

PRESSEMITTEILUNG

So schläft Deutschland – neue Studie zum Schlafverhalten der Deutschen

Norddeutschland schläft besser als Süddeutschland

Ulm, 23. Mai. 2017- „Die Norddeutschen schlafen länger und sie fühlen sich morgens fitter als die Süddeutschen, außerdem verbrauchen sie weniger Schlafmittel“, sagt der Schlafmediziner Dr. Michael Feld aus Köln. Zusammen mit Prof. Peter Young von der Universität Münster führte er eine große Vergleichsstudie zur Schlafqualität und den Schlafgewohnheiten in Deutschland durch. 3.491 Bundesbürger nahmen an der repräsentativen Befragung teil, die vom Ulmer Gesundheitspezialisten Beurer in Auftrag gegeben wurde und als „Beurer Schlafatlas 2017“ aktuell im Süd-West Verlag erscheint. Eine begleitende Studie mit einem Biosignal-Schlafsensor ergab, dass der Anteil des erholsamen Tiefschlafs am Gesamtschlaf zurückgeht. Deutschland schläft somit nicht erholt genug. Besonders betroffen sind berufstätige Mütter und Manager.

Norddeutschland schläft länger und Süddeutschland hat die meisten Schnarcher

„Im Norden ist die Schlafzufriedenheit am größten und die Menschen schlafen deutlich weniger untertags“, sagt Dr. Feld. Besonders groß ist der Abstand zwischen den Küsten- und den Alpenregionen. An der Küste schlafen die Menschen im Schnitt 18 Minuten länger als in den Alpenregionen und sie müssen auch weniger Schlaf nachholen. Dagegen klagen die Süddeutschen mehr über schlafraubenden Arbeitsstress. Es gibt hier eine erhöhte Anzahl an schnarchenden Menschen und auch das Wetter macht den Alpenländern mehr zu schaffen.

Ostdeutschland unzufriedener als Westdeutschland

Ostdeutschland schneidet insgesamt schlechter ab als Westdeutschland. Die Ostdeutschen haben eine schlechtere Zufriedenheit mit ihrem Schlaf als die Westdeutschen, klagen aber weniger über Schlafmangel, was sich auch in einem unterdurchschnittlichen Schlafmittelkonsum widerspiegelt.

Die Bundesländer im Vergleich

Den besten Schlaf hat Bremen, das mit 80,7 Punkten das Regionen-Ranking anführt, gefolgt von Rheinland-Pfalz (79,2) und dem Saarland (79,1). Die Bremer äußern die höchste subjektive Zufriedenheit mit dem Schlaf in ganz Deutschland. Sie schlafen länger als der Durchschnitt. Während 43 Prozent der Deutschen sagen, dass sie tagsüber ein Nickerchen machen, sind es in Bremen nur 33 Prozent. Das ist der niedrigste Wert. Zudem sehen die Bremer vor dem Einschlafen weniger fern, nutzen seltener ihr Smartphone und essen selten noch etwas. Bremen hat auch die wenigsten Einwohner mit nächtlichen Atemaussetzern, der sogenannten Schlafapnoe. Das spricht für einen entspannten Schlaf.

Am schlechtesten wird in Bayern (68,8 Punkte), Sachsen-Anhalt (68,7) und in Berlin (68,5 Punkte und letzter Platz) geschlafen. Nirgendwo fühlen sich die Deutschen nach dem Aufwachen matter als in Bayern. 43 Prozent der Bayern würden gerne länger schlafen (der höchste Wert in der Republik). Die Bayern haben den höchsten

Schlafmittelkonsum deutschlandweit und auch den größten Anteil an Schnarcher. 51 Prozent legen sich oft oder zumindest gelegentlich tagsüber ins Bett – im Bundesdurchschnitt sind es nur 43 Prozent.

Das Schlusslicht Berlin leidet unter dem Großstadt-Malus. Die größere Lärmbelastung, höhere Außentemperaturen und der größere Arbeitsstress in Metropolen wirken sich generell negativ auf den Schlaf aus. Die Berliner sind überdurchschnittlich unzufrieden mit ihrem Schlaf. Mit 14 Prozent werden in keiner anderen Stadt so häufig finanzielle Sorgen als Grund für Schlafprobleme angegeben wie in Berlin. Bundesweit liegt dieser Wert bei 8 Prozent.

