



**PHILIPS**

Haupterkenntnisse  
der weltweiten  
Befragung

# Schlaf:

Das weltweite Kopfzerbrechen  
über Prioritäten





# Einführung und Methodik

Erholsamer Schlaf ist unerlässlich für einen guten Gesundheitszustand und stellt neben Ernährung und Sport einen der Hauptfaktoren zur Förderung einer gesunden Lebensweise dar. Weltweit müssen wir jedoch tagtäglich in unserer wenigen verfügbaren Zeit eine Reihe von Verpflichtungen unterbringen, sodass Schlaf auf unserer Prioritätenliste oftmals weit nach unten rutscht.

Anlässlich des Weltschlaftag gab Philips bei Harris Poll eine Befragung in Auftrag, anhand derer untersucht wurde, wie wichtig Schlaf für die Befragten aus fünf Ländern – USA, Frankreich, Deutschland, Japan und Niederlande – ist und wie sich Schlaf auf die täglichen Verpflichtungen in verschiedenen Bereichen – von der Arbeit über soziale Beziehungen bis hin zu den Hobbys – auswirkt. Mithilfe dieser Daten können wir die Weltbevölkerung besser über die Bedeutung von Schlaf informieren und Hilfestellung dabei geben, wie wir dem Schlaf in unseren Tages- und Wochenabläufen wieder einen größeren Stellenwert einräumen.

Diese Befragung wurde vom 15. bis zum 17. Februar 2017 im Auftrag von Philips online von Harris Poll durchgeführt. Dabei wurden 2.055 Erwachsene ab 18 Jahren in den USA befragt sowie 1.055 Erwachsene ab 18 Jahren in Frankreich, 1.016 Erwachsene ab 18 Jahren in Deutschland, 1.021 Erwachsene ab 18 Jahren in den Niederlanden und 1.314 Erwachsene ab 18 Jahren in Japan. Diese Onlinebefragung beruht auf keiner Wahrscheinlichkeitsstichprobe, deshalb kann kein geschätzter theoretischer Stichprobenfehler berechnet werden. Einzelheiten zur vollständigen bei der Befragung angewandten Methodik, einschließlich der Gewichtung von Variablen, können Sie per E-Mail an [meredith.amoroso@philips.com](mailto:meredith.amoroso@philips.com) erfragen.

# Demographie

Insgesamt nahmen **6.461** Personen teil. Die Teilnehmer wurden zufällig zu der Befragung eingeladen. In jedem Land wurden die Stichproben so ausgewählt, dass sie die Demografie des Landes bezüglich Alter und Geschlecht widerspiegeln.

USA

**2,055**

Japan

**1,314**

Frankreich

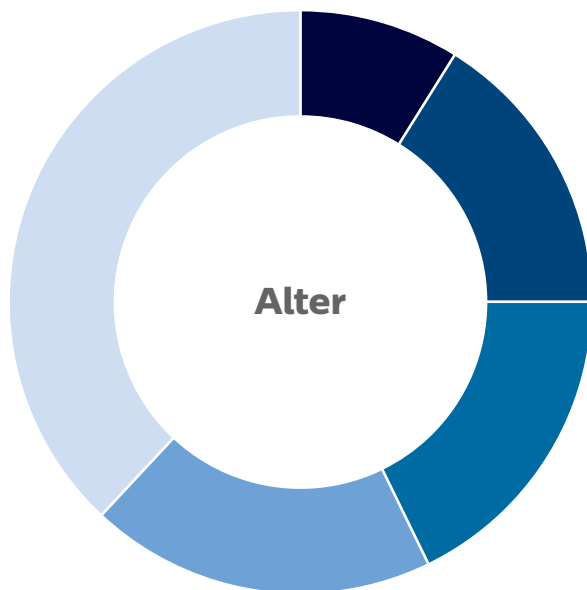
**1,055**

Niederlande

**1,021**

Deutschland

**1,016**



- **9%** 18-24
- **16%** 25-34
- **18%** 35-44
- **19%** 45-54
- **38%** 55+



- **49%** Weiblich
- **51%** Männlich

# Es herrscht Einigkeit über die Bedeutung von Schlaf

**92%**

Mehr als 9 von 10 Erwachsenen weltweit gaben an, dass Schlaf für ihre allgemeine Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden eine entscheidende Rolle spielt.

**74%**

Etwa drei Viertel der Erwachsenen weltweit gaben an, dass ein erholsamer Schlaf den Schlüssel zu einer erfolgreichen Ehe darstellt.

**74%**

Etwa drei Viertel der Erwachsenen weltweit (und 91% der Amerikaner) gaben an, dass sie sich auf ihren Schlaf freuen.

