

Schlaf

Datenbasis:	502 Personen ab 18 Jahre in Baden-Württemberg, repräsentativ
Erhebungszeitraum:	13. bis 22. Februar 2017
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 4 Prozentpunkte
Auftraggeber:	AOK Baden-Württemberg, Stuttgart

1. Untersuchungsziel

Ziel der Untersuchung war es zu ermitteln, wie lange die Baden-Württemberger im Durchschnitt pro Nacht schlafen, wie häufig sie Schwierigkeiten mit dem Einschlafen bzw. Durchschlafen haben und ob sie abends einen Computer, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone nutzen.

Die Befragung erfolgte anhand von computergestützten Telefoninterviews.

2. Durchschnittliche Schlafdauer

Zunächst sollten die Befragten sagen, wie lange sie im Durchschnitt pro Nacht schlafen.

Einige Experten empfehlen als optimale Schlafdauer sieben bis acht Stunden. Andere sind der Ansicht, dass das ausschlaggebende Kriterium für genug Schlaf ist, ob jemand sich tagsüber frisch und ausgeruht fühlt.

4 Prozent der Baden-Württemberger kommen offenbar mit weniger als fünf Stunden Schlaf pro Nacht aus. 34 Prozent schlafen nachts durchschnittlich fünf bis sechs Stunden. 58 Prozent liegen mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von sieben bis acht Stunden in dem empfohlenen Zeitfenster und 4 Prozent schlafen sogar neun Stunden oder länger pro Nacht.

Im Vergleich zum Jahr 2015 und innerhalb der separat betrachteten Untergruppen zeigen sich keine nennenswerten Unterschiede.

▪ Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht

Es schlafen im Durchschnitt pro Nacht ...

	weniger als 5 Stunden %	5 bis 6 Stunden %	7 bis 8 Stunden %	9 bis 10 Stunden %	länger *) %
insgesamt 2017	4	34	58	3	1
insgesamt 2015	3	35	58	3	1
Details 2017:					
Männer	3	34	58	3	-
Frauen	5	34	57	2	1
18- bis 29-Jährige	2	37	59	2	-
30- bis 44-Jährige	-	32	65	2	-
45- bis 59-Jährige	6	39	52	2	1
60 Jahre und älter	6	29	57	3	2
Erwerbstätige	3	36	58	2	-
Nicht-Erwerbstätige	6	31	57	4	2

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

3. Einschlafprobleme

Etwa jeder zweite Befragte (52 %) hat schon einmal Schwierigkeiten gehabt, abends einzuschlafen: Bei 4 Prozent ist dies sehr häufig der Fall, bei 10 Prozent häufig und weiteren 38 Prozent fällt es zumindest ab und zu schwer, einzuschlafen. 47 Prozent haben dagegen keine nennenswerten Einschlafprobleme.

Frauen haben häufiger als Männer Schwierigkeiten damit, abends einzuschlafen und Nicht-Erwerbstätige eher als Erwerbstätige. Offenbar besteht auch ein Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Problemen mit dem Einschlafen.

Auch hier zeigen sich im Vergleich mit den Ergebnissen aus dem Jahr 2015 keine nennenswerten Unterschiede.

- **Einschlafprobleme**

Es haben Schwierigkeiten, nachts einzuschlafen ...

	sehr häufig %	häufig %	ab und zu %	nie *) %
insgesamt 2017	4	10	38	47
insgesamt 2015	5	11	36	48
Details 2017:				
Männer	2	7	32	57
Frauen	7	12	43	38
18- bis 29-Jährige	6	15	39	40
30- bis 44-Jährige	1	8	36	54
45- bis 59-Jährige	5	8	41	45
60 Jahre und älter	6	9	36	47
Erwerbstätige	4	8	36	52
Nicht-Erwerbstätige	5	12	41	41
durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht:				
- weniger als 7 Stunden	8	10	39	43
- 7 bis 8 Stunden	2	10	38	50
- länger als 8 Stunden **)	5	10	32	53

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

**) nur Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen

4. Durchschlafprobleme

Mehr als die Hälfte der Befragten (61 %) hat schon einmal Schwierigkeiten gehabt, abends einzuschlafen: Bei 11 Prozent ist dies sehr häufig der Fall und bei ebenso vielen häufig. Weiteren 39 Prozent fällt es zumindest ab und zu schwer, durchzuschlafen. 38 Prozent haben dagegen keine nennenswerten Probleme mit dem Durchschlafen.

Frauen haben häufiger als Männer Schwierigkeiten damit, durchzuschlafen und Nicht-Erwerbstätige eher als Erwerbstätige. Offenbar besteht auch ein Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Problemen mit dem Durchschlafen.

