

## Hintergrundinformation

März 2020

### **Weltweite Philips Umfrage zum Thema Schlaf: Die Hälfte der Menschen ist mit ihrem Schlaf unzufrieden**

**Hamburg** – Philips präsentiert die Ergebnisse seiner fünften jährlichen Umfrage zum Thema Schlaf. Anlässlich des Weltschlaftags (13. März) wurden 13.004 Erwachsene in 13 Ländern zu ihren Einstellungen, Wahrnehmungen und Verhaltensweisen rund um den Schlaf befragt. Die diesjährigen Ergebnisse zeigen, dass viele Menschen unzufrieden mit ihrem Schlaf sind, wobei Sorgen, Stress, Beziehungen und das Nutzen des Smartphones vor dem Zubettgehen als wichtige Schlafhemmer genannt werden.

#### **Wie schläft die Welt? Globale Ergebnisse**

##### **Viele Menschen sind mit ihrem Schlaf unzufrieden**

- 87% der Befragten stimmen zu, dass Schlaf ein wichtiger Faktor für ihr körperliches Wohlbefinden ist, und 86% sind der Meinung, dass er wichtig für ihr psychisches Wohlbefinden ist
- Nur die Hälfte (49%) gab an, mit ihrem Schlaf zufrieden zu sein, 47% berichten aber auch, dass sie nicht gut verstehen, was sie wirklich daran hindert, gut zu schlafen
- Sorgen und Stress wurden von 33% der Befragten am häufigsten als der am meisten einschränkende Faktor für einen guten Schlaf genannt, gefolgt von Faktoren wie Lärm, Licht, Temperatur (11%), dem Gesundheitszustand (10%) und mobilen Geräten (8%)
- 61% glauben, dass ihr Gedächtnis schlechter ist, wenn sie nicht gut geschlafen haben
- 75% geben an, dass sie nach einer „schlechten Nacht“ weniger produktiv sind

##### **Der Partner kann den eigenen Schlaf belasten**

- 36% der Befragten schlafen manchmal getrennt von ihrem Partner, um ihren Schlaf zu verbessern, und 30% stimmen zu, dass die eigenen oder die Schlafprobleme ihres Partners ihre Beziehung beeinträchtigen
- 51% der Erwachsenen, die nach eigenen Angaben unter Schlafapnoe leiden, geben an, dass diese ihre Beziehung(en) beeinträchtigt



## **Die meisten Menschen nutzen ihr Smartphone im Bett**

- 74% nutzen ihr Smartphone im Bett
- 11% der Befragten reagieren mitten in der Nacht auf Nachrichten und Anrufe
- **Die Top 5 der Smartphone-Nutzung im Bett:**
  1. Als Wecker (42 %)
  2. Als Letztes vor dem Einschlafen (39%)
  3. Als Erstes nach dem Aufwachen (39 %)
  4. Zur Unterhaltung (Videos, soziale Medien usw.) (34%)
  5. Telefon über Nacht neben meinem Bett aufladen (33%)

## **Menschen, die unter Schlafapnoe leiden**

- Die Mehrheit (75%) derjenigen, die die zur Behandlung von Schlafapnoe eingesetzte CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure) nutzen, würde diese weiterempfehlen
- 30% der Betroffenen denken, dass es nicht nötig ist, sich behandeln zu lassen
- 51% gaben an, dass ihre Schlafapnoe ihre Beziehung(en) beeinflusst

## **Viele Menschen wünschen sich Hilfe**

- 43% der Befragten denken darüber nach, ihren Hausarzt zu kontaktieren, um mehr über Behandlungen zur Verbesserung des Schlafs zu erfahren, aber erst 22% haben dies bisher getan
- Nur 10% haben einen Schlafspezialisten konsultiert: 74% der Befragten geben an, dass sie es schwierig finden, den richtigen zu finden
- 60% sind an neuen Informationen oder Methoden interessiert, die ihnen helfen, besser zu schlafen
- Nur 10% der Erwachsenen nutzen einen Schlafracker/-monitor zur Verbesserung ihres Schlafs
- 15% der Befragten geben an, dass sie entweder Marihuana oder CBD-Öl (auf Hanf-Basis) ausprobiert haben oder derzeit verwenden, um besser zu schlafen

