

## Presseinformation

März 2019

### **Weltweite Philips Umfrage zum Thema Schlaf Bei Problemen konsultieren wir lieber das Internet als einen Arzt**

- *44 Prozent der Befragten weltweit geben an, dass sich ihr Schlaf in den letzten fünf Jahren verschlechtert hat.*
- *Acht von zehn Erwachsenen wünschen sich eine bessere Schlafqualität, doch die Mehrheit (60 Prozent) verzichtet bisher auf professionelle medizinische Hilfe.*
- *40 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sagen, dass sich ein gesundheitliches Problem (z. B. Atemprobleme, Sodbrennen, Schmerzen) auf ihren Schlaf auswirkt. Das ist ein höherer Wert als in jedem anderen Umfrageland.*

**Hamburg** – [Royal Philips](#) (NYSE: PHG, AEX: PHIA), ein international führender Anbieter im Bereich Gesundheitstechnologie, präsentiert die Ergebnisse seiner jährlichen Umfrage zum Thema Schlaf. Anlässlich des Weltschlaftags (15. März) wurden 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.

Zwar wissen 77 Prozent der Befragten um die Bedeutung des Schlafs für die Gesundheit, doch 62 Prozent sind mit ihrer Schlafqualität nur bedingt zufrieden. 44 Prozent gaben an, dass sich ihr Schlaf in den letzten fünf Jahren verschlechtert hat. Der US-Gesundheitsbehörde CDC (Centers for Disease Control and Prevention) zufolge leiden 70 Millionen Amerikaner unter chronischen Schlafproblemen<sup>1</sup>. Schlafstörungen und Schlafmangel werden mit Depressionen, Fettleibigkeit, Diabetes, Herzerkrankungen, einem erhöhten Schlaganfallrisiko, neurokognitiven Erkrankungen und sogar Krebs in Verbindung gebracht<sup>2</sup>.

An der weltweiten Umfrage<sup>3</sup> beteiligten sich 11.006 Personen in 12 Ländern. Die Befragung ergab, dass die meisten von ihnen bei Schlafproblemen lieber das Internet konsultieren als

---

<sup>1</sup> [https://www.cdc.gov/sleep/about\\_us.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_us.html)

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19961/>

<sup>3</sup> Diese Umfrage wurde von der KJT Group online im Januar 2019 im Auftrag von Philips in Australien, Brasilien, Kanada, China, Frankreich, Deutschland, Indien, Japan, den Niederlanden, Singapur, Südkorea und den USA durchgeführt.

einen Arzt. Acht von zehn Erwachsenen weltweit möchten die Qualität ihres Schlafes verbessern, doch die Mehrheit (60 Prozent) hat sich diesbezüglich noch nicht an einen Arzt gewandt. Die Teilnehmer der Umfrage erklärten außerdem mehrheitlich, sie würden sich am ehesten online informieren, wenn sie unter Schlafproblemen litten. Auf der ganzen Welt suchen die Menschen nach Wegen, ihren Schlaf zu verbessern. 69 Prozent der Erwachsenen weltweit gaben 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 Schlafens-/Aufstehzeiten (57 Prozent).

„Diese Daten zeigen, dass die Menschen sich zwar der fundamentalen Bedeutung von Schlaf zunehmend bewusst werden, für die meisten ein gesunder Schlaf aber ein unerfüllter Wunsch bleibt“, sagt Mark Aloia, PhD, Global Lead for Behavior Change, Sleep & Respiratory Care bei Philips. „Wir arbeiten bei Philips daran, das Angebot an klinisch erprobten Lösungen so weiterzuentwickeln, dass wir in hoffentlich nicht allzu ferner Zukunft für 80 Prozent der Schlafprobleme weltweit eine Antwort haben. Unsere Hoffnung ist, dass wir Menschen, die schon lange unter verschiedenen Arten von Schlafstörungen leiden, ermöglichen können, besser zu schlafen.“

Im Gegensatz zu 2018, wo 26 Prozent Schlaflosigkeit (Insomnie) und 21 Prozent Schnarchen als Problem angaben, ergab die diesjährige Umfrage, dass bereits 76 Prozent der Erwachsenen von mindestens einer bekannten Schlafstörung betroffen sind, wobei Schlaflosigkeit (37 Prozent) und Schnarchen (29 Prozent) am meisten verbreitet sind. In Bezug auf Schlafapnoe ist wiederum besorgniserregend, dass 65 Prozent derjenigen, die nach eigenen Angaben an Schlafapnoe leiden, die vorhandenen Therapiemöglichkeiten nicht oder nicht mehr nutzen. Angesichts der vielen Faktoren, die eine erholsame Nachtruhe beeinträchtigen können, möchte Philips mithilfe der gewonnenen Daten Menschen überall auf der Welt darüber aufklären, wie wichtig Schlaf ist und dass vor allem anhaltende Schlafprobleme ernstgenommen werden sollten.

Mehr Informationen zur diesjährigen Umfrage erhalten Sie [hier](#). Weitere Ergebnisse der Umfragen aus diesem und dem letzten Jahr finden Sie ab dem 15. März hier: [philips.de/weltschlafstag](https://philips.de/weltschlafstag).

Philips hat sich der Entwicklung klinisch erprobter Lösungen verschrieben, die den Menschen helfen, gut und gesund zu schlafen. Philips möchte Lösungen bieten, die den wachsenden Bedürfnissen von Beschäftigten im Gesundheitswesen sowie von Verbrauchern gleichermaßen gerecht werden. Zuletzt gelang dies mit der neuen Funktionen im Wake-up Light Portfolio in Form der [Somneo Sleep & Wake-up Lights](#) sowie mit der Versorgung von Schlafapnoe-Patienten mit [über zehn Millionen DreamWear Masken weltweit<sup>4</sup>](#). Weitere Informationen zu den Schlaf- und Atemlösungen von Philips finden Sie unter [philips.de/respironics](https://philips.de/respironics) und auf [philips.de/lichttherapie](https://philips.de/lichttherapie).

---

<sup>4</sup> Über 10 Mio. Masken und Maskenkissen weltweit verkauft (Stand 01/2019)

## **Zur Umfrage:**

Diese Umfrage wurde von der KJT Group online zwischen dem 9. und 28. Januar 2019 im Auftrag von Philips durchgeführt. Befragt wurden 11.006 Erwachsene (ab 18 Jahren) in zwölf Ländern (Australien: n = 750; Brasilien: n = 1.001; Kanada: n = 750; China, n = 1.001; Frankreich: n = 1.000; Deutschland: n = 1.003; Indien: n = 1.000; Japan: n = 1.000; Niederlande: n = 750; Singapur: n = 750; Südkorea: n = 1.000 und USA: n = 1.000). Die Online-Umfrage wurde in der/den Hauptsprache(n) des jeweiligen Landes durchgeführt. Die Befragung beruht auf keiner Wahrscheinlichkeitsstichprobe, deshalb lässt sich eine Fehlerspanne nicht präzise abschätzen.

## 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](mailto: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 2018 einen Umsatz von 18,1 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: [www.philips.de](http://www.philips.de)