

IFA 2017: Berlin schläft am schlechtesten

Ulm, 30. August 2017 – Auch zur IFA 2017 hat die Beurer GmbH ihren „Schlafatlas 2017“ im Gepäck und präsentiert die Studienergebnisse zum Thema „So schläft Deutschland“.

Aus der Studie geht hervor, dass Berlin im Regionen-Ranking den schlechtesten Schlaf aufweist. Wer auf dem ersten Platz landet und welches Bundesland die meisten Schnarcher oder Nacktschläfer hat, wird ebenfalls thematisiert. Durchgeführt wurde die Studie vom Kölner Schlafmediziner Dr. Michael Feld und Professor Peter Young, Direktor der Klinik für Schlafmedizin an der Universität Münster.

Im Schlafatlas wurde das Schlafverhalten der Deutschen, bezogen auf unterschiedliche Einflussfaktoren wie bspw. Regionen, Familienstand, Einkommen und Gesundheit thematisiert. An der repräsentativen Umfrage nahmen 3.491 Bundesbürger teil. Teil der Studie war ebenfalls eine objektive Vergleichsmessung des Schlafverhaltens mit dem Schlafsensor SE 80 SleepExpert, der zusätzlich zu der subjektiven Befragung hinzugezogen wurde. Die daraus resultierenden Ergebnisse wiesen Unterschiede in der subjektiv wahrgenommenen und der objektiv gemessenen Schlafdauer aus.

Kernergebnisse des Schlafatlas deuten auf ein deutlich **besseres Schlafverhalten in Norddeutschland** hin: Norddeutschland schläft länger und **Süddeutschland hat die meisten Schnarcher**. So belegt die Studie, dass im Norden die Schlafzufriedenheit am größten ist und die Menschen dort untertags auch weniger schlafen. In einem Regionen-Ranking bewies sich **Bremen** als Bundesland mit dem **besten Schlaf**. Am **schlechtesten schlafen Bayern, Sachsen-Anhalt und Berlin**. Die meisten Nacktschläfer hat Hamburg. Die große Lärmbelastung, höhere Außentemperaturen und der größere Arbeitsstress in der Hauptstadt wirken sich negativ auf den Schlaf aus.

Weitere Faktoren, die zu einer Beeinflussung führen sind in der **Familie** und im **Beruf** zu sehen. Gerade Mütter, die einem Beruf nachgehen haben durch ihre Doppelbelastung den **schlechtesten Schlaf**.

Beurer GmbH
Söflinger Straße 218
89077 Ulm
Deutschland
Tel. +49 731/3989-0
Fax +49 731/3989-295

Beurer Austria GmbH
Franz-Hönig-Straße 7
4910 Ried im Innkreis
Österreich

Ansprechpartner
Anke Großhable
Teresa Schellhorn
presse@beurer.de

Website
www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com

Social Media



Die **objektive Biosignal-Messung** mit dem Schlafsensor zeigt deutlich: **Die Deutschen schlafen kürzer als sie denken.** 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 Schlafatlas verdeutlicht, wie wichtig ausreichender Schlaf ist und mit welchen einfachen Gewohnheitsänderungen eine optimale Schlafbedingung geschaffen wird.

Schon seit 2015 beschäftigt sich der Ulmer Gesundheitspezialist mit dem Thema Schlaf und stellte bereits zur IFA 2016 eine komplette SleepLine vor, die das Schlafverhalten positiv beeinflusst.



„Mit unserer SleepLine haben wir 2016 den Nerv der Zeit getroffen und freuen uns zur IFA 2017 mit den beiden Wärmeunterbetten UB 190 und UB 200 zwei weitere Produkte integrieren zu können.“, so Kerstin Glanzer, Marketingleiterin der Beurer GmbH. „Wärme ist ein wichtiger Einflussfaktor für einen gesunden Schlaf, den wir mit den beiden Unterbetten optimal abdecken“, erklärt Glanzer weiter.

Zur IFA 2017 stellt Beurer Neuheiten in allen Produktbereichen vor. Alle Highlights sind auf dem Beurer Stand vom **1.-6. September 2017** in **Halle 4.1 Stand 212** zu sehen.

Über Beurer

Beurer wurde 1919 in Ulm gegründet und steht für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Segment ist das Traditionsunternehmen heute in mehreren Produktparten führend: unter anderem als Marktführer in Europa im Bereich Schmiegsame Wärme, Marktführer in Deutschland für Blutdruckmessgeräte und Massageprodukte, sowie als einer der führenden Anbieter von Personenwaagen in Europa. Das Portfolio wird in allen Bereichen kontinuierlich weiterentwickelt und bietet Produkte für die Heimanwendung. Darunter finden sich Personenwaagen, Küchenwaagen, Kofferwaagen, Luftreiniger, Luftentfeuchter, Luftwäscher, Thermo-Hygrometer, Aroma Diffuser, Blutdruckmessgeräte, Blutzuckermessgeräte, mobile EKG-Geräte, Hörhilfen, Pulsoximeter, Inhalatoren, Fieberthermometer, ein

Schlafsensor, Lichtwecker, ein Schnarchstopper, Tageslichtlampen, Infrarotlampen, TENS/EMS Geräte, Massageprodukte (Fuß-Massage, Shiatsu-Massage, Massage-Sessel, Massage-Kissen, Faszien-Massage, Venen-Trainer), Haarentfernungsgeräte (klassisch, IPL, Laser), FaceCare und HairCare Produkte, Kosmetikspiegel, Maniküre/Pediküre Sets, eine Babycare Linie, Aktivitätssensoren, eine Aktivitätsuhr und Pulsuhren. USB-Schnittstellen und *Bluetooth*[®] ermöglichen für immer mehr Connect-Produkte eine Anbindung an die wachsende Beurer App-Welt und/oder Software. Das Familienunternehmen unterhält ein weltweites Distributionsnetz in mehr als 100 Länder und beschäftigt derzeit ca. 900 Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter www.beurer.com, www.beurer-medical.de und www.beurer-gesundheitsratgeber.com