- Durchschlafprobleme

Es haben Schwierigkeiten, nachts durchzuschlafen ...

	sehr häufig %	häufig %	ab und zu %	nie *) %
insgesamt	11	11	39	38
Männer	6	11	36	45
Frauen	16	11	42	31
18- bis 29-Jährige	11	9	39	41
30- bis 44-Jährige	11	8	33	48
45- bis 59-Jährige	9	13	45	31
60 Jahre und älter	12	12	38	35
Erwerbstätige	8	12	40	40
Nicht-Erwerbstätige	16	10	38	36
durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht:				
- weniger als 7 Stunden	18	14	37	30
- 7 bis 8 Stunden	6	9	41	43
- länger als 8 Stunden **)	10	16	34	40

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

**) nur Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen

5. Erholsamkeit des Schlafes

Die deutliche Mehrheit der Befragten in Baden-Württemberg (85 %) hat laut eigenem Bekunden in der Regel einen erholsamen Schlaf – 23 Prozent bezeichnen ihn sogar als sehr erholsam. 13 Prozent sagen dagegen, dass ihr Schlaf weniger oder überhaupt nicht erholsam ist.

Auch hier besteht offenbar ein Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Erholsamkeit des Schlafes: Von denjenigen, die weniger als sieben Stunden pro Nacht schlafen, sagen 76 Prozent, dass ihr Schlaf in der Regel (sehr) erholsam ist. Bei denjenigen, die länger schlafen, liegt der Anteil bei etwa 90 Prozent.

▪ Erholsamkeit des Schlafes

	Es bezeichnen ihren Schlaf als ...			
	sehr erholsam %	erholsam %	weniger erholsam %	überhaupt *) nicht erholsam %
insgesamt	23	62	10	3
Männer	24	61	10	3
Frauen	21	64	11	2
18- bis 29-Jährige	22	61	15	2
30- bis 44-Jährige	26	60	11	3
45- bis 59-Jährige	22	62	10	4
60 Jahre und älter	22	65	7	2
Erwerbstätige	23	61	12	3
Nicht-Erwerbstätige	22	65	9	2
durchschnittliche Schlaf- dauer pro Nacht:				
- weniger als 7 Stunden	17	59	16	5
- 7 bis 8 Stunden	27	64	7	-
- länger als 8 Stunden **)	19	68	-	13

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

**) nur Tendenzangaben aufgrund geringer Fallzahlen

6. Nutzung von Computer/Laptop/Tablet/Smartphone am Abend

Abschließend sollten die Befragten sagen, ob sie abends einen Computer, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone benutzen und wann sie das davon am längsten genutzte Gerät aus oder auf Standby schalten.

In Baden-Württemberg nutzen zwei Drittel der Bürger ab 18 Jahre (65 %) abends einen Computer, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone – bei den Jüngeren ist der Anteil erwartungsgemäß höher als bei den Älteren. Ein Drittel (34 %) nutzt dagegen abends keines dieser Geräte.

▪ Nutzung von Computer/Laptop/Tablet/Smartphone am Abend I

	ja %	nein *) %
insgesamt	65	34
Männer	67	32
Frauen	64	36
18- bis 29-Jährige	91	9
30- bis 44-Jährige	82	18
45- bis 59-Jährige	63	37
60 Jahre und älter	41	58
Erwerbstätige	75	25
Nicht-Erwerbstätige	52	48
Schwierigkeiten mit Ein- und/oder Durchschlafen:		
- (sehr) häufig	61	39
- ab und zu	68	32
- nie	68	32

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

30 Prozent derjenigen, die abends einen Computer, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone nutzen, schalten es 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen aus oder auf Standby. 44 Prozent nutzen das Gerät bis kurz vorm ins Bett gehen und 23 Prozent sogar noch im Bett – die Jüngeren eher als die Älteren und Frauen eher als Männer.

Offenbar besteht auch ein Zusammenhang zwischen der Nutzung solcher Geräte am Abend und Schlafproblemen.

▪ Nutzung von Computer/Laptop/Tablet/Smartphone am Abend II

	Es nutzen das Gerät ...		
	bis 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen %	bis kurz vorm ins Bett gehen %	im *) Bett %
insgesamt	30	44	23
Männer	30	49	18
Frauen	31	39	28
18- bis 29-Jährige	8	40	51
30- bis 44-Jährige	31	44	24
45- bis 59-Jährige	36	54	9
60 Jahre und älter	47	36	11
Erwerbstätige	30	49	19
Nicht-Erwerbstätige	31	34	32
Schwierigkeiten mit Ein- und/oder Durchschlafen:			
- (sehr) häufig	16	45	39
- ab und zu	32	47	19
- nie	42	39	16

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