

Schlafstudie 2024

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von
2.000 Männern und Frauen im Alter ab 18 Jahren

Oktober 2024



Inhalt

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| 1. Untersuchungsansatz | Seite 4 |
| 2. Management Summary | Seite 5 |
| 3. Ergebnisse | Seite 11 |
| – Schlafdauer und -rhythmus | |
| – Schlafgewohnheiten | |
| – Schlafhygiene | |
| – Schlafqualität | |
| – Schlaf und Partnerschaft | |
| – Schlafbedarf während der Arbeit | |
| 4. Statistik | Seite 62 |
| 5. Kontakt und Impressum | Seite 65 |

1. Untersuchungsansatz

Untersuchungsansatz

Inhalt der Studie: Die Befragung „Schlafstudie 2024“ gibt einen Einblick in die Schlafgewohnheiten der Deutschen und zeigt darüber hinaus, welchen Einfluss Partnerschaft und Beruf auf das Schlafverhalten haben.

Untersuchungsdesign: Bundesweite Online-Befragung

Stichprobe: N = 2.000 Männer und Frauen ab 18 Jahren, repräsentativ nach Alter, Geschlecht und Bundesland

Befragungszeitraum: September/Oktober 2024

2. Management Summary

Management Summary

Schlaf beeinflusst sowohl das Wohlbefinden als auch die Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen. Für viele Menschen ist es eine Herausforderung, ausreichend und erholsam zu schlafen, was durch Faktoren wie Stress, nächtliche Störungen und individuelle Schlafrhythmen beeinflusst wird. Zahlreiche Strategien – von optimierten Schlafroutinen über kurze Pausen während der Arbeitszeit bis hin zu Schlafmitteln – werden eingesetzt, um Schlafqualität und Leistungsfähigkeit zu steigern.

Die Studie gibt einen Einblick in die Schlafgewohnheiten und die Schlafqualität der Deutschen und zeigt darüber hinaus, welchen Einfluss Partnerschaft und Beruf auf das Schlafverhalten haben.

Schlafdauer und -rhythmus

Die Deutschen schlafen unter der Woche im Durchschnitt etwa 7 Stunden pro Nacht (S. 12). Für viele ist dies zu wenig: Rund zwei Drittel der Bundesbürger*innen geben an, dass ihre ideale Schlafdauer bei mindestens 8 Stunden liegt (S. 13). 60 % der Deutschen berichten, unter der Woche nicht ausreichend Schlaf zu bekommen. Am Wochenende hingegen ändert sich das Schlafverhalten: Jede*r Vierte schläft dann länger, als eigentlich nötig wäre (S. 14).

Management Summary

Schlafgewohnheiten und Schlafhygiene

Der Schlaf wird bei vielen Menschen von verschiedenen Gewohnheiten und Routinen geprägt, die das nächtliche Umfeld und die persönliche Schlafhygiene beeinflussen.

Mehr als die Hälfte der Haustierbesitzer*innen teilt sich, wenn auch nur selten, das Bett mit einem Haustier. (S. 18). Kuscheltiere spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle: Rund ein Viertel der Befragten schläft mit einem solchen, wobei es meistens das eigene ist. Aber auch Kuscheltiere des Partners, der Partnerin oder der Kinder finden sich häufig im Bett wieder. Allerdings empfindet knapp ein Fünftel diese eher als störend (S. 19). Was die Schlafbekleidung betrifft, bevorzugen die meisten Deutschen klassische Kleidung wie den Schlafanzug oder das Nachthemd (S. 20).

Vor allem Frauen greifen gerne zu diesem Outfit. Männer hingegen zeigen eine größere Vorliebe für minimalistischere Bekleidung: Mehr als ein Drittel der Männer schläft am liebsten nur in Unterhose oder Unterwäsche (S. 21). In Bezug auf die Schlafhygiene achten die meisten auf regelmäßige Reinigung. So wird in zwei Dritteln der Haushalte täglich das Bett gemacht, und 83 % der Personen, die Schlafanzüge oder Nachthemden tragen, wechseln diese mindestens einmal pro Woche. Außerdem wird in 6 von 10 Haushalten mindestens zweimal im Monat die Bettwäsche gewechselt (S. 24), wobei meist die Frauen dafür zuständig sind (S. 25). Die Zahnhygiene wird ebenfalls ernst genommen: Im Schnitt putzen sich die Deutschen an fast 6 Abenden pro Woche vor dem Schlafengehen die Zähne (S. 28).

Management Summary

Vor dem Einschlafen pflegen viele Deutsche gewisse Routinen. Jede*r Zweite sieht abends gerne noch fern (S. 36), wobei Frauen auch häufiger zum Buch greifen. Die Nutzung des Handys vor dem Einschlafen ist ebenfalls eher eine Angewohnheit von Frauen (S. 46). Männer hingegen bevorzugen die intime Nähe (S. 37).

Schlafqualität

Die meisten Deutschen haben einen gesunden Schlaf und wachen morgens erholt und ausgeruht auf. Mehr als zwei Drittel der Bevölkerung achten bewusst auf eine gute Schlafqualität und einen festen Schlafrhythmus (S. 26). Besonders jüngere Menschen setzen dabei auf Schlafoptimierungsmethoden wie Feng Shui oder

Schlafracker (S. 27). Auch von dem Trend des „Mouth Tapings“, bei dem der Mund mit einem Pflaster zugeklebt wird, um die Atmung durch die Nase zu fördern, hat jede*r vierte Deutsche bereits gehört, jede*r Zehnte hat selbst schon Erfahrungen damit gemacht (S. 42).

Trotz des bewussten Umgangs mit dem Schlaf erleben viele Menschen nächtliche Störungen. Der Schlaf der Deutschen wird durchschnittlich in 4 von 7 Nächten unterbrochen (S. 28), häufig durch nächtliche Toilettengänge (S. 31). Im Durchschnitt wachen sie etwa 1,7 Mal pro Nacht auf, jede*r Fünfte sogar mehr als dreimal (S. 30). Dennoch geben 41 % der Befragten an, 5 bis 7 Nächte in der Woche gut zu schlafen (S. 28).

Management Summary

Vor allem ältere Menschen fühlen sich oft gut ausgeschlafen, obwohl sie häufiger aufwachen (S. 29). Darüber hinaus sind 30 % der Deutschen von Einschlafproblemen betroffen (S. 34), wobei Männer in der Regel weniger Schwierigkeiten haben, in den Schlaf zu finden, als Frauen (S. 35). Stress, Sorgen oder unerledigte Aufgaben beeinträchtigen besonders den Schlaf der unter 60-Jährigen. Etwa ein Viertel kann aufgrund dieser Belastungen schlecht schlafen (S. 32).

Zur Unterstützung des Schlafs greifen viele auf verschiedene Mittel zurück: Über ein Drittel nutzt pflanzliche oder melatoninhaltige Präparate, die rezeptfrei in Apotheken oder Drogeriemärkten erhältlich sind (S. 38). Insbesondere jüngere Menschen greifen zu diesen Einschlafhilfen (S. 39).

Knapp ein Viertel der Bevölkerung nimmt verschreibungspflichtige Schlafmittel ein (S. 40), wobei rund jede*r Fünfte davon sie bereits seit über 4 Jahren einnimmt (S. 41).

Schlaf und Partnerschaft

In 8 von 10 Partnerschaften teilen sich die Partner*innen zumindest gelegentlich das Bett (S. 47). Doch oft bringt das gemeinsame Schlafen auch Herausforderungen mit sich: Fast die Hälfte der Paare ist davon betroffen, dass eine*r der beiden schnarcht (S. 48). Dabei ist Schnarchen eine Angewohnheit, die meist nur eine Person in einer Partnerschaft hat (S. 49) und die häufig auch eine deutliche Belastung für die Beziehung darstellt (S. 50). Ungefähr die Hälfte der betroffenen Personen versucht daher, das Schnarchen mit verschiedenen Maßnahmen zu reduzieren (S. 52).

Management Summary

Etwa 40 % versuchen, bewusst in Seitenlage schlafen (S. 53). Von daher gibt ein Drittel der Befragten an, ohne Partner*in im Bett besser schlafen zu können (S. 54). Frauen empfinden Geräusche der Partnerin oder des Partners im Schlaf als besonders störend (S. 33). Ihnen ist ihr eigener Schlaf wichtiger, als mit ihrer oder ihrem Partner*in zuliebe in einem Bett zu schlafen (S. 55).

Schlafbedarf während der Arbeit

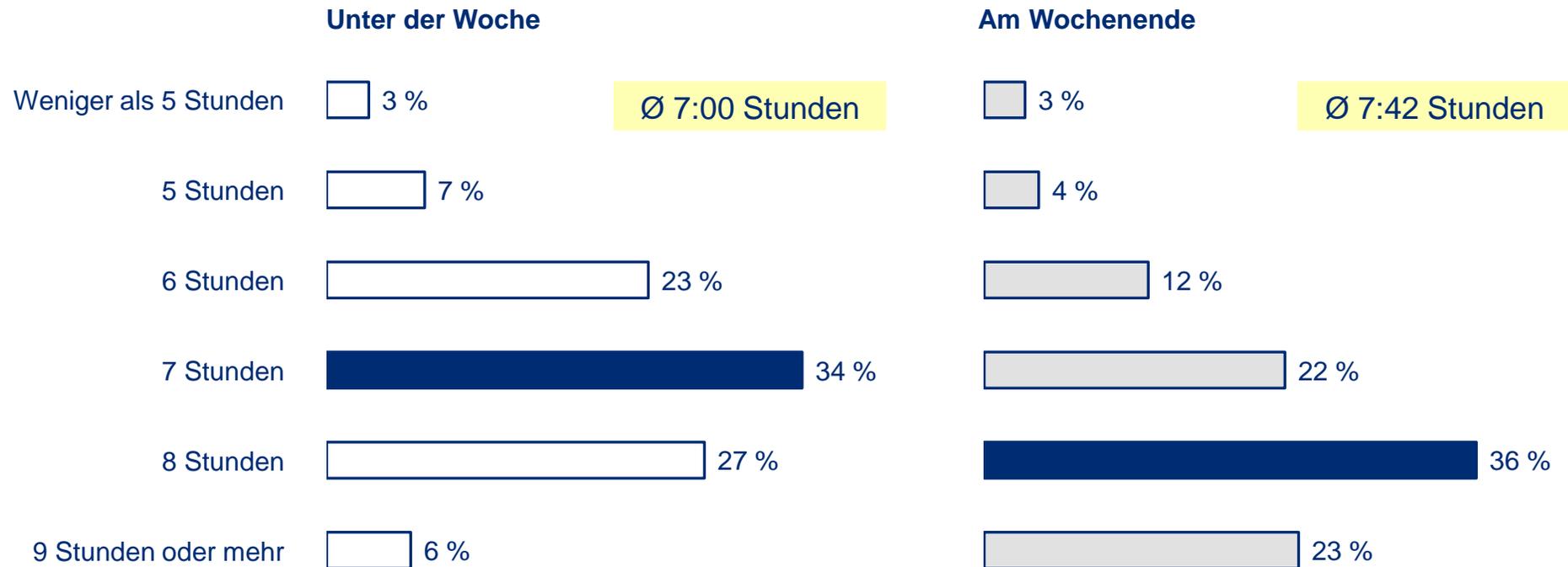
Vor allem Berufstätige bekommen unter der Woche oft nicht ausreichend Schlaf und leiden daher während der Arbeit unter Müdigkeit (S. 15). Jede*r Zweite fühlt sich bei der Arbeit häufig erschöpft (S. 57). Für viele, insbesondere jüngere Berufstätige, bietet ein Powernap eine Lösung, um die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen (S. 59).

Im Homeoffice setzt mehr als ein Drittel der Beschäftigten auf diese Methode (S. 60), wobei sich der Kurzschlaf besonders bei Unter-40-Jährigen als beliebt erweist, um die Produktivität zu steigern (S. 61).

3. Ergebnisse: Schlafdauer und -rhythmus

Unter der Woche schlafen die Deutschen durchschnittlich 7 Stunden pro Nacht.

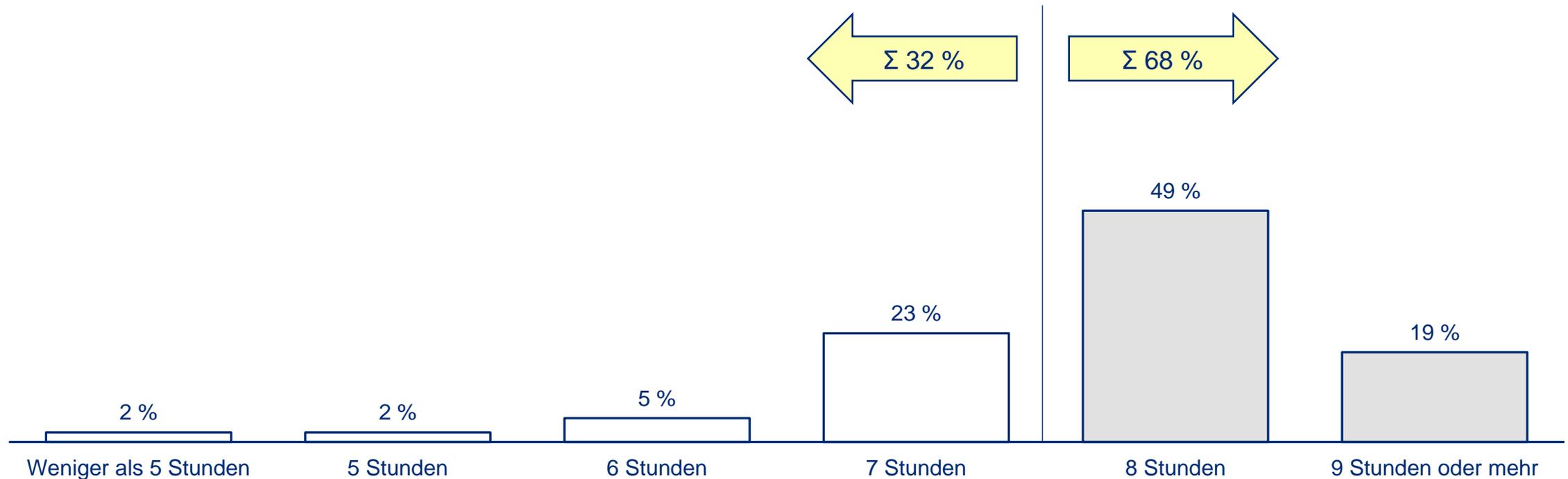
Schlafdauer pro Nacht



Frage 1a/b: Wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht unter der Woche? Und wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht am Wochenende?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Numerische Abfrage, nachträglich kategorisiert)

Für etwa zwei Drittel der Bundesbürger*innen liegt die optimale Schlafdauer bei 8 Stunden und mehr.

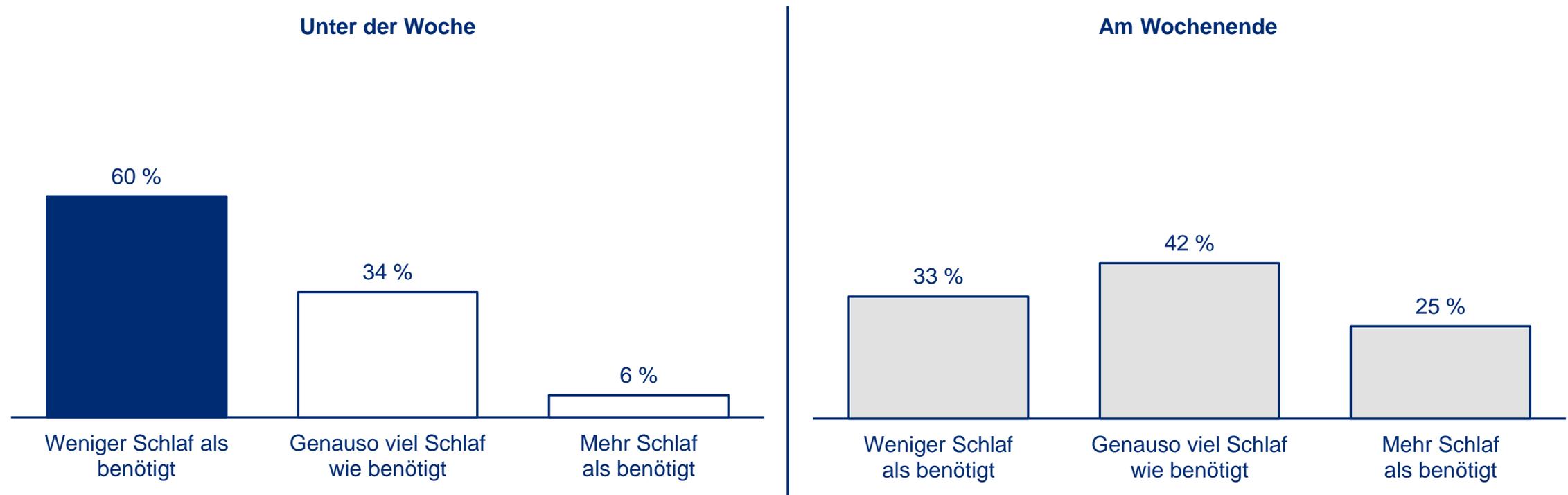
Ideale Schlafdauer



Frage 2: Wie viele Stunden Schlaf pro Nacht wären für Sie persönlich ideal? Wie viele Stunden Schlaf bräuchten Sie idealerweise?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Numerische Abfrage, nachträglich kategorisiert)

60 % der Deutschen schlafen unter der Woche weniger, als sie eigentlich an Schlaf benötigen würden.