## **Wie schlafen wir Deutsche?**

### **Für die allgemeine Gesundheit wird Schlaf als wichtiger erachtet als Ernährung oder Bewegung**

- Viele deutsche Erwachsene sind der Meinung, dass Schlaf ein wichtiger Faktor für das körperliche (88%) und geistige (85%) Wohlbefinden ist
- Fast ein Drittel (32%) der Befragten gibt an, dass Sorgen und Stress ihre Fähigkeit, gut zu schlafen, am meisten beeinträchtigt
- 47% haben das Gefühl, dass sie normalerweise genug Schlaf bekommen, wobei der durchschnittliche deutsche Erwachsene 6,7 Stunden pro Nacht schläft
- 53% geben an, in einer Nacht am Wochenende acht oder mehr Stunden geschlafen zu haben
- 59% geben an, in der Nacht durchschnittlich 1-2 Mal aufgewacht zu sein

## **Ein Partner kann das Schlafverhalten belasten:**

- 7% der deutschen Erwachsenen geben an, dass das Schnarchen des Partners sie beeinträchtigt, gut zu schlafen
- 28% berichten, dass sie manchmal getrennt voneinander schlafen, um den eigenen Schlaf zu verbessern
- 21% sagen, dass sich die Schlafprobleme ihres Partners auf ihre Beziehung auswirken
- 33% der Befragten, deren Partner darüber hinaus an Schlafapnoe leidet, geben an, dass sich die Erkrankung auf ihre Beziehung(en) auswirkt

## **Die Deutschen nutzen das Smartphone am seltensten:**

- Fast die Hälfte (48%) der deutschen Erwachsenen gibt an, kein Smartphone im Bett zu benutzen, das ist der geringste Wert in allen befragten Ländern

## **Menschen, die unter Schlafapnoe leiden**

- Nur 16% der deutschen Erwachsenen, die keine Schlafapnoe haben, glauben derzeit, dass für sie ein Risiko besteht, an einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA) zu erkranken
- 53% glauben nicht, dass sie jemanden kennen, bei dem OSA diagnostiziert wurde

## **Was hat sich verändert? Der globale Vergleich zum Vorjahr**

- Wie auch schon im Jahr 2019 beeinträchtigen weiterhin Sorgen und Stress einen guten Schlaf
- In diesem Jahr berichten die Befragten über weniger Schlaflosigkeit, Schnarchen, Schlafstörungen durch Schichtarbeit und chronische Schmerzen, aber die Schlafapnoe bleibt konstant (2019: 10% vs. 2020: 9%)
- 2020 ergreifen weniger Menschen Maßnahmen zur Verbesserung ihres Schlafs als im Jahr 2019, wobei fast alle aufgeführten Methoden im Jahr 2020 im Vergleich zum Vorjahr weniger oder gleichbleibend sind
- 2019 war Lesen vor dem Schlafengehen das beliebteste Mittel der Wahl zur Verbesserung des Schlafs (39%), 2020 sind es nur noch 28%
- Der Wunsch nach Hilfe ist vorhanden: 60% der Menschen sind an neuen Informationen oder Methoden interessiert, die ihnen helfen, besser zu schlafen

Weitere Ergebnisse der Umfragen aus diesem und dem letzten Jahr gibt es hier:

[www.philips.de/weltschlafstag](http://www.philips.de/weltschlafstag).

## **Zur Umfrage:**

Diese Umfrage wurde von der KJT Group online zwischen dem 12. November und 5. Dezember 2019 durchgeführt. Befragt wurden 13.004 Erwachsenen (ab 18 Jahren) in 13 Ländern (Australien: n=1.000; Brasilien: n=1.000; China: n=1.001; Frankreich: n=1.000; Deutschland: n=1.000; Indien: n=1.000; Italien: n=1.000; Japan: n=1.001; Niederlande: n=1.001; Singapur: n=1.000; Südkorea: n=1.000; Großbritannien: n=1.000; und die EU.S.: n=1.001). Die Online-Umfrage wurde in der/den Hauptsprach/en 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 80.000 Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte in 2019 einen Umsatz von 19,5 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: [www.philips.de](http://www.philips.de)