

# Wo schlafen die Deutschen am besten?

## Platz 4: Hamburg

79,0/100 Punkten

Der Beurer Schlafatlas hat die Schlafqualität in den Bundesländern ermittelt. Wo ist der Schlaf am besten, wo ist er am schlechtesten? Drei Kategorien gingen in das Regionen-Ranking ein. Die subjektive Zufriedenheit mit dem Schlaf, der „Wunsch nach mehr Schlaf“ und der Schlafmittelkonsum. Ergebnis: Im Norden wird deutlich länger und besser geschlafen als im Rest der Republik.



### Hamburg

**1. Schlafzufriedenheit: 7,04/10 Punkten (bundesweit: 6,91)**

**2. Wunsch nach mehr Schlaf: 23% (bundesweit: 34%)**

**3. Keine Schlafmitteleinnahme in den letzten 4 Wochen: 91% (bundesweit: 91%)**

- Subjektive reine Schlafdauer: 7:06h (bundesweit 6:54h)
- Knapp 38% gönnen sich tagsüber ein Nickerchen (bundesweit: 43%)
- Rund 49% bestätigen einen besseren Schlaf, wenn sie sich körperlich betätigt haben (bundesweit: 37%)
- 61% geben an, dass der Partner nie oder so gut wie nie schnarcht (bundesweit: 55%)
- Die Hamburger werden nicht von Albträumen gequält.
- 13% der Hamburger leiden an Schlafapnoe (bundesweit: 9%)

**20%** nicken tagsüber unfreiwillig ein (bundesweit: 30%)

**19%** nennen gesundheitliche Probleme als Grund für schlechten Schlaf (bundesweit: 24%)

**52%** schnarchen nie oder so gut wie nie (bundesweit: 43%)

Die wichtigsten Daten	Hamburg	Deutschland
Zubettgehzeit	21:45	22:02
Aufstehzeit	6:46	6:44
Schlafdauer	7:06	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	7,04	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	23	34
Keine Schlafmittel in %	91	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

### Bemerkenswert: Kurzer Einblick in die Schlafkultur

- 17% der Hamburger schlafen nackt --> höchster Wert im Ranking
- 47% schlafen mit geschlossenem Fenster --> höchster Wert im Ranking
- Abendlicher Kaffeeconsum als Grund für schlechten Schlaf: 14% (bundesweit: 11%)

# Regionen-Ranking: So schläft Deutschland

	Gesamtscore	Schlaf-zufriedenheit	Schlaf-mangel	Schlafmittel-verbrauch
1. Bremen	80,7	***	**	*
2. Rheinland-Pfalz	79,2	**	*	*
3. Saarland	79,1	***	**	***
4. Hamburg	79,0	***	*	**
5. Hessen	76,9	***	**	**
6. Schleswig Holstein	76,7	***	**	**
7. Sachsen	76,2	**	*	*
8. Niedersachsen	75,0	**	*	**
9. Baden-Württemberg	73,2	***	***	***
10. Thüringen	72,8	**	**	***
11. Nordrhein-Westfalen	71,8	**	***	***
12. Mecklenburg-Vorpommern	71,4	*	**	*
13. Brandenburg	69,5	*	**	**
14. Bayern	68,8	**	***	***
15. Sachsen-Anhalt	68,7	*	*	*
16. Berlin	68,5	*	*	***

\*\*\*: überdurchschnittlich  
\*\*\*: durchschnittlich  
\*: unterdurchschnittlich

Grün: gute Werte  
Rot: schlechte Werte  
Gelb: durchschnittliche Werte

**Schlafzufriedenheit:** Eine überdurchschnittliche Schlafzufriedenheit ist positiv.

**Schlafmangel:** Ein überdurchschnittlicher Schlafmangel ist negativ.

**Schlafmittelverbrauch:** Ein überdurchschnittlicher Schlafmittelkonsum ist negativ.

Es können maximal 100 Punkte erzielt werden. Gewichtung:

- 70 Prozent Schlafzufriedenheit,
- 20 Prozent Schlafmangel,
- 10 Prozent verschreibungspflichtiger Schlafmittelkonsum.

Quelle: Emnid Umfrage 2016; SOEP 2008-2014