Ideale Schlafdauer und tatsächliche Schlafdauer



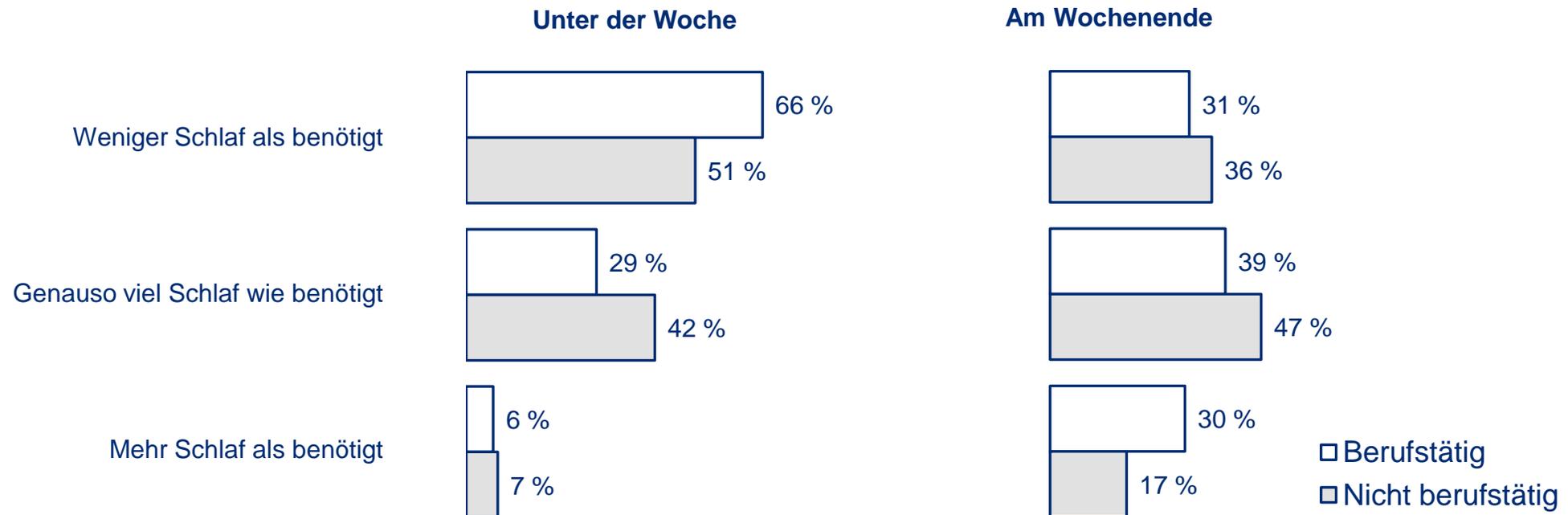
Frage 1a/1b: Wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht unter der Woche? Und wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht am Wochenende?

Frage 2: Wie viele Stunden Schlaf pro Nacht wären für Sie persönlich ideal? Wie viele Stunden Schlaf bräuchten Sie idealerweise?

Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Eigene Berechnung)

Vor allem Berufstätige schlafen unter der Woche weniger als nötig.

Ideale Schlafdauer und tatsächliche Schlafdauer



Frage 1a/1b: Wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht unter der Woche? Und wie viele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht am Wochenende?

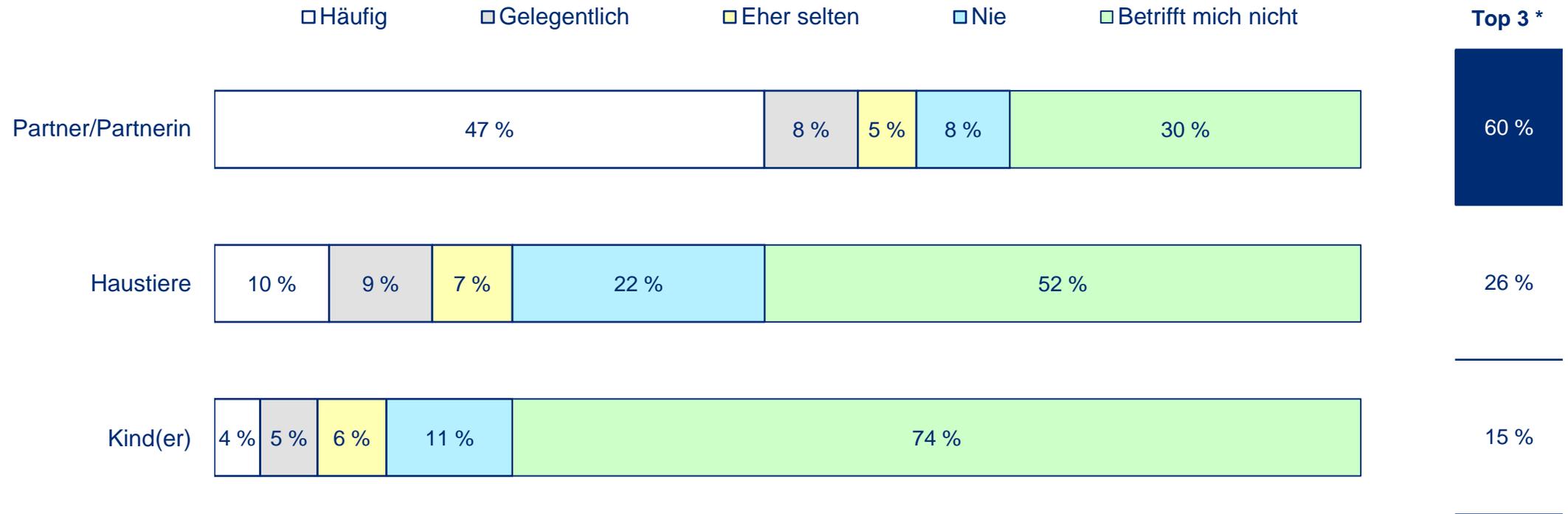
Frage 2: Wie viele Stunden Schlaf pro Nacht wären für Sie persönlich ideal? Wie viele Stunden Schlaf bräuchten Sie idealerweise?

Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Eigene Berechnung)

3. Ergebnisse: Schlafgewohnheiten

6 von 10 Deutschen schlafen mit dem*der Partner*in in einem Bett.

Wer mit im Bett schläft

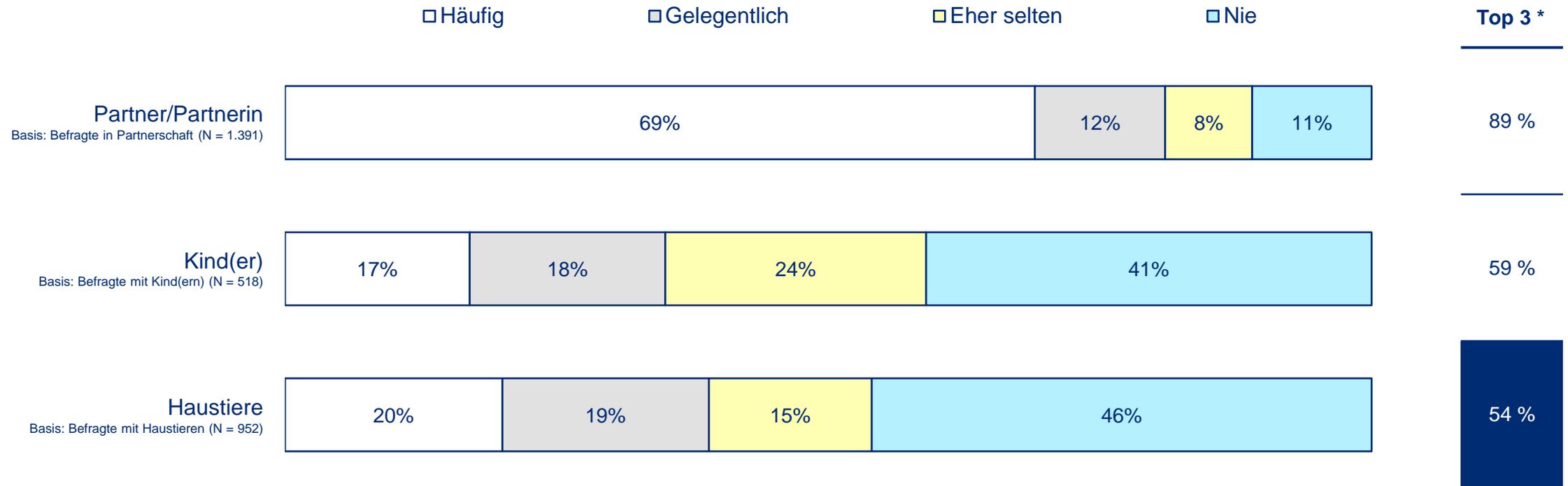


Frage 3: Wer schläft alles mit bei Ihnen im Bett?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Skalierte Abfrage)

* Häufig + Gelegentlich + Eher selten

Mehr als die Hälfte der Haustierbesitzer*innen teilt sich, wenn auch nur selten, das Bett mit einem Haustier.

Wer mit im Bett schläft

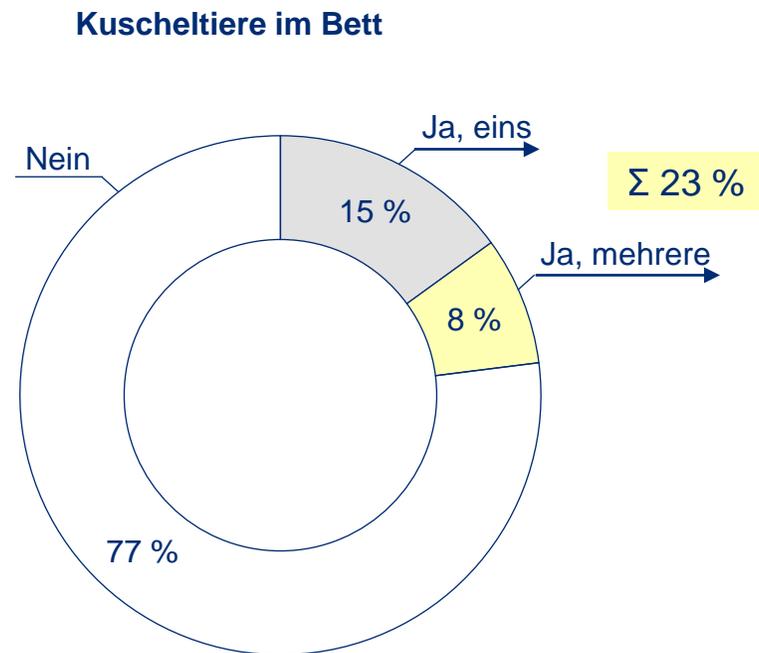


Frage 3: Wer schläft alles mit bei Ihnen im Bett?
Basis: Befragte in Partnerschaft, N = 1.391 / Befragte mit Kind(ern) im Haushalt, N = 518 / Befragte mit Haustieren, N = 952 (Skalierte Abfrage)

* Häufig + Gelegentlich + Eher selten

Rund ein Viertel der Befragten schläft mit Kuscheltieren. Zumeist handelt es sich dabei um die eigenen.

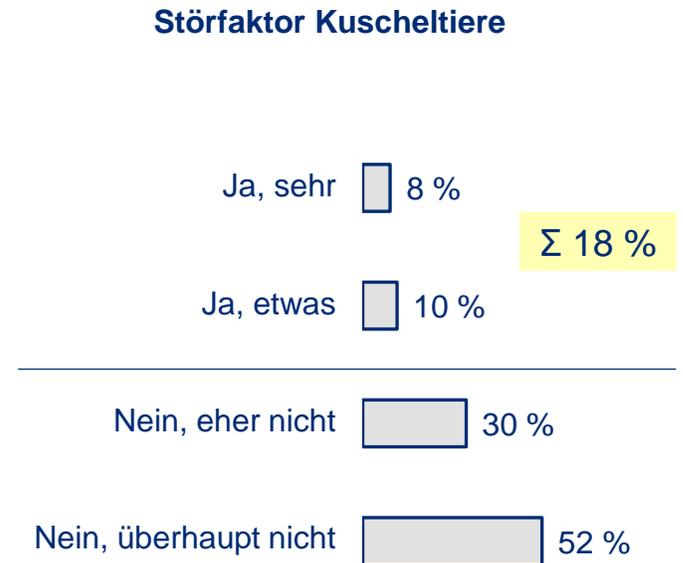
Schlafen mit Kuscheltieren



Frage 4a: Haben Sie Kuscheltiere im Bett?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennung)



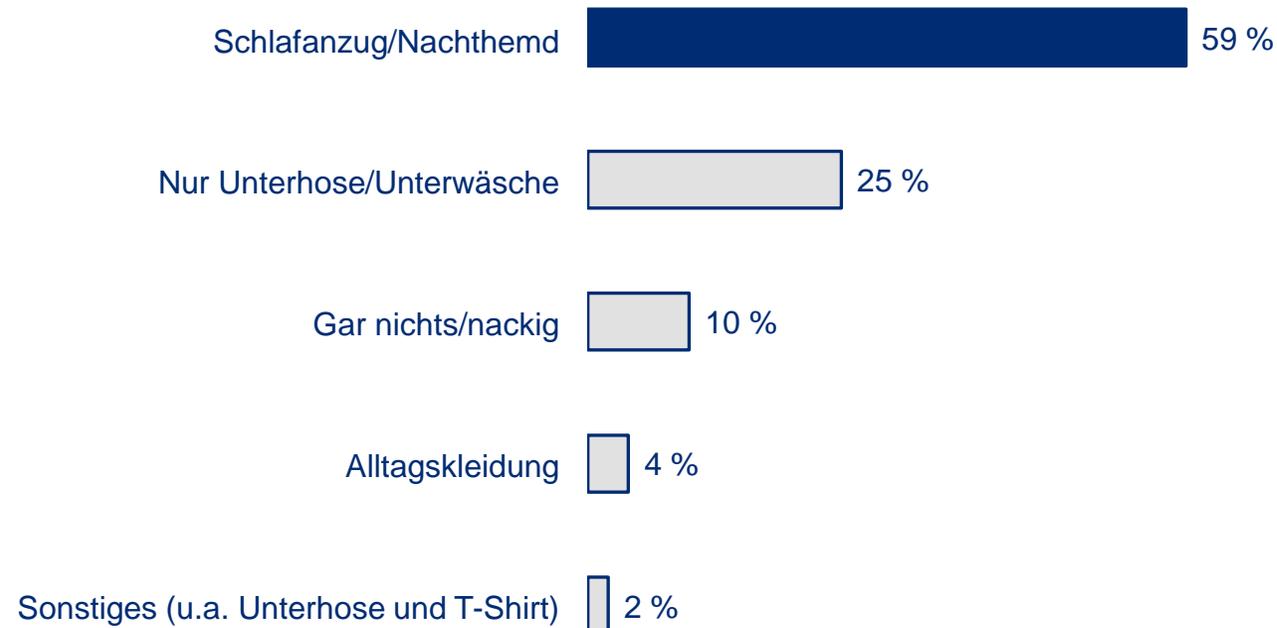
Frage 4b: Und wessen Kuscheltiere sind in Ihrem Bett?
Basis: Befragte, die Kuscheltiere im Bett haben, N = 442 (Mehrfachnennung)



Frage 4c: Und stören Sie die Kuscheltiere im Bett?
Basis: Befragte, die Kuscheltiere im Bett haben, N = 442 (Einfachnennung)

Die typische Schlafbekleidung der Deutschen ist der Schlafanzug oder das Nachthemd.

