

Umfrage zum Thema Schlafen

Datenbasis: 1.005 Befragte ab 18 Jahren | Erhebungszeitraum: 10. Juni 2011

statistische Fehlertoleranz: +/- 3 Prozentpunkte

Auftraggeber: Wissenschaftsjahr Gesundheitsforschung | Umfrage-Institut: forsa

1. Einschlafdauer

Die Befragten wurden zunächst gebeten einzuschätzen, wie lange sie normalerweise brauchen, um nach dem Zubettgehen einzuschlafen.

43 Prozent geben an, dass sie dafür normalerweise bis zu 15 Minuten brauchen. 24 Prozent benötigen bis zu 30 Minuten und 9 Prozent bis zu eine Stunde. 4 Prozent meinen, dass sie länger als eine Stunde zum Einschlafen brauchen. 19 Prozent geben an, dass es bei ihnen ganz unterschiedlich lange dauert bis sie einschlafen.

Tendenziell scheinen die Männer und die Befragten im mittleren Alter im Durchschnitt etwas schneller (halbe Stunde oder kürzer) einschlafen zu können als die jeweils übrigen Befragten.

Einschlafdauer

Es benötigen normalerweise, um einzuschlafen

	bis zu 15 Minuten %	bis zu 30 Minuten %	bis zu eine Stunde %	länger %	ganz unter- schiedlich *) %
insgesamt	43	24	9	4	19
Ost	46	19	7	7	20
West	43	25	10	3	19
Männer	49	25	8	3	15
Frauen	38	23	10	5	23
18- bis 29-Jährige	31	31	15	2	20
30- bis 44-Jährige	46	23	11	3	16
45- bis 59-Jährige	48	21	4	6	21
60 Jahre und älter	44	23	9	4	19
Hauptschule	41	27	8	4	20
Mittlerer Abschluss	44	20	11	3	22
Abitur, Studium	46	26	12	3	13

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2011

**Forschung für
unsere Gesundheit**

2. Zubettgehzeit

42 Prozent gehen unter der Woche immer um eine bestimmte Uhrzeit ins Bett. Vor allem die Befragten mit höherem Schulabschluss geben an, dass sie solche regelmäßigen Zubettgehzeiten haben.

57 Prozent sagen, dass es bei ihnen ganz verschieden ist, um welche Uhrzeit sie schlafen gehen.

Es gehen unter der Woche immer um
eine bestimmte Uhrzeit ins Bett

	ja %	nein, ganz verschieden*) %
insgesamt	42	57
Ost	40	60
West	43	57
Männer	40	60
Frauen	45	55
18- bis 29-Jährige	40	60
30- bis 44-Jährige	44	56
45- bis 59-Jährige	42	58
60 Jahre und älter	43	57
Hauptschule	40	60
Mittlerer Abschluss	41	59
Abitur, Studium	52	47

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

3. Schlafdauer

Die meisten (67 %) schlafen unter der Woche in einer durchschnittlichen Nacht zwischen 6 und 7 Stunden lang. Zu den „Kurzschläfern“ (5 Stunden oder kürzer) gehören 15 Prozent - vergleichsweise häufig die Befragten mit niedrigerem Schulabschluss. 18 Prozent – eher die Befragten in den alten Bundesländern, die Frauen sowie die Älteren – geben an, dass sie unter der Woche normalerweise 8 Stunden oder länger schlafen.

Schlafdauer unter der Woche

Es schlafen unter der Woche in einer durchschnittlichen Nacht

	weniger als 4 Stunden %	4 bis 5 Stunden %	6 bis 7 Stunden %	8 bis 9 Stunden %	länger *) %
insgesamt	1	14	67	17	1
Ost	3	15	69	12	1
West	1	14	66	18	1
Männer	1	14	70	14	1
Frauen	2	14	64	19	1
18- bis 29-Jährige	1	12	69	17	0
30- bis 44-Jährige	0	17	70	13	0
45- bis 59-Jährige	3	13	73	10	1
60 Jahre und älter	1	13	58	26	1
Hauptschule	2	17	64	16	0
Mittlerer Abschluss	2	13	68	16	1
Abitur, Studium	0	9	72	17	2

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

42 Prozent schlafen am Wochenende oder im Urlaub länger als normalerweise unter der Woche. Dies gilt vor allem für die jüngeren Befragten. 57 Prozent schlafen immer ungefähr gleich lang.