**82%**

Mehr als 8 von 10 Erwachsenen weltweit verspüren bereits negative Auswirkungen, wenn sie auch nur eine Nacht schlecht geschlafen haben. Erwachsene in Frankreich (87 %) und in Japan (86 %) nehmen negative Auswirkungen am ehesten wahr.

**68%**

Knapp 7 von 10 Erwachsenen weltweit sind der Meinung, dass sich ihre Lebensqualität verbessern würde, würden sie jede Nacht mehr schlafen.

## Top 3 negative Einflüsse nach einer schlecht geschlafenen Nacht



### Niederlande

- 37%** Ich sehe müde aus (z.B. Tränensäcke, fahler Teint)
- 36%** Ich bin weniger produktiv
- 32%** Ich bin schlecht gelaunt/gereizt



### Deutschland

- 45%** Ich sehe müde aus (z.B. Tränensäcke, fahler Teint)
- 43%** Ich bin weniger produktiv
- 42%** Ich bin unmotiviert



### USA

- 43%** Ich sehe müde aus (z.B. Tränensäcke, fahler Teint)
- 41%** Ich bin weniger produktiv
- 39%** Ich bin schlecht gelaunt/gereizt



### Frankreich

- 49%** Ich sehe müde aus (z.B. Tränensäcke, fahler Teint)
- 39%** Ich bin schlecht gelaunt/gereizt
- 38%** Ich bin weniger produktiv



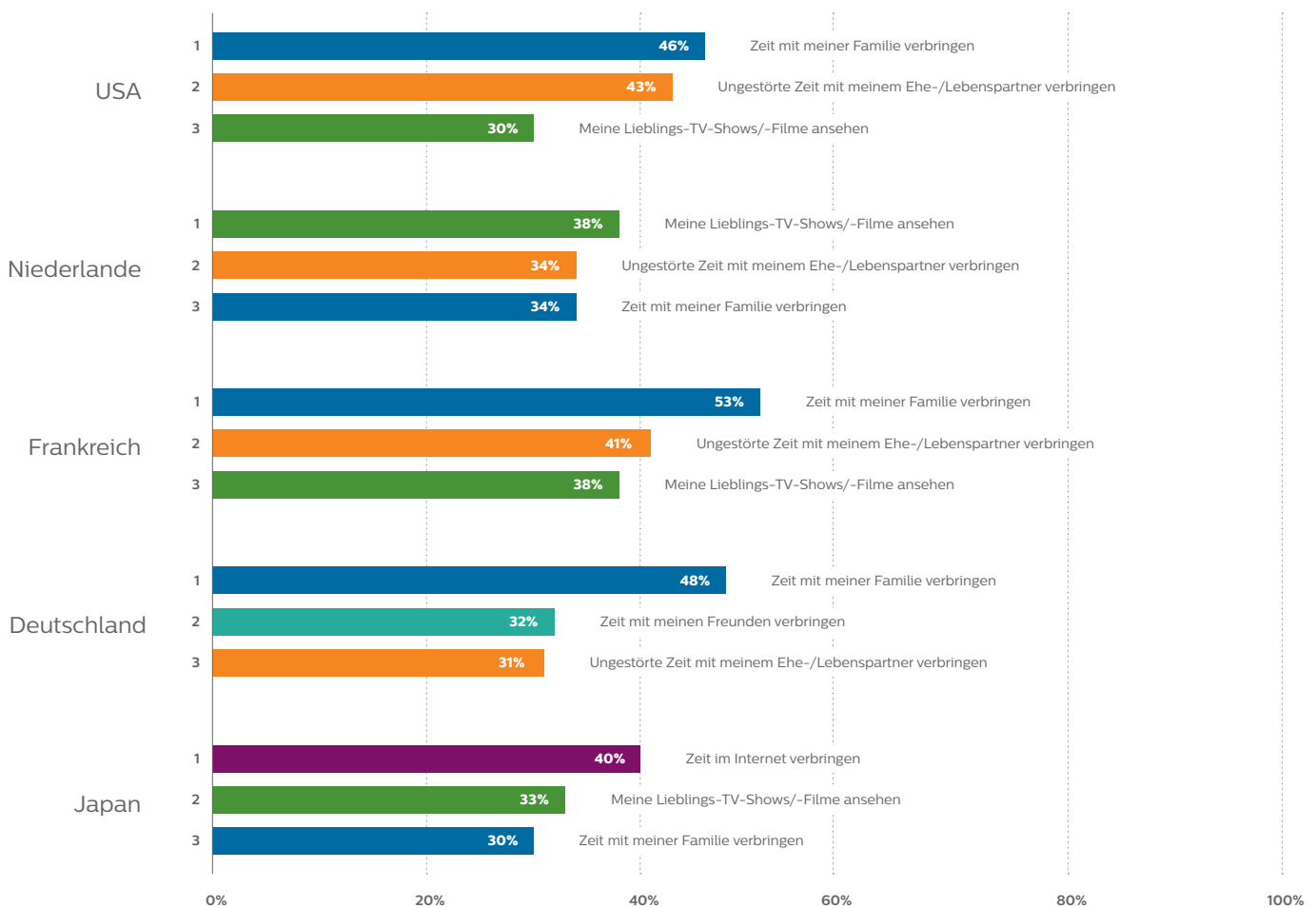
### Japan

- 50%** Ich kann mich nicht konzentrieren
- 39%** Ich bin unmotiviert
- 34%** Ich habe körperliche Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen, Krämpfe, steifer Nacken)

