Weckruf:
Eine Momentaufnahme der globalen Schlafzufriedenheit

Wir wissen, dass wir Schlaf brauchen,

Überall auf der Welt sind sich die Menschen bewusst, wie wichtig Schlaf generell für ihre Gesundheit ist.

Die meisten[1] Menschen sind sich bewusst, dass Schlaf wesentlich zu ihrem

87%
körperlichen und

86%
psychischen Wohlbefinden beiträgt.

61%
berichten[1], dass ihr Gedächtnis schlechter funktioniert, wenn sie schlecht geschlafen haben.

84%
bestätigen[1], dass sie nach erholsamem Schlaf besser gelaunt sind.

75%
berichten[1], dass sie unproduktiver sind, wenn sie schlecht geschlafen haben.

bekommen ihn aber einfach nicht.

Nur die Hälfte der Erwachsenen ist mit ihrem Schlaf zufrieden[2] (**49%**).

Im Durchschnitt wachen die Menschen jede Nacht **1,8 Mal** auf.

Personen, die einen Wecker nutzen, aktivieren durchschnittlich **1,7 Mal** die Schlummerfunktion.

So bringen wir das Problem ins Bett

Nur die Hälfte (**53%**) der Erwachsenen stimmt der Aussage zu[1], genau zu wissen, was sie davon abhält, erholsamen Schlaf zu finden. Zugleich geben jedoch 3 von 4 Erwachsenen (**74%**) zu, ihr Mobiltelefon mit ins Bett zu nehmen.

Die 5 häufigsten Gründe für die Nutzung des Mobiltelefons im Bett:

42%
Wecker

39%
Blick auf das Mobiltelefon ist das Letzte vor dem Einschlafen

39%
Blick auf das Mobiltelefon ist das Erste nach dem Aufwachen

34%
Unterhaltung (Videos, soziale Medien usw.)

33%
Aufladen des Mobiltelefons über Nacht neben dem Bett

Und erschreckend: **11%** reagieren mitten in der Nacht auf Textnachrichten und Anrufe.

Einschätzung von Beziehungen

Von den Befragten, die einen Partner haben bzw. verheiratet sind:

36%
geben an[1], für erholsameren Schlaf gelegentlich von ihrem Partner/ Ehepartner getrennt zu schlafen.

30%
geben an[1], dass sich die Schlafbeschwerden ihres Partners/ Ehepartners auf ihre Beziehung auswirken.

Ebenso bestätigen **51%** der Erwachsenen mit Schlafapnoe-Syndrom, dass dieses sich auf ihre Beziehung(en) auswirkt.

Steigerung der Schlafqualität

60% der Befragten[1] haben Interesse an neuen Informationen oder Strategien für einen besseren Schlaf. Bei Befragten mit Schlafapnoe-Syndrom beträgt dieser Wert sogar **71%**.

Von den Schlafapnoe-Patienten, die sich mindestens einmal pro Woche einer CPAP-Therapie unterziehen, würden **75%** die Therapie anderen am Schlafapnoe-Syndrom erkrankten Menschen empfehlen.

Umfangreichere Informationen wünschen sich die Befragten in erster Linie von ihrem Hausarzt und erst nachrangig von anderen Quellen:

Zwei von zehn Befragten
(**22%**) haben sich aus diesem Grund bereits an ihren Hausarzt gewandt, und

vier von zehn
(**43%**) wären zumindest dazu bereit.

Allerdings haben nur **10%** schon einmal einen Schlafmediziner aufgesucht und **74%** glauben, dass es zumindest einigermaßen schwierig wäre, einen entsprechenden Facharzt zu finden.

Für Expertentipps zu Möglichkeiten zur Schlafverbesserung klicken Sie **hier**. Weitere Ergebnisse aus der diesjährigen Umfrage zum Weltschlaftag finden Sie auf: **philips.de/weltschlaftag**.

[1] Beinhaltet alle Personen, die der Aussage „einigermaßen" oder „vollkommen" zustimmen
[2] Beinhaltet alle Personen, die „einigermaßen" oder „vollkommen" zufrieden mit ihrem Schlaf sind