrom	-3	5 G	-4	4 I	2	3	-3
Schlafbezogene Atmungsstörungen (z. B. Schlafapnoe)	-2	3 G	-5	5 I	-1	-1	4
"Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus"/Schichtarbeit	-0	0	-1	1	1	4 M	-4
weiß nicht	-0	0		-1	-0	-1	3 L
Sonstige	-1	1	-1	1	-0	-1	-1

- # BARMER

G/H/I/J/K/L/M Signifikanzlevel 95%

ARZTBESUCH WEGEN SCHLAFPROBLEMEN

45% der Personen, die das Gefühl haben, unter einer Schlafstörung zu leiden, haben wegen ihrer Schlafprobleme schon einmal eine Ärztin bzw. einen Arzt aufgesucht. Bei Personen aus einem Haushalt mit einem Nettoeinkommen unter 2.000€ beträgt dieser Anteil 52%.



• Basis: Befragte, die unter einer Schlafstörung leiden; Total n=1.039; Angaben in %
• Q18B: Haben Sie wegen Ihrer Schlafprobleme schon einmal eine Ärztin bzw. einen Arzt aufgesucht?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

Ipsos Observer

Schlafstörung

Kategorie	Ja	Nein
TOTAL (n=1.039)	45	55

LEBENSQUALITÄT

Kategorie	Ausgezeichnet – Gut (n=599) G	Mittelmäßig – Schlecht (n=440) H
Ja	-7	9 G
Nein	7 H	-9

GESUNDHEITSZUSTAND

Kategorie	Ausgezeichnet – Gut (n=484) I	Mittelmäßig – Schlecht (n=555) J
Ja	-11	9 I
Nein	11 J	-9

ELEKTRONIK IM SCHLAFZIMMER

Kategorie	Fernseher (n=408) K	Tablet/Smartphone (n=360) L	Keine Elektronik (n=158) M
Ja	-2	-8	4 L
Nein	2	8 M	-4

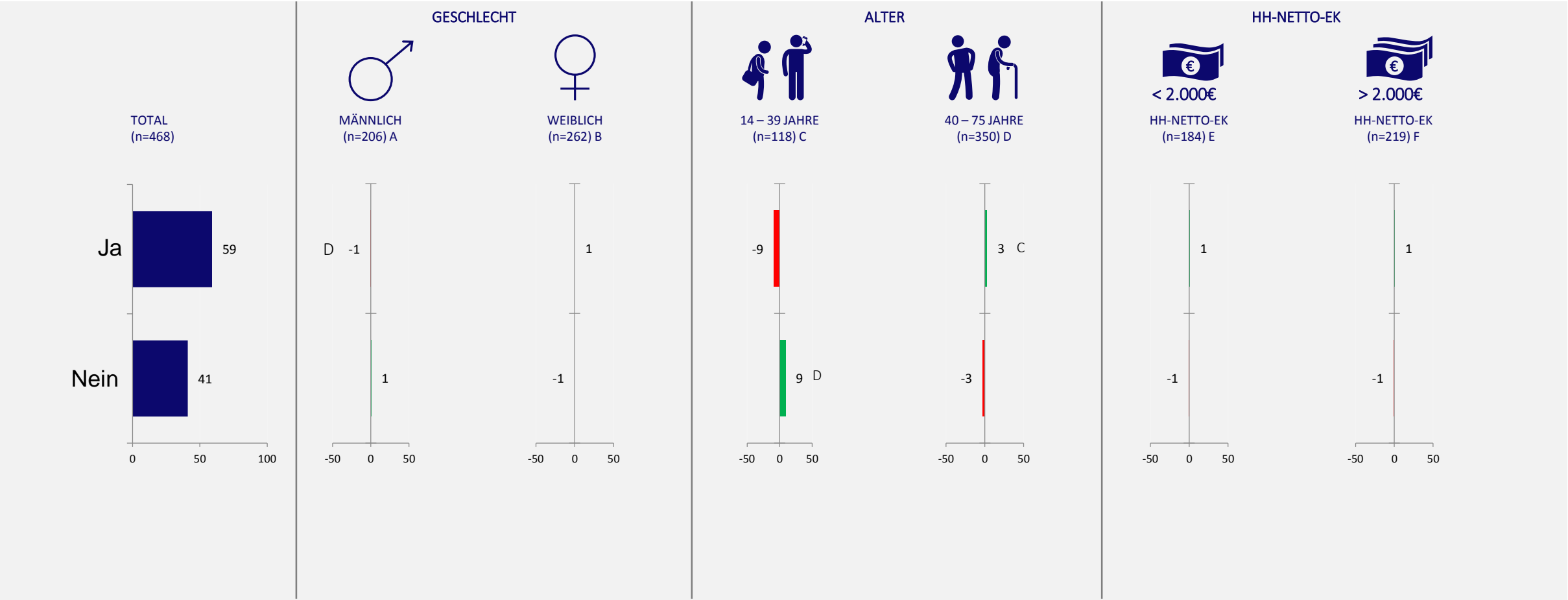
54% der Personen die im Schichtdienst arbeiten und das Gefühl haben unter einer Schlafstörung zu leiden, haben wegen ihrer Schlafprobleme schon einmal eine Ärztin bzw. einen Arzt aufgesucht.

- # BARMER

G/H/I/J/K/L/M Signifikanzlevel 95%

ÄRZTLICHE DIAGNOSE VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Bei 59% der Personen, die das Gefühl haben, unter einer Schlafstörung zu leiden, wurde diese ärztlich diagnostiziert. Bei Personen ab 40 Jahren beträgt dieser Anteil 62%.



