

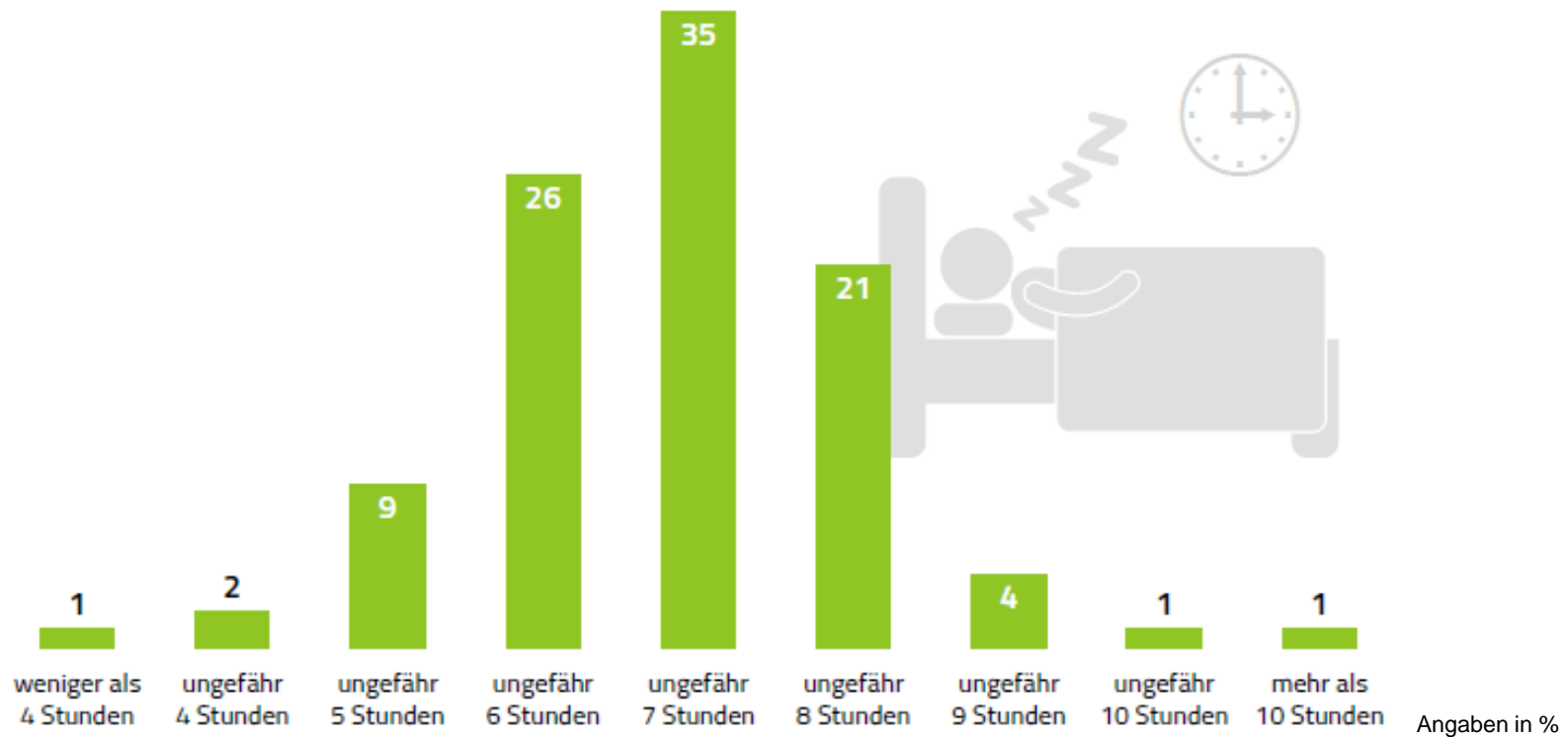
Schlafgesundheit in Deutschland

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



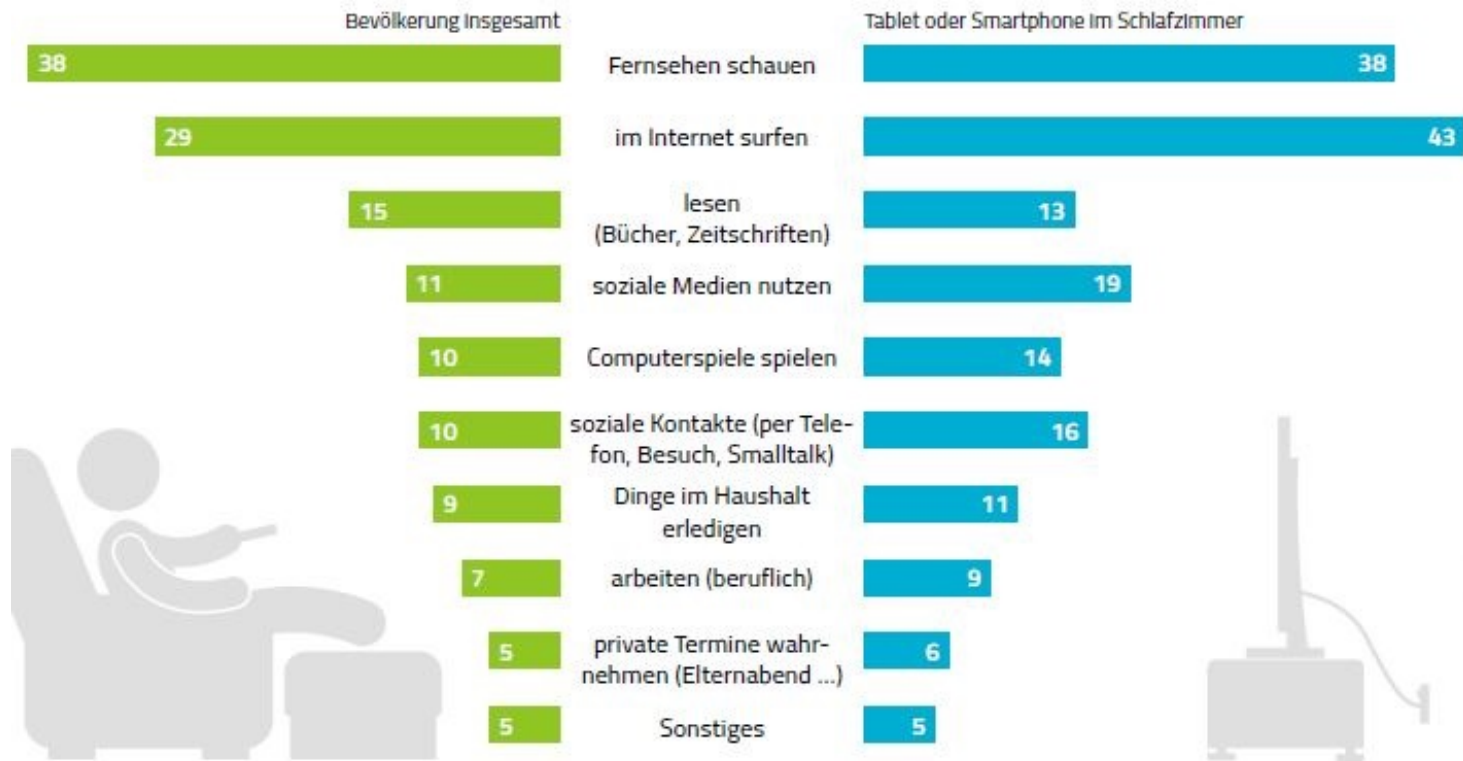
So lange schläft Deutschland

Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht ohne Wachphasen in einer Arbeitswoche.



Das hindert uns am Schlafengehen

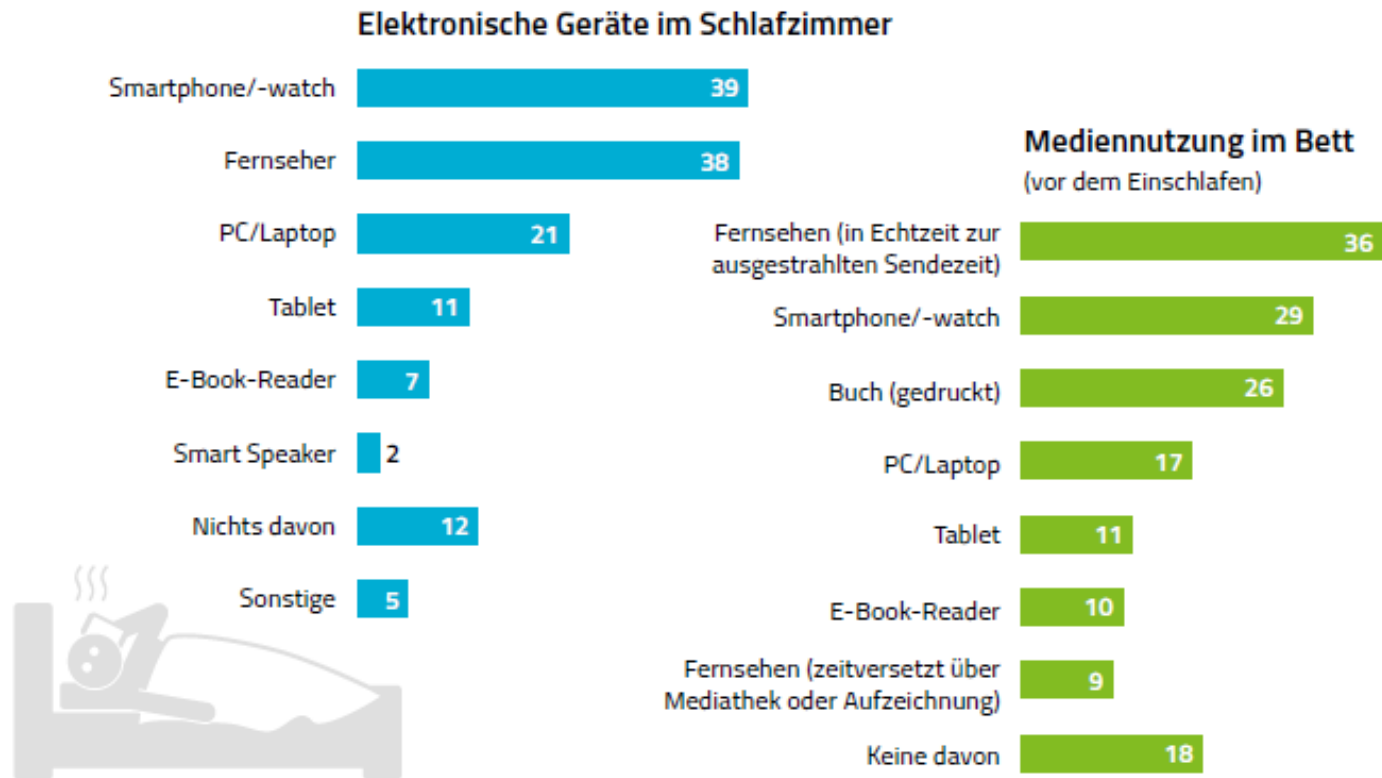
Ursachen für zu langes Aufbleiben bei der deutschen Bevölkerung