# Der Stellenwert von Schlaf im Puzzle der Prioritäten

Obwohl sich die Erwachsenen weltweit dem Nutzen von Schlaf bewusst sind, nimmt Schlaf in der Realität dennoch keine vorherrschende Rolle in ihrem Alltag ein.

## Was wichtiger als eine Nacht erholsamen Schlafs ist



**84%**

Über 8 von 10 Befragten gaben an, dass verschiedene andere Aktivitäten Vorrang vor Schlaf haben und dass diese Aktivitäten möglicherweise sogar Aspekten wie ihrem Liebesleben, der Familie, Freunden und der Arbeit entgegenwirken.

**62%**

Etwa 6 von 10 Erwachsenen weltweit sahen sich selbst als gute Schläfer; am geringsten waren die Zahlen in Frankreich (59%) und Japan (58%).

**28%**

Weniger als 3 von 10 Erwachsenen weltweit gaben an, dass eine ordentliche Nachtruhe in ihrem Leben keine Priorität einnimmt.

**24%**

Ungefähr ein Viertel der Erwachsenen weltweit gab an, dass das Versenden arbeitsrelevanter E-Mails spät am Abend, wenn alle anderen schon schlafen, anzeigt, dass einem der Job stärker am Herzen liegt.

# Was den Befragten dabei hilft, **erholsamen Schlaf** zu finden



**73%**

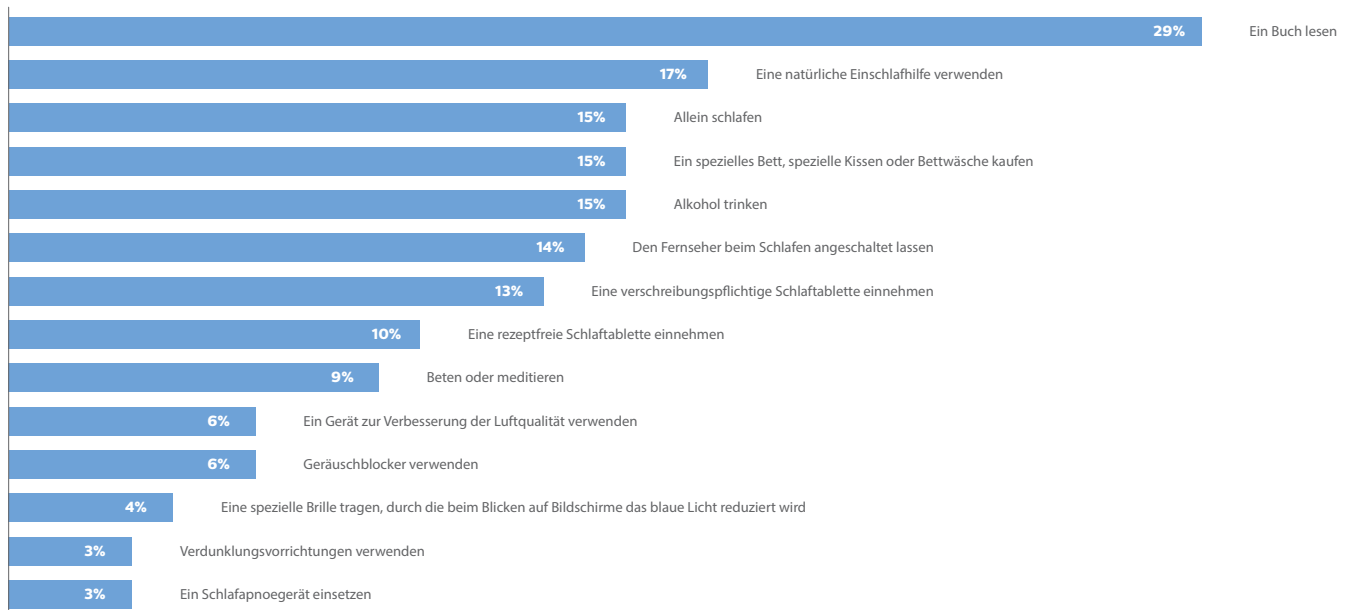
Knapp drei Viertel der Erwachsenen haben bereits auf irgendeine Art von Strategie zurückgegriffen, um dafür zu sorgen, dass sie wirklich erholsamen Schlaf finden.



