

Schlafqualität der Bevölkerung in Baden-Württemberg

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung in Baden-Württemberg

forsa Gesellschaft für
Sozialforschung und
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2
10587 Berlin

Telefon 030 62882-0

E-Mail info@forsa.de

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	3
1 Schlafqualität der Bevölkerung in Baden-Württemberg	4
1.1 Allgemeine Schlafqualität.....	4
1.2 Einfluss globaler Ereignisse auf die Schlafqualität	5
2 Schlafverhalten der Bevölkerung in Baden-Württemberg.....	7
2.1 Schlaf- und Einschlafdauer	7
3.1 Einschlafverhalten.....	9
3.2 Schlafverhalten am Wochenende.....	12
4 Schlafprobleme der Bevölkerung in Baden-Württemberg	14
5 Umgang mit Schlafmangel im Alltag	20

Vorbemerkung

Im Auftrag der AOK Baden-Württemberg und Serviceplan Berlin hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine repräsentative Befragung in Baden-Württemberg zum Thema „Schlafqualität“ durchgeführt.

In der Befragung wurde die Schlafqualität und das (Ein-)Schlafverhalten der Bevölkerung Baden-Württembergs ermittelt. Darüber hinaus wurden Fragen zu Schlafprobleme und zum Umgang mit Schlafmangel im Alltag gestellt.

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.002 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren in Baden-Württemberg befragt.

Die Erhebung wurde vom 5. bis 14. September 2022 im Rahmen des repräsentativen Online-Panels forsa.omninet durchgeführt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 3 Prozentpunkte) auf die Grundgesamtheit übertragen werden.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

1 Schlafqualität der Bevölkerung in Baden-Württemberg

1.1 Allgemeine Schlafqualität

Die Mehrheit der Befragten in Baden-Württemberg beurteilt ihre Schlafqualität als sehr (13 %) bzw. eher gut (58 %).

Rund ein Drittel schätzt ihre allgemeine Schlafqualität hingegen als eher (27 %) bzw. sehr schlecht (2 %) ein.

Die jüngeren Befragten zwischen 18 und 29 Jahren schlafen häufiger sehr oder eher gut als die älteren, insbesondere als die mittleren Altersgruppen zwischen 30 und 59 Jahren.

Einschätzung der allgemeinen Schlafqualität

Die Qualität ihres Schlafes beurteilen als

		sehr gut %	eher gut %	eher schlecht %	sehr schlecht %
insgesamt		13	58	27	2
Männer		14	59	24	2
Frauen		12	57	29	2
18- bis 29-Jährige		17	63	20	1
30- bis 44-Jährige		11	56	29	3
45- bis 59-Jährige		9	57	31	3
60 Jahre und älter		15	57	25	3
Erwerbstätigkeit:	ja, Vollzeit	13	61	25	1
	ja, Teilzeit	11	52	34	2
	nein	14	57	25	4
Kind(er) im Haushalt:	ja	9	59	28	4
	nein	14	58	26	2

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

1.2 Einfluss globaler Ereignisse auf die Schlafqualität

Etwas mehr als ein Drittel (36 %) hatte schon einmal das Gefühl, dass sich globale Ereignisse, wie z.B. die Corona-Pandemie oder der Krieg in der Ukraine, auf ihre Schlafqualität auswirken.

Bei der Mehrheit (62 %) war das ihrer Einschätzung nach bisher jedoch nicht der Fall.

Frauen und Befragte ab 30 Jahren hatten schon häufiger als Männer und die jüngeren Befragten das Gefühl, dass sich globale Ereignisse auf ihre Schlafqualität auswirken.

Einfluss von globalen Ereignissen auf die Schlafqualität?

		Es hatten schon einmal das Gefühl, dass sich globale Ereignisse auf ihre Schlafqualität auswirken	
		ja %	nein %
insgesamt		36	62
Männer		30	68
Frauen		41	56
18- bis 29-Jährige		27	71
30- bis 44-Jährige		37	61
45- bis 59-Jährige		40	57
60 Jahre und älter		37	61
Erwerbstätigkeit:	ja, Vollzeit	35	64
	ja, Teilzeit	33	63
	nein	39	59
Kind(er) im Haushalt:	ja	37	60
	nein	36	62

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Die Baden-Württemberger/innen, die schon einmal das Gefühl hatten, dass sich globale Ereignisse auf ihre Schlafqualität auswirken, wurden gefragt, bei welchen Ereignissen das in der Vergangenheit der Fall war.

Dass sich der Krieg in der Ukraine auf die eigene Schlafqualität ausgewirkt hat, geben mit 73 Prozent die meisten Befragten an, gefolgt von der Corona-Pandemie mit 70 Prozent.

Deutlich weniger Befragte geben an, dass Wirtschaft-, Finanz bzw. Energiekrisen (41 %) und Naturkatastrophen in Folge der globalen Erderwärmung bzw. des Klimawandels (38 %) ihre Schlafqualität beeinflussten.

Vergleichsweise selten wird angegeben, dass der Taiwan-Konflikt (7 %) oder ein anderes globales Ereignis (5 %) der eigenen Einschätzung nach in der Vergangenheit Auswirkungen auf die eigene Schlafqualität hatten.

Frauen berichten häufiger als Männer, dass sich Naturkatastrophen in Folge der Erderwärmung bzw. des Klimawandels auf ihre Schlafqualität auswirkten.

Einfluss konkreter globaler Ereignisse auf die Schlafqualität

Es wirkten sich in der Vergangenheit auf ihre Schlafqualität aus:	insgesamt	Männer	Frauen
	%	%	%
der Krieg in der Ukraine	73	71	75
die Corona-Pandemie	70	65	73
Wirtschafts-, Finanz- bzw. Energiekrisen	41	43	40
Naturkatastrophen in Folge der globalen Erderwärmung bzw. des Klimawandels, wie z.B. Fluten oder verheerende Stürme	38	30	44
der Taiwan-Konflikt	7	10	5
ein anderes globales Ereignis	5	5	6

Basis: Befragte, bei denen sich globale Ereignisse schon einmal auf die Schlafqualität ausgewirkt haben
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

2 Schlafverhalten der Bevölkerung in Baden-Württemberg

2.1 Schlaf- und Einschlafdauer

Rund jede/r Zehnte (11 %) in Baden-Württemberg schläft unter der Woche durchschnittlich in etwa 5 Stunden oder weniger pro Nacht.

Ein Viertel (25 %) der Befragten schläft im Durchschnitt unter der Woche in etwa 6 Stunden, 40 Prozent in etwa 7 Stunden und 18 Prozent in etwa 8 Stunden.

Vereinzelte geben die Befragten an, unter der Woche durchschnittlich 9 Stunden oder länger zu schlafen (3 %).

Unter 30-Jährige und in etwas geringerem Maße die über 59-Jährigen geben häufiger als die mittleren Altersgruppen an, unter der Woche durchschnittlich in etwa 8 Stunden zu schlafen.

Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht

Es schlafen unter der Woche durchschnittlich pro Nacht

		weniger als 4 Stunden	etwa 4 Stunden	etwa 5 Stunden	etwa 6 Stunden	etwa 7 Stunden	etwa 8 Stunden	etwa 9 Stunden	länger als 9 Stunden
		%	%	%	%	%	%	%	%
insgesamt		2	2	7	25	40	18	2	1
Männer		2	2	7	26	41	15	2	1
Frauen		2	1	7	25	39	20	3	1
18- bis 29-Jährige		1	0	3	17	46	26	4	1
30- bis 44-Jährige		1	1	7	26	45	14	2	1
45- bis 59-Jährige		2	2	9	36	35	12	1	1
60 Jahre und älter		3	2	7	21	38	20	3	1
Erwerbstätigkeit:	ja, Vollzeit	1	1	7	28	43	15	1	1
	ja, Teilzeit	2	0	5	28	41	17	1	1
	nein	2	3	8	20	37	22	5	1
Kind(er) im Haushalt:	ja	1	2	8	28	40	12	4	1
	nein	2	1	7	25	40	19	2	1

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Danach gefragt, wie lange sie derzeit brauchen, um nach dem Zubettgehen einzuschlafen, geben jeweils rund zwei von fünf Baden-Württemberger/innen an, dass sie normalerweise in unter 15 Minuten (39 %) bzw. in 15 bis 30 Minuten (41 %) einschlafen.

15 Prozent schätzen, dass bei ihnen normalerweise 30 bis unter 60 Minuten zwischen dem Zubettgehen und dem Einschlafen vergehen.