Angaben in %

Bettgefährte Smartphone

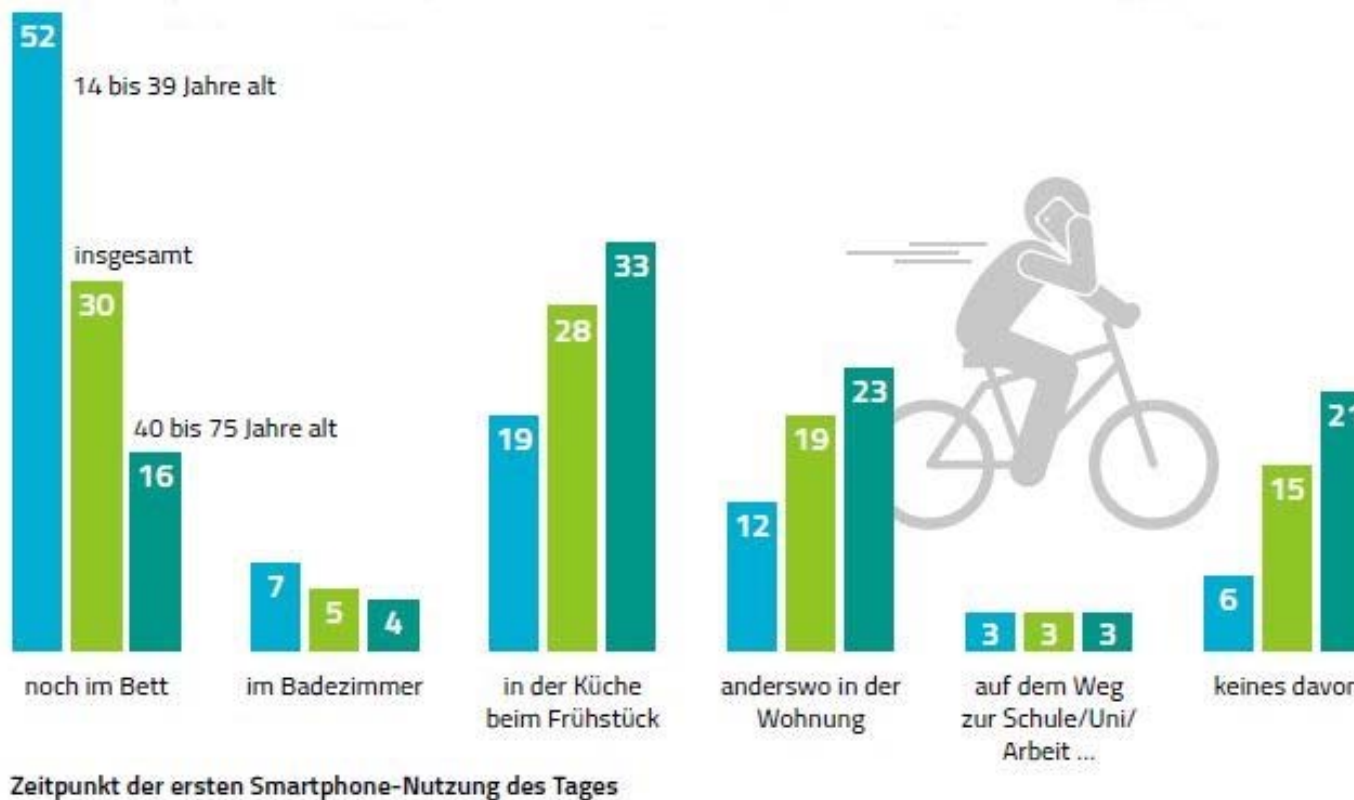
Elektronische Geräte in deutschen Schlafzimmern und ihre Nutzung



