

Umfrage zur Schlafgesundheit in Deutschland – Digitalisierung stört erholsamen Schlaf

Berlin, 20. Juni 2018 – Smartphone oder Tablet im Schlafzimmer rauben Millionen Bürgern in Deutschland regelmäßig den Schlaf. Das ist ein zentrales Ergebnis einer repräsentativen Befragung durch das Meinungsforschungsinstitut Ipsos Observer im Auftrag der BARMER anlässlich des Tages des Schlafes (21. Juni). 33 Prozent von denen, die elektronische Geräte permanent im Schlafzimmer haben, bleiben häufig oder immer länger auf als beabsichtigt. Von denen, die ohne Elektronik im Schlafzimmer auskommen, sind dies nur 15 Prozent. 36 Prozent der Bevölkerung beklagen zudem Einschlafprobleme. „Die Digitalisierung bietet im Alltag enorme Chancen und Potenziale. Unsere Befragung zur Schlafgesundheit in Deutschland zeigt aber auch, dass es sinnvoll ist, nicht permanent online zu sein“, so Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER. Dies sei allein schon deshalb wichtig, da ausreichender guter Schlaf Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit sei. 38 Prozent der Befragten schlafen jedoch in einer typischen Arbeitswoche nur sechs Stunden und weniger. 18 Prozent sind mit ihrem Schlaf voll und ganz zufrieden. Insgesamt waren im Mai im Zuge der BARMER-Erhebung 4.000 Menschen bundesweit online befragt worden.

Der erste Blick gilt dem Handy

Elektronische Kommunikationsmittel begleiten den Ergebnissen zufolge die Deutschen von der ersten Minute des Tages an. So werden 30 Prozent der Befragten noch im Bett medial aktiv, 28 Prozent tun dies beim Frühstück, weitere 19 Prozent kurz vor Verlassen der Wohnung. Mit 65 Prozent wird das Smartphone als Medium noch vor dem Aufstehen am häufigsten genutzt. Radio und Fernseher kommen auf nur zehn bzw. neun Prozent. Direkt vor dem Schlafen liegt der Fernseher dagegen mit 36 Prozent Nutzung noch vor dem Smartphone, dessen sich im Bett nur 29 Prozent der Deutschen bedienen. Straub: „Diese Nutzungsgewohnheiten elektronischer Medien im Schlafzimmer verwundern nicht angesichts der Tatsache, dass jeweils knapp 40 Prozent der Befragten dort Smartphones und Fernseher häufig oder dauerhaft haben. Auch bei PC und Laptop sind dies immerhin noch 21 Prozent.“

Nur kleine Gruppe nutzt Tools zur Schlafanalyse

Eine vergleichsweise untergeordnete Rolle spielten dagegen Tablets und E-Book-Reader. Tools zur Schlafanalyse werden derzeit noch von einer eher kleinen Gruppe genutzt. Immerhin sechs Prozent der Befragten lassen ihren Schlaf von einem Fitness-Armband „analysieren“, vier Prozent nutzen dafür eine App und nur ein bis zwei Prozent vertrauen auf Schlaf-Rechner-Apps, Online-Schlafprogramme oder ähnliche Tools. 39 Prozent der Befragten gaben an, zumindest tendenziell bewusst auf elektronische Geräte im Schlafzimmer zu verzichten.

Stress und private Sorgen stören ebenfalls den gesunden Schlaf

Zugleich deckt die Befragung auf, dass neben der Digitalisierung auch private Sorgen und Stress Hindernisse für einen gesunden Schlaf sind. 39 Prozent der Befragten gaben dies als Ursache für eine Störung ihres Schlafes an. Gesundheitliche Probleme sind mit 34 Prozent zweitwichtigste Störfaktoren, gefolgt von beruflichen Problemen (33 Prozent). Die meisten von Schlafstörungen

Betroffenen (26 Prozent) leiden an Ein- und Durchschlafstörungen. Knapp die Hälfte von ihnen (45 Prozent) waren damit beim Arzt, und in sechs von zehn Fällen bestätigte die Diagnose eine Schlafstörung.

Weitere Informationen und Material zum Download finden Sie [hier](#).

Themenschwerpunkt rund um das gesunde Schlafen www.barmer.de/s000695