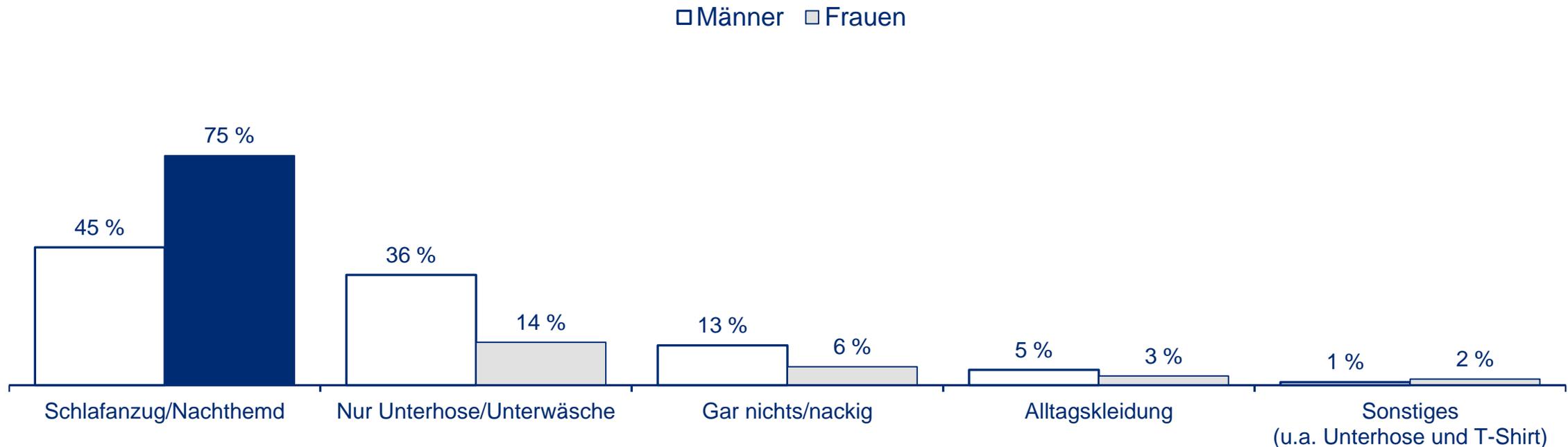
Schlafbekleidung



Frage 5: Wie schlafen Sie normalerweise? Was haben Sie normalerweise nachts an?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennung)

Der Pyjama oder das Nachthemd wird vor allem von Frauen als Schlafkleidung bevorzugt.

Schlafbekleidung

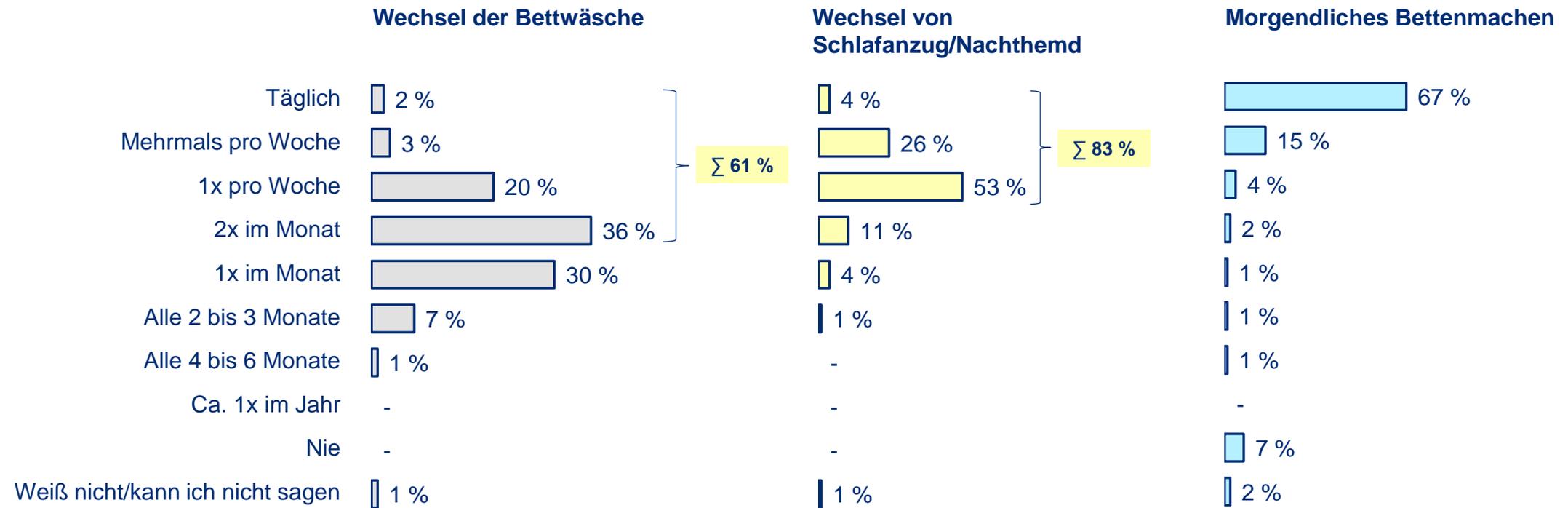


Frage 5: Wie schlafen Sie normalerweise? Was haben Sie normalerweise nachts an?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennung)

3. Ergebnisse: Schlafhygiene

In 6 von 10 Haushalten wird die Bettwäsche mindestens zweimal im Monat gewechselt.

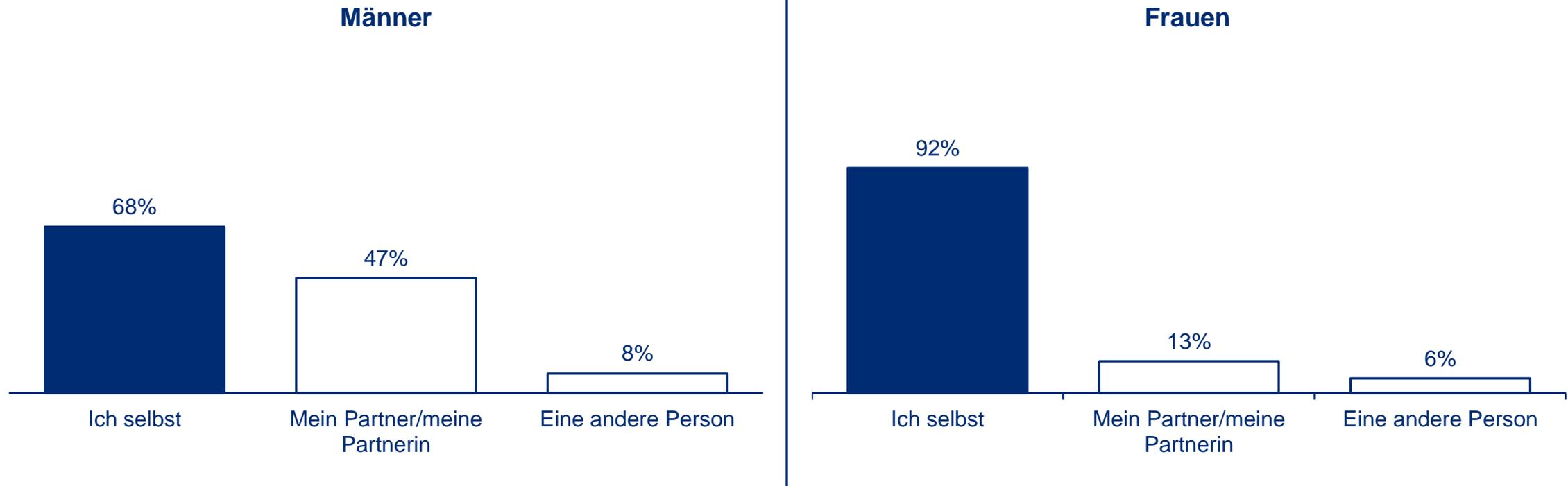
Schlafhygiene



Frage 6: Wie häufig wird in Ihrem Haushalt ...
a) die Bettwäsche gewechselt? b) der Schlafanzug/Nachthemd gewechselt? c) das Bett morgens gemacht?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennung)

Meist sind es die Frauen, die für das Wechseln der Bettwäsche zuständig sind.

Zuständigkeit für das Wechseln der Bettwäsche

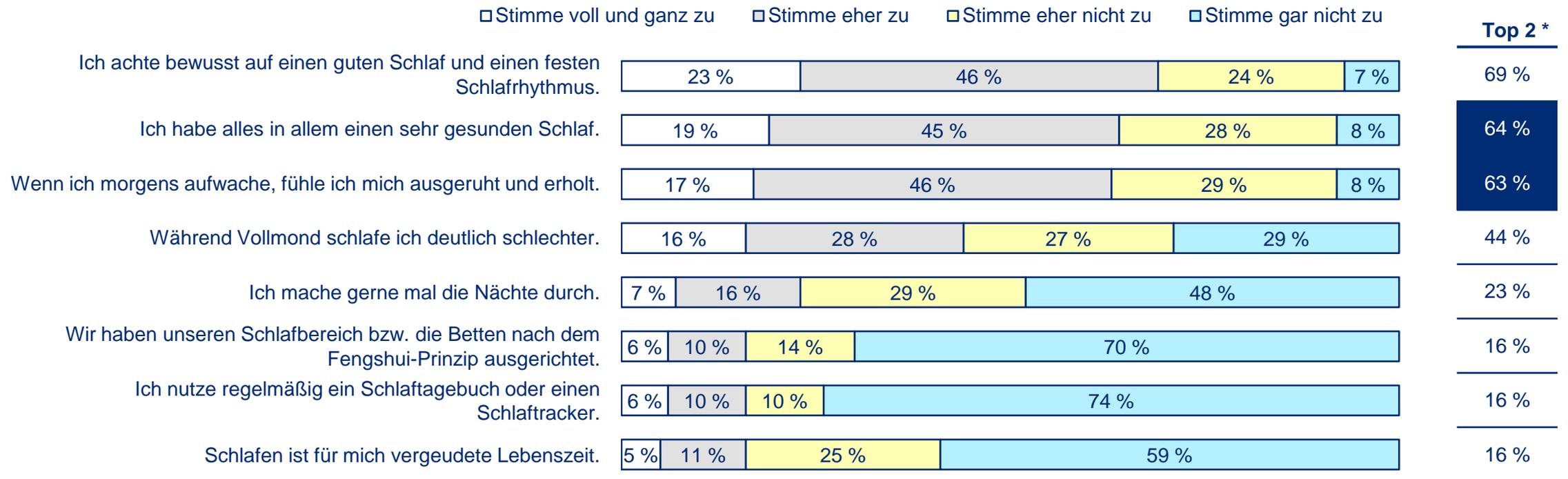


Frage 7: Und wer wechselt normalerweise in Ihrem Haushalt die Bettwäsche?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Mehrfachnennung)

3. Ergebnisse: Schlafqualität

Die meisten Deutschen haben einen gesunden Schlaf und fühlen sich morgens ausgeruht und erholt.

Schlafqualität



Frage 8: Wie würden Sie Ihren Schlaf und Ihre Schlafgewohnheiten einschätzen? Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
 Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Skalierte Abfrage, sortiert nach Top 2)

* Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu

Vor allem jüngere Menschen versuchen, ihren Schlaf mit Fengshui oder einem Schlaftracker zu optimieren.

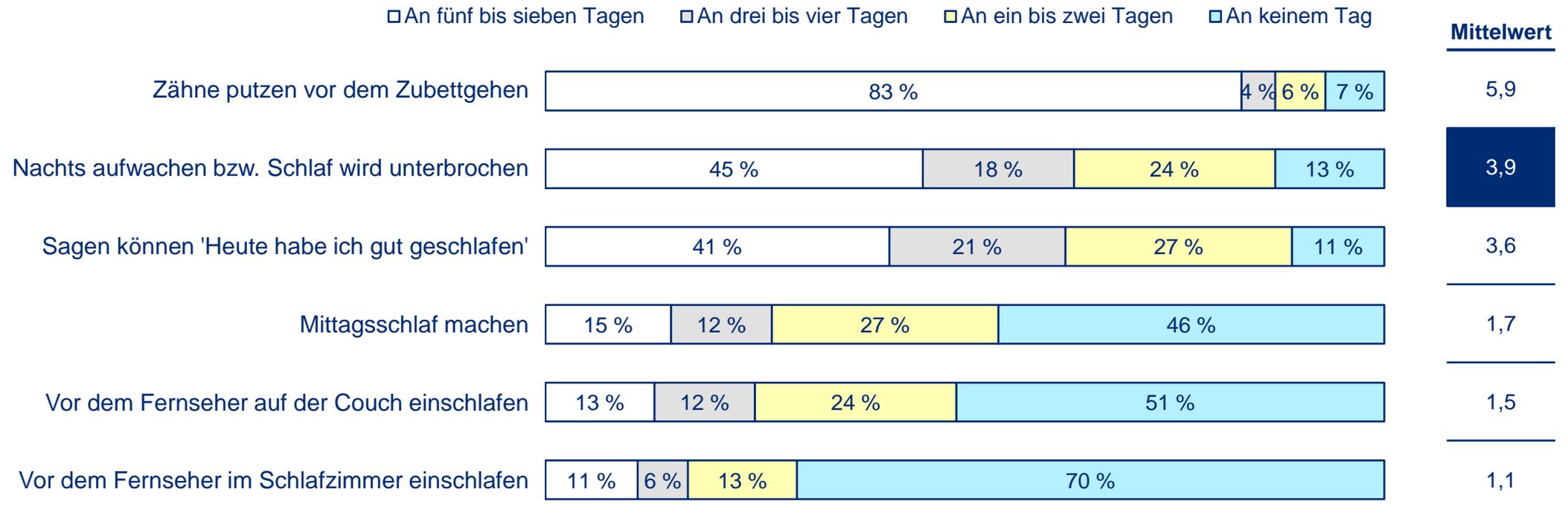
Schlafqualität

Top 2: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu	Gesamt	Alter					
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	70+ Jahre
Basis (Fallzahl)	2.000	316	314	288	378	458	246
Ich achte bewusst auf einen guten Schlaf und einen festen Schlafrhythmus.	69 %	63 %	64 %	68 %	71 %	71 %	78 %
Ich habe alles in allem einen sehr gesunden Schlaf.	63 %	60 %	67 %	63 %	59 %	62 %	72 %
Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich ausgeruht und erholt.	63 %	50 %	61 %	60 %	60 %	70 %	76 %
Während Vollmond schlafe ich deutlich schlechter.	44 %	46 %	52 %	49 %	46 %	39 %	34 %
Ich mache gerne mal die Nächte durch.	23 %	47 %	40 %	27 %	11 %	9 %	9 %
Wir haben unseren Schlafbereich bzw. die Betten nach dem Fengshui-Prinzip ausgerichtet.	16 %	33 %	27 %	17 %	8 %	6 %	6 %
Ich nutze regelmäßig ein Schlafstagebuch oder einen Schlaftracker.	16 %	27 %	29 %	18 %	10 %	7 %	7 %
Schlafen ist für mich vergeudete Lebenszeit.	16 %	32 %	30 %	18 %	10 %	4 %	4 %

Frage 8: Wie würden Sie Ihren Schlaf und Ihre Schlafgewohnheiten einschätzen? Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
 Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Skalierte Abfrage, dargestellt: Top 2)

In knapp 4 von 7 Nächten wird der Schlaf der Deutschen durchschnittlich unterbrochen.

Schlafgewohnheiten



Frage 9: Denken Sie einmal an eine normale Woche von Montag bis Sonntag. An wie vielen Tagen davon ...
 Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Numerische Abfrage; nachträglich kategorisiert)

Ältere Menschen wachen nachts zwar häufiger auf, können aber eher von sich behaupten, gut geschlafen zu haben.