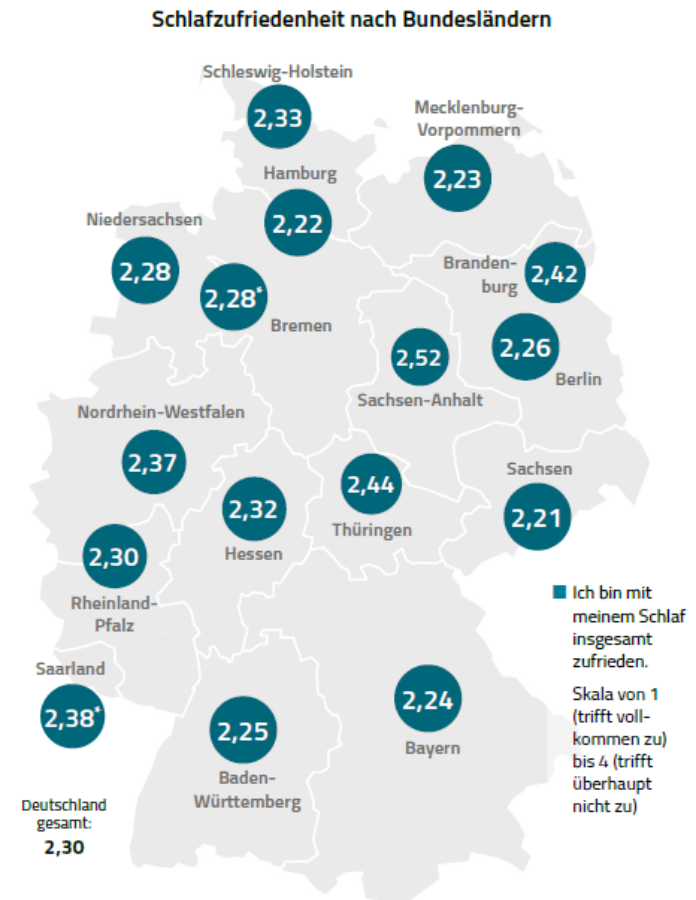
Angaben in %

Der erste Griff gilt dem Handy

Morgendliche Smartphone-Nutzung in Deutschland

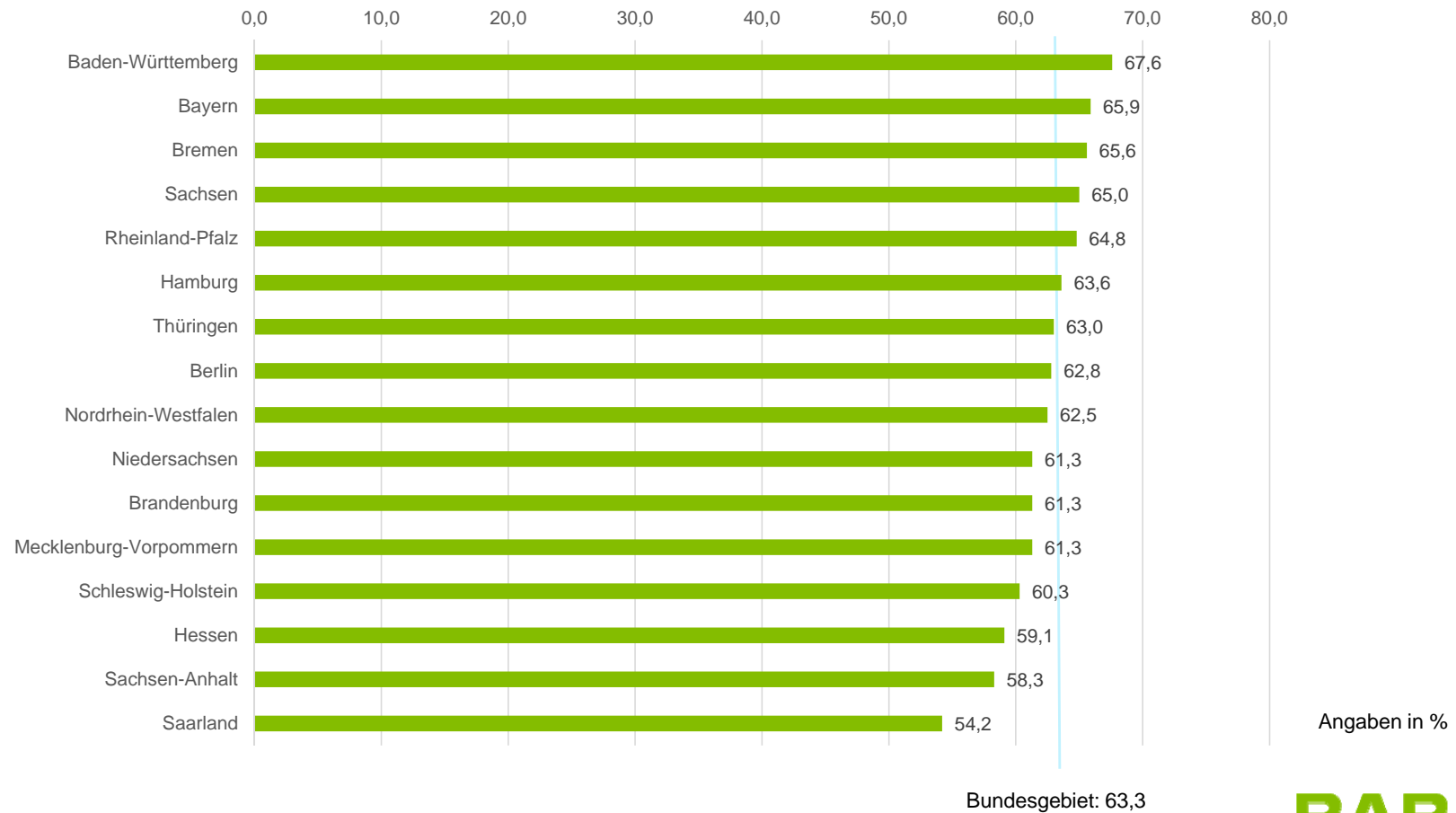


Ergebnisse nach Bundesländern



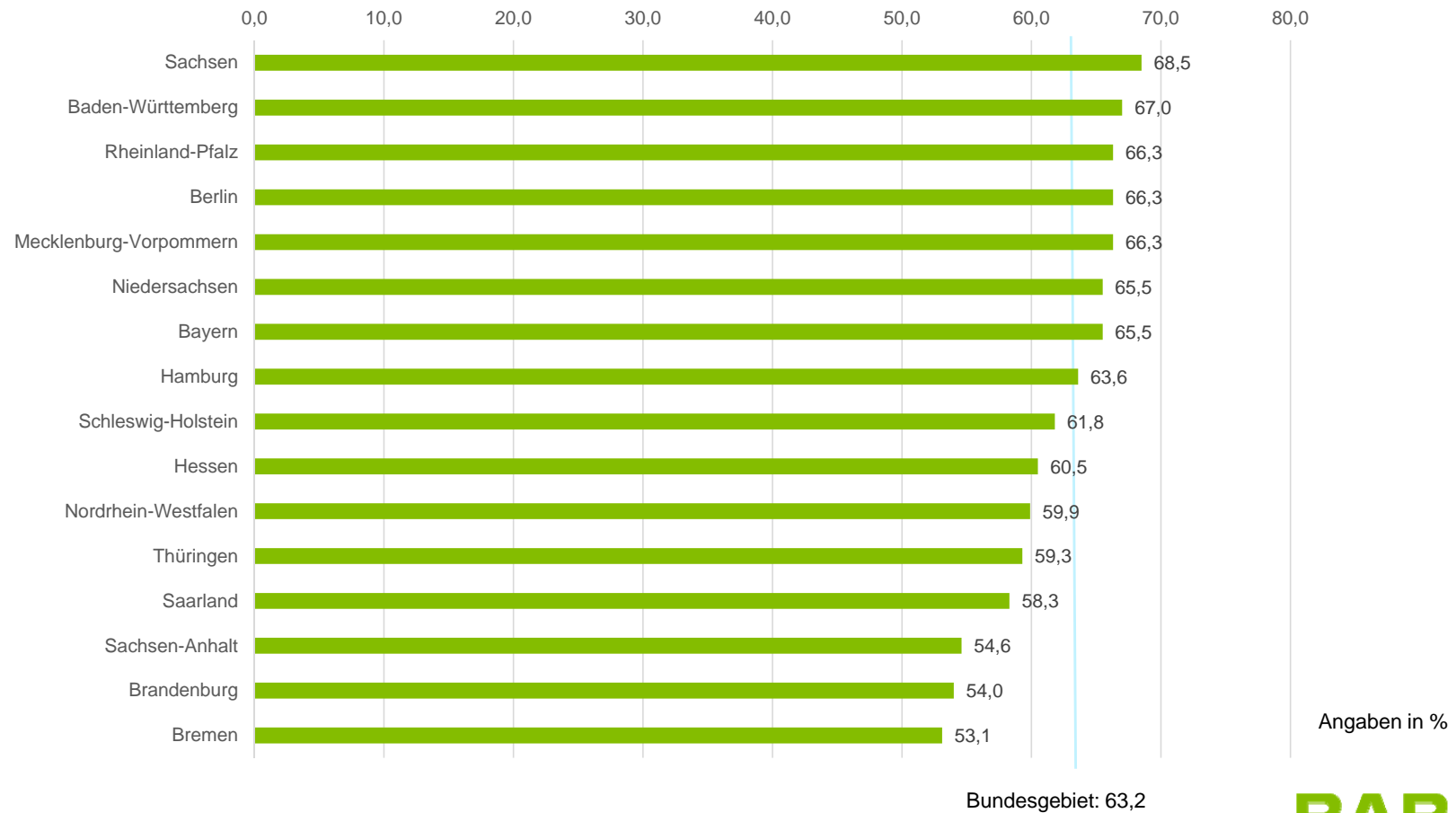
Regelmäßiges Schlafen

Ich habe an für mich typischen Arbeitstagen regelmäßige Schlafenszeiten.



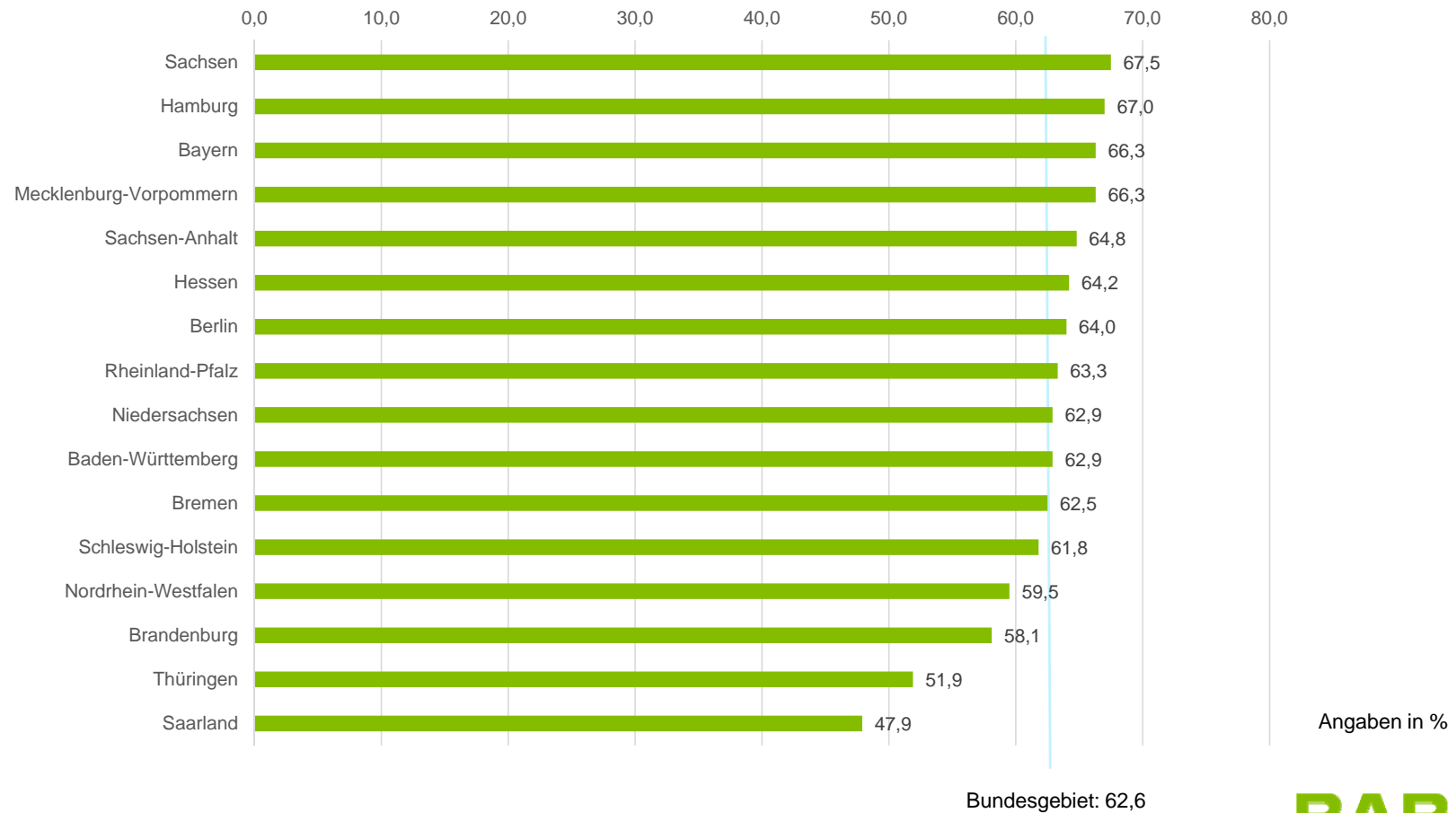
Allgemeine Schlafzufriedenheit

Ich bin mit meinem Schlaf insgesamt zufrieden.



