

# Wo schlafen die Deutschen am besten?

## Platz 6: Schleswig-Holstein

76,7/100 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.



### Schleswig-Holstein

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

**2. Wunsch nach mehr Schlaf: 32% (bundesweit: 34%)**

**3. Keine Schlafmitteleinnahme in den letzten 4 Wochen: 92% (bundesweit: 91%)**

- Subjektive reine Schlafdauer: 7:12h (bundesweit 6:54h)
- Zustand nach dem Aufwachen: 6,9 (bundesweit:6,6)
- Vor dem Schlafengehen essen und trinken die Schleswig-Holsteiner wenig. Genauso verhält es sich mit Lesen, Fernsehen und PC.
- 14% schauen im Schlafzimmer fern --> höchster Wert im gesamtdeutschen Vergleich und nicht förderlich für einen guten Schlaf.
- Nur rund 40% erinnern sich oft und gelegentlich an einen Traum (bundesweit: 51%)
- Albträume stören nur durchschnittlich die nächtliche Ruhe

**41%** der Familien pflegen Zubettgehrituale mit ihren Kindern (bundesweit: 27%)

**4%** trinken Alkohol vor dem Schlafen (bundesweit: 7%)

**22%** haben morgens so gut wie gar keine Anlaufschwierigkeiten

Die wichtigsten Daten	Schleswig-Holstein	Deutschland
Zubettgehzeit	21:54	22:02
Aufstehzeit	6:58	6:44
Schlafdauer	7:12	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	7,04	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	32	34
Keine Schlafmittel in %	92	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

### Bemerkenswert: Hohes Schlafbedürfnis

- Neben den Niedersachsen und Rheinland-Pfälzern sind die Holsteiner mit 7:12h Schlaf die Langschläfer der Republik.
- 51% legen sich tagsüber für ein Nickerchen hin --> höchster Wert in Deutschland zusammen mit Bayern (bundesweit: 43%)

# 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