

Hintergrundinformation

März 2019

Philips Umfrage zum Thema Schlaf

Philips hat auch in diesem Jahr anlässlich des Weltschlaftags (15. März) Erwachsene in zwölf Ländern zu ihren Einstellungen, Wahrnehmungen und Verhaltensweisen rund um das Thema Schlaf befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass das Bewusstsein für die Auswirkungen von Schlaf auf die Gesundheit zwar zunimmt, viele jedoch oft nicht den gesunden und erholsamen Schlaf finden, den sie brauchen.

An der Umfrage, die von der KJT Group im Auftrag von Philips durchgeführt wurde, beteiligten sich 11.006 Personen in Australien, Brasilien, Kanada, China, Frankreich, Deutschland, Indien, Japan, den Niederlanden, Singapur, Südkorea und den USA.

Hier einige Ergebnisse der Befragung im Überblick:

- **Wir konsultieren lieber das Internet als einen Arzt.** Acht von zehn Erwachsenen weltweit möchten die Qualität ihres Schlafs verbessern, doch die meisten (60 Prozent) suchen keine professionelle medizinische Hilfe. Als Hauptgründe gaben sie an, dass sie keine Unterstützung oder Behandlung bräuchten, Schlafprobleme nicht als gravierend empfänden, die notwendigen Änderungen selbst herbeiführen könnten oder die Behandlungskosten zu hoch wären. Die Teilnehmer der Umfrage erklärten außerdem mehrheitlich, sie würden sich am ehesten online informieren, wenn sie unter Schlafproblemen litten. Bedenklich ist auch, dass 65 Prozent derjenigen, die angaben, an Schlafapnoe zu leiden, die vorhandenen Therapiemöglichkeiten nicht oder nicht mehr nutzen. Darin zeigt sich eine erhebliche Diskrepanz zwischen dem Bewusstsein für Schlafstörungen und der Auseinandersetzung mit diesen.
- **Wir sind bereit, Neues auszuprobieren, um unseren Schlaf zu verbessern.** Verglichen mit den Bereichen Ernährung und Bewegung wird dem Schlaf eine insgesamt größere Bedeutung für die Gesundheit zugemessen: 77 Prozent der Erwachsenen waren der Meinung, Schlaf habe einen mäßigen bis großen Einfluss auf die Gesundheit. Auf der ganzen Welt suchen die Menschen nach Möglichkeiten, ihren Schlaf zu verbessern: So gaben 69 Prozent der Erwachsenen weltweit an, sie würden vor dem Schlafengehen lesen oder hätten dies früher getan, um den Schlaf zu verbessern. Andere beliebte Strategien sind Fernsehen (69 Prozent), beruhigende Musik (67 Prozent) und feste Zubettgeh-/Aufstehzeiten (57 Prozent).



- **Lebensstil und Schlafstörungen können einen erholsamen Nachtschlaf beeinträchtigen.** Als Hauptgründe für einen gestörten Schlaf nannten die Befragten Sorgen/Stress (54 Prozent), die Schlafumgebung (40 Prozent) sowie Arbeits- oder Schulzeiten (37 Prozent). Neben Lebensstilfaktoren spielen gesundheitliche Probleme eine Rolle: 37 Prozent der Befragten gaben an, von Schlaflosigkeit (Insomnie) betroffen zu sein. 29 Prozent schnarchen, 22 Prozent fühlen sich durch einen schnarchenden Partner gestört, bei ebenfalls 22 Prozent ist Schichtarbeit die Ursache ihrer Schlafstörung, 10 Prozent leiden an Schlafapnoe. Somit sind die Zahlen im Vergleich zur Umfrage des Vorjahres deutlich gestiegen. Damals nannten 26 Prozent Schlaflosigkeit als Problem, 21 Prozent gaben an, sie würden schnarchen.
- **Alter und Geschlecht spielen eine Rolle bei der Schlafqualität.** Die 18- bis 34-Jährigen schlafen nachts länger als andere Altersgruppen. In der Altersgruppe bis 50 Jahre sind Schlafprobleme zwar verbreitet, insbesondere Schlaflosigkeit und Schlafstörungen durch Schichtarbeit, doch nannten die Befragten aus dieser Gruppe Kosten für Behandlungen und Arztbesuche sowie Schamgefühl als Gründe dafür, sich keine professionelle medizinische Hilfe zu holen. In der Altersgruppe ab 65 Jahren halten sich besonders viele Menschen an eine feste Schlafroutine. In dieser Gruppe ist der Anteil derjenigen, deren Schlaf sich nach eigenen Angaben in den letzten fünf Jahren verschlechtert hat, am geringsten. Frauen leiden der Umfrage zufolge mit 41 Prozent häufiger unter Schlaflosigkeit als Männer (32 Prozent). Von den Frauen, die mit ihrem Partner zusammenleben (66 Prozent), gaben 35 Prozent an, sie würden zumindest gelegentlich getrennt schlafen, weil der Partner schnarcht.

Weitere Informationen für Medien:

Philips GmbH Market DACH
Jeannine Kritsch
Head of Consumer Communication
Telefon: 0152 / 22 80 32 33
E-Mail: jeannine.kritsch@philips.com

Konsumentenfragen:

Philips Kundenservice
Telefon: 040 / 80 80 10 980

Über Royal Philips

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) ist ein führender Anbieter im Bereich der Gesundheitstechnologie. Ziel des Unternehmens mit Hauptsitz in den Niederlanden ist es, die Gesundheit der Menschen zu verbessern und sie mit entsprechenden Produkten und Lösungen in allen Phasen des Gesundheitskontinuums zu begleiten: während des gesunden Lebens, aber auch in der Prävention, Diagnostik, Therapie sowie der häuslichen Pflege. Die Entwicklungsgrundlagen dieser integrierten Lösungen sind fortschrittliche Technologien sowie ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedürfnisse von medizinischem Fachpersonal und Konsumenten. Das Unternehmen ist führend in diagnostischer Bildgebung, bildgestützter Therapie, Patientenmonitoring und Gesundheits-IT sowie bei Gesundheitsprodukten für Verbraucher und in der häuslichen Pflege. Philips beschäftigt etwa 77.000 Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte in 2017 einen Umsatz von 17,8 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: www.philips.de