

So (schlecht) schläft Deutschland

Ulm, 11. Juli 2017 – Im Rahmen des vom 11. bis 12. Juli 2017 in Berlin stattfindenden IFA Innovations Media Briefing hat Beurer seinen neu erschienenen „Schlafatlas 2017“ im Gepäck. Die Studie thematisiert das Schlafverhalten der Deutschen, bezogen auf unterschiedliche Einflussfaktoren wie bspw. Regionen, Familienstand, Einkommen und Gesundheit.

Teil der Studie ist 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 große Lärmbelästigung, 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**.

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.

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



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 Gesundheitsspezialist 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 zwei weitere Produkte integrieren zu können.“, so Kerstin Glanzer, Marketingleiterin der Beurer GmbH. „Unsere beiden CosyNight Wärmeunterbetten UB 190 und UB 200 sorgen für optimale Schlafbedingungen ohne kalte Füße“, erklärt Glanzer weiter.

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 Schlafsensoren, 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