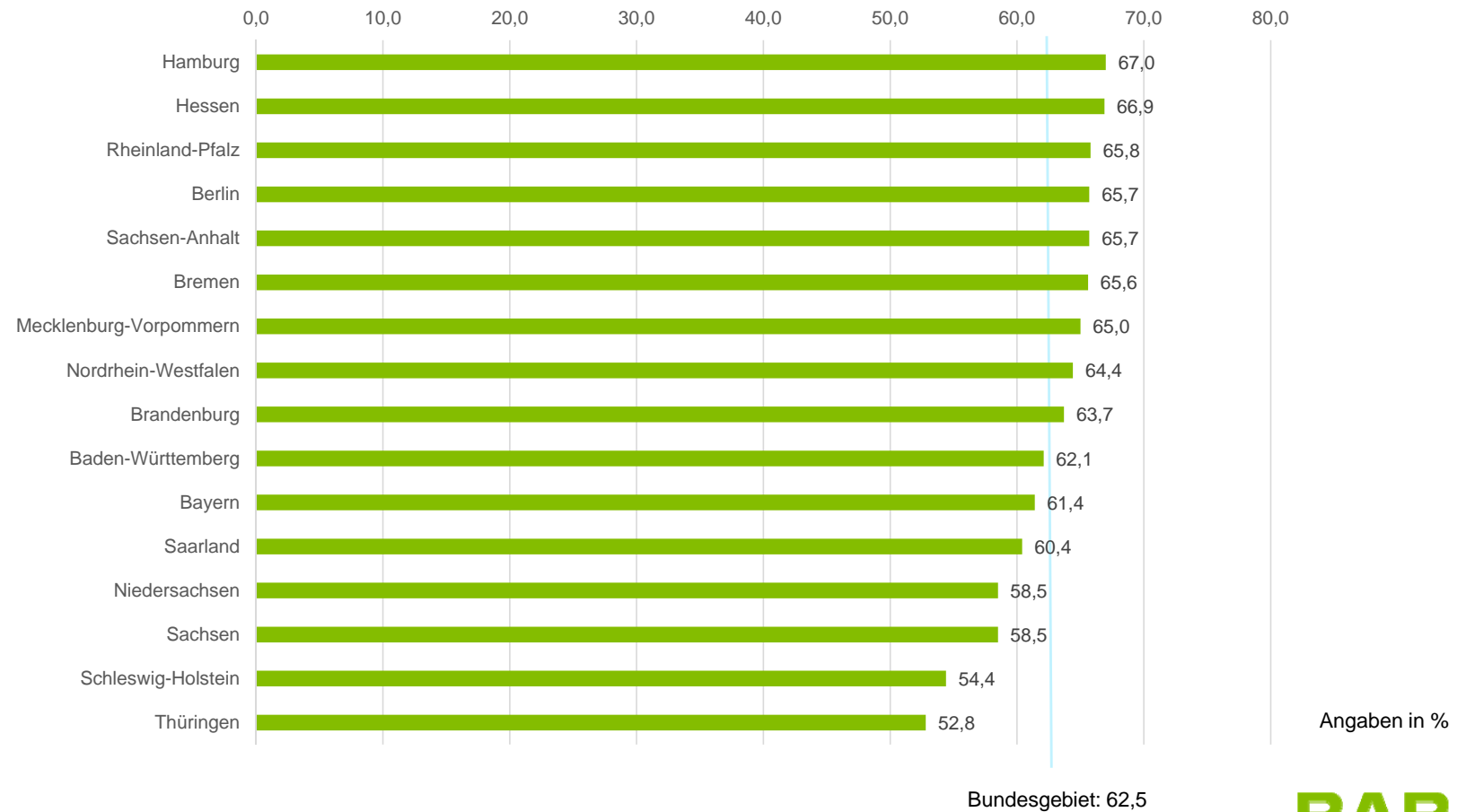
Problemloses Einschlafen

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



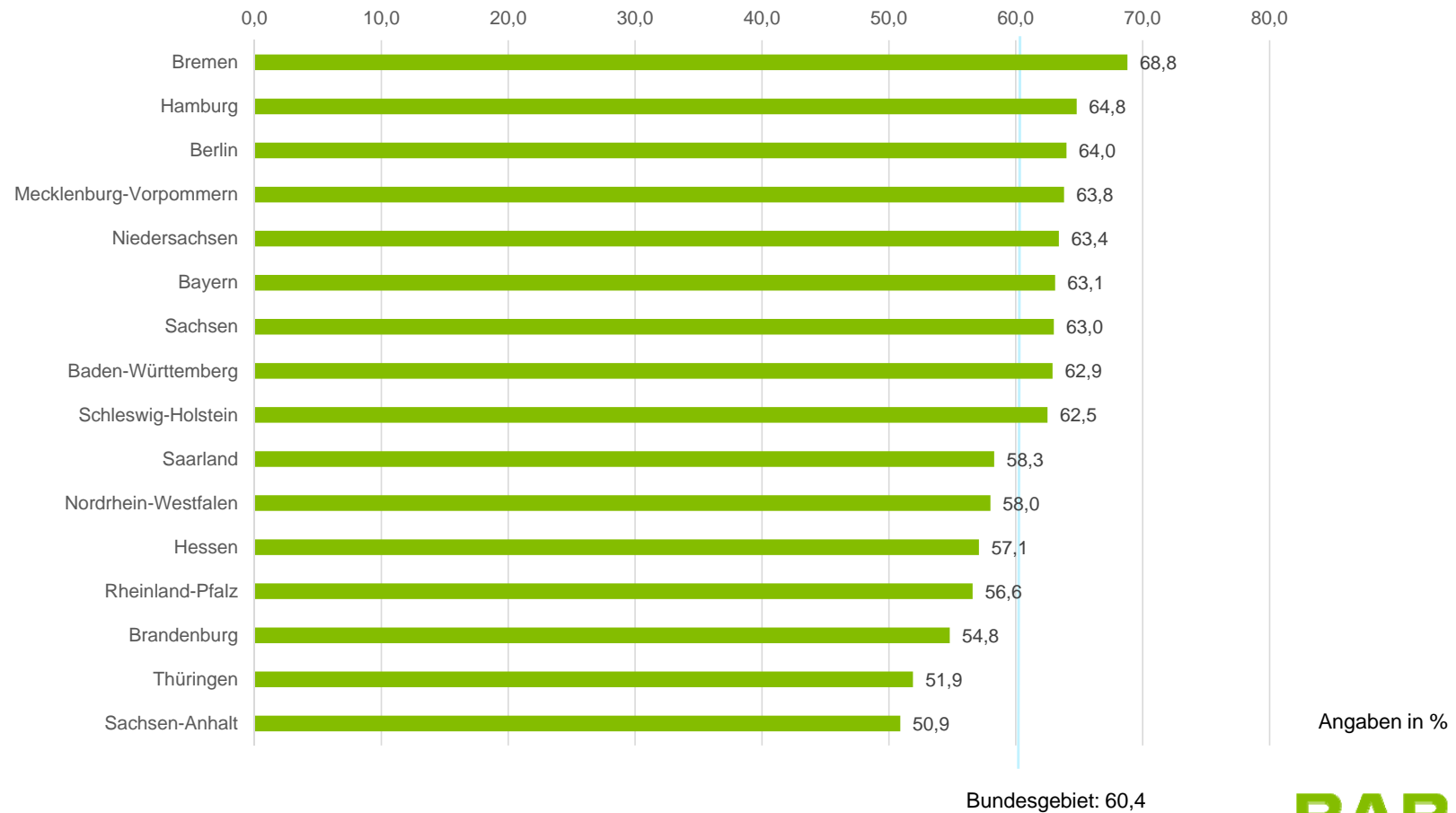
Unzufriedenheit Schlafdauer

Ich würde gern länger schlafen.



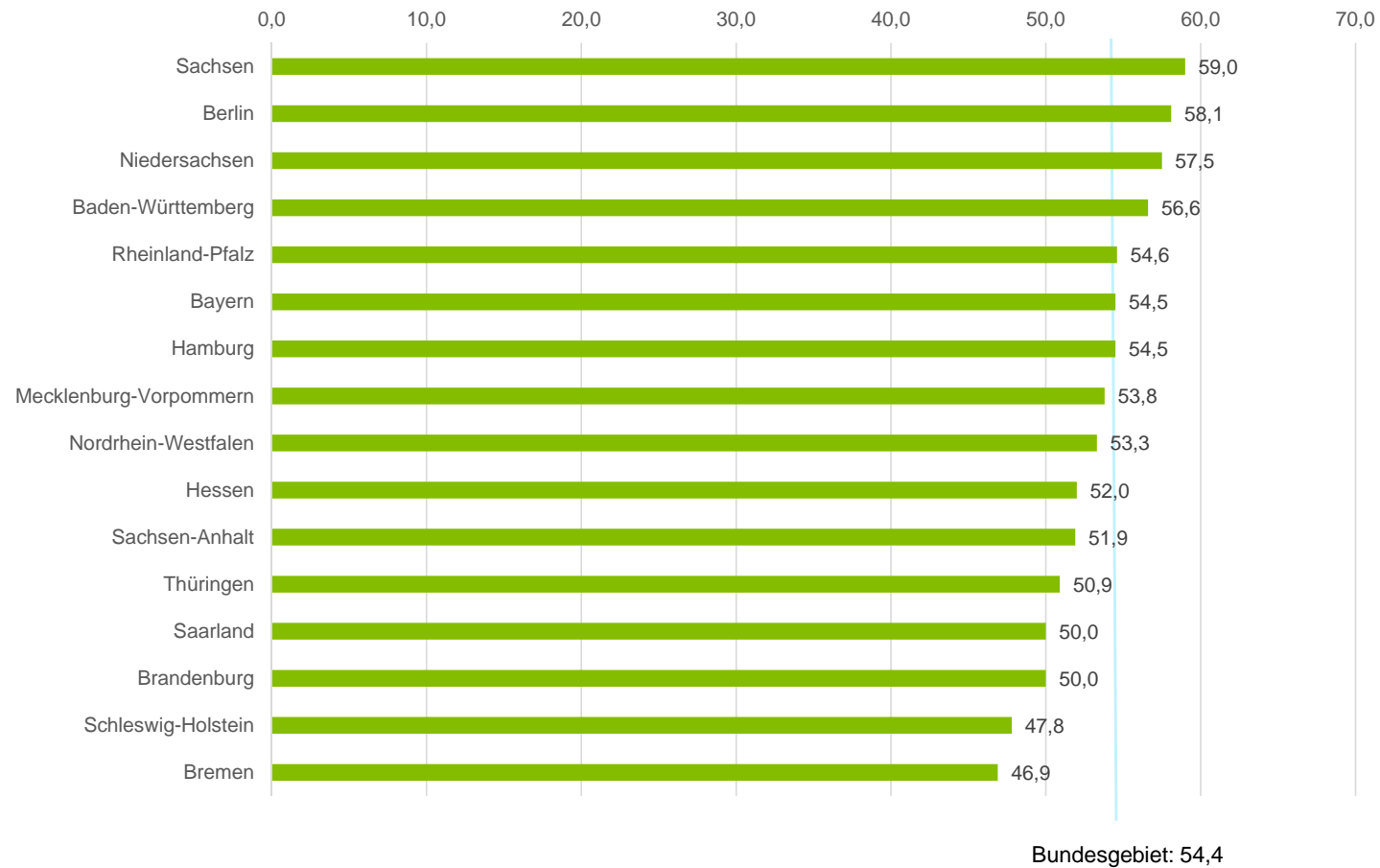
Zufriedenheit Schlafmenge

Ich denke, dass ich insgesamt genug Schlaf bekomme.