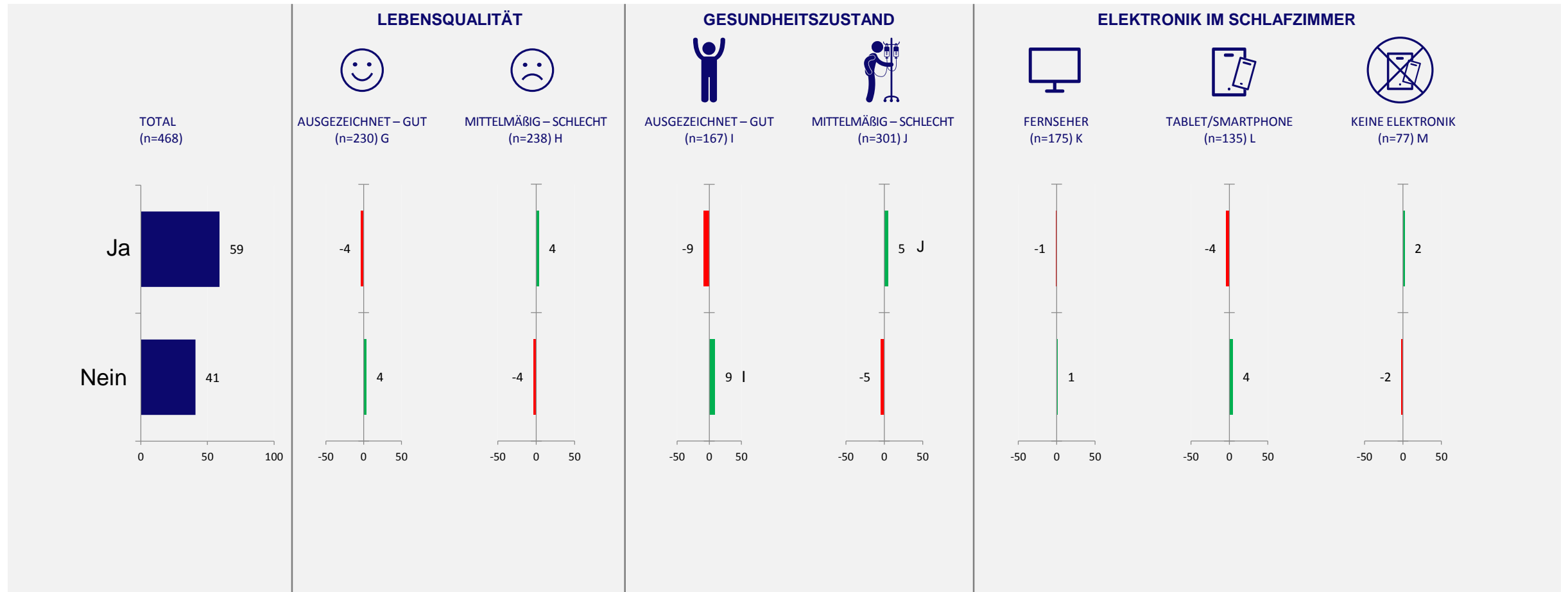
- Basis: Befragte, die unter einer Schlafstörung leiden; Total n=468; Angaben in %
- Q19: Wurden bei Ihnen Schlafstörungen ärztlich diagnostiziert?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

ÄRZTLICHE DIAGNOSE VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Ipsos Observer

Bei Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität bzw. solchen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand, ist der Anteil derer, bei denen die Schlafstörung ärztlich diagnostiziert wurde, etwas höher.



- Basis: Befragte, die unter einer Schlafstörung leiden; Total n=468; Angaben in %
- Q19: Wurden bei Ihnen Schlafstörungen ärztlich diagnostiziert?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

G/H/I/J/K/L/M Signifikanzlevel 95%

BARMER



Ergebnisse Kapitel 4: Mediennutzung

ELEKTRONIK IM SCHLAFZIMMER

Ipsos Observer

Nahezu 2 von 5 Deutschen haben ihr Smartphone oder einen Fernseher dauerhaft oder häufig im Schlafzimmer, 21% einen Laptop. Personen unter 40 Jahren haben generell eher ein elektronisches Gerät im Schlafzimmer.



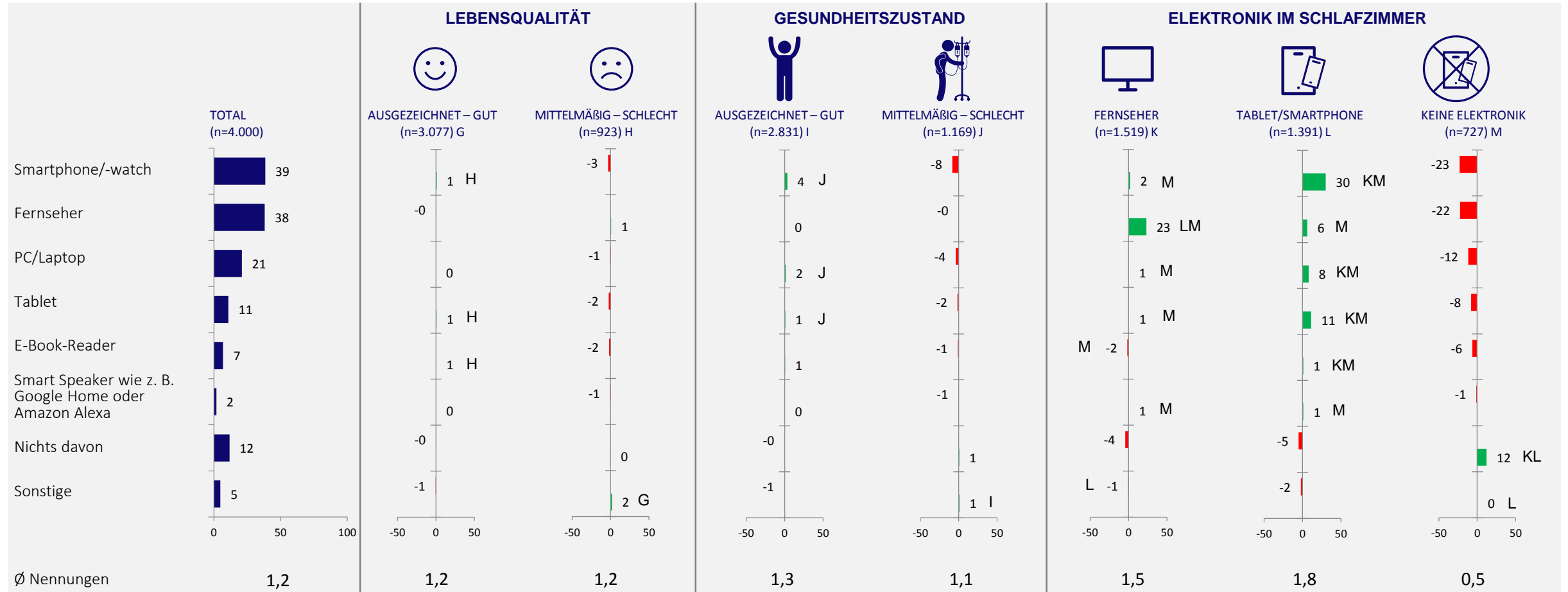
- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q10: Welche elektronischen Geräte befinden sich dauerhaft oder häufig in Ihrem Schlafzimmer?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

BARMER

ELEKTRONIK IM SCHLAFZIMMER

Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand sind tendenziell älter und haben weniger Elektronik im Schlafzimmer.



- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q10: Welche elektronischen Geräte befinden sich dauerhaft oder häufig in Ihrem Schlafzimmer?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

VERHINDERUNG NÄCHTLICHER ELEKTRONISCHER STÖRUNGEN

Rufton und Nachrichtentöne werden vor allem von der jüngeren Altersgruppe unterdrückt, um unfreiwillige Störungen durch die vorhandenen elektronischen Geräte während des Schlafens zu verhindern. Personen ab 40 Jahren schalten häufiger den Standby-Modus aus.

