

# 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

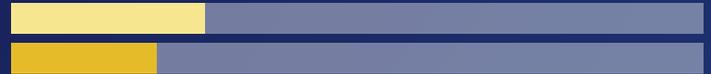
**32%** Fast ein Drittel (32%) gibt an, dass Sorgen und Stress ihre Fähigkeit, gut zu schlafen, am meisten beeinträchtigen

**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



**Sorgen und Stress beeinträchtigen weiterhin einen guten Schlaf**

Weitere Ergebnisse der Umfragen aus diesem und dem letzten Jahr finden Sie hier: [philips.de/weltschlafitag](https://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 EU.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.