Schlafdauer im Urlaub oder am Wochenende

Es schlafen am Wochenende oder im Urlaub
länger als normalerweise unter der Woche

	ja %	nein *) %
Insgesamt	42	57
Ost	36	63
West	44	56
Männer	42	57
Frauen	43	57
18- bis 29-Jährige	61	38
30- bis 44-Jährige	57	43
45- bis 59-Jährige	46	53
60 Jahre und älter	17	83
Hauptschule	39	60
Mittlerer Abschluss	49	51
Abitur, Studium	43	56

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

46 Prozent haben das Gefühl genug zu schlafen. 51 Prozent würden, wenn sie keine Verpflichtungen hätten, gerne mehr schlafen. Letzteres gilt wiederum vor allem für die jüngeren Befragten.

Einschätzung der Schlafdauer

Es haben das Gefühl genug zu schlafen

	ja %	nein, würde gerne mehr schlafen *) %
Insgesamt	46	51
Ost	42	55
West	47	51
Männer	49	49
Frauen	44	54
18- bis 29-Jährige	30	70
30- bis 44-Jährige	31	67
45- bis 59-Jährige	42	55
60 Jahre und älter	72	25
Hauptschule	48	50
Mittlerer Abschluss	45	55
Abitur, Studium	47	50

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

4. Störung des Schlafs durch Umgebungsgeräusche

37 Prozent der Befragten fühlen sich beim Schlafen häufig (10 %) oder manchmal (27 %) durch laute Umgebungsgeräusche, etwa laute Nachbarn, einen schnarchenden Partner oder Verkehrslärm gestört. 43 Prozent fühlen sich nur selten und 19 Prozent nie beim Schlafen durch laute Umgebungsgeräusche gestört.

Störung des Schlafes durch Lärm

Es fühlen sich beim Schlafen durch laute Umgebungsgeräusche gestört

	häufig %	manchmal %	selten %	nie *) %
Insgesamt	10	27	43	19
Ost	11	27	51	11
West	10	27	42	21
Männer	6	26	48	20
Frauen	14	28	39	18
18- bis 29- Jährige	12	28	38	22
30- bis 44- Jährige	10	28	43	19
45- bis 59- Jährige	13	29	46	12
60 Jahre und älter	7	25	44	23
Hauptschule	10	28	42	20
Mittlerer Abschluss	10	30	44	16
Abitur, Studium	11	21	47	21

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

5. Gesundheitliche Auswirkung von Schlafmangel

74 Prozent glauben, dass Schlafmangel über einen längeren Zeitraum hinweg ein Problem für die Gesundheit sein kann. 24 Prozent – eher die Älteren sowie die Befragten mit formal niedrigerem Schulabschluss – sind der Ansicht, dass sich der Körper automatisch so viel Schlaf nimmt wie er braucht.

Einschätzung der gesundheitlichen Auswirkung von Schlafmangel

Es glauben, dass Schlafmangel über einen längeren Zeitraum hinweg ein Problem für die Gesundheit sein kann

	ja %	nein, Körper nimmt sich automatisch so viel wie er braucht *) %
Insgesamt	74	24
Ost	66	30
West	75	23
Männer	68	29
Frauen	79	20
18- bis 29-Jährige	80	17
30- bis 44-Jährige	77	21
45- bis 59-Jährige	78	21
60 Jahre und älter	63	35
Hauptschule	71	28
Mittlerer Abschluss	73	24
Abitur, Studium	81	18

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

57 Prozent halten es für notwendig, bei regelmäßigen Ein- oder Durchschlaf-problemen ärztliche Hilfe zu suchen. 32 Prozent – vergleichsweise häufig die Befragten in den neuen Bundesländern und die Älteren (60 Jahre oder älter) - halten ärztliche Hilfe hier eher für über-flüssig.