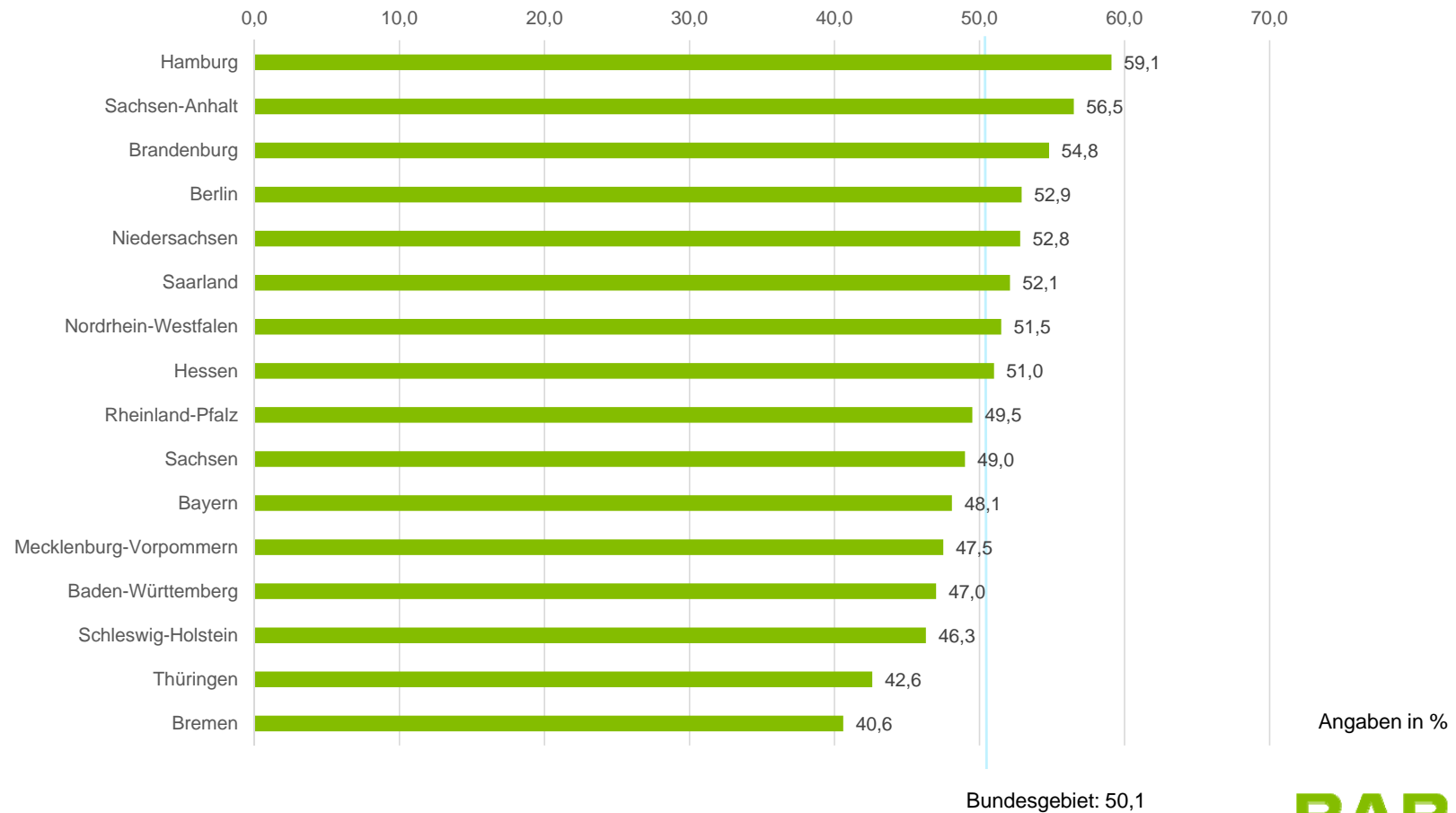
Durchschlafen

Ich der Regel schlafe ich nachts durch.



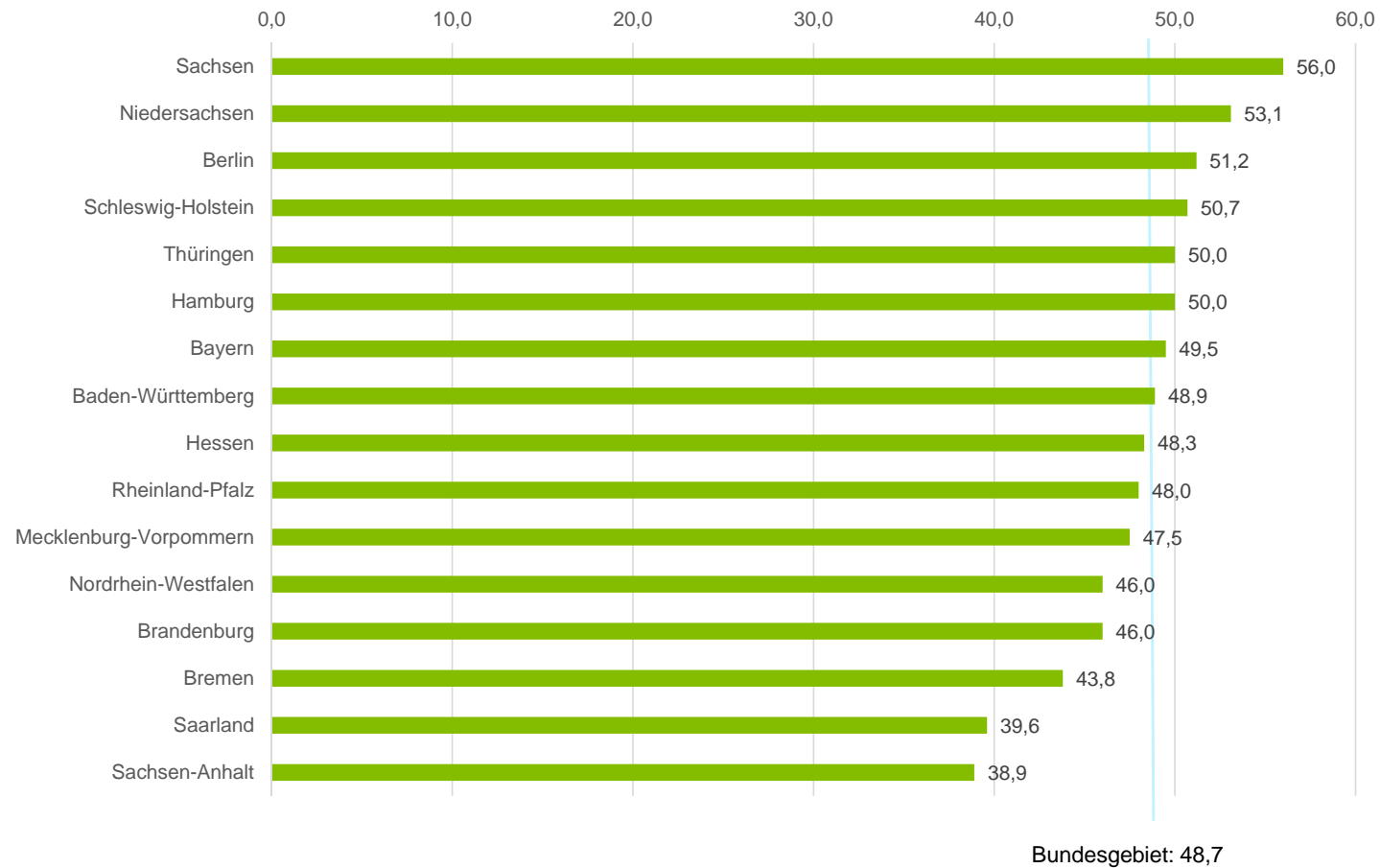
Schlafbedürfnis während des Tages

Ich habe tagsüber das Bedürfnis zu schlafen.



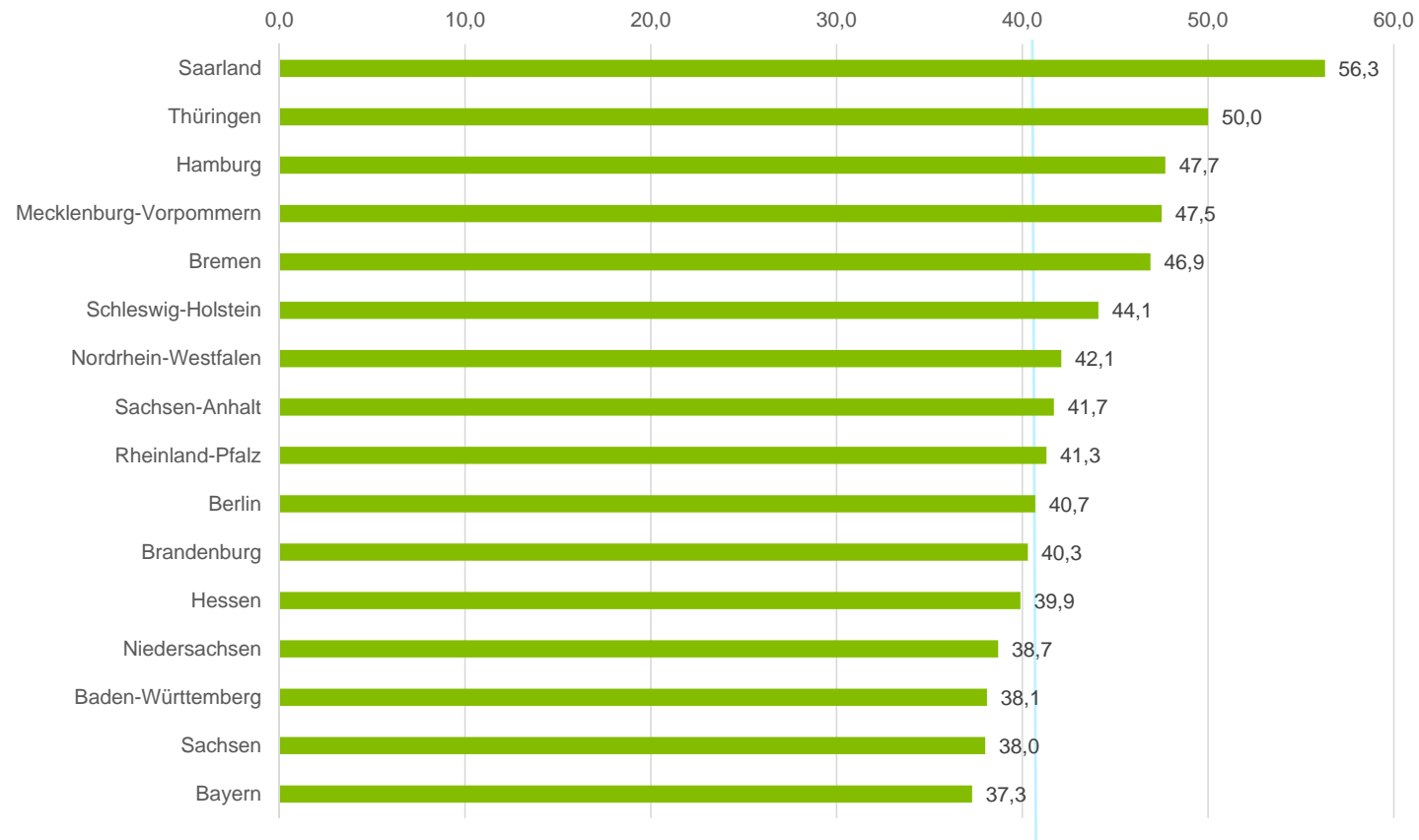
Morgendliches Ausgeschlafensein

Ich fühle mich morgens ausgeschlafen.



