

Was macht sie mit unserem Schlaf?

Vor allem Sorgen und Stress haben den Schlaf verschlechtert. Drei Ursachen stechen besonders hervor.

Anlässlich des Weltschlaftags 2021 gab Philips zum sechsten Mal seine jährliche Umfrage bei der KJT Group in Auftrag und befragte in 13 Ländern mehr als 13.000 Menschen zu ihrem Schlafverhalten.

Weltweit erkennen Menschen, dass sie nicht genug schlafen:



Nur 32 % fühlen sich morgens meist gut ausgeruht



berichteten, dass die Pandemie ihren Schlaf direkt beeinträchtigt

Wie lange schlafen die Deutschen seit dem Beginn der COVID-19-Pandemie?



geben an, dass sie pro Nacht länger schlafen



geben an, dass sie pro Nacht weniger schlafen



der deutschen Erwachsenen geben an, dass sich ihre Schlafdauer nicht verändert hat

Seit dem Beginn der COVID-19-Pandemie,



haben neuerdings 29 % der Deutschen Probleme beim Einschlafen

Leben Kinder zu Hause, fällt das Einschlafen sogar noch schwerer (37 %) als ohne Kinder (27 %)



haben neuerdings 32 % der Deutschen Schwierigkeiten durchzuschlafen

Leben Kinder zu Hause, fällt das Durchschlafen sogar noch schwerer (44 %) als ohne Kinder (27 %)

Deutsche Erwachsene fühlen sich von der COVID-19-Pandemie negativ betroffen



Arbeitsalltag



Körperliche Gesundheit



Schlafrhythmus



Qualität des Schlafs



Stress



Geistige/seelische Gesundheit

Deutsche Frauen leiden häufiger als Männer

unter den negativen Auswirkungen von COVID-19 in Bezug auf ihren Stress



und ihre mentale/emotionale Gesundheit



32 % der deutschen Erwachsenen geben an, dass Sorgen und Stress ihre Fähigkeit, gut zu schlafen, am meisten einschränken. Dies waren die Top-Antworten:

51 %

nennen die Gesundheit (die eigene oder der Familie)

47 %

nennen finanzielle Herausforderungen

45 %

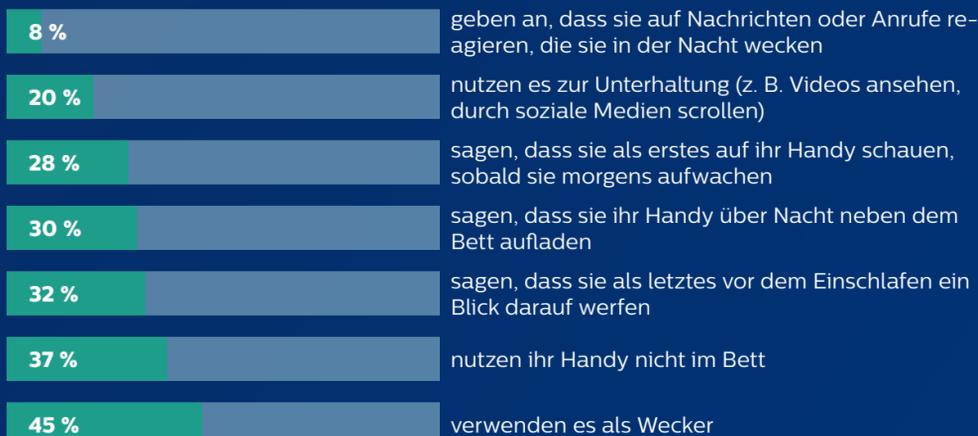
nennen Familienangelegenheiten



Die Handynutzung im Bett nimmt weltweit zu



Warum nutzen die Deutschen ihr Handy im Bett?



Von denjenigen, die angeben, dass ihr Handy das Letzte ist, auf das sie vor dem Einschlafen schauen, antworten 56 % auf die Frage „Führt die Nutzung Ihres Handys im Bett dazu, dass sie später einschlafen, als sie es gerne würden?“ mit **Ja!!!**