**60%**

Etwa 6 von 10 Erwachsenen gaben an, dass sie versuchen, sich sowohl zu Hause als auch auf Reisen an eine Schlafroutine zu halten, um ihre Bemühungen für einen besseren Schlaf zu fördern.

## Taktiken, die Erwachsenen weltweit helfen, einen erholsamen Schlaf zu finden





# Reaktionen von Schlafexperten auf die Ergebnisse der Befragung



Dr. Teofilo Lee-Chiong

**MD, Chief Medical Liaison bei Philips**

Auch wenn wir uns der Bedeutung gesunder Gewohnheiten (Ernährung, sportliche Betätigung und seelische Gesundheit) bewusst sind, denken wir nicht unbedingt immer daran, wie stark der Schlaf tatsächlich unser allgemeines Wohlbefinden beeinflusst. Anders als Ernährung oder Sport ist Schlaf dahingehend einzigartig, als dass sich eine einzige Nacht, in der wir schlecht geschlafen haben, mitunter sofort auf unsere Leistungsfähigkeit und Sicherheit auswirkt. Umgekehrt ist genauso zu beachten, wie bereits wenige Nächte erholsamen Schlafs unser Leben verändern können. Wir mögen zwar die Bedeutung von Schlaf aus biologischer Sicht und die negativen Auswirkungen chronischen Schlafmangels auf die Lebensqualität anerkennen, dennoch stellt Schlaf für die meisten einfach keine Priorität in ihrem Alltag dar. Oftmals geben wir der Arbeit, sozialen Beziehungen oder anderen Interessen den Vorrang vor einer ordentlichen Nachtruhe. Aber genau dieser erholsame Schlaf ist es, durch den diese anderen Aspekte unseres Lebens verbessert werden können. Wenn wir damit beginnen, gesunde Schlafgewohnheiten für uns anzunehmen und sie als wesentlichen Bestandteil in unseren Alltag einzubinden, dann versetzen wir uns in die Lage, ein produktiveres, erfolgreicherer und erfüllteres Leben zu führen.



Dr. Mark Aloia

**Senior Director bei Philips, globale klinische Forschung**

Es herrscht größtenteils Einigkeit darüber, dass wir Schlaf einen hohen Wert beimessen und seine Bedeutung kennen. Dennoch laufen unsere Handlungen und Verhaltensweisen diesem Stellenwert scheinbar zuwider. Nach wie vor geben wir verschiedenen anderen Dingen den Vorrang vor Schlaf, der doch eine solch zentrale Rolle für unsere allgemeine Gesundheit und unser tägliches Wohlbefinden spielt. Angesichts der Tatsache, dass uns unsere Karriere wichtiger ist als ein guter Schlaf, kristallisieren sich zwei Begleiterscheinungen heraus – insbesondere in jungen Jahren. Erstens treten zunehmend negative Folgen wie sinkende Produktivität, Motivation und Konzentration auf, die sich unmittelbar auf unsere berufliche Leistungsfähigkeit auswirken. Zweitens entwickeln wir daraus mit großer Wahrscheinlichkeit ein Muster für unser Erwachsenenleben, das wir später nur schwer wieder ändern können.

Zudem ergab die Befragung die interessante Erkenntnis, dass wir Zeit mit unserem Lebenspartner über unseren Schlaf stellen. Auf den ersten Blick scheint dies die Bedeutung, die wir zwischenmenschlichen Beziehungen beimessen, auf sinnvolle Weise widerzuspiegeln. Für mich besteht allerdings ein Widerspruch darin, dass die Befragten einerseits angeben, Schlaf sei wichtig für eine Beziehung, dass sie aber andererseits bereit sind, zugunsten von mehr Zeit mit ihrem Ehe- oder Lebenspartner auf Schlaf zu verzichten. Viel wichtiger ist möglicherweise, wie wir die Zeit mit unserem Ehe- oder Lebenspartner verbringen. Wenn wir abends im Bett auf unser Telefon schauen, im Internet surfen oder fernsehen, statt uns tatsächlich mit unserem Partner zu beschäftigen, dann müssen wir uns fragen, ob unsere Bemühungen wirklich zur Vertiefung der sozialen Beziehung beitragen. Wenn wir unseren sozialen Beziehungen mehr Gewicht verleihen wollen, dann scheint es hilfreicher, die technischen Geräte abzuschalten und uns miteinander zu beschäftigen, statt den Nutzen von Schlaf abzutun.



Ausführlichere Informationen zur Bedeutung von Schlaf und der Verbreitung unerkannter Schlafstörungen finden Sie unter **[www.philips.de/schlaftherapie](http://www.philips.de/schlaftherapie)**