

Resmed Global Sleep Survey 2026: Schlaf gilt als wichtigster Gesundheitsfaktor – doch Deutschland bleibt erschöpft

59 % der Befragten messen gutem Schlaf höchste Bedeutung bei, vor Ernährung und Bewegung. Gleichzeitig fühlt sich mehr als jede zweite Person nur an maximal vier Tagen pro Woche erholt, mit Folgen für Arbeitsalltag und Leistungsfähigkeit.

München – Schlaf hat in Deutschland einen hohen Stellenwert: Eine Mehrheit sieht ausreichenden und guten Schlaf als wichtigste Grundlage für ein langes, gesundes Leben. Gleichzeitig bleibt erholsamer Schlaf für viele im Alltag schwer erreichbar. Das zeigt die **sechste Resmed Global Sleep Survey**, für die 30.000 Menschen in 13 Ländern befragt wurden, darunter 2.000 in Deutschland.

In der Befragung rangiert ausreichender und guter Schlaf mit 59 % vor Ernährung (47 %) und Bewegung (44 %), wenn es um ein langes und gesundes Leben geht. Gleichzeitig gibt mehr als die Hälfte der Befragten (57 %) an, nur an maximal vier Tagen pro Woche erholt aufzuwachen.

Diese Ergebnisse zeigen eine deutliche Diskrepanz zwischen Wahrnehmung und Alltag.

Eine Lücke zwischen gesundheitlichem Anspruch und Alltagsrealität

Die gesundheitliche Relevanz von Schlaf ist vielen bewusst: 80 % der Befragten wissen, dass guter Schlaf die gesunden Lebensjahre verlängern kann. 72 % sehen einen Zusammenhang zwischen schlechtem Schlaf und chronischen Erkrankungen. Trotz dieses hohen Bewusstseins berichten viele über konkrete Schlafprobleme im Alltag, etwa regelmäßige Schwierigkeiten beim Einschlafen (26 %) oder Durchschlafen (29 %).

„Schlaf ist eine der wichtigsten Ressourcen, die wir haben. Er stabilisiert unsere Gefühle, hält uns leistungsfähig und schützt langfristig unsere Gesundheit“, sagt Dr. Leonie Maurer, Schlafforscherin und Lead Manager Science bei Resmed. *„Wenn diese nächtliche Erholung über längere Zeit ausbleibt, hinterlässt das Spuren: Unsere Belastbarkeit sinkt, Konzentration und Stimmung leiden und das Risiko für gesundheitliche Probleme steigt deutlich.“*

Schlaf im Alltag: Stress, Gewohnheiten und Arbeit als zentrale Einflussfaktoren

Die Lücke zwischen Schlaf-Awareness und tatsächlicher Erholung im Alltag wird bereits im Morgenverhalten sichtbar: 47 % der deutschen Befragten geben an, mindestens einmal pro Woche die Snooze-Taste zu drücken, 19 % sogar täglich. Das verdeutlicht, wie häufig der Tag bereits mit anhaltender Müdigkeit beginnt und wie schwer es vielen fällt, ausgeruht in den Alltag zu starten.

Als zentrale Hindernisse für erholsamen Schlaf nennen die deutschen Befragten insbesondere Stress und Angst (33 %), bestehende Schlafstörungen (26 %) sowie berufliche Anforderungen (19 %). Diese Belastungen wirken sich unmittelbar auf den nächsten Tag aus: 38 % der deutschen Befragten berichten nach einer schlechten Nacht über ausgeprägte Tagesmüdigkeit, ebenso viele über erhöhte Reizbarkeit. 32 % fühlen sich gestresster, 27 % haben Konzentrationsprobleme.

Diese individuellen Belastungen zeigen sich auch im Berufsalltag:

- 58 % der Befragten sagen, dass schlechter Schlaf ihre Leistungsfähigkeit oder Konzentration beeinträchtigt.
- 56 % der Befragten haben sich mindestens einmal wegen Müdigkeit krankgemeldet.
- 40 % der Befragten berichten von wiederkehrenden Ausfällen wegen Müdigkeit (mehrmals pro Jahr oder häufiger).

Schlafmangel bleibt damit nicht auf das private Umfeld beschränkt, sondern wirkt sich messbar auf Arbeitsalltag und Produktivität aus.