Notwendigkeit ärztlicher Hilfe bei Ein- oder Durchschlafproblemen

Es halten für notwendig, bei regelmäßigen Ein- oder Durchschlafproblemen ärztliche Hilfe zu suchen

	ja %	nein, ärztliche Hilfe ist hier überflüssig*) %
Insgesamt	57	32
Ost	45	47
West	60	29
Männer	56	34
Frauen	59	30
18- bis 29-Jährige	60	27
30- bis 44-Jährige	62	25
45- bis 59-Jährige	62	27
60 Jahre und älter	48	45
Hauptschule	58	31
Mittlerer Abschluss	55	35
Abitur, Studium	31	62

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

6. Kenntnis der körperlichen und psychischen Vorgänge während des Schlafs

36 Prozent der Befragten geben an, sehr gut (3 %) oder eher gut (33 %) über die körperlichen und psychischen Vorgänge während des Schlafs Bescheid zu wissen.

62 Prozent wissen darüber eher weniger gut (54 %) oder überhaupt nicht (8 %) Bescheid. Dies gilt vor allem für die Jüngeren (unter 30 Jahre) und die Befragten mit niedrigerem Schulabschluss.

Selbsteinschätzung

Es wissen über die körperlichen und psychischen Vorgänge während des Schlafs Bescheid

	sehr gut %	eher gut %	eher weniger gut %	überhaupt nicht *) %
Insgesamt	3	33	54	8
Ost	0	35	50	9
West	3	33	55	8
Männer	3	32	55	9
Frauen	3	34	52	6
18- bis 29- Jährige	2	28	56	12
30- bis 44- Jährige	2	35	52	9
45- bis 59- Jährige	2	35	50	9
60 Jahre und älter	3	34	57	4
Hauptschule	3	28	57	10
Mittlerer Abschluss	3	36	54	6
Abitur, Studium	4	40	48	4

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

7. Strategien bei Ein- oder Durchschlafproblemen

30 Prozent greifen bei Ein- oder Durchschlafproblemen zur Zeitung oder zum Buch und lesen. 25 Prozent sehen fern, 13 Prozent hören Musik und 12 Prozent behelfen sich mit psychologischen Verfahren, wie z.B. Entspannungsverfahren oder einer Technik zur Vermeidung des Schlaf störender Gedanken. Welche weiteren Möglichkeiten genutzt werden, zeigt die nachfolgende Tabelle im Überblick. Auch hier gibt es zum Teil deutliche Unterschiede bei Aufschlüsselung nach dem Alter, dem Schulabschluss und dem Geschlecht der Befragten. So rangiert etwa die nächtliche Lektüre vor allem bei den Frauen und den formal höher Gebildeten ganz oben. Diese sagen zum Beispiel auch häufiger, dass sie psychologische Verfahren nutzen, um ein- oder weiterschlafen zu können. 36 Prozent tun nichts Besonderes, sondern warten einfach bis sie ein- oder weiterschlafen können.

Strategien bei Ein- oder Durchschlafproblemen I

Wenn sie Probleme beim Ein- oder Durchschlafen haben, dann *)

	insgesamt %	Männer %	Frauen %	18- bis 29-J. %	30- bis 44- J. %	45- bis 59-J. %	60 J. u. älter %
lesen	30	24	35	32	30	28	30
sehen fern	25	27	24	32	26	24	21
hören Musik	13	13	14	19	15	10	12
nutzen psychologische Verfahren	12	8	15	10	13	12	11
greifen zu einem Hausmittel	7	4	10	10	5	6	9
nehmen ein freiverkäufliches Schlaf- oder Beruhigungsmittel	5	5	6	8	3	4	6
nehmen ein vom Arzt verordnetes Schlaf- oder Beruhigungsmittel	4	4	4	3	3	4	5
nehmen warmes Bad/Dusche	4	2	5	6	3	4	3
tun gar nichts dagegen und warten einfach ab	36	40	31	35	34	34	38

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Strategien bei Ein- oder Durchschlafproblemen II

Wenn sie Probleme beim Ein- oder Durchschlafen haben, dann *)

	insgesamt %	Hauptschule %	mittlerer Abschluss %	Abitur, Studium %
lesen	30	28	26	39
sehen fern	25	27	24	23
hören Musik	13	16	11	10
nutzen psychologische Verfahren	12	11	8	18
greifen zu einem Hausmittel	7	7	7	10
nehmen ein freiverkäufli- ches Schlaf- oder Beruhi- gungsmittel	5	5	6	4
nehmen ein vom Arzt ver- ordnetes Schlaf- oder Be- ruhigungsmittel	4	5	4	2
nehmen warmes Bad/Dusche	4	4	4	3
tun gar nichts dagegen und warten einfach ab	36	34	38	34

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich