

# Wo schlafen die Deutschen am besten?

## Platz 11: Nordrhein-Westfalen

71,8/100 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.



### Nordrhein-Westfalen

**1. Schlafzufriedenheit: 6,95/10 Punkten (bundesweit: 6,91)**

**2. Wunsch nach mehr Schlaf: 40% (bundesweit: 34%)**

**3. Keine Schlafmitteleinnahme in den letzten 4 Wochen: 90% (bundesweit: 91%)**

- Subjektive reine Schlafdauer: 6:42h (bundesweit 6:54h)
- 35% sagen, dass sie gelegentlich schnarchen (bundesweit: 30%)
- Zustand nach dem Aufwachen: 6,3 (bundesweit:6,6)
- In Haushalten ohne Kinder haben 29% der Befragten ein Zubettgehiritual (bundesweit: 22%)
- Arbeitsstress als Grund für schlechten Schlaf: 36% --> höchster Wert in der Republik (bundesweit: 28%)
- Gesundheitliche Probleme als Grund für schlechten Schlaf: 27%, (bundesweit: 24%)
- Familiärer Stress als Grund für schlechten Schlaf: 17% (bundesweit: 20%)
- 56% erinnern sich häufig an ihre Träume (bundesweit: 51%)
- 63% schlafen bei offenem Fenster (bundesweit: 60%)
- 11% der Rheinländer nicken tagsüber oft ein (bundesweit: 7%)

**56%** essen und trinken bevor es zu Bett geht (bundesweit: 47%)

**49%** lesen bevor es zu Bett geht (bundesweit: 44%)

**49%** nutzen PC oder Smartphone bevor es zu Bett geht (bundesweit: 43%)

Die wichtigsten Daten	Nordrhein-Westfalen	Deutschland
Zubettgehzeit	<b>22:17</b>	22:02
Aufstehzeit	<b>6:37</b>	6:44
Schlafdauer	<b>6:42</b>	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	<b>6,95</b>	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	<b>40</b>	34
Keine Schlafmittel in %	<b>90</b>	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

### Bemerkenswert: Leicht überdurchschnittliche Sensibilität auf Schlafeinflüsse

- 48% geben an, dass die Zimmertemperatur ihre Schlafqualität beeinflusst (bundesweit: 45%)
- 43% geben an, dass das Wetter ihre Schlafqualität beeinflusst (bundesweit: 39%)
- 42% geben an, dass der Vollmond ihre Schlafqualität beeinflusst (bundesweit: 38%)

# 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