Dass dieser Zeitraum bei ihnen mindestens eine Stunde beträgt, äußern lediglich 5 Prozent der Befragten.

Dabei ergeben sich zwischen den verschiedenen Befragtengruppen keine wesentlichen Unterschiede.

Zum Einschlafen benötigte Zeit

		Es brauchen derzeit normalerweise, um nach dem Zubettgehen einzuschlafen			
		unter 15 Minuten	15 bis unter 30 Minuten	30 Minuten bis unter 60 Minuten	mindestens eine Stunde
		%	%	%	%
insgesamt		39	41	15	5
Männer		43	40	13	3
Frauen		35	41	15	8
18- bis 29-Jährige		33	46	15	5
30- bis 44-Jährige		41	39	15	4
45- bis 59-Jährige		42	37	15	6
60 Jahre und älter		39	42	14	5
Erwerbstätigkeit:	ja, Vollzeit	40	43	13	4
	ja, Teilzeit	45	33	15	7
	nein	36	41	16	6
Kind(er) im Haushalt:	ja	45	33	17	4
	nein	38	42	14	5

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

3.1 Einschlafverhalten

82 Prozent der Befragten in Baden-Württemberg nehmen nie Medikamente ein, die beim Einschlafen helfen sollen, während rund jede/r Fünfte (18 %) das zumindest selten tut.

5 Prozent nehmen einmal im Monat bis einmal in der Woche Medikamente zur Hilfe beim Einschlafen ein. Seltener als das greifen 7 Prozent darauf zurück.

Den eigenen Angaben zufolge nehmen 6 Prozent mehrmals wöchentlich oder täglich Schlafmittel ein.

Zwischen den einzelnen Befragtengruppen zeigen sich in dieser Hinsicht keine wesentlichen Unterschiede.

Einnahme von Medikamenten zum Einschlafen

Es nehmen Medikamente, die beim Einschlafen helfen sollen, ein

		nie	seltener als einmal im Monat	einmal im Monat	mehrmals im Monat	einmal in der Woche	mehrmals in der Woche	täglich
		%	%	%	%	%	%	%
insgesamt		82	7	2	2	1	2	4
Männer		87	7	1	2	1	1	2
Frauen		78	7	2	3	1	3	5
18- bis 29-Jährige		88	5	3	2	1	1	1
30- bis 44-Jährige		84	9	1	2	0	1	2
45- bis 59-Jährige		84	6	1	1	0	3	4
60 Jahre und älter		77	8	2	4	2	2	5
Erwerbstätigkeit:	ja, Vollzeit	87	7	2	1	1	1	2
	ja, Teilzeit	78	8	2	4	0	4	3
	nein	78	8	2	3	1	2	6
Kind(er) im Haushalt:	ja	88	4	2	4	0	1	1
	nein	81	8	2	2	1	2	4

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Manchmal kann es vorkommen, dass das Einschlafen länger dauert bzw. schwerer fällt. In dem Kontext wurden die Befragten in Baden-Württemberg gebeten anzugeben, was sie für gewöhnlich tun, wenn sie Probleme beim Einschlafen haben.

Ein Viertel (25 %) der Befragten liest, wenn sie Probleme beim Einschlafen haben. 17 Prozent gucken in dem Fall Fernsehen, jeweils 13 Prozent wenden Entspannungstechniken wie Meditation, autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung an oder greifen zum Smartphone (13 %).

Ähnlich viele stehen, wenn sie nicht einschlafen können, noch einmal auf (12 %) oder hören Musik (10 %).

Andere Methoden, wie die Einnahme freiverkäuflicher Schlaf- oder Beruhigungsmittel (5 %), das „Schäfchen zählen“ (4 %), die Nutzung von Hausmitteln, wie z. B. das Trinken warmer Milch (2 %) oder die Einnahme eines vom Arzt verordneten Schlaf- oder Beruhigungsmittels (2 %) werden vergleichsweise selten zum Einschlafen genutzt.

Alle weiteren Maßnahmen bzw. Aktivitäten werden nur vereinzelt genannt.

Ein Drittel (33 %) der Baden-Württembergerinnen und Baden-Württemberger tut hingegen nichts bzw. wartet einfach ab, wenn das Einschlafen mal länger dauert bzw. schwerer fällt.

Dass sie nichts tun und abwarten geben Männer dabei häufiger als Frauen an, während Frauen häufiger als Männer lesen, wenn das Einschlafen schwerer fällt.