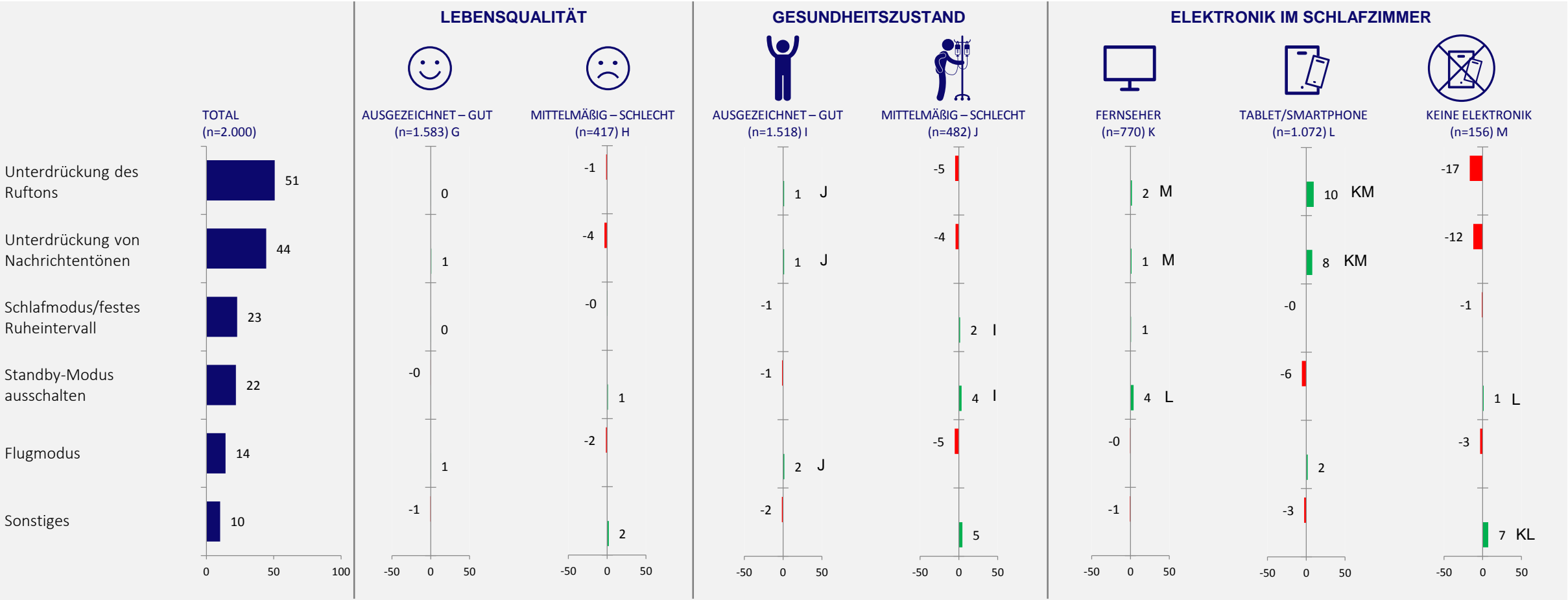


• Basis: Alle Befragten die vom Vorhandensein von elektronischen Geräten im Schlafzimmer berichten, Total n=2.000; Angaben in %
• Q10A: Wie verhindern Sie gegebenenfalls unfreiwillige Störungen durch die vorhandenen elektronischen Geräte während des Schlafens?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

VERHINDERUNG NÄCHTLICHER ELEKTRONISCHER STÖRUNGEN

Es gibt keine Korrelation zwischen der subjektiv empfundenen Lebensqualität und der Art, wie man unfreiwillige Störungen durch die vorhandenen elektronischen Geräte während des Schlafens verhindert.



• Basis: Alle Befragten die vom Vorhandensein von elektronischen Geräten im Schlafzimmer berichten, Total n=2.000; Angaben in %
• Q10A: Wie verhindern Sie gegebenenfalls unfreiwillige Störungen durch die vorhandenen elektronischen Geräte während des Schlafens?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

MEDIENNUTZUNG IM BETT

Ipsos Observer

Die Medien, die, zumindest gelegentlich, bereits im Bett noch direkt vor dem Einschlafen am häufigsten genutzt werden, sind der Fernseher (45%) und das gedruckte Buch (26%). Das meistgenutzte Kommunikationsmittel ist das Smartphone (29%).



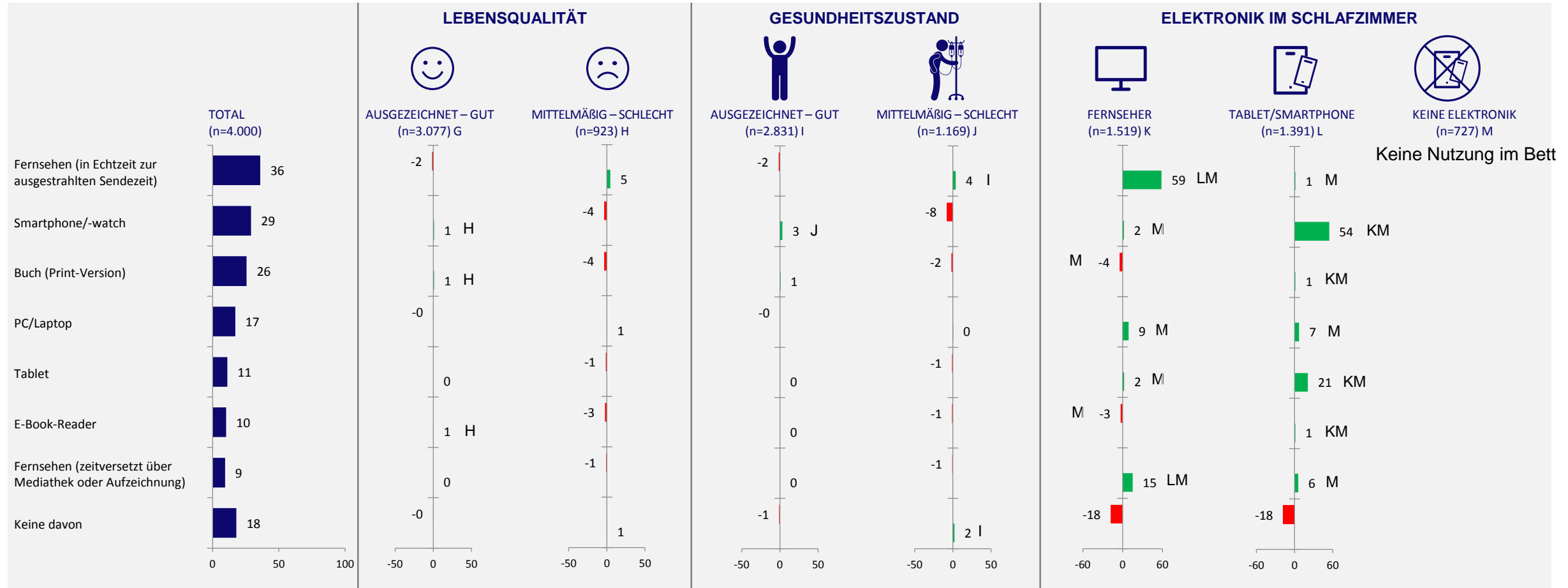
- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q20A: Welche Medien oder Kommunikationsmittel nutzen Sie, zumindest gelegentlich, noch direkt vor dem Schlafengehen, wenn Sie bereits im Bett liegen?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

BARMER

MEDIENNUTZUNG IM BETT

Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und solche mit einem subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Gesundheitszustand unterscheiden sich eher moderat von anderen, wenn es um die Nutzung von Medien direkt vor dem Schlafengehen geht.



- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q20A: Welche Medien oder Kommunikationsmittel nutzen Sie, zumindest gelegentlich, noch direkt vor dem Schlafengehen, wenn Sie bereits im Bett liegen?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

VERWENDUNG VON BLAULICHTFILTERN UND SCHLAFANALYSETOOLS

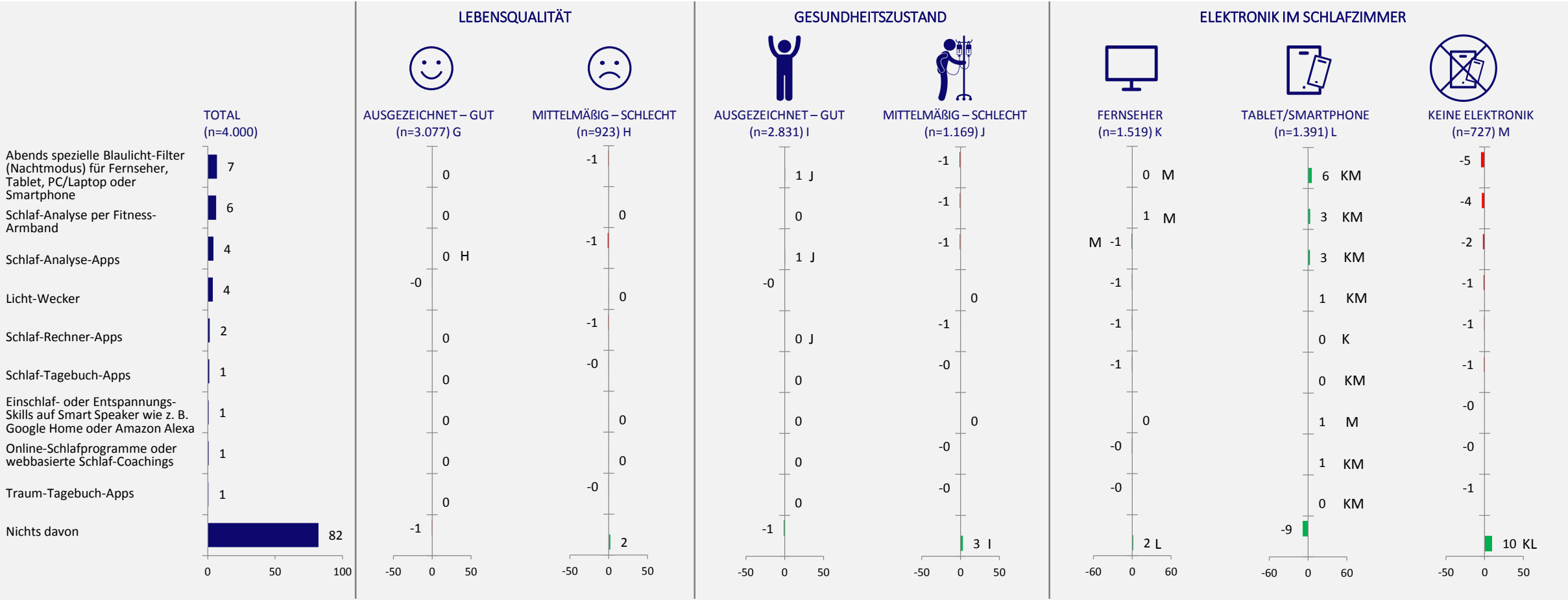
Ipsos Observer

Der Großteil der Deutschen (82%) verwendet keine Blaulichtfilter oder Schlafanalysetools. Personen unter 40 Jahren tendieren eher dazu, Blaulichtfilter bzw. Schlafanalysetools zu nutzen.



VERWENDUNG VON BLAULICHTFILTERN UND SCHLAFANALYSETOOLS Ipsos Observer

Wer sein Smartphone oder Tablet mit ins Schlafzimmer nimmt, tendiert auch eher dazu, Blaulichtfilter, Fitnessarmbänder oder Schlaf-Apps zu nutzen.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q20B: Nutzen Sie bzw. haben Sie schon einmal genutzt:
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

G/H/I/J/K/L/M Signifikanzlevel 95%

ERSTE SMARTPHONE-NUTZUNG DES TAGES

Ipsos Observer

30% der Deutschen werfen noch im Bett den ersten Blick auf ihr Smartphone oder ein anderes elektronisches Kommunikationsmittel. 47% tun dies beim Frühstück oder noch vor Verlassen der Wohnung. Bei Personen bis 40 Jahren beträgt der Anteil derer, die noch im Bett den ersten Blick aufs Smartphone werfen, 52%.



- Basis: Alle Befragten, Total n=4.000; Angaben in %
- Q21: Wo bzw. wann schauen Sie nach dem Schlafen (morgens) in der Regel das erste Mal auf das Smartphone bzw. nutzen elektronische Kommunikationsmittel?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

BARMER

ERSTE SMARTPHONE-NUTZUNG DES TAGES

57% derer, die ihr Smartphone oder Tablet im Schlafzimmer nutzen, werfen noch im Bett den ersten Blick auf ihr Smartphone.



- Basis: Alle Befragten, Total n=4.000; Angaben in %
- Q21: Wo bzw. wann schauen Sie nach dem Schlafen (morgens) in der Regel das erste Mal auf das Smartphone bzw. nutzen elektronische Kommunikationsmittel?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

MEDIENNUTZUNG NOCH VOR DEM AUFSTEHEN

Das Smartphone ist mit 65% das am häufigsten noch vor dem Aufstehen genutzte Medium. Mit deutlichem Abstand folgt auf Platz 2 das Radio oder Internetradio. Bei Personen bis 40 Jahren beträgt der Anteil derer, die das Smartphone noch vor dem Aufstehen nutzen, 71%.