Schlafgewohnheiten

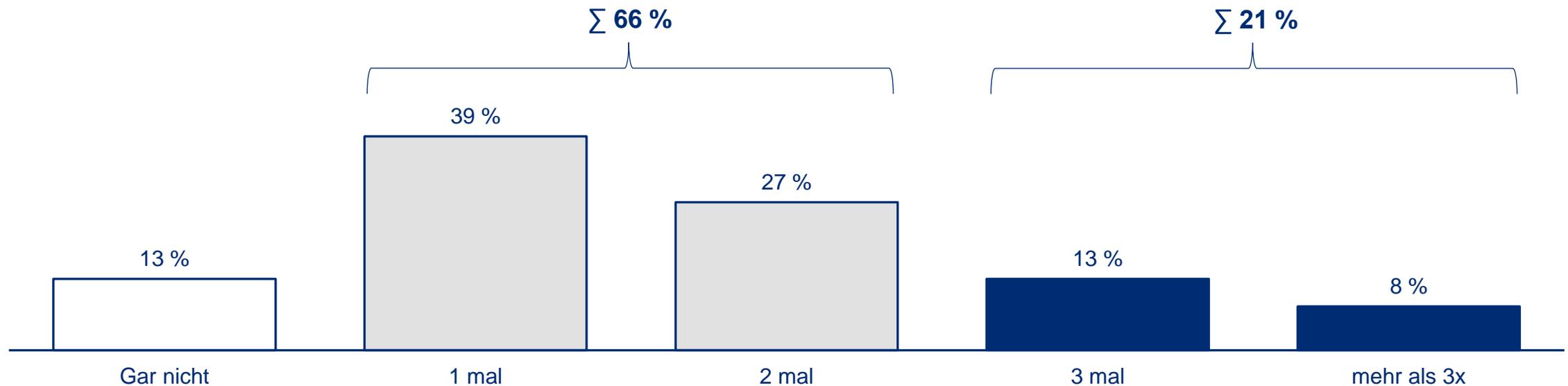
	Gesamt	Alter					
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	70+ Jahre
Basis (Fallzahl)	2.000	316	314	288	378	458	246
Zähne putzen vor dem Zubettgehen	5,9	5,5	5,7	5,8	6,2	6,0	6,1
Nachts aufwachen bzw. Schlaf wird unterbrochen	3,9	2,8	3,6	3,5	4,3	4,5	4,6
Sagen können 'Heute habe ich gut geschlafen'	3,6	3,0	3,3	3,4	3,4	4,0	4,6
Mittagsschlaf machen	1,7	2,2	1,6	1,3	1,4	1,6	2,1
Vor dem Fernseher auf der Couch einschlafen	1,5	1,6	1,6	1,3	1,5	1,5	1,4
Vor dem Fernseher im Schlafzimmer einschlafen	1,1	1,8	1,5	1,2	1,0	0,8	0,4

Frage 9: Denken Sie einmal an eine normale Woche von Montag bis Sonntag. An wie vielen Tagen davon ...
 Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Numerische Abfrage; dargestellt: Mittelwerte in Tagen)

Im Durchschnitt wachen die Deutschen 1,7-mal pro Nacht auf, etwa jeder Fünfte sogar mehr als dreimal.

Nächtliches Aufwachen

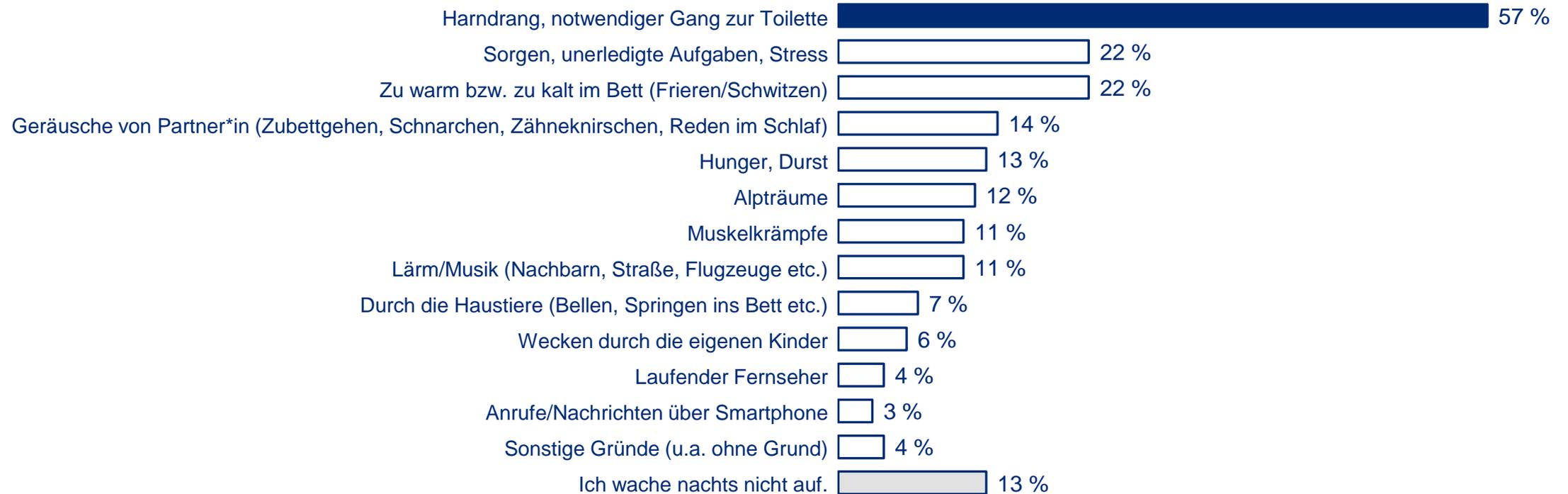
Mittelwert: 1,7



Frage 12: Wie oft wachen Sie im Durchschnitt pro Nacht auf?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Numerische Eingabe)

Ein notwendiger Gang zur Toilette treibt die Menschen besonders häufig aus dem Bett.

Gründe für nächtliches Aufwachen



Frage 13: Aus welchen Gründen werden Sie normalerweise ungewollt nachts wach?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Mehrfachnennungen)

Rund ein Viertel der unter 60-Jährigen kann wegen Sorgen, Stress oder unerledigter Aufgaben nicht gut schlafen.

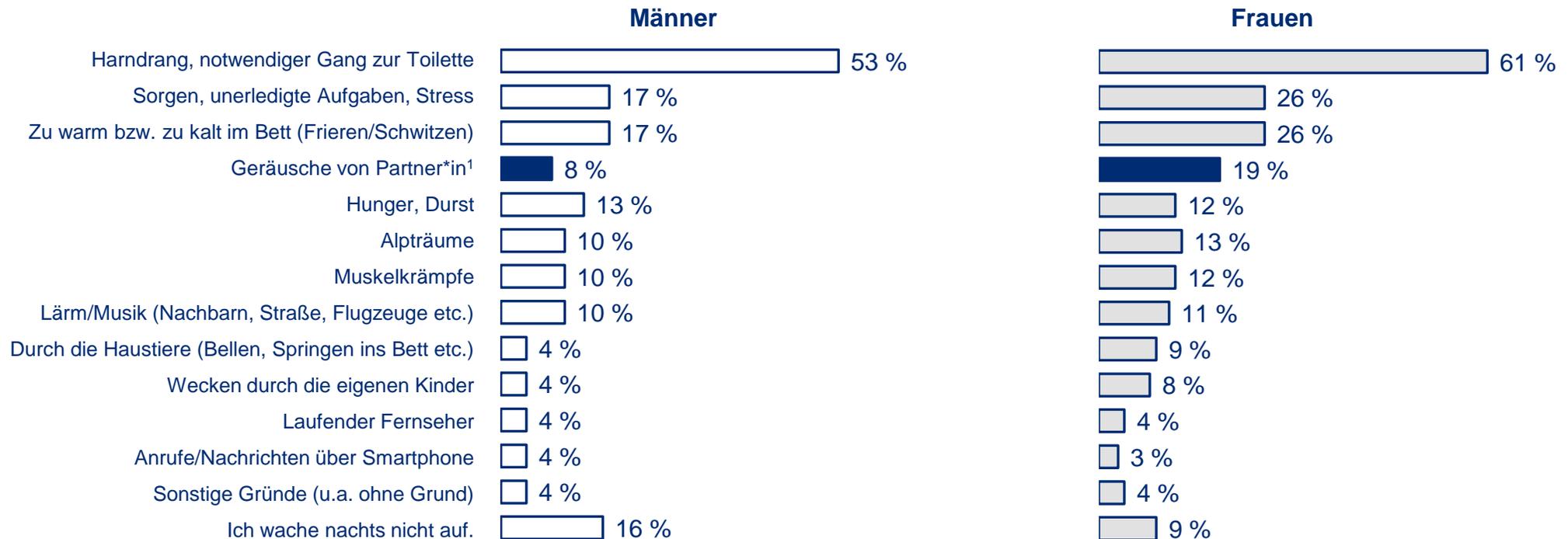
Gründe für nächtliches Aufwachen

	Gesamt	Alter					
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	70+ Jahre
Basis (Fallzahl)	2.000	316	314	288	378	458	246
Harndrang, notwendiger Gang zur Toilette	57 %	29 %	46 %	50 %	61 %	74 %	80 %
Sorgen, unerledigte Aufgaben, Stress	22 %	27 %	24 %	27 %	24 %	17 %	11 %
Zu warm bzw. zu kalt im Bett (Frieren/Schwitzen)	22 %	24 %	19 %	20 %	24 %	23 %	16 %
Geräusche von Partner*in	14 %	7 %	19 %	19 %	19 %	10 %	8 %
Hunger, Durst	13 %	26 %	18 %	13 %	10 %	7 %	4 %
Alpträume	12 %	21 %	16 %	14 %	10 %	5 %	6 %
Muskelkrämpfe	11 %	11 %	8 %	9 %	11 %	13 %	15 %
Lärm/Musik (Nachbarn, Straße, Flugzeuge etc.)	11 %	14 %	13 %	17 %	10 %	7 %	6 %
Durch die Haustiere (Bellen, Springen ins Bett etc.)	7 %	8 %	10 %	11 %	6 %	5 %	2 %
Wecken durch die eigenen Kinder	6 %	4 %	17 %	12 %	4 %	0 %	-
Laufender Fernseher	4 %	5 %	7 %	7 %	3 %	3 %	1 %
Anrufe/Nachrichten über Smartphone	3 %	9 %	4 %	4 %	1 %	1 %	0 %
Sonstige Gründe (u.a. ohne Grund)	4 %	5 %	4 %	3 %	4 %	4 %	4 %
Ich wache nachts nicht auf.	13 %	15 %	11 %	15 %	11 %	12 %	12 %

Frage 13: Aus welchen Gründen werden Sie normalerweise ungewollt nachts wach?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Mehrfachnennungen)

Vor allem Frauen fühlen sich durch Geräusche des Partners oder der Partnerin im Schlaf gestört.

Gründe für nächtliches Aufwachen

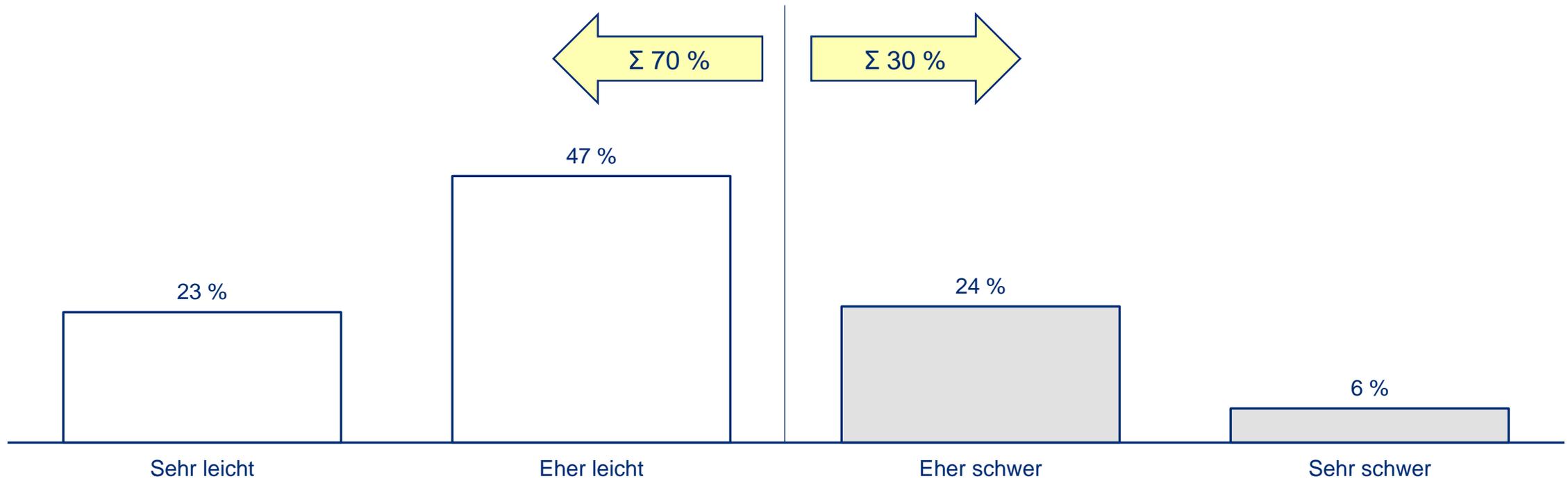


¹(Zubettgehen, Schnarchen, Zähneknirschen, Reden im Schlaf)

Frage 13: Aus welchen Gründen werden Sie normalerweise ungewollt nachts wach?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Mehrfachnennungen)

30 % der Deutschen haben Probleme mit dem Einschlafen.

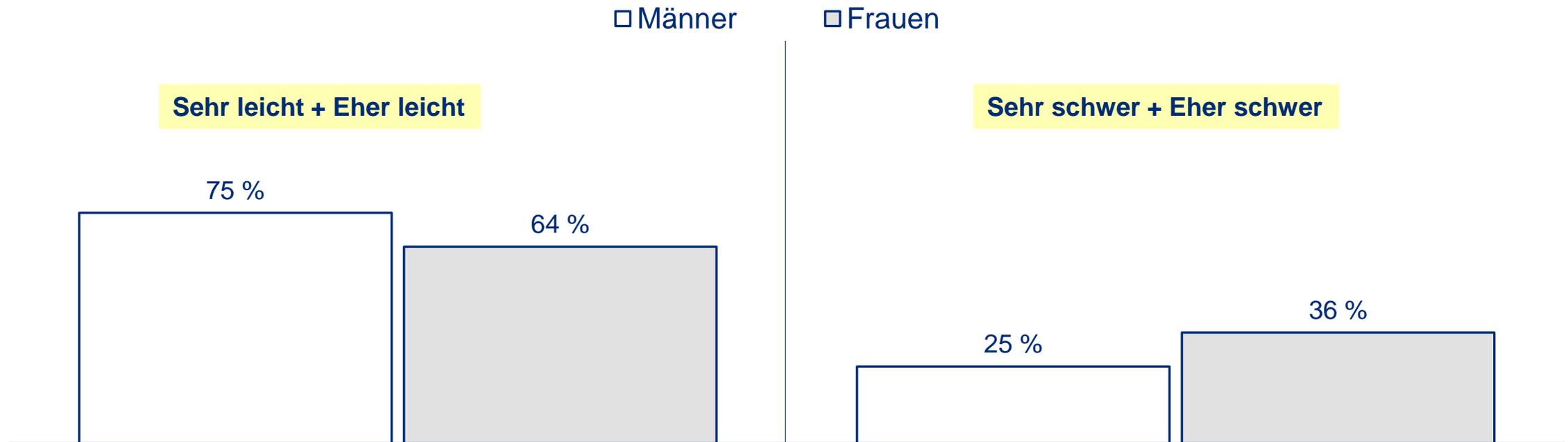
Einschlafen



Frage 10: Wie leicht bzw. schwer fällt es Ihnen normalerweise einzuschlafen?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennung)

Männern fällt das Einschlafen leichter als Frauen.

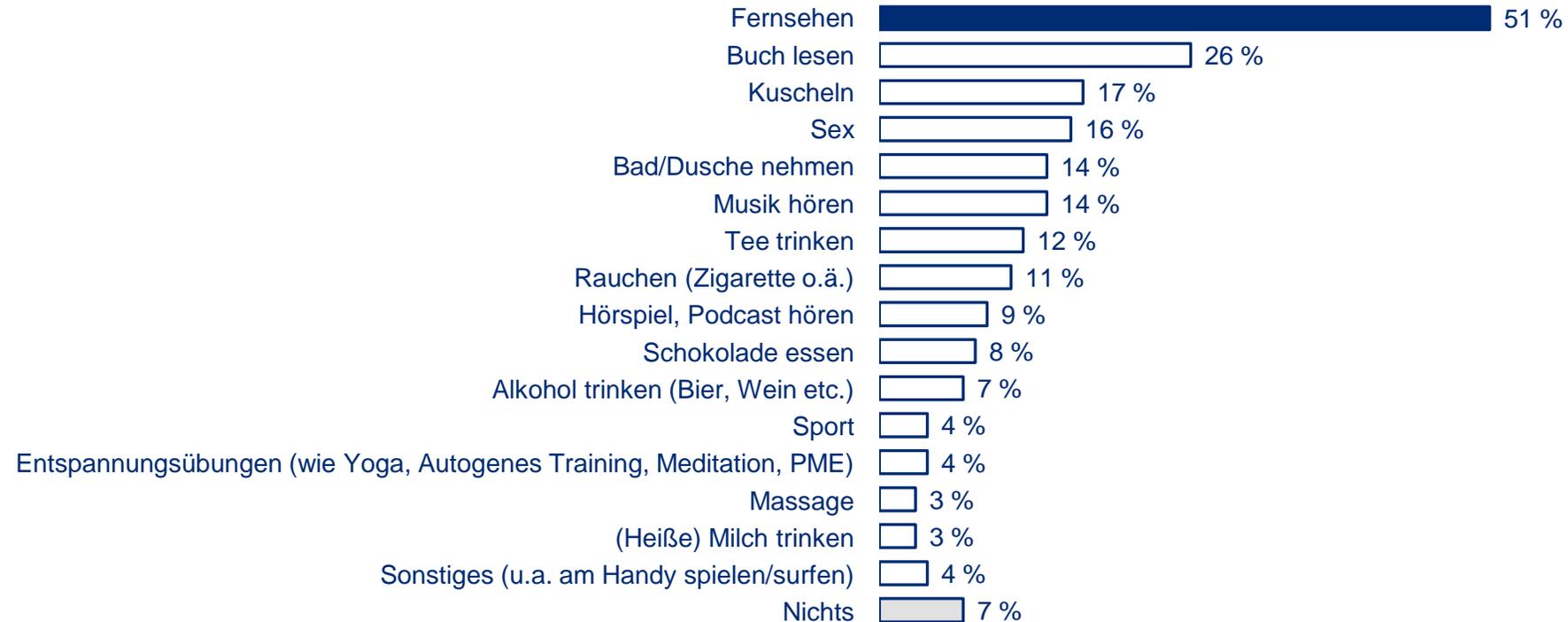
Einschlafen



Frage 10: Wie leicht bzw. schwer fällt es Ihnen normalerweise einzuschlafen?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennung, dargestellt: Top 2)

Jede*r Zweite sieht vor dem Einschlafen gerne noch fern.