18- bis 29-Jährigen greifen bei längeren Einschlafdauern häufiger als die Älteren zum Smartphone oder hören Musik.

Umgang mit Einschlafproblemen

Es tun für gewöhnlich, wenn sie Probleme beim Einschlafen haben:	insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 29-Jährige	30- bis 44-Jährige	45- bis 59-Jährige	60 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
lesen	25	19	31	25	23	24	27
Fernsehen gucken	17	16	18	17	16	20	15
Entspannungstechniken anwenden, z.B. Meditation, autogenes Training, Progressive Muskelentspannung	13	10	16	17	16	11	11
zum Smartphone greifen	13	13	14	30	20	9	3
noch einmal aufstehen und etwas ganz anderes machen	12	11	13	11	13	10	13
Musik hören	10	10	9	24	9	7	5
ein freiverkäufliches Schlaf- oder Beruhigungsmittel einnehmen	5	3	7	6	5	4	5
Schäfchen zählen	4	4	4	8	3	4	3
Hausmittel nutzen, z.B. warme Milch trinken	2	2	3	3	2	3	2
ein vom Arzt verordnetes Schlaf- oder Beruhigungsmittel einnehmen	2	2	3	2	3	2	3
kurzer Spaziergang	1	2	1	2	1	2	0
Dehnungsübungen bzw. Yoga machen	1	0	2	2	1	1	1
ein warmes Bad/Dusche nehmen	1	1	1	2	1	1	1
aufräumen	1	1	1	1	1	0	1
Sonstiges	7	7	7	11	9	4	6
nichts tun bzw. abwarten	33	38	28	33	34	34	31
es schlafen immer sofort ein	5	6	4	3	3	5	7

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

3.2 Schlafverhalten am Wochenende

Die Befragten wurden darüber hinaus um Angaben zu ihrem Schlafverhalten am Wochenende gebeten.

Ein Drittel (34 %) der Befragten in Baden-Württemberg schläft am Wochenende in der Regel deutlich länger als unter der Woche.

Die Mehrheit der Befragten holt am Wochenende hingegen in der Regel keinen Schlaf nach: 22 Prozent ist dies aufgrund anderer Verpflichtungen oder Aktivitäten, z.B. in Verbindung mit der Familie, Arbeit oder Freizeit, nicht möglich und 41 Prozent müssen dies nicht tun, weil sie unter der Woche genug Schlaf bekommen.

Die älteren Baden-Württemberger/innen ab 60 Jahren geben deutlich häufiger als die jüngeren Befragten an, am Wochenende keinen Nachholbedarf an Schlaf zu haben, weil sie unter der Woche genug Schlaf bekommen.

Insbesondere die Vollzeit-Erwerbstätigen geben überdurchschnittlich häufig an, am Wochenende Schlaf von der Woche nachzuholen, während Befragte mit Kind(ern) im Haushalt dies überdurchschnittlich häufig aufgrund anderer Verpflichtungen bzw. Aktivitäten nicht tun können.

Nachholen von Schlaf am Wochenende

		Am Wochenende		
		schlafen der Regel deutlich länger als unter der Woche	können aufgrund anderer Verpflichtungen bzw. Aktivitäten keinen Schlaf nachholen	müssen keinen Schlaf nachholen, weil sie unter der Woche genug Schlaf bekommen
		%	%	%
insgesamt		34	22	41
Männer		35	20	41
Frauen		33	24	40
18- bis 29-Jährige		53	20	26
30- bis 44-Jährige		40	37	22
45- bis 59- Jährige		43	22	31
60 Jahre und älter		12	13	70
Erwerbstätigkeit:	ja, Vollzeit	48	22	28
	ja, Teilzeit	35	34	30
	nein	14	16	64
Kind(er) im Haushalt:	ja	37	45	18
	nein	33	16	47

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

4 Schlafprobleme der Bevölkerung in Baden-Württemberg

Die Befragten in Baden-Württemberg wurden gebeten einzuschätzen, wie häufig sie morgens oder tagsüber müde sind, obwohl sie den Eindruck haben, dass sie ausreichend geschlafen haben.

4 Prozent der Befragten fühlen sich nie morgens oder während des Tages müde, wenn sie ausreichend geschlafen haben.

Bei insgesamt 25 Prozent der Befragten in Baden-Württemberg ist das einmal im Monat oder seltener der Fall.

