

# Die Sehnsucht nach gesundem Schlaf



## Gut informiert, aber immer noch schlaflos

Das Bewusstsein dafür, wie sich die Qualität des Schlafs auf die Gesundheit auswirkt, nimmt zu. Trotzdem bleibt guter Schlaf für viele ein unerfüllter Wunsch.

77%

der Menschen wissen, dass die Schlafqualität die Gesundheit beeinflusst, aber **nur 1 von 10 Personen gibt an, sehr gut zu schlafen.**



76%

der Befragten sagen, dass **ihr Gesundheitszustand oder ihr Lebensstil ihren Schlaf in irgendeiner Form beeinträchtigt.**



## Mit professioneller Hilfe in den Schlaf finden, statt ihm mit kurzfristigen Lösungen hinterherzujagen



**80% der Menschen** wünschen sich einen besseren Schlaf, doch die meisten **behelfen sich mit einfachen Strategien**, anstatt sich professionelle medizinische Hilfe zu holen.

69% Lesen

69% Fernsehen

57% Feste Zubettgeh-/Aufstehzeiten

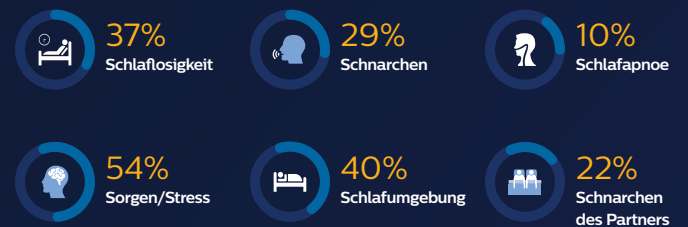
34% Frei verkäufliche Medikamente

29% Schlaftechnologie

**Nur 40-46%** sind bereit, sich an einen Arzt zu wenden, um ihren Schlaf zu verbessern. Die meisten suchen stattdessen im Internet nach Informationen.

## Auswirkungen schlafloser Nächte

**Die wichtigsten Faktoren weltweit, die sich negativ auf den Schlaf auswirken, sind** Schlaflosigkeit (Insomnie), Schnarchen, Stress und die Schlafumgebung.



### Schlafprobleme wirken sich negativ auf die Lebensqualität aus:



**2 von 3** Erwachsenen wachen mindestens einmal in der Nacht auf.



**3 von 5** Erwachsenen verspüren mindestens zweimal pro Woche Tagesmüdigkeit.



**1 von 3** Erwachsenen schläft regelmäßig an einem anderen Ort als dem Bett ein.



**1 von 4** Erwachsenen schläft gelegentlich nicht im selben Raum wie der Partner, weil dieser schnarcht.

65%

der Befragten mit Schlafapnoe **haben sich noch nie einer Therapie unterzogen oder wenden diese nicht mehr an.**



Weitere Ergebnisse aus der diesjährigen Umfrage zum Weltschlafstag finden Sie hier: [philips.de/weltschlafstag](https://philips.de/weltschlafstag).

Diese Umfrage wurde von KJT Group online zwischen dem 9. und 28. Januar 2019 im Auftrag von Philips durchgeführt. Befragt wurden 11.006 Erwachsene (ab 18 Jahren) in zwölf Ländern (Australien: n = 750; Brasilien: n = 1.001; Kanada: n = 750; China: n = 1.001; Frankreich: n = 1.000; Deutschland: n = 1.003; Indien: n = 1.000; Japan: n = 1.000; Niederlande: n = 750; Singapur: n = 750; Südkorea: n = 1.000 und USA: n = 1.000). Die Online-Umfrage wurde in der/den Hauptsprache(n) des jeweiligen Landes durchgeführt. Die Befragung beruht auf keiner Wahrscheinlichkeitsstichprobe, deshalb lässt sich eine Fehlerspanne nicht präzise abschätzen.