Leichter Schlaf

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

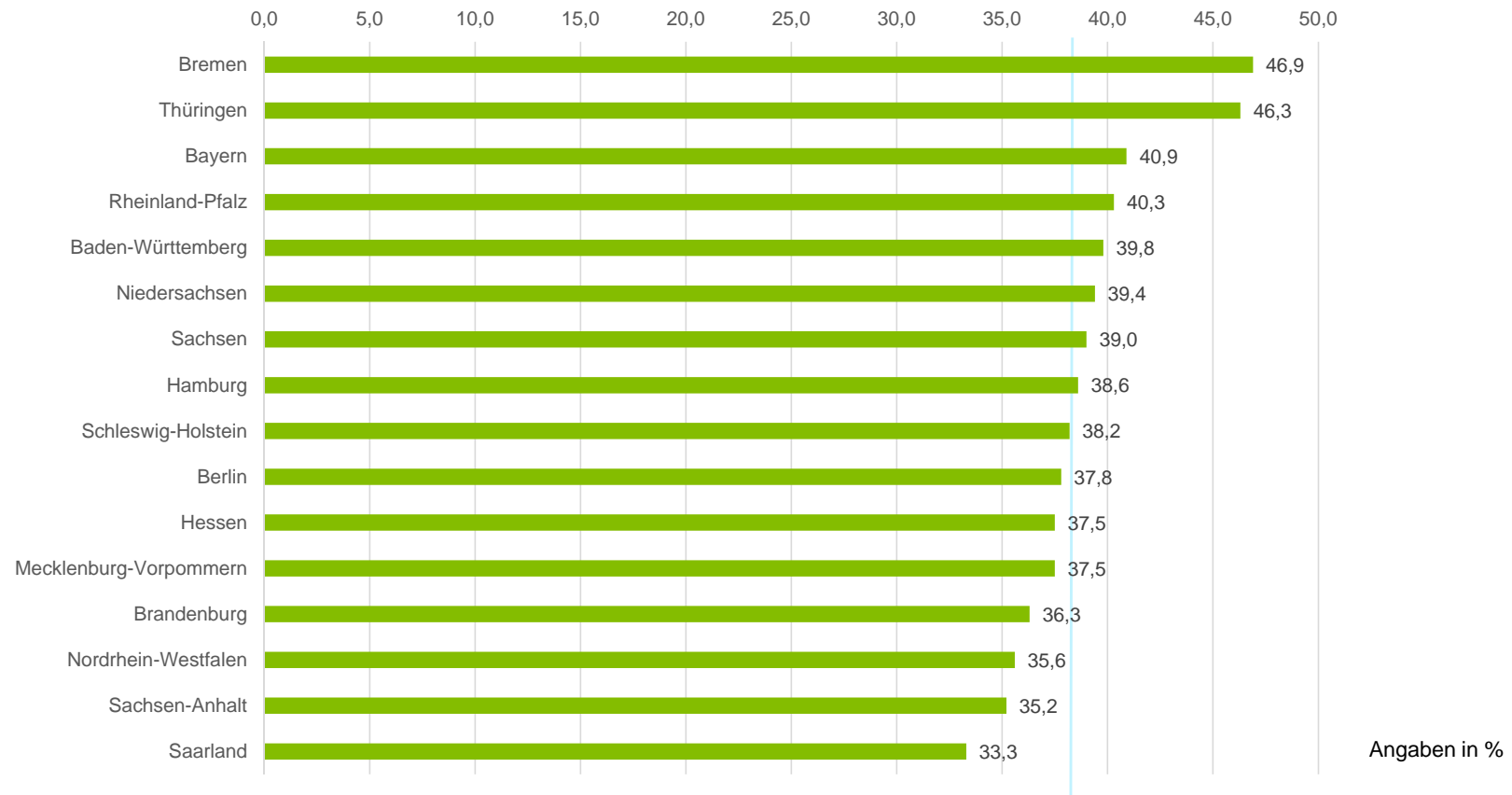


Angaben in %

Bundesgebiet: 40,7

Elektronik-Abstinenz

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

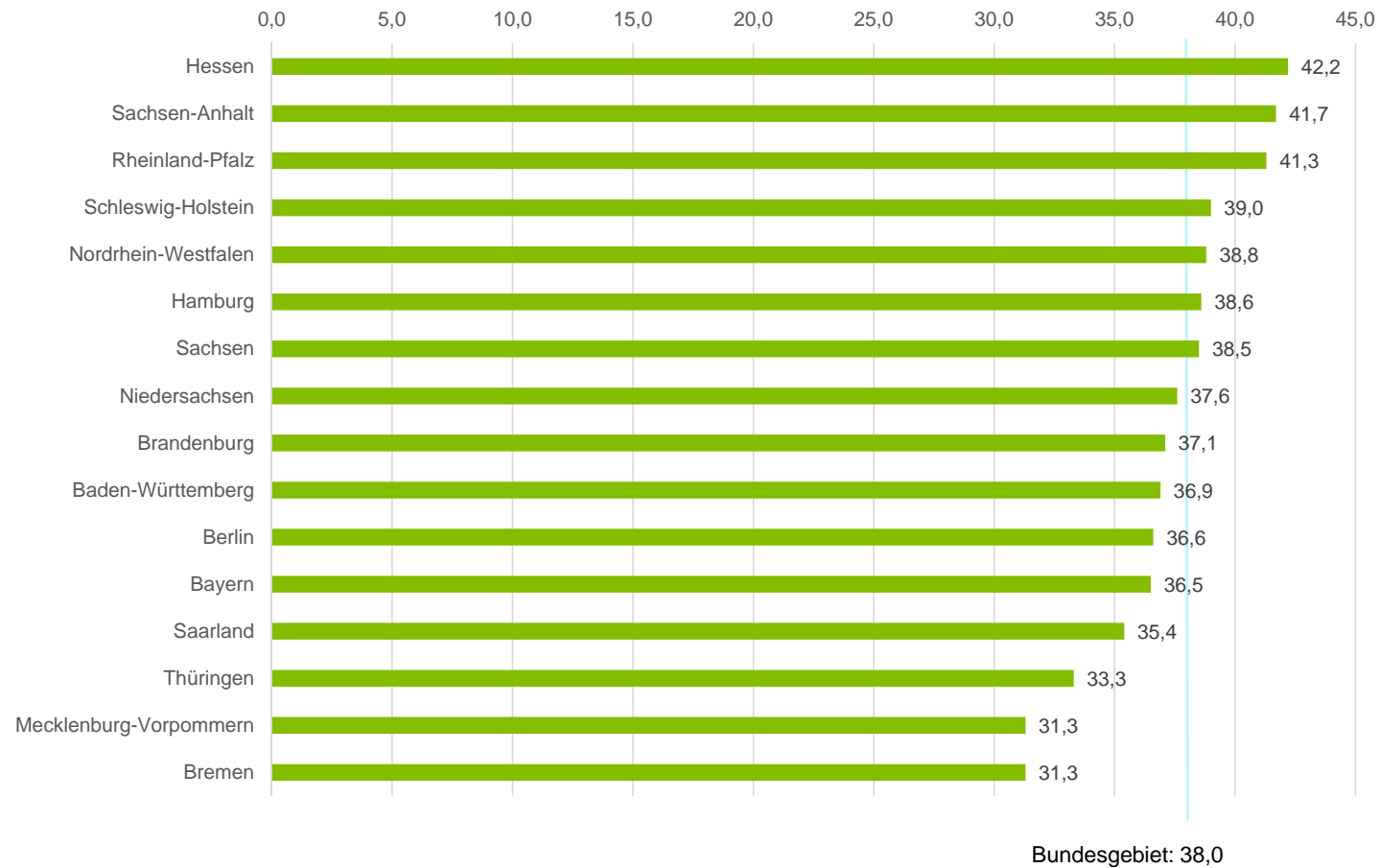


* Fernseher, Tablet, Laptop/PC, Smartphone-/watch, E-Book-Reader

Bundesgebiet: 38,5

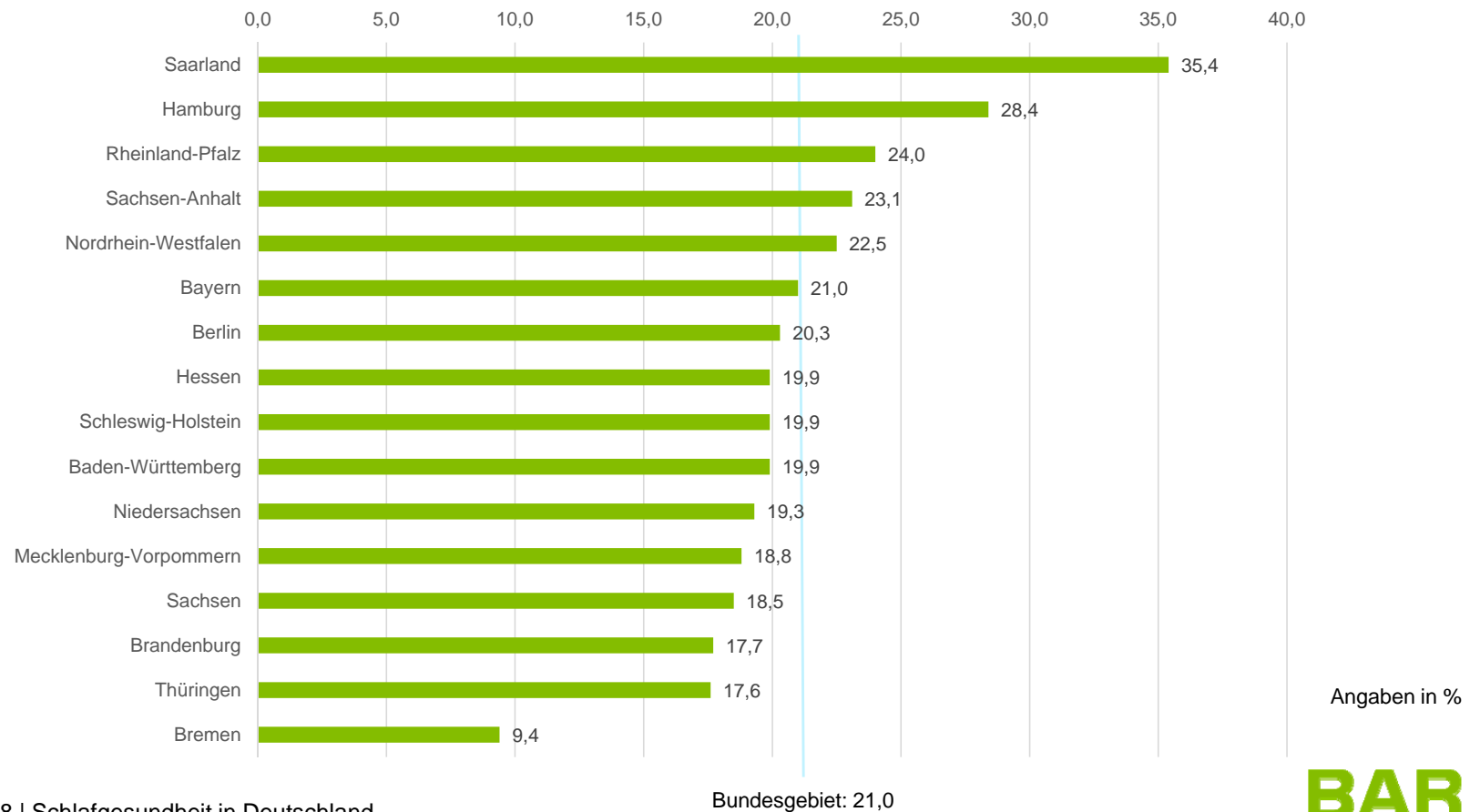
Verfrühtes morgendliches Aufwachen

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