Mehrmals im Monat sind 31 Prozent morgens oder tagsüber trotz ausreichend Schlaf müde.

Dass dies einmal in der Woche der Fall ist, berichten 10 Prozent und mehrmals in der Woche 22 Prozent der Befragten in Baden-Württemberg.

7 Prozent geben an, dass diese Müdigkeit bei ihnen täglich auftritt.

Mit zunehmendem Alter sinkt dabei der Anteil derjenigen, die sich einmal in der Woche oder häufiger tagsüber oder morgens müde fühlen, obwohl sie ausreichend geschlafen haben.

Auch Frauen geben häufiger als Männer an, dass dies mindestens einmal in der Woche bei ihnen vorkommt.

Müdigkeit während des Tages trotz ausreichend Schlaf

Es sind morgens oder tagsüber müde, obwohl der Eindruck da ist, dass ausreichend geschlafen wurde

	nie	seltener als einmal im Monat	einmal im Monat	mehr- mals im Monat	einmal in der Woche	mehr- mals in der Woche	täglich	
	%	%	%	%	%	%	%	
insgesamt	4	15	10	31	10	22	7	
Männer	4	16	11	35	9	19	5	
Frauen	4	14	9	28	11	24	9	
18- bis 29-Jährige	1	10	2	41	12	28	7	
30- bis 44-Jährige	4	6	14	29	12	25	7	
45- bis 59-Jährige	2	15	12	32	8	23	7	
60 Jahre und älter	7	24	9	27	8	15	7	
Kind(er) im Haushalt:	ja	2	10	13	32	11	23	6
	nein	4	16	9	31	10	21	7

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Zwei Drittel (67 %) der Baden-Württemberger/innen berichten, dass sie mindestens ab und zu nachts mehrmals wach werden.

Dass sie abends mindestens ab und zu nicht einschlafen können, tritt den eigenen Angaben zufolge bei 42 Prozent der Baden-Württemberger/innen auf.

Bei rund einem Drittel (38 %) kommt es mindestens ab und zu vor, dass sie nachts wach werden und dann nur schwer wieder einschlafen können.

Häufigkeit von Einschlaf- und Durchschlafproblemen

Dass sie kommt vor				
	(fast) immer	häufig	ab und zu	selten	(fast) nie
	%	%	%	%	%
... nachts mehrmals wach werden	12	24	31	21	11
... abends nicht einschlafen können	3	13	26	33	25
... nachts wach werden und dann nur schwer wieder einschlafen können	2	11	25	33	29

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Frauen geben bei allen drei abgefragten Durchschlaf- bzw. Einschlafproblemen häufiger als Männer an, dass diese mindestens ab und zu bei ihnen auftreten.

Darüber hinaus treten die abgefragten Durchschlafprobleme mit zunehmendem Alter der Befragten häufiger mindestens ab und zu auf.

Probleme beim Ein- und Durchschlafen

Es kommt mindestens ab und zu vor, dass sie

		nachts mehrmals wach werden	abends nicht einschlafen können	nachts wach werden und dann nur schwer wieder einschlafen können
		%	%	%
insgesamt		67	42	38
Männer		60	34	30
Frauen		74	50	44
18- bis 29-Jährige		50	48	20
30- bis 44-Jährige		60	42	35
45- bis 59- Jährige		75	41	46
60 Jahre und älter		75	40	41
Erwerbstätigkeit:	ja, Vollzeit	61	38	31
	ja, Teilzeit	72	48	47
	nein	73	44	41
Kind(er) im Haushalt:	ja	70	34	42
	nein	66	44	36

Diejenigen Baden-Württemberger/innen, die mindestens selten unter Einschlaf- und/oder Durchschlafproblem leiden, wurden gebeten anzugeben, wie sich Schlafprobleme auf ihren Alltag auswirken.

59 Prozent sind erschöpft und weniger leistungsfähig, wenn Einschlaf- oder Durchschlafproblem auftreten und rund ein Drittel (35 %) ist in diesem Fall tagsüber unkonzentriert.

Von einer erhöhten Reizbarkeit und Ungeduld berichten 31 Prozent der Baden-Württemberger mit Einschlaf- und Durchschlafproblemen.