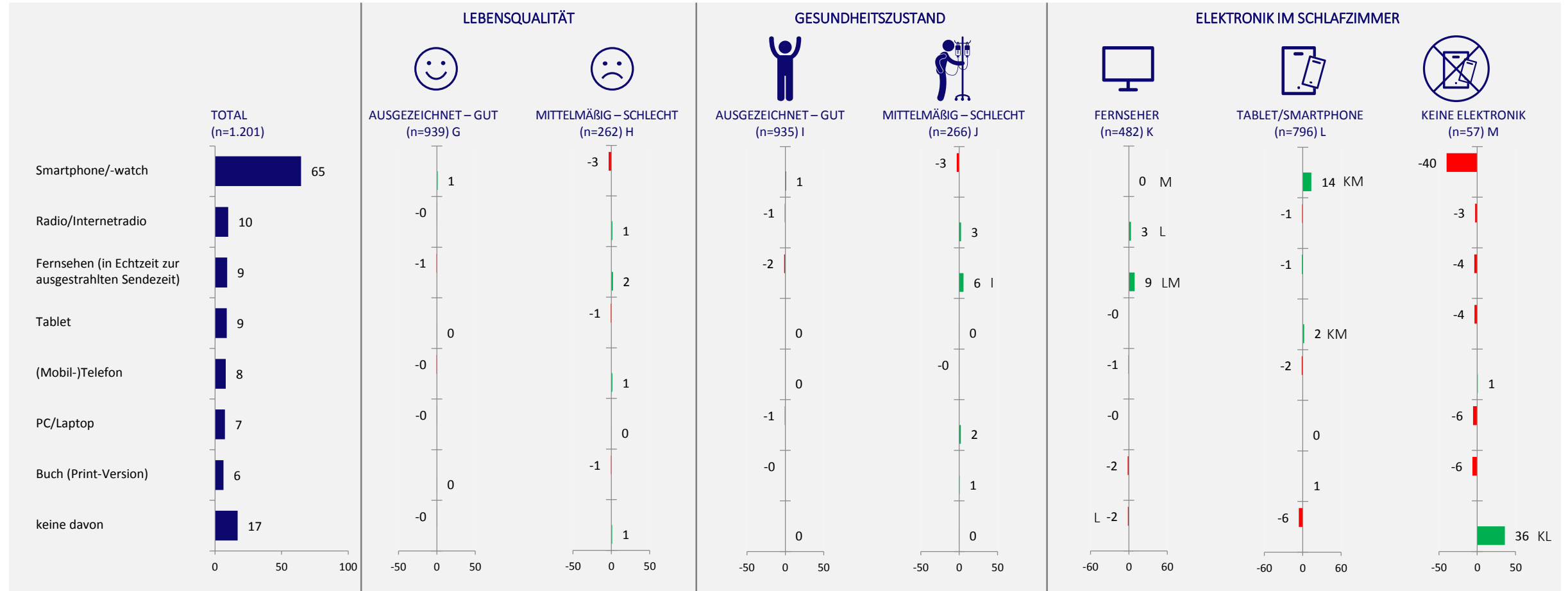
- Basis: Befragte, die noch im Bett das erste Mal auf Ihr Smartphone bzw. elektronisches Kommunikationsmittel schauen; Total n=1.201; Angaben in %
- Q21A: Welche Medien oder Kommunikationsmittel nutzen Sie, zumindest gelegentlich, bereits vor dem Aufstehen?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

MEDIENNUTZUNG NOCH VOR DEM AUFSTEHEN

Ipsos Observer

Personen mit einem als subjektiv mittelmäßig bis schlecht empfundenen Gesundheitszustand schauen häufiger bereits vor dem Aufstehen Fernsehen als andere (15%).



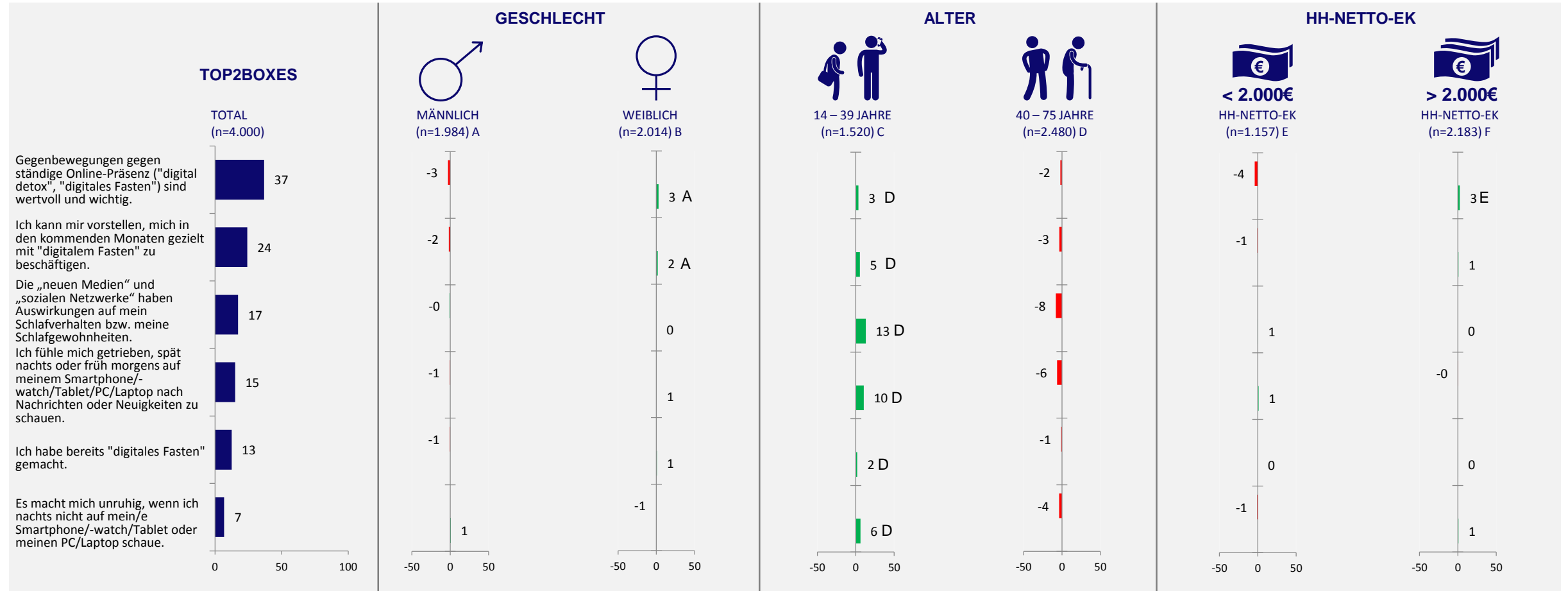
- Basis: Befragte, die noch im Bett das erste Mal auf Ihr Smartphone bzw. elektronisches Kommunikationsmittel schauen; Total n=1.201; Angaben in %
- Q21A: Welche Medien oder Kommunikationsmittel nutzen Sie, zumindest gelegentlich, bereits vor dem Aufstehen?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

G/H/I/J/K/L/M Signifikanzlevel 95%

BARMER

NEUE MEDIEN UND ALLTAGS-BALANCE

Die Aussage, dass „digital detox“ wertvoll und wichtig sei, trifft für 37% der Deutschen zu. 24% können sich vorstellen, sich in den kommenden Monaten gezielt mit digitalem Fasten zu beschäftigen. Für Frauen treffen beide Aussagen stärker zu als für Männer.



- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %, TOP2-Boxes ("trifft voll und ganz zu" und "trifft eher zu")
- Q23: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen aus Ihrer Sicht zu?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

NEUE MEDIEN UND ALLTAGS-BALANCE

Wer sein Smartphone oder Tablet im Schlafzimmer nutzt, stimmt auch eher Aussagen zu wie „Neue Medien und soziale Netzwerke haben Auswirkungen auf mein Schlafverhalten“ und „Ich fühle mich getrieben, spät nachts noch oder früh morgens schon nach Nachrichten oder Neuigkeiten zu schauen.“



- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %, TOP2-Boxes ("trifft voll und ganz zu" und "trifft eher zu")
- Q23: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen aus Ihrer Sicht zu?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total



Ergebnisse Kapitel 5: Schlafhygieneregeln

BEDEUTUNG DER SCHLAFHYGIENEREGELN

1: Schlafumgebung: Schlafräum, in dem man sich wohlfühlt; der möglichst dezent eingerichtet ist; ohne Fernseher und digitale Geräte; eine Matratze, die auf die jeweiligen, persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.