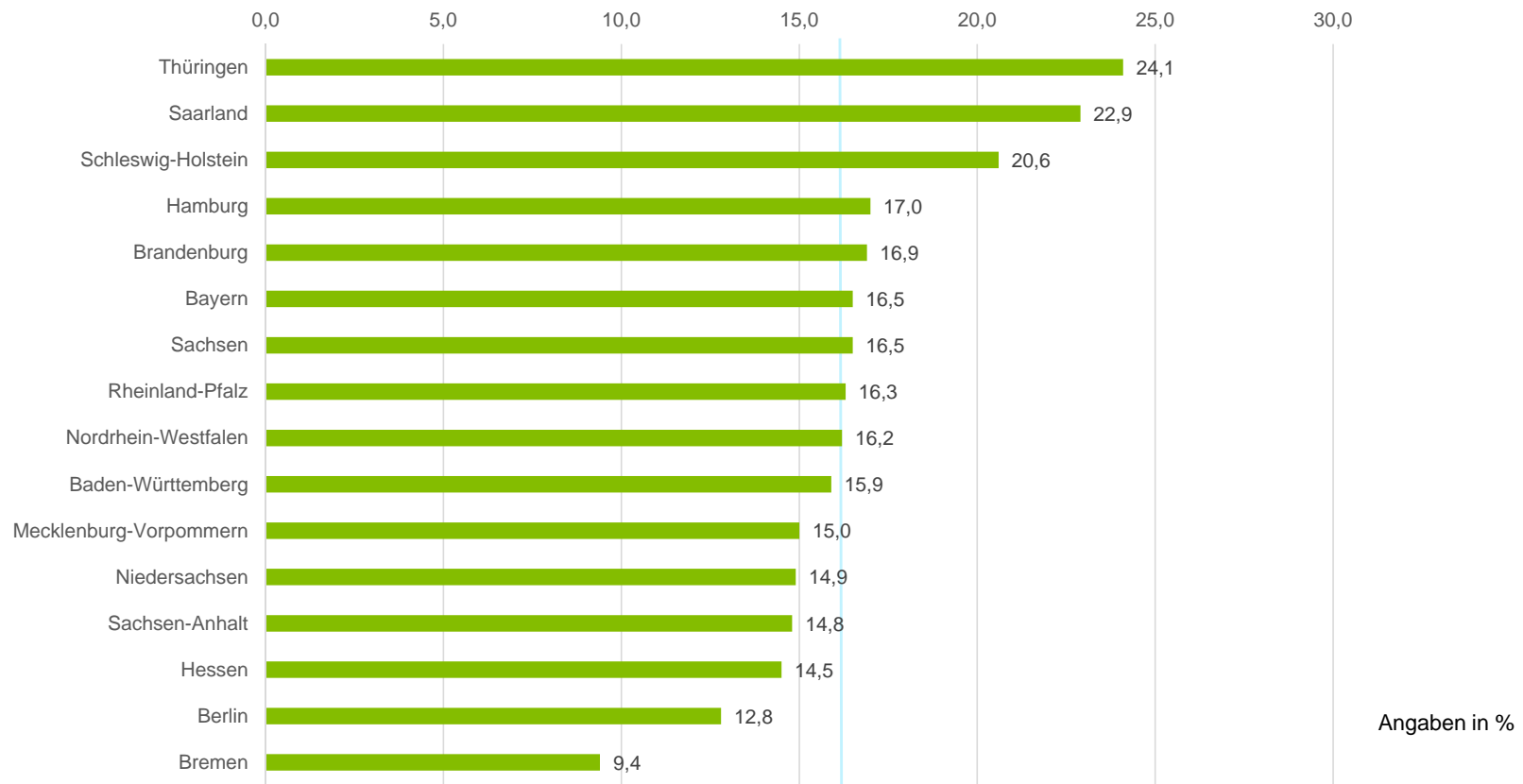
Entspannungsübungen als Einschlaf-Hilfe

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



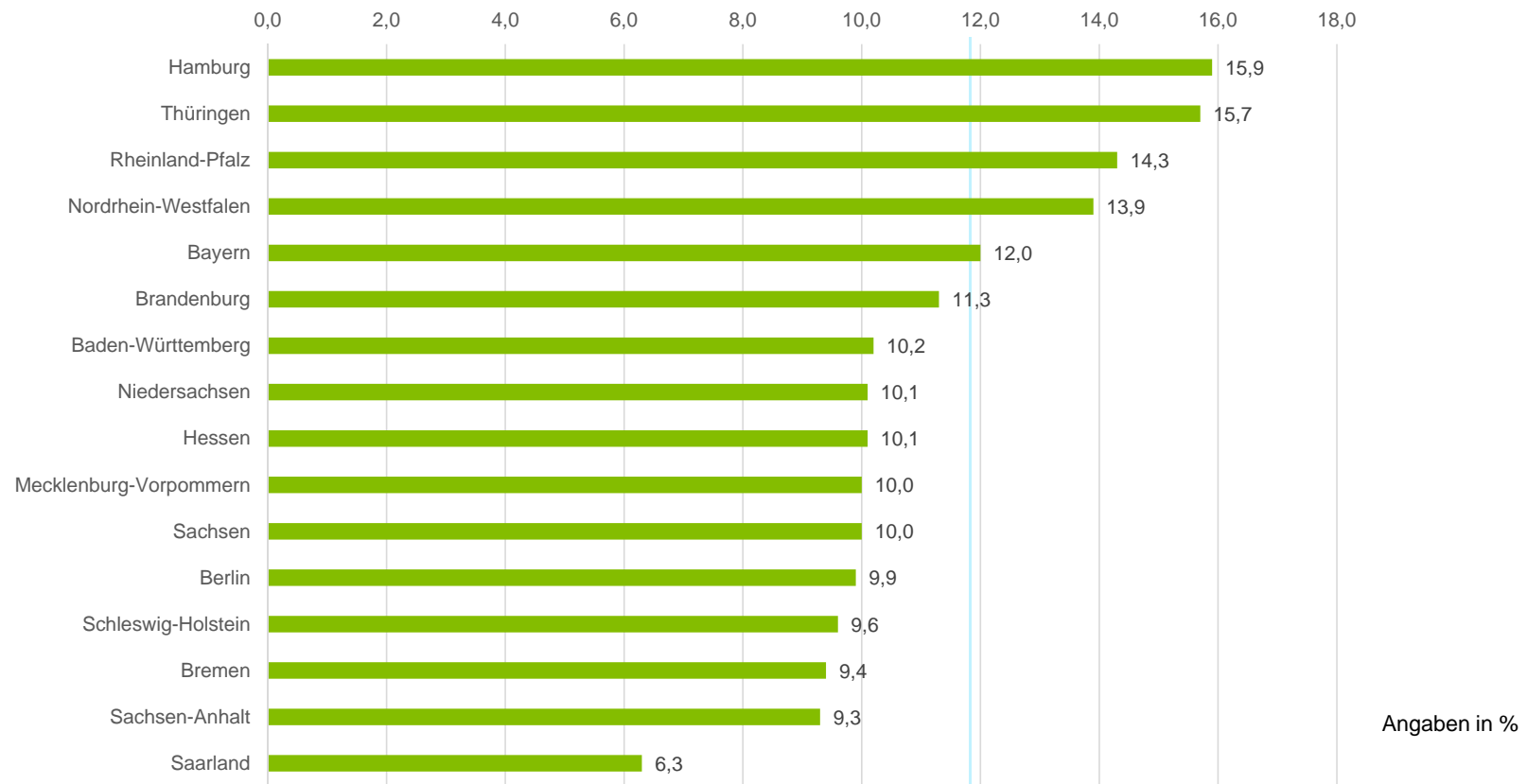
Alkohol als Einschlaf-Hilfe

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



OTC als Einschlaf-Hilfe

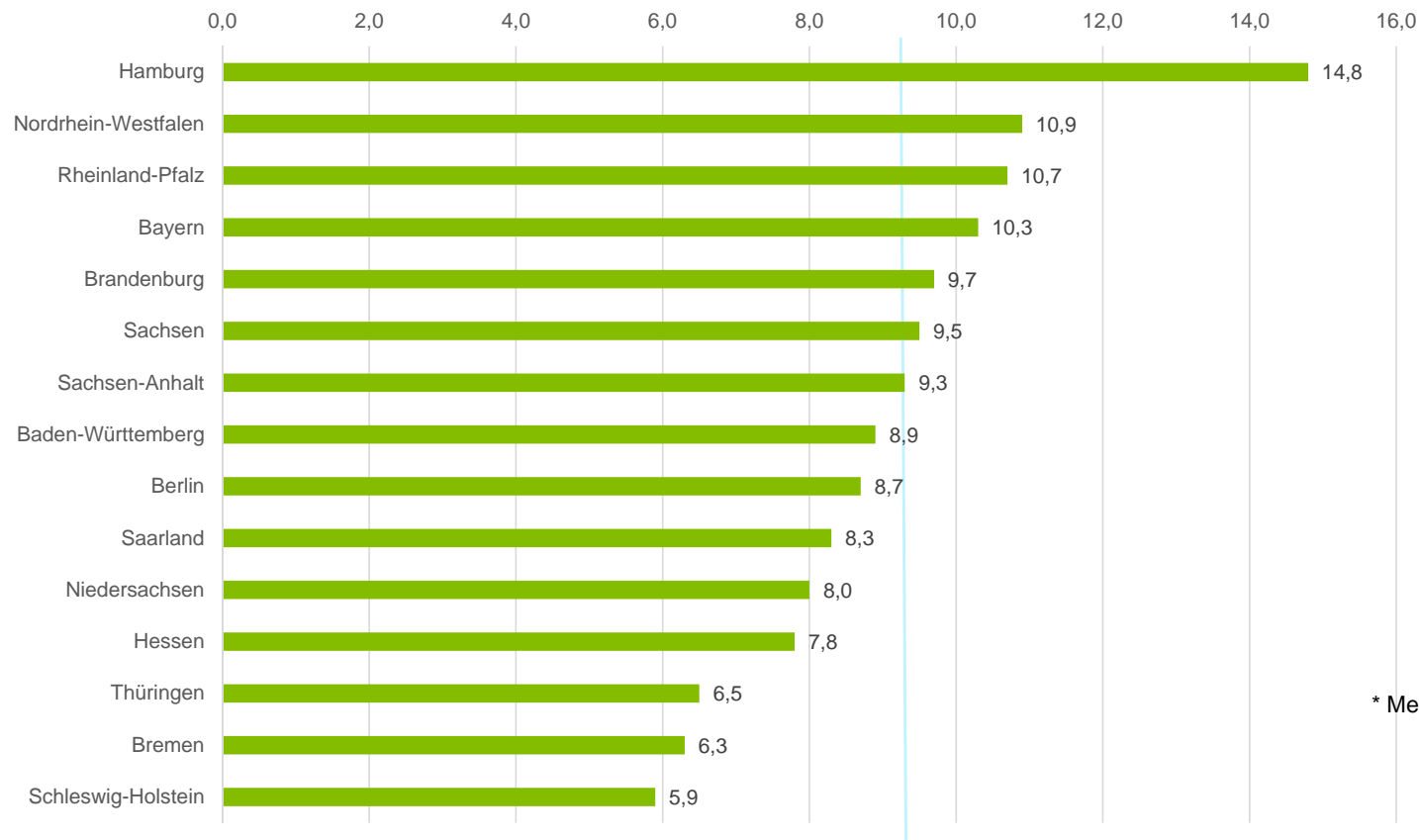
Um besser einschlafen zu können, greife ich auch schon mal zu nicht verschreibungspflichtigen „Schlafhilfe“-Präparaten.