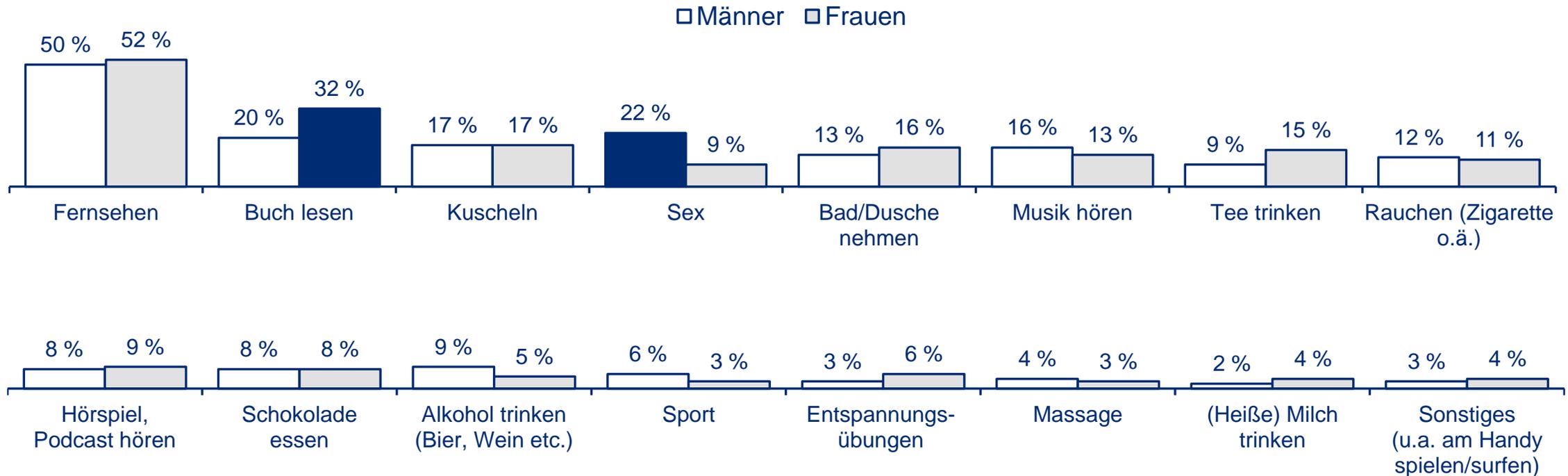
Lieblingsbeschäftigung vor dem Einschlafen



Frage 11: Welche drei Dinge machen Sie besonders gerne vor dem Einschlafen?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Mehrfachnennungen, max. drei Nennungen)

Neben dem Fernsehen lesen Frauen gerne vor dem Einschlafen, während Männer eher Sex bevorzugen.

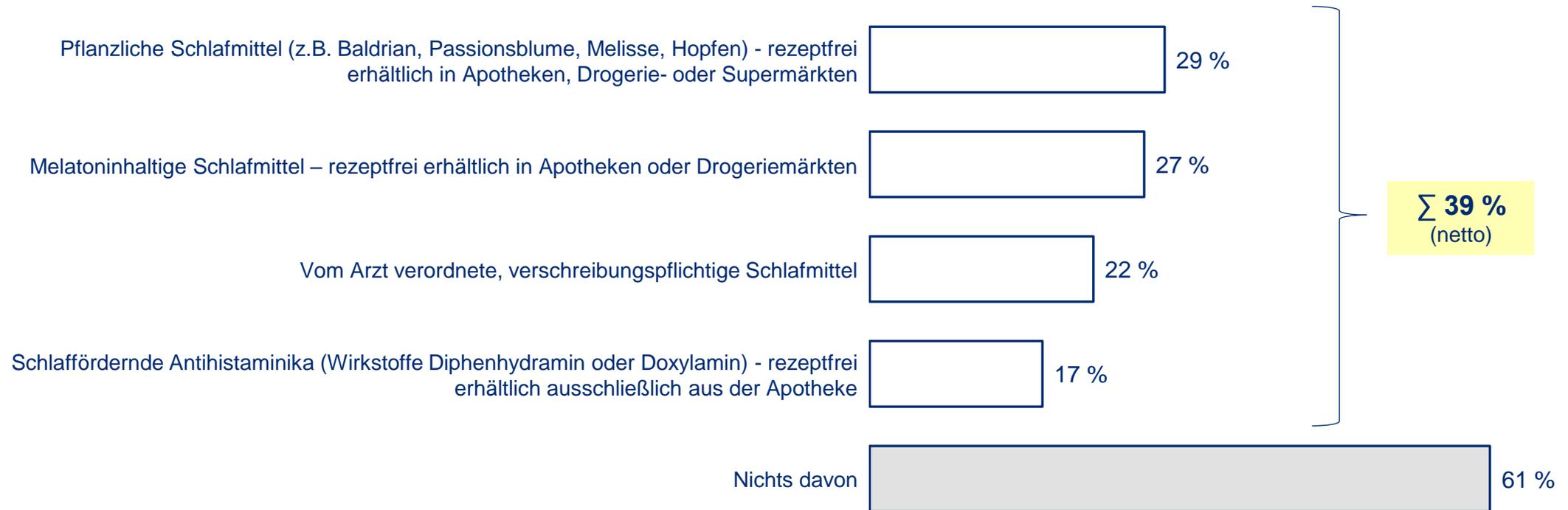
Lieblingsbeschäftigung vor dem Einschlafen



Frage 11: Welche drei Dinge machen Sie besonders gerne vor dem Einschlafen?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Mehrfachnennungen, max. drei Nennungen)

Fast 4 von 10 Deutschen nutzen Medikamente oder andere Mittel zur Unterstützung des Schlafs.

Einschlafhilfen



Frage 14: Wie häufig - wenn überhaupt - nehmen Sie Medikamente oder sonstige Hilfsmittel zur Unterstützung Ihres Schlafs?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Skalierte Abfrage, dargestellt: zumindest selten)

Insbesondere Jüngere greifen zu verschiedenen Einschlafhilfen.

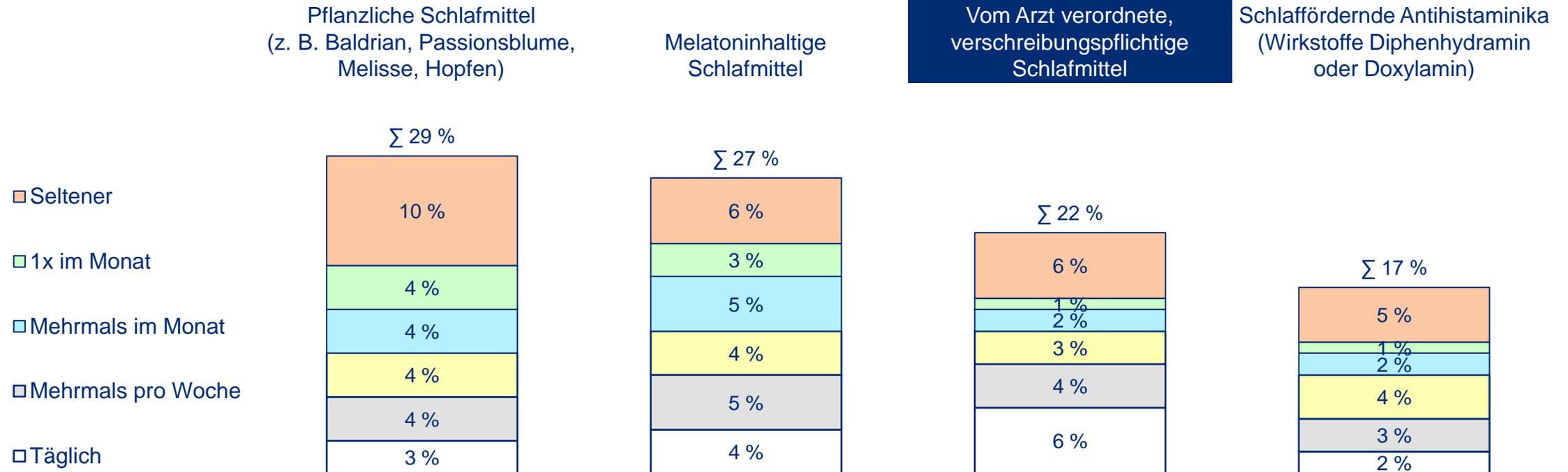
Einschlafhilfen

Zumindest selten	Gesamt	Alter					
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	70+ Jahre
Basis (Fallzahl)	2.000	316	314	288	378	458	246
Pflanzliche Schlafmittel (z.B. Baldrian, Passionsblume, Melisse, Hopfen) – rezeptfrei erhältlich in Apotheken, Drogerie- oder Supermärkten	29 %	49 %	39 %	32 %	21 %	18 %	17 %
Melatoninhaltige Schlafmittel – rezeptfrei erhältlich in Apotheken oder Drogeriemärkten	27 %	46 %	37 %	30 %	24 %	16 %	15 %
Vom Arzt verordnete, verschreibungspflichtige Schlafmittel	22 %	40 %	29 %	24 %	19 %	10 %	14 %
Schlaffördernde Antihistaminika (Wirkstoffe Diphenhydramin oder Doxylamin) – rezeptfrei erhältlich ausschließlich aus der Apotheke	17 %	36 %	31 %	21 %	9 %	7 %	4 %
Summe (netto): Zumindest selten	39 %	57 %	47 %	42 %	37 %	28 %	28 %
Nichts davon	61 %	43 %	53 %	58 %	63 %	72 %	72 %

Frage 14: Wie häufig - wenn überhaupt - nehmen Sie Medikamente oder sonstige Hilfsmittel zur Unterstützung Ihres Schlafs?
 Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Skalierte Abfrage, dargestellt: zumindest selten)

Knapp ein Viertel der Bevölkerung nimmt ärztlich verordnete verschreibungspflichtige Schlafmittel ein.

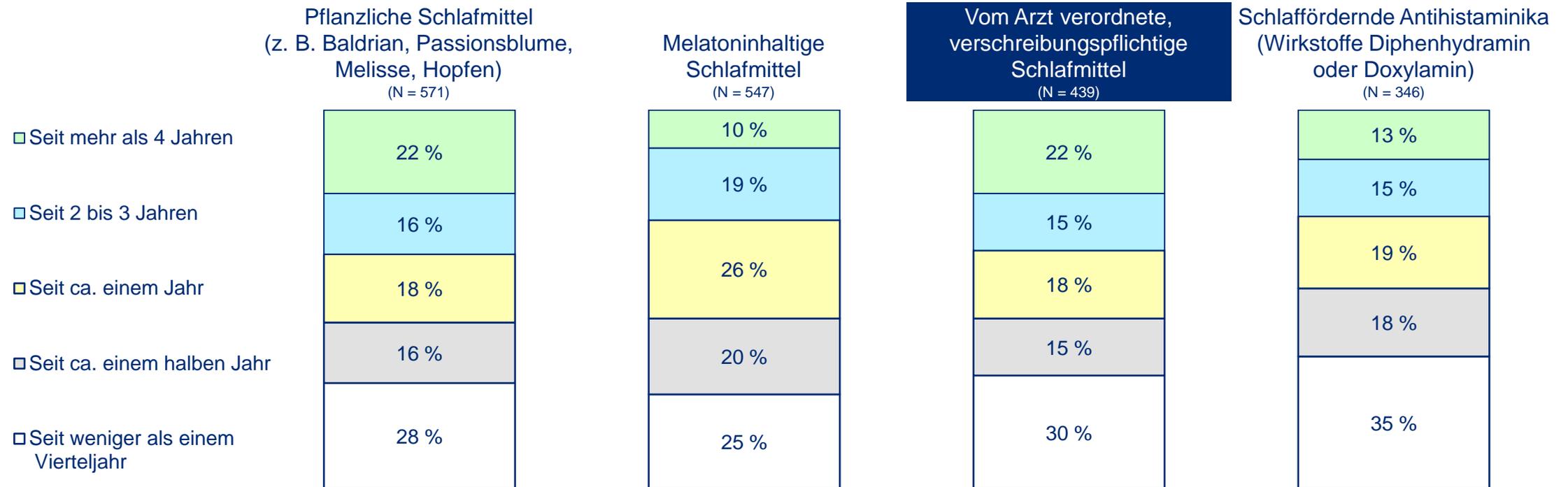
Einschlafhilfen



Frage 14: Wie häufig - wenn überhaupt - nehmen Sie Medikamente oder sonstige Hilfsmittel zur Unterstützung Ihres Schlafs?
 Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Skalierte Abfrage)

Rund jede*r Fünfte, der sich Schlafmittel vom Arzt verschreiben lässt, nimmt diese schon seit mehr als 4 Jahren.

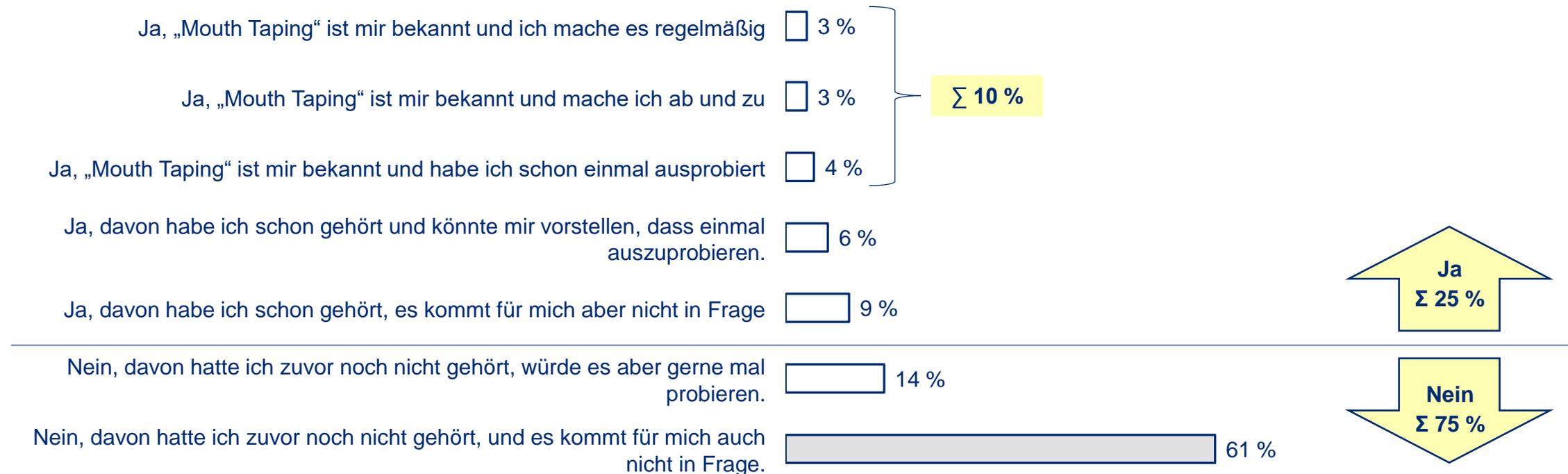
Einschlafhilfen



Frage 14: Wie häufig - wenn überhaupt - nehmen Sie Medikamente oder sonstige Hilfsmittel zur Unterstützung Ihres Schlafs?
 Basis: Personen, die das genannte Schlafmittel zumindest selten einnehmen (Skalierte Abfrage)

Jede*r vierte Deutsche kennt Mouth Taping, jede*r zehnte hat auch schon Erfahrungen damit gemacht.