2: Lichteinfall: Schlafräum, der sich gut abdunkeln lässt.

3: Raumtemperatur: Bei der Raumtemperatur gilt der Grundsatz: Man sollte weder frieren noch schwitzen, weil beides zu körperlichem Stress führt und dieser den Schlaf vertreibt. Die optimale Schlaftemperatur liegt dabei oftmals zwischen 16 und 20 Grad Celsius.

4. Geräusche: Störende Geräusche sollten nach Möglichkeit abgestellt werden; gegebenenfalls können Ohrenstöpsel hilfreich sein.

5: Schlaf-Wach-Rhythmus: Möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen; nicht zu lange schlafen; wenn man nachts aufwacht, am besten nicht auf die Uhr schauen; ein Mittagsschlaf ist bei Schlafstörungen eher kontraproduktiv, da er Schlafdruck für den Abend abbauen kann.

6: körperliche Aktivität: Täglich ausreichend Bewegung, am besten an der frischen Luft. In den letzten zwei Stunden vor dem Schlafengehen möglichst auf Sport verzichten.

7: Medienkonsum: Vor allem in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen und in der Nacht auf die Nutzung von digitalen Medien und/oder Fernseher verzichten.

8: Einschlafrituale und Stressbewältigung: Ein entspannter Spaziergang am Abend, ein Tee, Tagebuch schreiben, Entspannungstechniken (z. B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson), Fantasiereisen, Meditation oder auch regelmäßige Pausen o. Ä.

9: Ernährung: Möglichst keine schweren Mahlzeiten am Abend, die schwer im Magen liegen; besser eher leichte Speisen zu sich nehmen.

10: Genussmittel: Koffein, Nikotin und Alkohol stören bei vielen Menschen erholsamen Schlaf; wer gut schlafen möchte, sollte so oft es geht auf diese Genussmittel verzichten.

11: Medikamente: Wenn Arzneimittel den Wachheitsgrad erhöhen und den Schlaf stören, aber aus medizinischen Gründen eingenommen werden müssen, kann man seinen Arzt oder seine Ärztin bitten zu prüfen, ob das Medikament auch am Morgen eingenommen werden kann oder ob es Alternativpräparate gibt, die die Nachtruhe weniger beeinträchtigen.

BEKANNTHEIT VON SCHLAFHYGIENE-REGELN

Ipsos Observer

97% der Deutschen kennen mindestens eine Schlafhygiene-Regel, die einzelnen Regeln haben einen Bekanntheitsgrad von 70% bis 90%. Am bekanntesten sind Regeln zur optimalen Raumtemperatur, zum Lichteinfall, zu Geräuschen, zur Ernährung und Schlafumgebung. Frauen kennen sich besser aus mit Schlafhygiene als Männer.



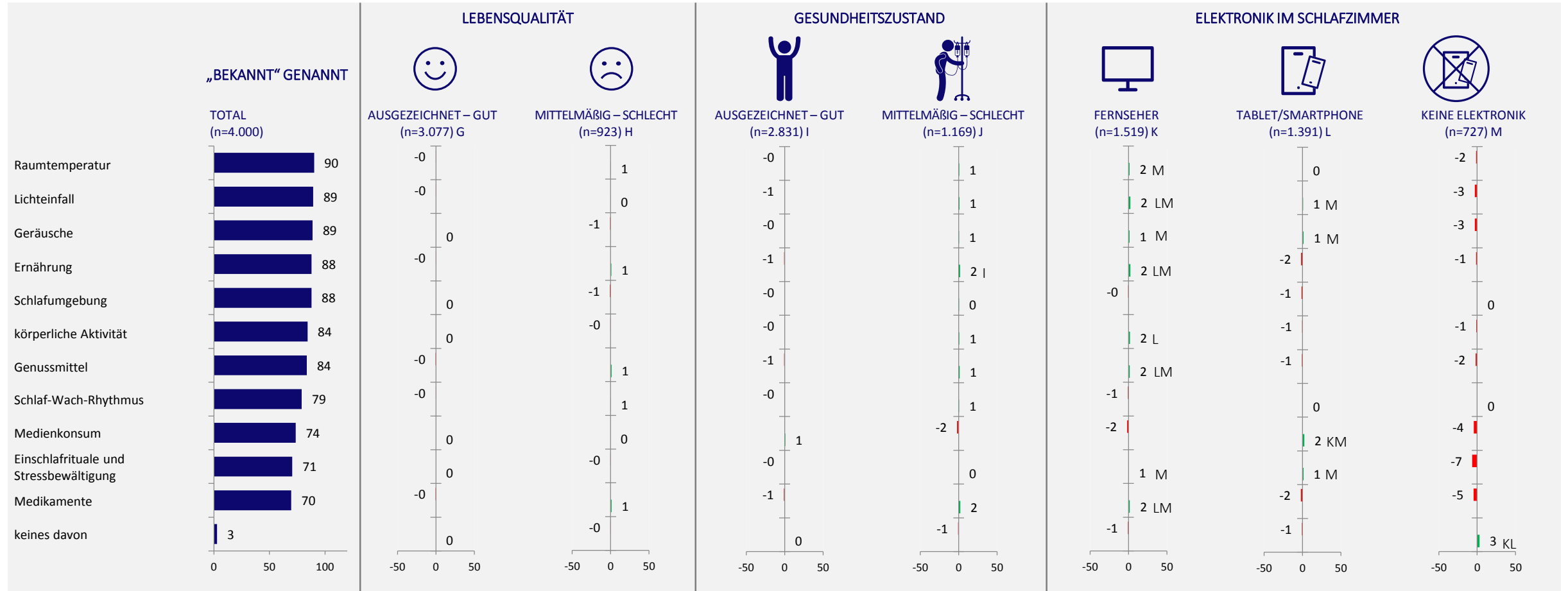
- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q25: Welche der folgenden Umstände guter sogenannter Schlafhygiene waren Ihnen bereits vor der Befragung zumindest prinzipiell bekannt bzw. bewusst?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

BARMER

BEKANNTHEIT VON SCHLAFHYGIENE-REGELN

Bei Personen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand ist die Bekanntheit von Schlafhygiene-Regeln etwas höher.



- Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
- Q25: Welche der folgenden Umstände guter sogenannter Schlafhygiene waren Ihnen bereits vor der Befragung zumindest prinzipiell bekannt bzw. bewusst?
- Differenzen: Prozentpunkte
- ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

SUBJEKTIVE AUSBAUFÄHIGKEIT SCHLAFHYGIENE

Wenn es darum geht, welche Faktoren der Schlafhygiene bei sich selbst verändert werden sollten, stehen Verzicht auf Medienkonsum (32%) und ausreichende körperliche Aktivität (27%) ganz oben. Personen aus Haushalten der unteren Einkommensgruppe sehen eher einen gefühlten Handlungsbedarf.



• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q26A: Welche Faktoren der „Schlafhygiene“ können bzw. sollten Sie bei sich verändern?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

Ipsos Observer

HANDLUNGSBEDARF „JA“ GENANNT

Category	JA (n=4.000)
Medienkonsum	32
körperliche Aktivität	27
Schlaf-Wach-Rhythmus	23
Ernährung	21
Einschlafrituale, Stressbewältigung	17
Geräusche	16
Genussmittel	16
Schlafumgebung	15
Lichteinfall	13
Raumtemperatur	13
Medikamente	7
keines davon	35

LEBENSQUALITÄT

Category	AUSGEZEICHNET – GUT (n=3.077) G	MITTELMÄßIG – SCHLECHT (n=923) H
Medienkonsum	-2	5 G
körperliche Aktivität	-3	9 G
Schlaf-Wach-Rhythmus	-3	11 G
Ernährung	-2	7 G
Einschlafrituale, Stressbewältigung	-3	10 G
Geräusche	-2	5 G
Genussmittel	-2	5 G
Schlafumgebung	-1	4 G
Lichteinfall	-1	4 G
Raumtemperatur	-1	4 G
Medikamente	-2	5 G
keines davon	4 H	-12

GESUNDHEITZUSTAND

Category	AUSGEZEICHNET – GUT (n=2.831) I	MITTELMÄßIG – SCHLECHT (n=1.169) J
Medienkonsum	-1	2 I
körperliche Aktivität	-3	8 I
Schlaf-Wach-Rhythmus	-4	9 I
Ernährung	-3	7 I
Einschlafrituale, Stressbewältigung	-3	7 I
Geräusche	-2	4 I
Genussmittel	-3	6 I
Schlafumgebung	-1	3 I
Lichteinfall	-1	2 I
Raumtemperatur	-1	1
Medikamente	-3	6 I
keines davon	5 I	-12

ELEKTRONIK IM SCHLAFZIMMER

Category	FERNSEHER (n=1.519) K	TABLET/SMARTPHONE (n=1.391) L	KEINE ELEKTRONIK (n=727) M
Medienkonsum	6 M	15 KM	-19
körperliche Aktivität	2 M	6 KM	-9
Schlaf-Wach-Rhythmus	3 M	7 KM	-9
Ernährung	2 M	4 M	-7
Einschlafrituale, Stressbewältigung	3 M	4 M	-6
Geräusche	1 M	2 M	-3
Genussmittel	3 LM	0 LM	-4
Schlafumgebung	2 M	5 KM	-8
Lichteinfall	1 M	2 M	-4
Raumtemperatur	1 M	3 M	-6
Medikamente	0	-0	-2
keines davon	L -4	-10	15 KL

- # BARMER

G/H/I/J/K/L/M Signifikanzlevel 95%

VERÄNDERUNGSSCHWIERIGKEIT SCHLAFHYGIENE

Die größten Schwierigkeiten, an ihrer Schlafhygiene etwas zu verändern, sehen die Deutschen in den Bereichen Medienkonsum, Schlaf-Wach-Rhythmus, körperliche Aktivität und Geräusche. Verzicht auf Medienkonsum scheint insbesondere Personen unter 40 Jahren schwerzufallen.

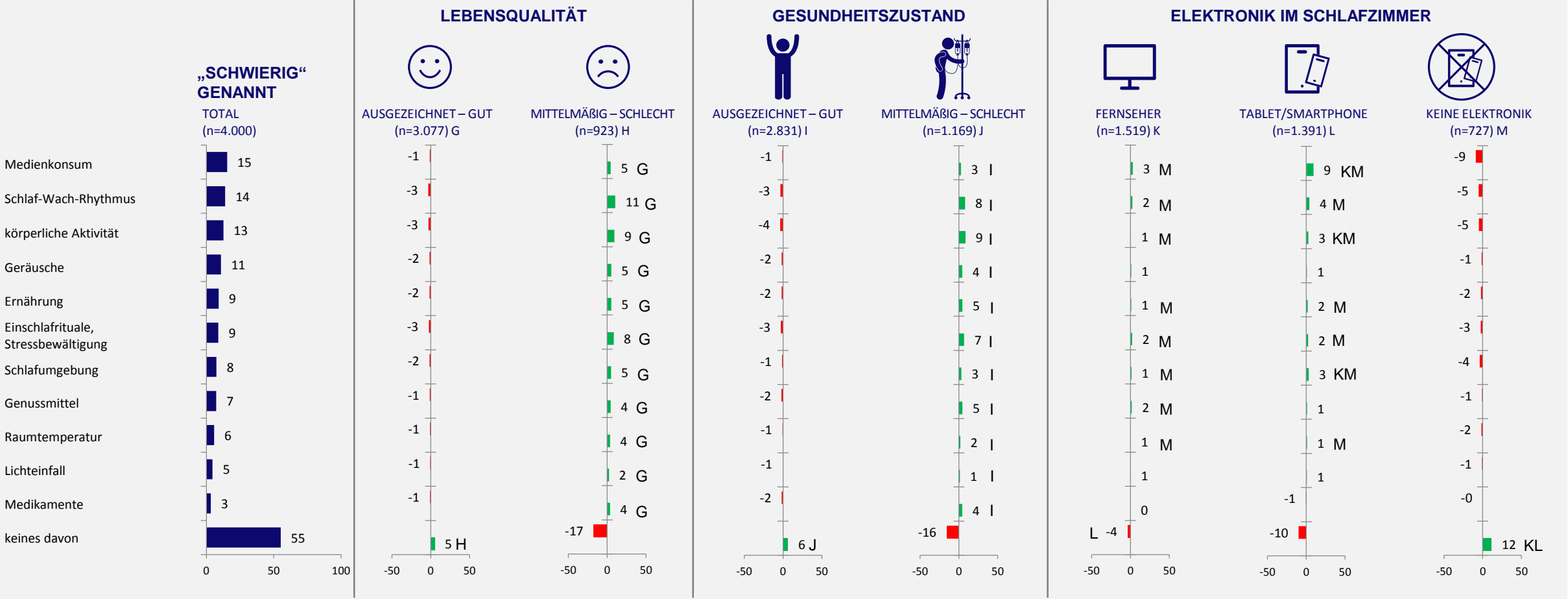


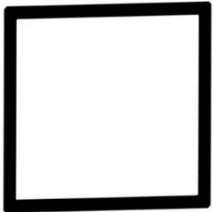
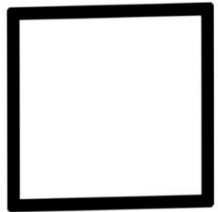
• Basis: Alle Befragten; Total n=4.000; Angaben in %
• Q26B: Und als wie schwierig empfinden Sie es, diese Umstände zu verändern?
• Differenzen: Prozentpunkte
• ■ = positive Differenz zum Total, ■ = negative Differenz zum Total

A/B/C/D/E/F Signifikanzlevel 95%

VERÄNDERUNGSSCHWIERIGKEIT SCHLAFHYGIENE

Personen mit einer subjektiv als mittelmäßig bzw. schlecht empfundenen Lebensqualität und Personen mit einem von ihnen als mittelmäßig bzw. schlecht beschriebenen Gesundheitszustand sehen größere Schwierigkeiten, an ihrer Umsetzung von Schlafhygiene etwas zu verändern.