Schlafsensor-Messung zeigt: Der erholsame Tiefschlaf geht zurück

Ausreichender und erholsamer Schlaf sind in Deutschland insgesamt auf dem Rückzug. Parallel zur Befragung wurde mit 222 Teilnehmern eine Vergleichsstudie mit dem Beurer Schlafsensor SE 80 SleepExpert durchgeführt. Die Probanden sind ein Querschnitt der Bevölkerung.

Die Messung zeigt: Deutschland schläft nicht erholt genug. „Die Schlafprobleme zeigen sich am schrumpfenden Anteil an erholsamem Tiefschlaf“, sagt Professor Young. Der Anteil des Leichtschlafs am Gesamtschlaf beträgt nach Messungen des Schlafsensors im Schnitt 63 Prozent. Gesund sind 50 bis maximal 60 Prozent. Resultat: Die Deutschen schlafen leichter, als sie sollten. Auch die Anteile des Tiefschlafs (17,2 Prozent) und REM-Schlafs (19,8 Prozent) liegen unterhalb der Normwerte (von jeweils 20 bis 25 Prozent).

Deutsche schlafen kürzer als sie denken

In der Vergleichsstudie wurden zudem die subjektiven Bewertungen der Schlafqualität in der Umfrage mit den medizinischen Daten des Schlafsensors verglichen. Ein wichtiges Ergebnis: Die Bevölkerung beurteilt ihren Schlaf subjektiv besser als er tatsächlich ist. So schätzen die Deutschen ihre absolute Schlafdauer im Schnitt auf 6:54 Stunden, die objektive Messung mit dem Schlafsensor ergibt aber eine reine Schlafzeit von nur 6 Stunden. Die Differenz von 54 Minuten entsteht durch Wachphasen, an die sich die Probanden nicht erinnern.

Der Schlafmangel in Familien ist berufstätig und weiblich

Der Hauptgrund für den schlechten Schlaf ist für 28 Prozent der Deutschen Stress während der Arbeit. Von der Generation der 40 bis 49-jährigen sagen das sogar 46 Prozent. Von den vollzeitbeschäftigten Müttern sind es sogar 53 Prozent. Als topfit nach dem Aufwachen bezeichnen sich lediglich 16 Prozent der Erwerbstätigen, aber 23 Prozent der Nichtberufstätigen. Aus der Studie geht hervor, dass gerade erwerbstätige Mütter, aufgrund der Doppelbelastung den schlechtesten Schlaf haben.

Beurer Schlafatlas 2017 ist die aktuellste und umfassendste Vergleichsstudie zum Schlafverhalten der Deutschen. Die Daten stammen aus einer Umfrage von TNS Emnid im Sommer/Herbst 2016 (3.491 repräsentativ Befragte ab 18 Jahren). Zusätzlich nahmen 222 Personen an einer Studie mit dem Schlafsensor SE 80 SleepExpert von Beurer teil: Die repräsentativen Biosignal-Datensätze schlafrelevanter Parameter wie objektiver Schlafdauer, Schlafphasenverteilung (Tiefschlaf, REM-Schlaf, Leichtschlaf), nächtliches Wachwerden wurden mit den Umfrageangaben verglichen. Jeder der 222 Teilnehmer hat mindestens 5 Nächte mit dem Sensor geschlafen.

Die wissenschaftliche Leitung des Schlafatlas haben Dr. Michael Feld, Somnologe aus Köln, und Professor Peter Young, Direktor der Klinik für Schlafmedizin an der Universität Münster.

Regionen-Ranking

Für das Regionen-Ranking wurde ein Schlafscore aus drei Komponenten gebildet: Subjektive Schlafzufriedenheit, Wunsch nach mehr Schlaf und Schlafmittelkonsum. Zusätzlich wurden Daten des SOEP 2008 bis 2014 verwendet.

Der Beurer Schlafatlas 2017 ist als Buch im Südwest Verlag erschienen und ab sofort im Handel erhältlich. Eine Zusammenfassung der Studie sowie Fact Sheets zu den Regionen und Bildmaterial stehen unter www.schlafatlas.de in den Presse-Infos bereit.

Weitere Informationen für Journalisten

Beurer GmbH
Anke Großhable und Teresa Schellhorn
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 0731/3989-253 oder -257
Fax: 0731/3989-295
E-Mail: info@schlafatlas.de
Web: www.schlafatlas.de
#schlafatlas