Rund jeder Fünfte (21 %) fühlt sich mental schlecht bzw. hat depressive Stimmungen, wenn die Schlafprobleme auftreten oder beklagt Kopfschmerzen (19 %).

Dass die Schlafprobleme keine Auswirkungen auf ihren Alltag haben, meint ebenfalls ein Fünftel (20 %) der Befragten.

Insgesamt nennen die unter 60-Jährigen das jeweils abgefragten Beschwerdebild häufiger als die älteren Befragten.

Auswirkungen von Schlafproblemen im Alltag I

Wenn Schlafprobleme auftreten, ...	insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 29-Jährige	30- bis 44-Jährige	45- bis 59-Jährige	60 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
... sind erschöpft und weniger leistungsfähig.	59	56	62	79	75	62	36
... sind tagsüber unkonzentriert.	35	38	32	56	44	40	15
... sind leicht reizbar und ungeduldig.	31	28	35	43	46	32	14
... fühlen sich mental schlecht bzw. haben depressive Stimmungen.	21	18	24	28	26	21	14
... haben Kopfschmerzen.	19	15	23	34	30	18	6
... wirken sie sich auf andere Weise auf ihren Alltag aus.	4	4	5	3	4	6	4
... wirken sie sich nicht auf ihren Alltag aus.	20	22	19	9	7	16	39

Basis: Befragte, bei denen mindestens selten ein Einschlaf- oder Durchschlafproblem auftritt
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Erwerbstätige berichten insgesamt häufiger als Nichterwerbstätige mit Schlafproblemen von Auswirkungen derselben auf ihren Alltag, ausgenommen von depressiven Stimmungen, die in ähnlichem Maße in beiden Gruppen auftreten.

Leben die Befragten mit Kind(ern) im Haushalt, berichten sie häufiger als diejenigen ohne Kinder davon, dass sie durch Einschlaf- und/oder Durchschlafprobleme erschöpft und weniger leistungsfähig sowie tagsüber unkonzentriert, leicht reizbar und ungeduldig seien und unter Kopfschmerzen leiden würden.

Auswirkungen von Schlafproblemen im Alltag II

Wenn Schlafprobleme auftreten, ...	insgesamt %	Erwerbstätigkeit:			Kind(er) im Haushalt:	
		ja, Vollzeit %	ja, Teilzeit %	nein %	ja %	nein %
... sind erschöpft und weniger leistungsfähig.	59	70	64	41	74	55
... sind tagsüber unkonzentriert.	35	44	42	21	42	34
... sind leicht reizbar und ungeduldig.	31	34	42	23	52	26
... fühlen sich mental schlecht bzw. haben depressive Stimmungen.	21	20	24	19	25	20
... haben Kopfschmerzen.	19	22	29	10	28	17
... wirken sie sich auf andere Weise auf ihren Alltag aus.	4	5	4	4	2	5
... wirken sie sich nicht auf ihren Alltag aus.	20	13	13	35	5	24

Basis: Befragte, bei denen mindestens selten ein Einschlaf- oder Durchschlafproblem auftritt
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

5 Umgang mit Schlafmangel im Alltag

Knapp über die Hälfte (51 %) der Befragten in Baden-Württemberg hat das Gefühl, dass sie mit Schlafmangel im Alltag eher gut umgehen können.

Für 43 Prozent ist Schlafmangel in ihrem Alltag hingegen belastend.

Befragte mit Kind(ern) im Haushalt und Frauen äußern häufiger als diejenigen ohne Kinder und Männer, dass sie Schlafmangel im Alltag als belastend empfinden.

Befragte ab 60 Jahren geben hingegen überdurchschnittlich häufig an, dass sie mit Schlafmangel im Alltag eher gut umgehen können.

Umgang mit Schlafmangel im Alltag

		Es haben das Gefühl, dass sie mit Schlafmangel im Alltag eher gut umgehen können	
		ja	nein, es ist in ihrem Alltag belastend
		%	%
insgesamt		51	43
Männer		57	36
Frauen		45	49
18- bis 29-Jährige		49	48
30- bis 44-Jährige		45	51
45- bis 59-Jährige		45	50
60 Jahre oder älter		61	29
Erwerbstätigkeit:	ja, Vollzeit	50	45
	ja, Teilzeit	47	49
	nein	55	36
Kind(er) im Haushalt:	ja	46	52
	nein	53	41

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“