Bekanntheit Mouth Taping



Frage 16: Es kursieren die unterschiedlichsten Ratschläge für einen guten Schlaf, wie z. B. das sogenannte "Mouth Taping". Hierbei wird nachts der Mund mit einem Pflaster zugeklebt, um während des Schlafs eine Atmung durch die Nase zu erzwingen. Die Idee des "Mouth Taping" basiert darauf, dass die Atmung durch die Nase gesundheitliche Vorteile hat. Versprochen wird durch das "Mouth Taping" ein besserer Schlaf und ein fitterer und ausgeruhter Start in den Tag. Haben Sie schon einmal vom diesem "Mouth Taping" gehört? Welche dieser Antworten trifft auf Sie persönlich zu?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennungen)

Mouth Taping ist vor allem unter 40-Jährigen bekannt.

Bekanntheit Mouth Taping

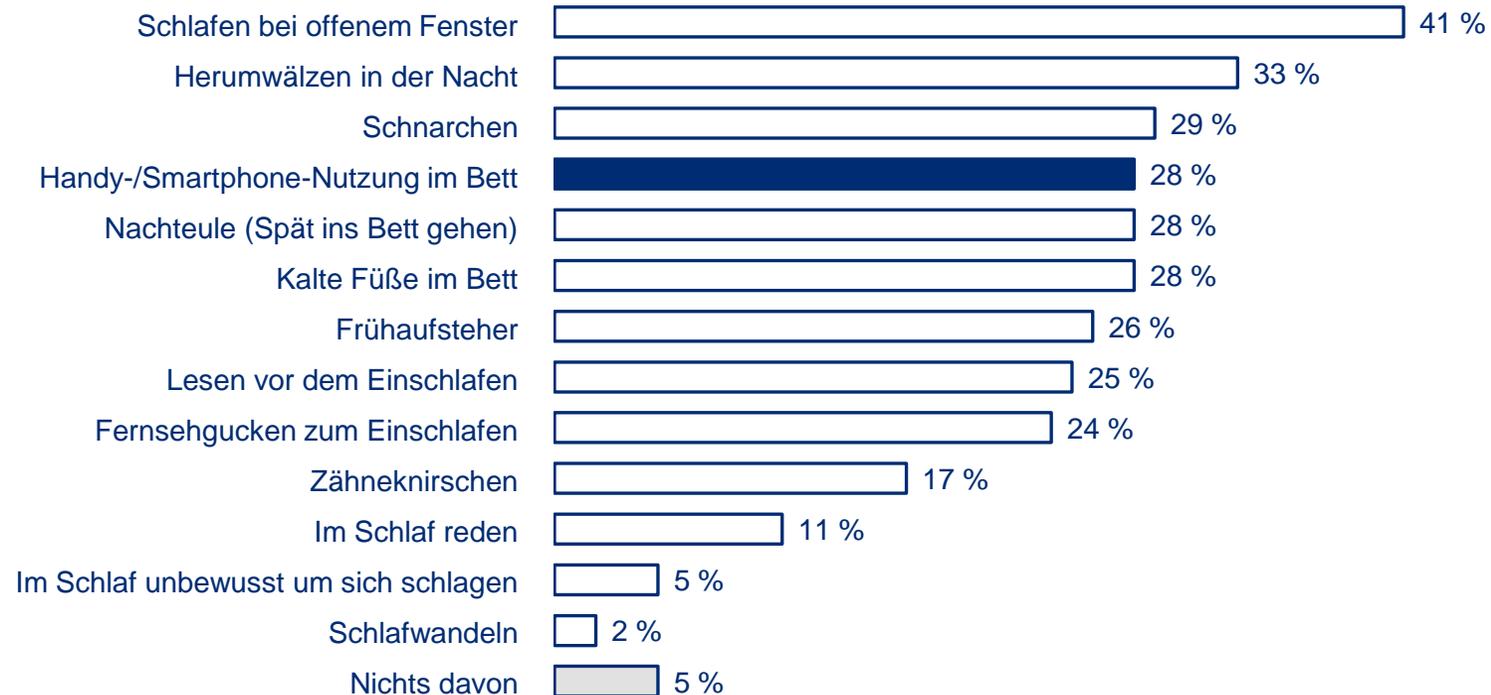
	Gesamt	Alter					
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	70+ Jahre
Basis (Fallzahl)	2.000	316	314	288	378	458	246
Ja, „Mouth Taping“ ist mir bekannt und ich mache es regelmäßig	3 %	7 %	7 %	3 %	1 %	0 %	-
Ja, „Mouth Taping“ ist mir bekannt und mache ich ab und zu	3 %	5 %	7 %	6 %	0 %	1 %	-
Ja, „Mouth Taping“ ist mir bekannt und habe ich schon einmal ausprobiert	4 %	15 %	6 %	3 %	2 %	0 %	0 %
Ja, davon habe ich schon gehört und könnte mir vorstellen, dass einmal auszuprobieren.	6 %	17 %	11 %	5 %	3 %	1 %	1 %
Ja, davon habe ich schon gehört, es kommt für mich aber nicht in Frage	8 %	15 %	10 %	7 %	8 %	5 %	6 %
Nein, davon hatte ich zuvor noch nicht gehört, würde es aber gerne mal probieren.	14 %	13 %	14 %	20 %	18 %	11 %	9 %
Nein, davon hatte ich zuvor noch nicht gehört, und es kommt für mich auch nicht in Frage.	61 %	28 %	46 %	56 %	67 %	81 %	85 %
Zusammenfassung							
Ja, bekannt	25 %	59 %	40 %	24 %	15 %	7 %	7 %
Nein, nicht bekannt	75 %	41 %	60 %	76 %	85 %	93 %	93 %

Frage 16: Es kursieren die unterschiedlichsten Ratschläge für einen guten Schlaf, wie z. B. das sogenannte "Mouth Taping". Hierbei wird nachts der Mund mit einem Pflaster zugeklebt, um während des Schlafs eine Atmung durch die Nase zu erzwingen. Die Idee des "Mouth Taping" basiert darauf, dass die Atmung durch die Nase gesundheitliche Vorteile hat. Versprochen wird durch das "Mouth Taping" ein besserer Schlaf und ein fitterer und ausgeruhter Start in den Tag. Haben Sie schon einmal vom diesem "Mouth Taping" gehört? Welche dieser Antworten trifft auf Sie persönlich zu?
 Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennungen)

3. Ergebnisse: Schlaf und Partnerschaft

Mehr als ein Viertel der Deutschen nutzt das Handy im Bett.

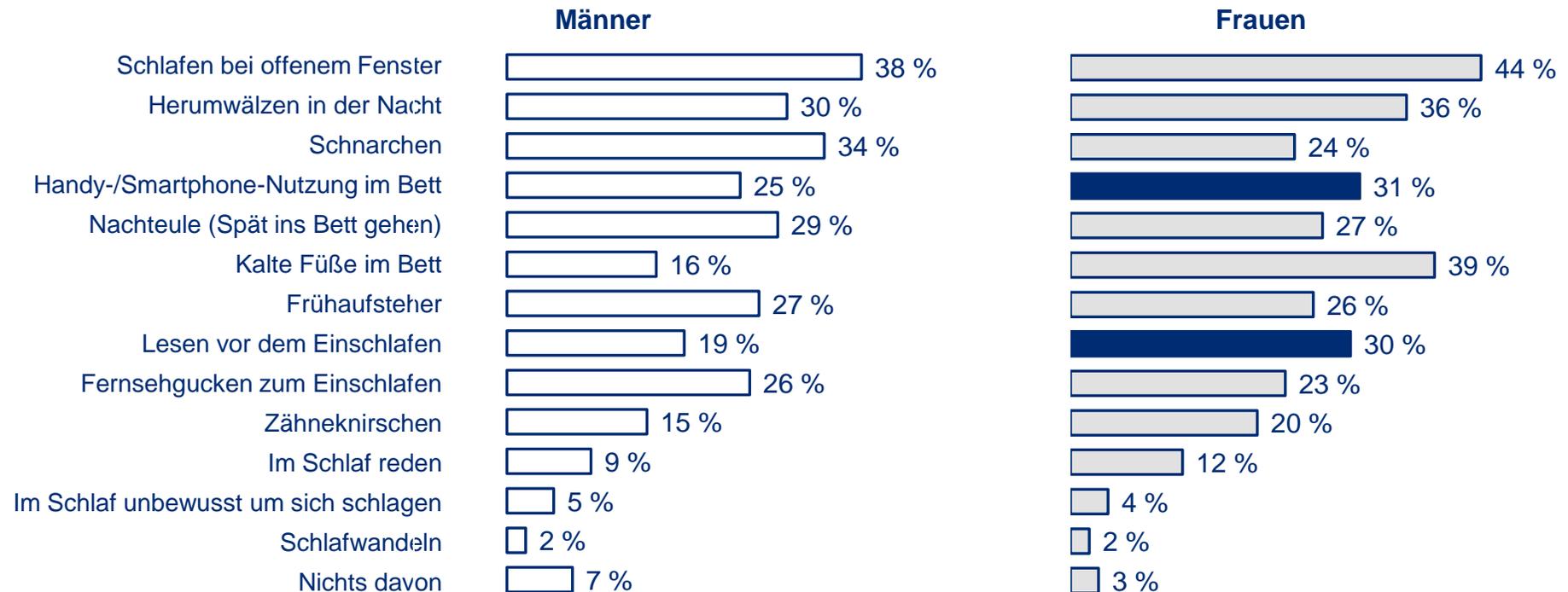
Eigene Angewohnheiten während oder vor dem Schlaf



Frage 17a: Welche der folgenden Dinge treffen auf Sie persönlich zu?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Mehrfachnennungen)

Handy-Nutzung oder das Lesen vor dem Einschlafen ist eher eine Angewohnheit von Frauen.

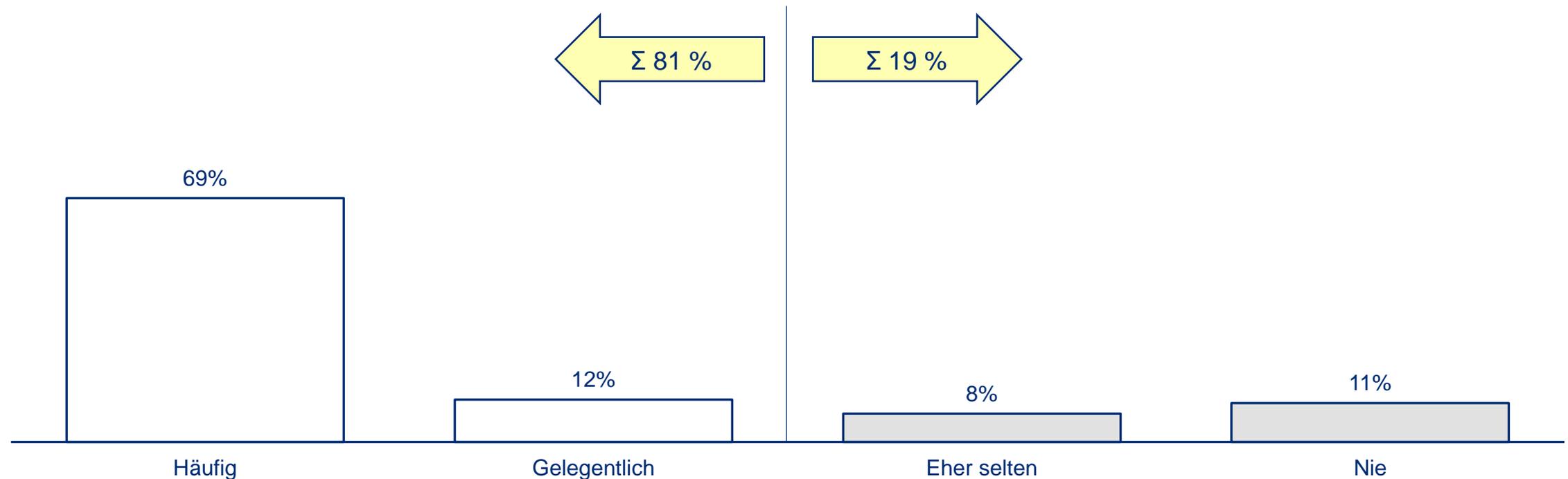
Eigene Angewohnheiten während des Schlafs



Frage 17a: Welche der folgenden Dinge treffen auf Sie persönlich zu?
Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Mehrfachnennungen)

In 8 von 10 Partnerschaften teilen sich die Partner*innen zumindest gelegentlich das Bett.

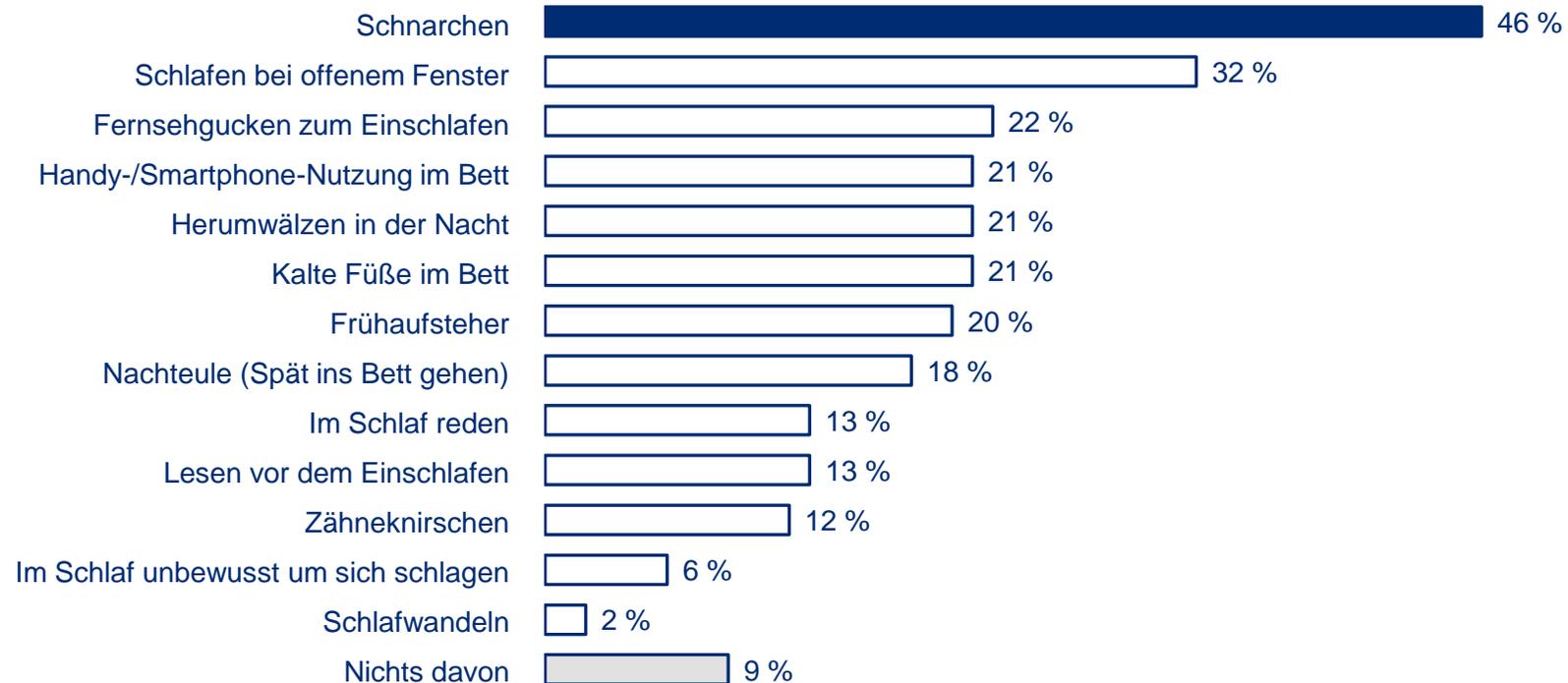
Wer mit im Bett schläft: Partner/Partnerin



Frage 3: Wer schläft alles mit bei Ihnen im Bett?
Basis: Befragte in Partnerschaft, N = 1.391 (Skalierte Abfrage)

In fast jeder zweiten Partnerschaft schnarcht der Partner oder die Partnerin.

