

Weltweite Philips Umfrage zum Thema Schlaf:

Die Hälfte der Menschen ist mit ihrem Schlaf unzufrieden



Wie schläft die Welt? Globale Ergebnisse

Viele Menschen sind mit ihrem Schlaf unzufrieden

nur **49%** der Befragten sind mit ihrem Schlaf zufrieden

33% Sorgen und Stress werden am häufigsten als einschränkende Faktoren für einen guten Schlaf angegeben

47% wissen nicht, was sie wirklich an einem guten Schlaf hindert

75% sagen, dass sie nach einer „schlechten Nacht“ weniger produktiv sind

Der Partner kann den eigenen Schlaf belasten



- **36%** geben an, manchmal getrennt von ihrem Partner zu schlafen, um ihren Schlaf zu verbessern
- **30%** stimmen zu, dass die eigenen oder die Schlafprobleme ihres Partners sich auf ihre Beziehung auswirken

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

Wie schlafen wir Deutsche?

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

32% Fast ein Drittel (32%) gibt an, dass Sorgen und Stress ihre Fähigkeit, gut zu schlafen, am meisten beeinträchtigen

53% haben das Gefühl, dass sie normalerweise genug Schlaf bekommen, wobei der durchschnittliche deutsche Erwachsene 6,7 Stunden pro Nacht schläft

53% geben an, an einem Wochenende nachts acht oder mehr Stunden pro Nacht geschlafen zu haben

59% wachen durchschnittlich 1–2 Mal pro Nacht auf

Ein Partner kann das Schlafverhalten belasten



28% berichten, dass sie manchmal getrennt von ihrem Partner schlafen, um ihren Schlaf zu verbessern

21% geben an, dass sich die Schlafprobleme ihres Partners auf ihre Beziehung auswirken

Die Deutschen nutzen das Smartphone am seltensten:

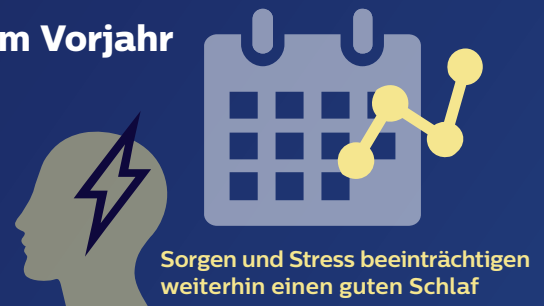


Fast die Hälfte (**48%**) gibt an, kein Smartphone im Bett zu benutzen, das ist der geringste Wert in allen befragten Ländern

Was hat sich verändert? Der globale Vergleich zum Vorjahr

2019 ... war Lesen vor dem Schlafengehen das beliebteste Mittel der Wahl zur Verbesserung des Schlafs (39%),

2020 ... sind es nur noch 28%
... berichten die Befragten über weniger Schlaflosigkeit, Schnarchen, Schichtarbeitsstörungen und chronische Schmerzen
... ergreifen weniger Menschen Maßnahmen zur Verbesserung ihres Schlafs als 2019



Weitere Ergebnisse der Umfragen aus diesem und dem letzten Jahr finden Sie hier: philips.de/weltschlafitag

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 E.U.S.: n=1.001). 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.