Bundesgebiet: 11,7

Rx als Einschlaf-Hilfe

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

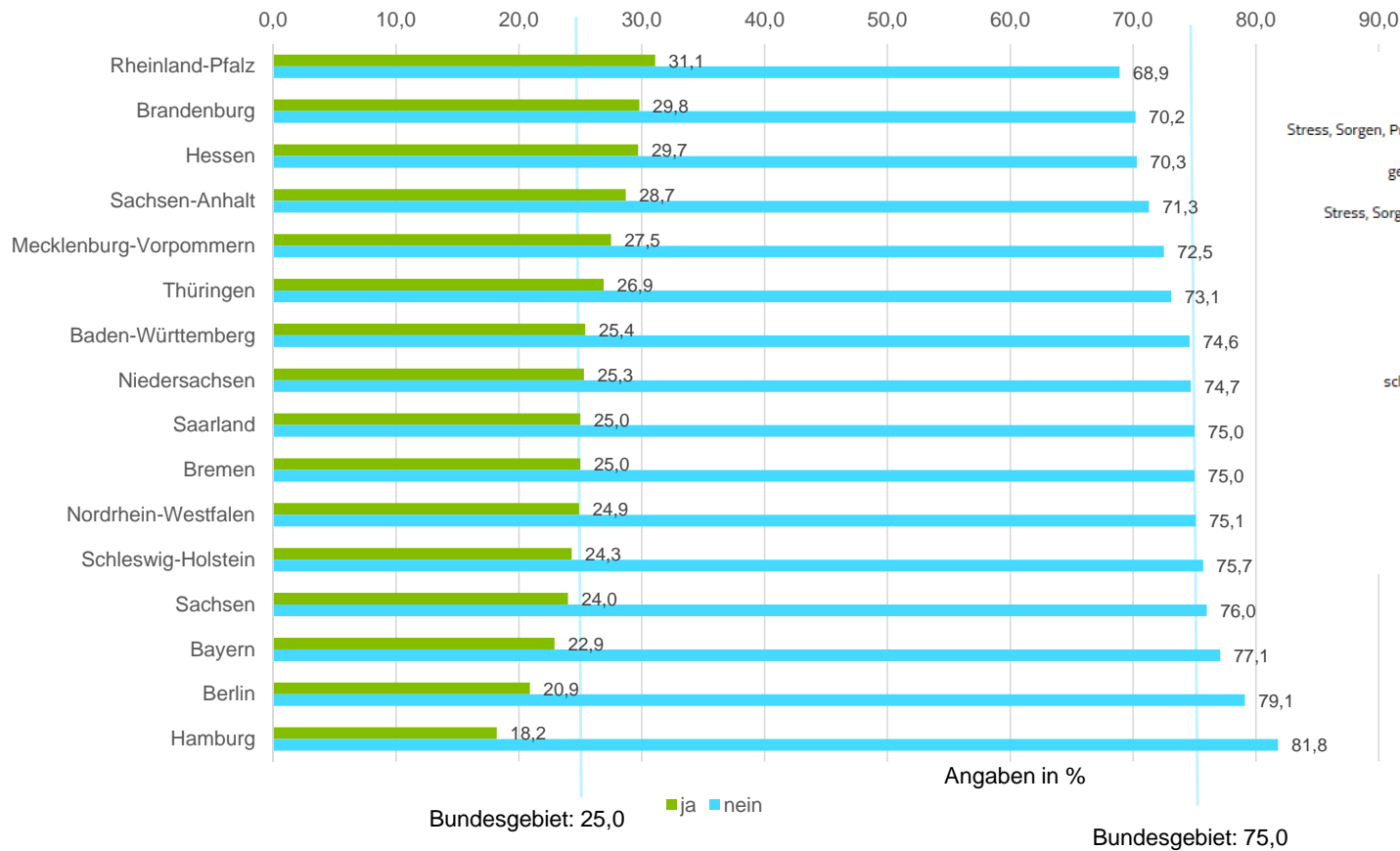


* Mecklenburg-Vorpommern keine Angaben

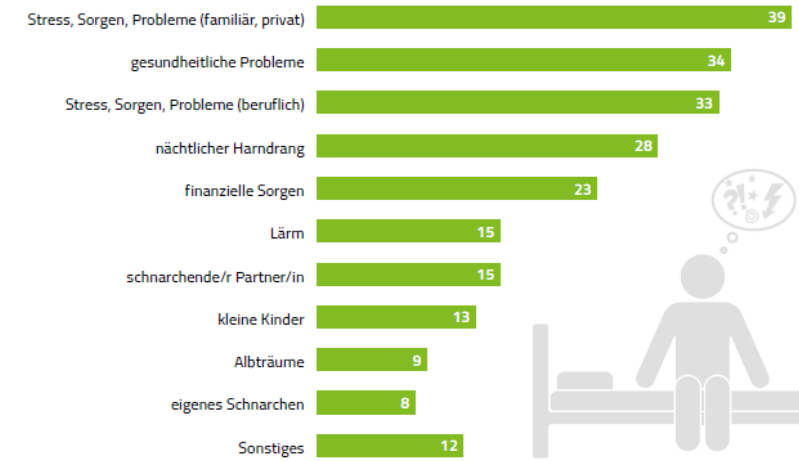
Angaben in %

Schlafstörende Faktoren

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

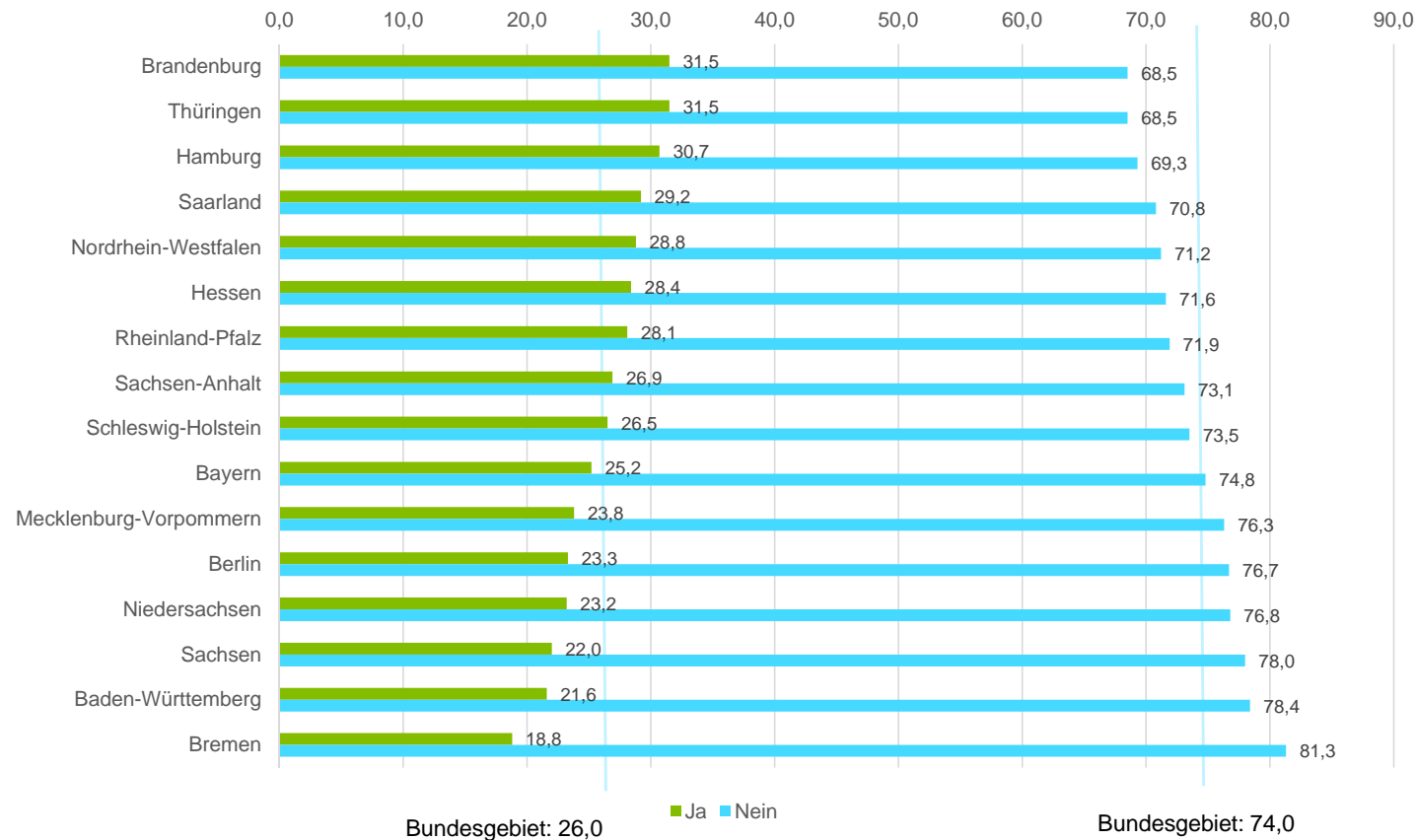


Dauerhafte Störfaktoren für guten Schlaf, Angaben in Prozent*



Prävalenz subjektiver Schlafstörungen

Ich habe das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden.



Vielen Dank