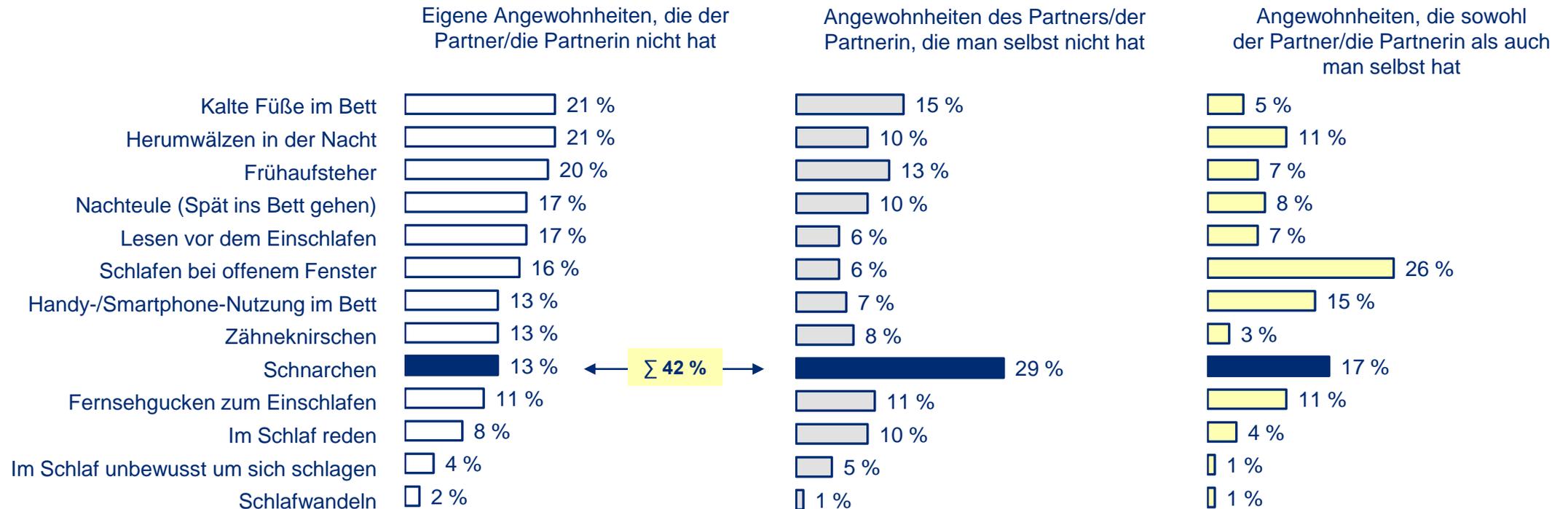
Angewohnheiten des Partners/der Partnerin während des Schlafs



Frage 17b: Und was trifft auf Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin zu?
Basis: Befragte in Partnerschaft, N = 1.391 (Mehrfachnennungen)

Schnarchen ist eine Angewohnheit, die meist nur eine Person in einer Partnerschaft hat.

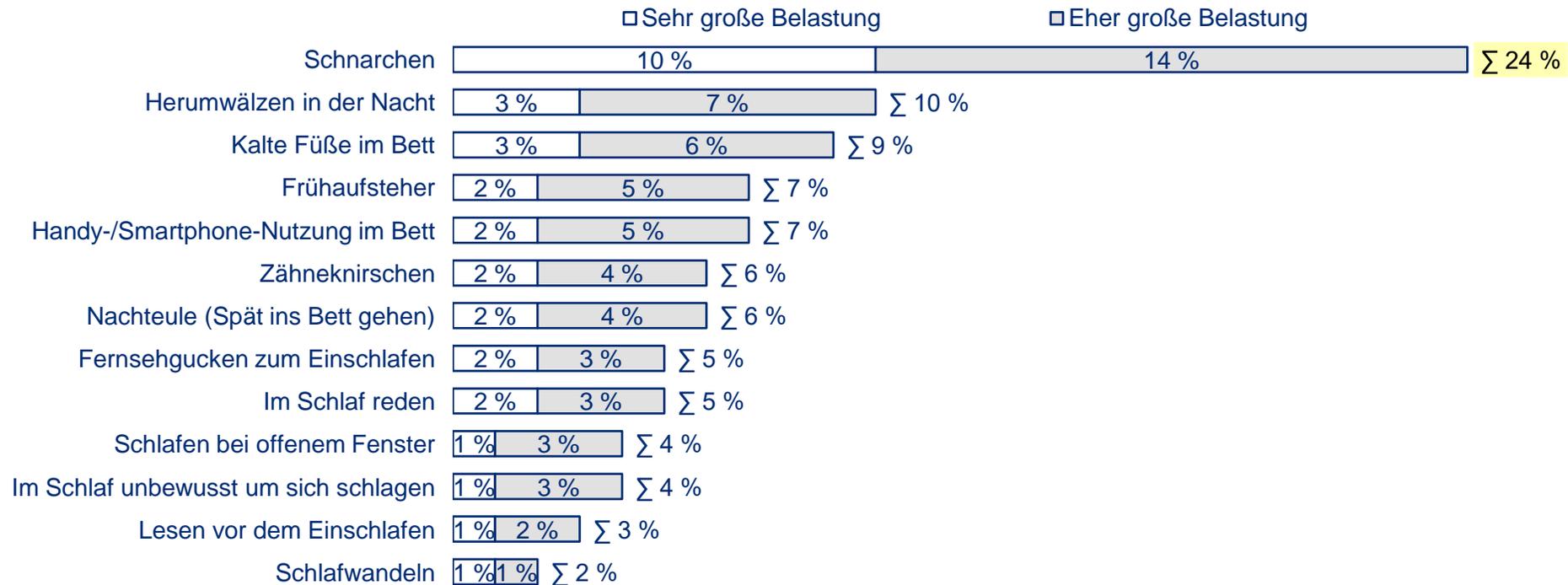
Angewohnheiten während des Schlafs



Frage 17a/b: Welche der folgenden Dinge treffen auf Sie persönlich zu? Und was trifft auf Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin zu?
Basis: Befragte in Partnerschaft, N = 1.391 (Mehrfachnennungen, eigene Berechnungen)

Für jede*n Vierte*n ist das Schnarchen des Partners oder der Partnerin eine große Belastung.

Belastung für die Beziehung

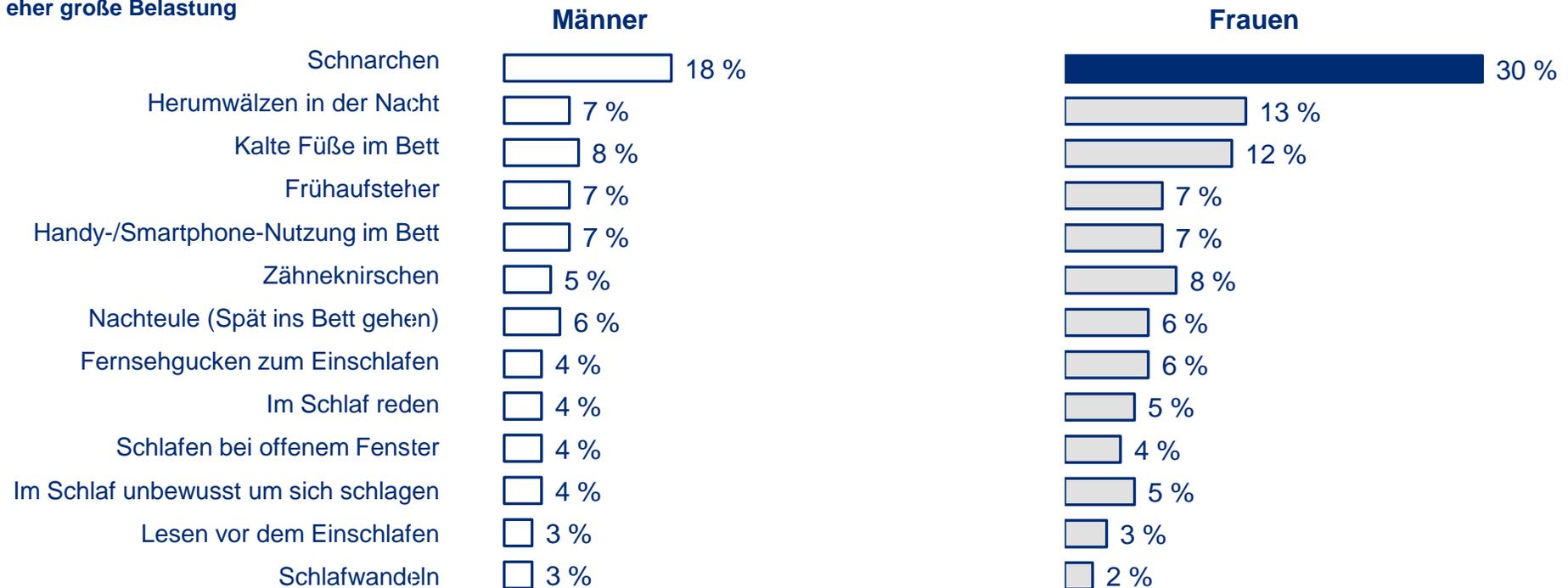


Frage 18: Inwieweit sind die folgenden Dinge eine Belastung für Ihre Beziehung?
Basis: Befragte in Partnerschaft, N = 1.391 (Skalierte Abfrage)

Vor allem für Frauen stellt das Schnarchen des Partners oder der Partnerin eine große Belastung dar.

Belastung für die Beziehung

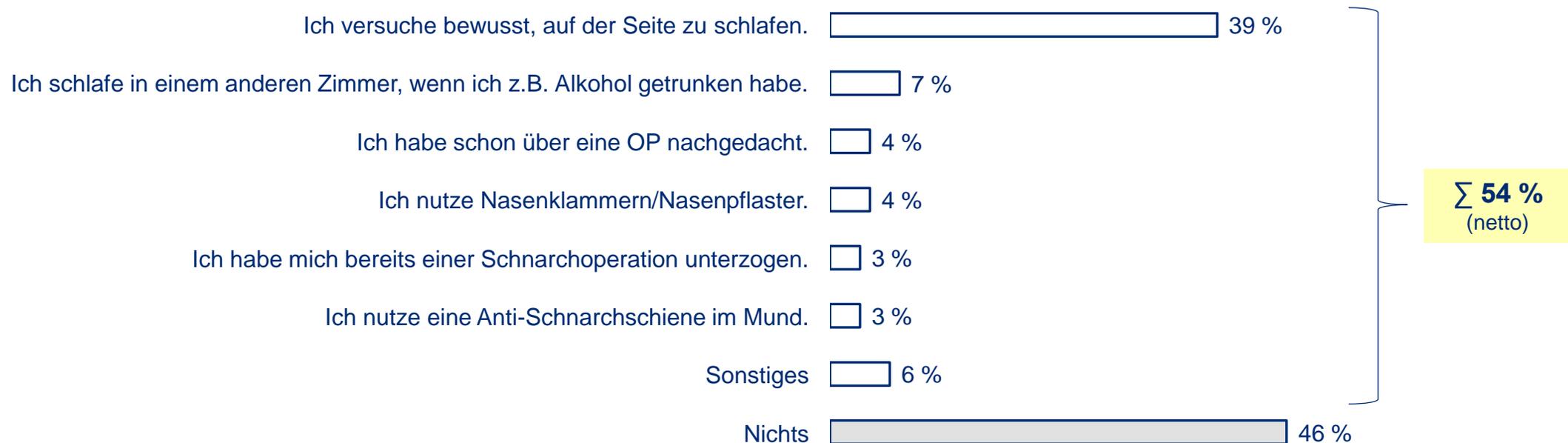
Top 2: Sehr große + eher große Belastung



Frage 18: Inwieweit sind die folgenden Dinge eine Belastung für Ihre Beziehung?
Basis: Befragte in Partnerschaft, N = 1.391 (Skalierte Abfrage)

Etwa die Hälfte der Menschen, die schnarchen, versucht es mit verschiedenen Maßnahmen zu verhindern.

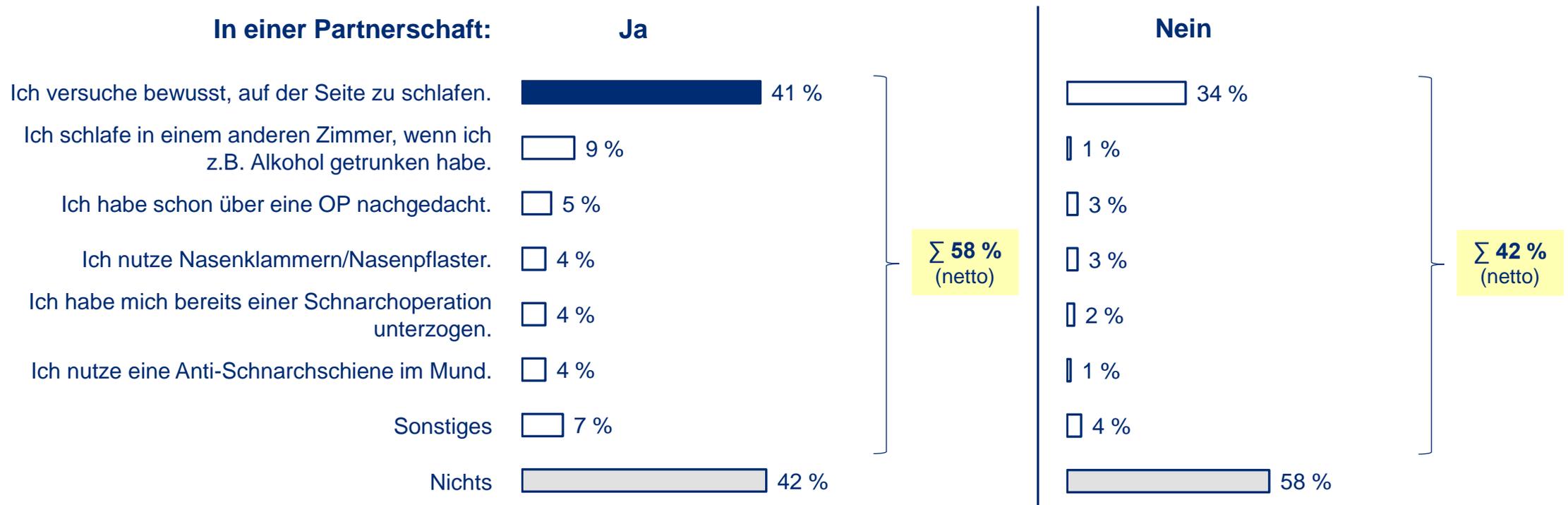
Maßnahmen gegen das eigene Schnarchen



Frage 20: Sie hatten angegeben, dass Sie selbst schnarchen. Was - wenn überhaupt - tun Sie selbst gegen Ihr Schnarchen?
Basis: Befragte, die selbst schnarchen, N = 581 (Mehrfachnennungen)

Rund 40 % der schnarchenden Menschen versuchen, auf der Seite zu schlafen, um das Schnarchen zu reduzieren.

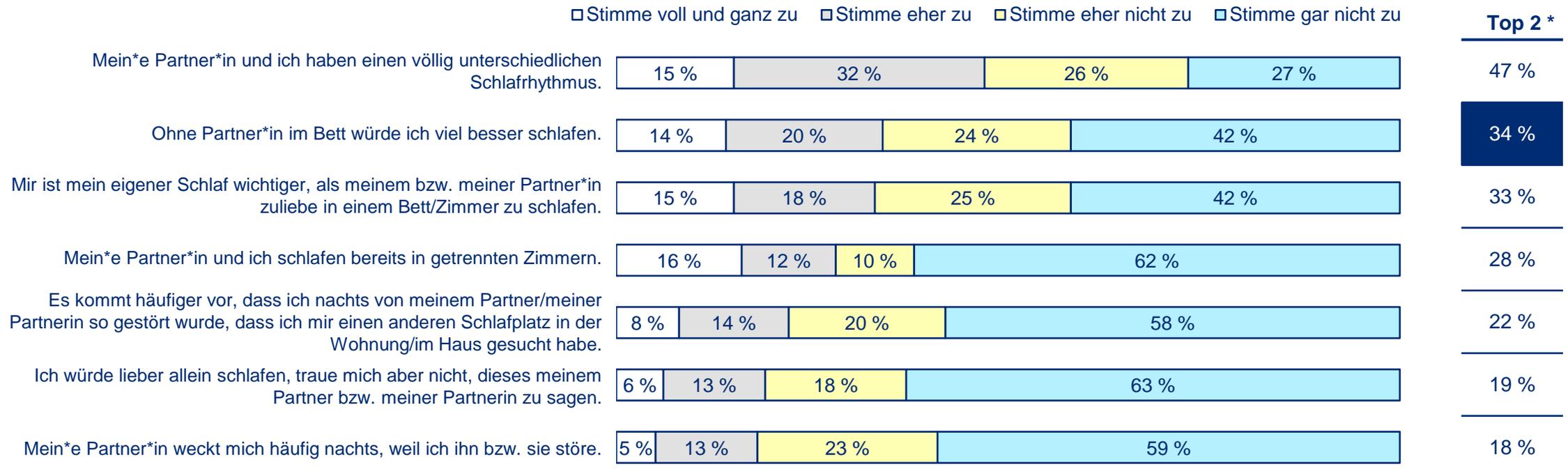
Maßnahmen gegen das eigene Schnarchen



Frage 20: Sie hatten angegeben, dass Sie selbst schnarchen. Was - wenn überhaupt - tun Sie selbst gegen Ihr Schnarchen?
Basis: Befragte, die selbst schnarchen, N = 581 (Mehrfachnennungen)

Jede*r Dritte würde ohne seinen bzw. ihre Partner*in im Bett viel besser schlafen.