Frauen berichten häufiger von Schlafbelastungen im Alltag

Neben Arbeitsrealitäten zeigen die Daten auch geschlechtsspezifische Unterschiede im Belastungsprofil: Frauen berichten im Durchschnitt von weniger erholsamen Nächten und häufigerem stressbedingtem Schlafverlust.

Einzelne Stressoren werden von Frauen etwas häufiger genannt, wie etwa familiäre Verpflichtungen (15 % vs. 12 % Männer) oder finanzielle Sorgen (17 % vs. 13 % Männer).

Schlafgesundheit ist im Versorgungsalltag noch nicht fest verankert

Viele der Befragten erleben Schlafprobleme über längere Zeit, ohne medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen oder sie gezielt anzusprechen. Nur 33 % berichten, dass Schlaf bei einem Routinebesuch aktiv im ärztlichen Gespräch thematisiert wurde. 59 % sagen, dass das Thema bei ihrem letzten Besuch nicht angesprochen wurde. Auch auf Patientenseite besteht Zurückhaltung: 15 % halten ihre Beschwerden für „nicht ernst genug“, 13 % betrachten sie als „normal“.

„Viele Menschen nehmen anhaltende Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme lange als normale Begleiterscheinung ihres Alltags hin“, ergänzt Prof. Dr. med. Christoph Schöbel, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums, Universitätsmedizin Essen. „Eine frühzeitige Abklärung und niedrigschwellige Screening-Angebote könnten helfen, Versorgungslücken zu schließen und mögliche schlafbezogene Erkrankungen gezielt zu erkennen und entsprechend zu behandeln.“

Die Daten zeigen klar: Schlaf wird in Deutschland hoch bewertet, doch Alltagsbelastungen, Arbeitsrealitäten und fehlende strukturelle Verankerung erschweren eine konsequente Umsetzung. Eine stärkere Integration von Schlaf in Prävention, Arbeitswelt und Versorgung kann helfen, diese Lücke zwischen Anspruch und Realität zu verkleinern.

Wetere Informationen zur Resmed Global Sleep Survey 2026 sowie den vollständigen Umfrageresultate finden Sie unter sleepsurvey.resmed.com.

Methodik der Erhebung

Resmed beauftragte ein unabhängiges Marktforschungsinstitut mit der Befragung von 30.000 Personen in den Vereinigten Staaten (5.000), China (5.000), Indien (5.000), Großbritannien (2.000), Deutschland (2.000), Frankreich (2.000), Australien (1.500), Japan (1.500), Korea (1.500), Brasilien (1.500), Polen (1.000), Singapur (1.000) und Mexiko (1.000). Die Umfrage wurde in Zusammenarbeit mit der Sleep Health Foundation (Australien) und The Sleep Charity (Großbritannien) entwickelt, wobei deren Fachwissen genutzt wurde, um wichtige Schwerpunkte zu identifizieren und zu verfeinern. Die Stichproben in jedem Land waren repräsentativ für die Geschlechts- und Altersverteilung der Bevölkerung. Die Umfrage wurde vom 11. Dezember 2025 bis zum 14. Januar 2026 durchgeführt.

Über Resmed

Resmed (NYSE: RMD, ASX: RMD) entwickelt lebensverändernde Gesundheitstechnologien, die Menschen lieben. Wir setzen uns unermüdlich für die Entwicklung innovativer Technologien ein, um Millionen von Menschen in 140 Ländern ein glücklicheres und gesünderes Leben zu ermöglichen. Unsere KI-gestützten digitalen Gesundheitslösungen, Cloud-verbundenen Geräte und intelligente Softwarelösungen machen die außerklinische Gesundheitsfürsorge individueller, zugänglicher und effektiver. Letztendlich setzt sich Resmed für eine Welt ein, in der jeder Mensch sein volles Potenzial durch besseren Schlaf, gesunde Atmung und Versorgung im eigenen Zuhause ausschöpfen kann. Weitere Informationen darüber, wie Resmed Schlafgesundheit neu definiert unter www.resmed.de oder in den sozialen Medien via [@resmed](https://www.instagram.com/resmed).

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](https://www.stayoung.com)