

Wo schlafen die Deutschen am besten?

Platz 8: Niedersachsen

75,0/100 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.



Niedersachsen

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

2. Wunsch nach mehr Schlaf: 27% (bundesweit: 34%)

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

- Subjektive reine Schlafdauer: 7:12h (bundesweit 6:54h)
- Zustand nach dem Aufwachen: 6,9 (bundesweit:6,6)
- Gesundheitliche Problemen als Grund für schlechten Schlaf: 30% (bundesweit: 24%)
- 68% bevorzugen beim Schlafen ein Nachthemd oder einen Schlafanzug (bundesweit: 63%)

18% nennen Arbeitsstress als Grund für schlechten Schlaf (bundesweit: 28%)

26% haben gelegentlich Alpträume (bundesweit: 20%)

2% haben Zubettgehrituale für sich selbst (bundesweit: 5%)

Die wichtigsten Daten	Niedersachsen	Deutschland
Zubettgehzeit	22:02	22:02
Aufstehzeit	6:48	6:44
Schlafdauer	7:12	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	6,91	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	27	34
Keine Schlafmittel in %	91	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

Bemerkenswert: Viele Faktoren im Bundesdurchschnitt

- Familiärer oder finanzieller Stress als Grund für schlechten Schlaf sind unauffällig
- Die Niedersachsen legen sich mit derselben Häufigkeit tagsüber ins Bett wie der Bundesdurchschnitt
- Schnarchen ist nur ein mäßiger Störfaktor

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