Schlafen mit Partner*in

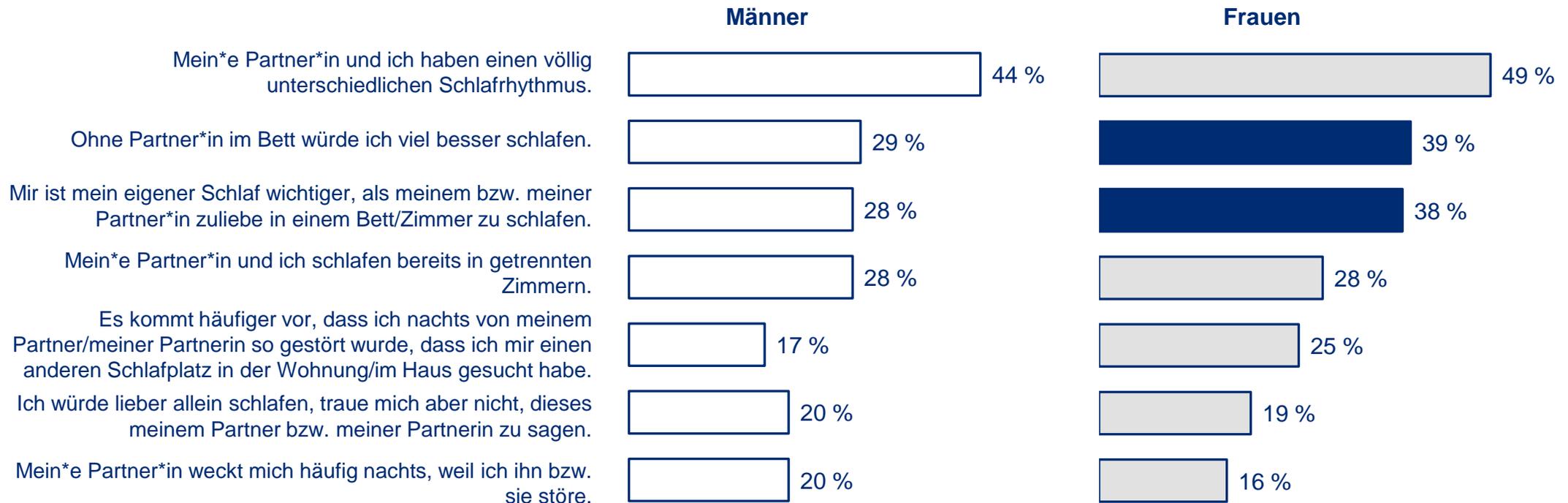


Frage 19: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
 Basis: Befragte in Partnerschaft, N = 1.391 (Skalierte Abfrage)

* Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu

Vor allem Frauen sind der Meinung, dass sich die Schlafqualität ohne Partner im Bett verbessert.

Schlafen mit Partner*in



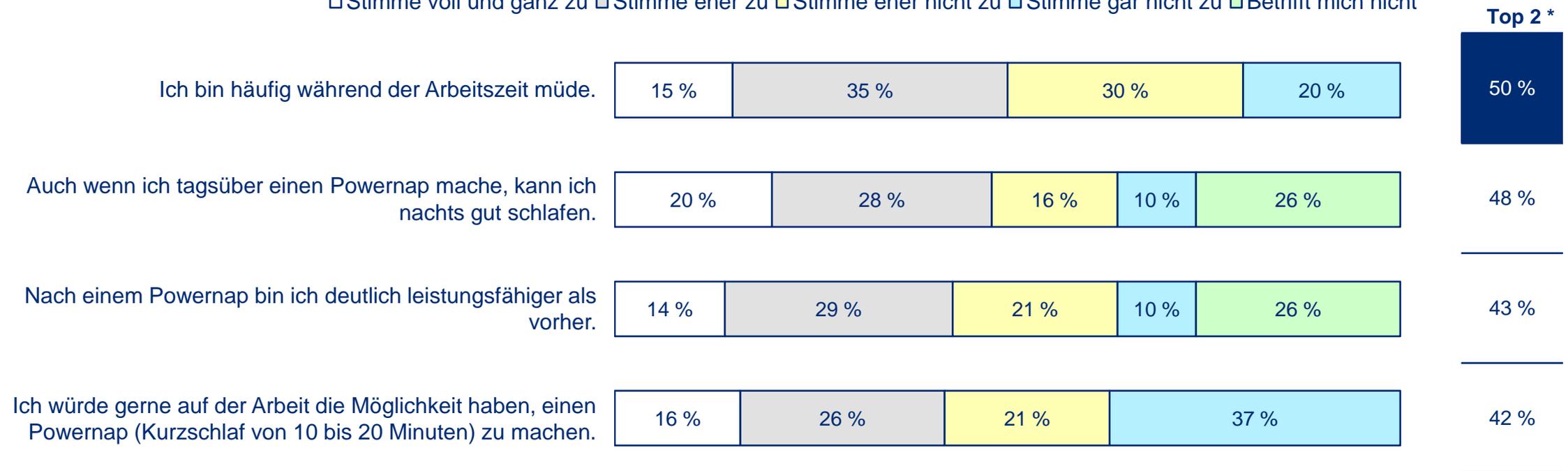
Frage 19: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
Basis: Befragte in Partnerschaft, N = 1.391 (Skalierte Abfrage)

3. Ergebnisse: Schlafbedarf während der Arbeit

Jede*r zweite Berufstätige fühlt sich während der Arbeit häufig müde.

Einfluss von Schlaf auf die Leistungsfähigkeit

Stimme voll und ganz zu
 Stimme eher zu
 Stimme eher nicht zu
 Stimme gar nicht zu
 Betrifft mich nicht

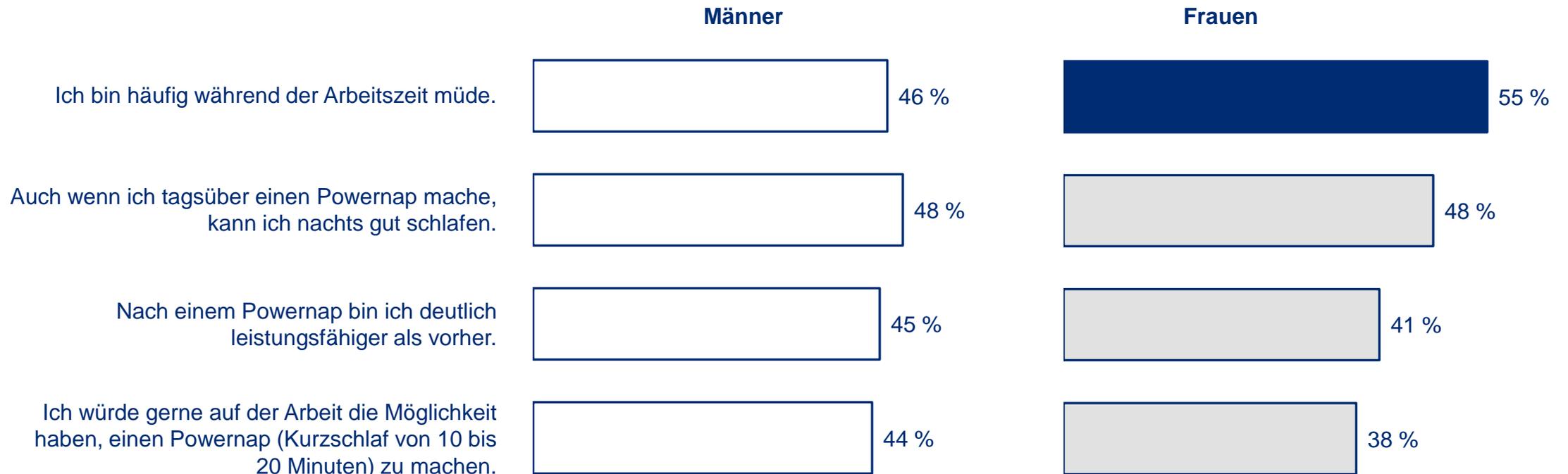


Frage 21: Schlaf kann die Leistungsfähigkeit auf der Arbeit beeinflussen. Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
 Basis: Berufstätige, N = 1.221 (Skalierte Abfrage)

* Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu

Insbesondere Frauen klagen über Müdigkeit während der Arbeitszeit.

Einfluss von Schlaf auf die Leistungsfähigkeit



Frage 21: Schlaf kann die Leistungsfähigkeit auf der Arbeit beeinflussen. Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
Basis: Berufstätige, N = 1.221 (Skalierte Abfrage)

Besonders für jüngere Arbeitnehmer*innen ist Powernap eine gute Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

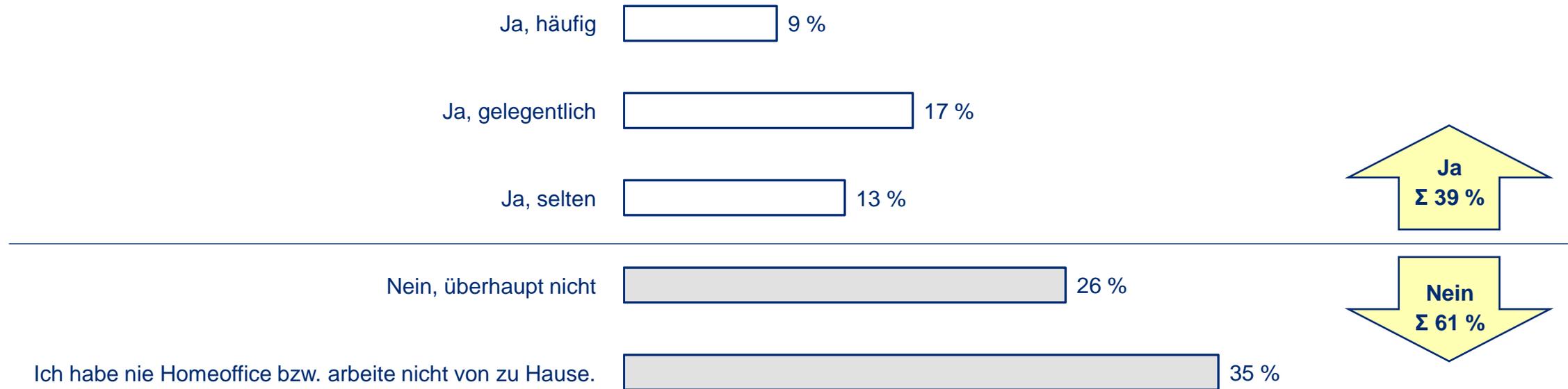
Einfluss von Schlaf auf die Leistungsfähigkeit

	Gesamt	Alter						 Geringe Fallzahl
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	70+ Jahre	
Basis (Fallzahl)	1.221	208	271	248	307	177	10	
Ich bin häufig während der Arbeitszeit müde.	50 %	64 %	59 %	50 %	43 %	34 %	10 %	
Auch wenn ich tagsüber einen Powernap mache, kann ich nachts gut schlafen.	48 %	49 %	53 %	46 %	45 %	45 %	60 %	
Nach einem Powernap bin ich deutlich leistungsfähiger als vorher.	43 %	47 %	45 %	39 %	44 %	38 %	50 %	
Ich würde gerne auf der Arbeit die Möglichkeit haben, einen Powernap (Kurzschlaf von 10 bis 20 Minuten) zu machen.	42 %	53 %	49 %	38 %	34 %	34 %	40 %	

Frage 21: Schlaf kann die Leistungsfähigkeit auf der Arbeit beeinflussen. Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
Basis: Berufstätige, N = 1.221 (Skalierte Abfrage)

Mehr als jede*r dritte Berufstätige bekämpft die Müdigkeit im Homeoffice mit einem Powernap.

Powernap im Homeoffice



Frage 22: Machen Sie, wenn Sie im Homeoffice sind bzw. zu Hause arbeiten, einen Powernap (Kurzschlaf von 10 bis 20 Minuten)?
Basis: Berufstätige, N = 1.221 (Einfachnennung)

Vor allem unter 40-Jährige machen im Homeoffice einen Powernap.

Powernap im Homeoffice

	Gesamt	Alter						 Geringe Fallzahl
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	70+ Jahre	
Basis (Fallzahl)	1.221	208	271	248	307	177	10	
Ja, häufig	9 %	12 %	13 %	8 %	7 %	6 %	0 %	
Ja, gelegentlich	17 %	23 %	22 %	16 %	13 %	10 %	40 %	
Ja, selten	13 %	22 %	17 %	12 %	8 %	7 %	20 %	
Nein, überhaupt nicht	26 %	19 %	23 %	29 %	29 %	27 %	20 %	
Ich habe nie Homeoffice bzw. arbeite nicht von zu Hause.	35 %	24 %	25 %	35 %	43 %	50 %	20 %	
Zusammenfassung								
Ja	39 %	57 %	52 %	36 %	28 %	23 %	60 %	
Nein	61 %	43 %	48 %	64 %	72 %	77 %	40 %	

Frage 22: Machen Sie, wenn Sie im Homeoffice sind bzw. zu Hause arbeiten, einen Powernap (Kurzschlaf von 10 bis 20 Minuten)?
 Basis: Berufstätige, N = 1.221 (Einfachnennung)

4. Statistik

Statistik

Geschlecht

Männlich	49 %
Weiblich	51 %

Alter

18 bis 29 Jahre	16 %
30 bis 39 Jahre	16 %
40 bis 49 Jahre	14 %
50 bis 59 Jahre	19 %
60 Jahre und älter	35 %

In Partnerschaft lebend

Ich bin aktuell in einer Partnerschaft und wir wohnen zusammen.	59 %
Ich bin aktuell in einer Partnerschaft und wir wohnen getrennt.	11 %
Ich habe aktuell keinen Partner bzw. keine Partnerin.	30 %

Familienstand

Ledig	27 %
Verheiratet, eheähnliche Gemeinschaft	55 %
Geschieden, verwitwet, getrennt lebend	15 %
Keine Angabe	3 %

Haushaltsgröße

1 Person	25 %
2 Personen	40 %
3 Personen	19 %
4 und mehr Personen	16 %

Kinder unter 18 Jahren im Haushalt*

Ja, im Alter von unter 3 Jahren	6 %
Ja, im Alter von 3 bis unter 6 Jahren	5 %
Ja, im Alter von 6 bis 9 Jahren	6 %
Ja, im Alter von 10 bis 13 Jahren	7 %
Ja, im Alter von 14 bis 17 Jahren	9 %
Nein	73 %

Haustiere im Haushalt*

Katze(n)	27 %
Hund(e)	22 %
Fische	4 %
Vögel (Wellensittich o.ä.)	3 %
Hamster, Meerschweinchen o.ä.	3 %
Sonstige Haustiere	2 %
Nein, keine Haustiere	52 %

Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennung, * Mehrfachnennungen)

Statistik

Höchster Schulabschluss

Volks-/Hauptschulabschluss	12 %
Mittlere Reife oder gleichwertiger Abschluss	37 %
Abitur/Fachhochschulreife	24 %
Abgeschlossenes Studium	25 %
Ich habe keinen Abschluss.	1 %
Keine Angabe	1 %

Berufsgruppe

Schüler*in/Student*in	4 %
Ausbildende*r	2 %
Arbeiter*in oder Angestellte*r	48 %
Selbständige*r	7 %
Beamter, Beamtin	4 %
Arbeitslose*r	4 %
Ohne Berufstätigkeit (z. B. Hausfrau/Hausmann, Rentner*in)	31 %

Haushaltsnettoeinkommen

Unter 1.000 Euro	5 %
1.000 bis unter 2.000 Euro	19 %
2.000 bis unter 3.000 Euro	25 %
3.000 bis unter 4.000 Euro	20 %
4.000 Euro und höher	23 %
Keine Angabe	8 %

Basis: Alle Befragten, N = 2.000 (Einfachnennung)

Bundesland

Baden-Württemberg	13 %
Bayern	16 %
Berlin	4 %
Brandenburg	3 %
Bremen	1 %
Hamburg	2 %
Hessen	8 %
Mecklenburg-Vorpommern	2 %
Niedersachsen	10 %
Nordrhein-Westfalen	22 %
Rheinland-Pfalz	5 %
Saarland	1 %
Sachsen	5 %
Sachsen-Anhalt	3 %
Schleswig-Holstein	4 %
Thüringen	3 %

Kontakt und Impressum

• Kontakt

Nina Remor

Unternehmenskommunikation
Postanschrift
67058 Ludwigshafen

Hausanschrift
Horst-Henning-Platz 1
51373 Leverkusen

Fon: 0214 32296 2305
Fax: 0214 32296 8305
Nina.Remor@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de

• Impressum

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Pronova BKK.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischer Form.

Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.