Fragebogen

FRAGEBOGEN 1 VON 4

Q1: Geschlecht	Geschlecht: Sind Sie ...?
Q2: Alter	Wie alt sind Sie?
Q3: Tätigkeit	Welcher Tätigkeit gehen Sie zurzeit (überwiegend) nach?
Q4: Bildung	Was ist Ihr höchster Bildungsabschluss?
Q5: Schichtdienst	Arbeiten Sie im Schichtdienst?
Q6: Lebensqualität	Wie würden Sie Ihre Lebensqualität in den letzten Wochen einschätzen?
Q7: Gesundheitszustand	Wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand beschreiben?
Q7A: Beschwerden	Unter welchen gesundheitlichen Beschwerden bzw. Erkrankungen leiden Sie?
Q8: Schlafgesundheit	Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?
Q9: Störfaktoren für guten Schlaf	Gibt es bei Ihnen derzeit dauerhafte Gründe oder Störfaktoren, die einen ungestörten Schlaf nicht zulassen?
Q9A: Art der Störfaktoren	Welche sind das?
Q10: Elektronik im Schlafzimmer	Welche elektronischen Geräte befinden sich dauerhaft oder häufig in Ihrem Schlafzimmer?
Q10A: Verhindern von Schlafstörungen	Wie verhindern Sie gegebenenfalls unfreiwillige Störungen durch die vorhandenen elektronischen Geräte während des Schlafens?
Q11: Abendliches Schlafengehen	Wann gehen Sie während einer für Sie typischen Arbeitswoche gewöhnlich zu Bett?

FRAGEBOGEN 2 VON 4

Q12A: Langes Aufbleiben	Kommt es vor, dass Sie länger aufbleiben, als Sie "eigentlich" möchten oder Ihrer Meinung nach sollten?
Q12B: Gründe Langes Aufbleiben	Woran lag es in den letzten Monaten, wenn Sie Ihrer Einschätzung nach "zu lange" aufgeblieben sind?
Q13: Morgendliches Aufstehen	Wann stehen Sie während einer für Sie typischen Arbeitswoche gewöhnlich auf?
Q14: Schlafdauer	Wie viele Stunden schlafen Sie während einer für Sie typischen Arbeitswoche gewöhnlich? (eventuelle Wachphasen NICHT mitgerechnet)
Q15: Einschlafdauer	Wie lange brauchen Sie (abends) typischerweise zum Einschlafen?
Q16: Nächtliches Aufwachen	Wie häufig wachen Sie nachts typischerweise auf?
Q17: Verhalten bei Nächtlichem Aufwachen	Verhalten bei nächtlichem Aufwachen
Q18: Schlafstörungen	Haben Sie das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden?
Q18A: Art der Schlafstörung	Wie äußert sich Ihre (vermeintliche) Schlafstörung?
Q18B: Arztbesuch bei Schlafstörung	Haben Sie wegen Ihrer Schlafprobleme schon einmal eine Ärztin bzw. einen Arzt aufgesucht?
Q19: Diagnose Schlafstörung	Wurden bei Ihnen Schlafstörungen ärztlich diagnostiziert?
Q19A: Art der Diagnose	Welche Schlafstörungen wurden bei Ihnen ärztlich diagnostiziert?
Q20: Mediennutzung	Welche Medien oder Kommunikationsmittel nutzen Sie generell?
Q20A: Mediennutzung vor dem Schlafen	Welche Medien oder Kommunikationsmittel nutzen Sie, zumindest gelegentlich, noch direkt vor dem Schlafengehen, wenn Sie bereits im Bett liegen?

FRAGEBOGEN 3 VON 4

Q20B: Nutzung Schlafhilfen	Kommt es vor, dass Sie länger aufbleiben, als Sie "eigentlich" möchten oder Ihrer Meinung nach sollten?
Q20C: Erfahrungen Schlafhilfen	Woran lag es in den letzten Monaten, wenn Sie Ihrer Einschätzung nach "zu lange" aufgeblieben sind?
Q20D: Verbesserung Smart Speaker	Was würden Sie sich für Ihren Smart Speaker wünschen im Zusammenhang mit Entspannungs-, Einschlaf- oder Aufwachunterstützungen?
Q21: Erste Smartphone-Nutzung des Tages	Wo bzw. wann schauen Sie nach dem Schlafen (morgens) in der Regel das erste Mal auf das Smartphone bzw. nutzen elektronische Kommunikationsmittel?
Q21A: Mediennutzung vor dem Aufstehen	Welche Medien oder Kommunikationsmittel nutzen Sie, zumindest gelegentlich, bereits vor dem Aufstehen?
Q22: Dauer bis zur ersten Nutzung elektronischer Kommunikationsmittel	Wie viel Zeit vergeht zwischen dem Aufwachen und dem ersten Blick aufs Smartphone bzw. der Nutzung elektronischer Kommunikationsmittel
Q23: Neue Medien und Alltags-Balance	Inwieweit treffen die folgenden Aussagen aus Ihrer Sicht zu?
Q24: Morgendliches Aufwachen	Wie werden Sie (morgens) normalerweise wach?
Q24A: Bevorzugte Weckart	Was ist oder wäre Ihre bevorzugte Weckart?
Q25: Bekanntheit Schlafhygiene-Regeln	Welche der folgenden Umstände guter sogenannter Schlafhygiene waren Ihnen bereits vor der Befragung zumindest prinzipiell bekannt bzw. bewusst?
Q26A/B: Subjektive Ausbaufähigkeit Schlafhygiene	Welche Faktoren der „Schlafhygiene“ können bzw. sollten Sie bei sich verändern? Und als wie schwierig empfinden Sie es, diese Umstände zu verändern?
Q27: Rolle der Krankenkasse	Was sollte Ihrer Meinung nach Ihre Krankenkasse hinsichtlich des Themas „Schlaf“ tun?

FRAGEBOGEN 4 VON 4

Q28: Krankenversicherung	Bei welcher Krankenkasse oder Krankenversicherung sind Sie versichert?
Q29: Lebensumstände	In welcher Haushaltsform leben Sie?
Q29A: Jüngstes Kind im Haushalt	Wie alt ist das jüngste Kind in Ihrem Haushalt?
Q30A: Lebensraum	In welcher Gegend leben Sie? Städtisch/Ländlich
Q30C: Haushaltsnettoeinkommen	Wie hoch ist das monatliche Netto-Einkommen, das Sie alle zusammen im Haushalt haben (nach Abzug von Steuern und der Sozialversicherung)?