

Wo schlafen die Deutschen am besten?

Platz 13: Brandenburg

69,5/100 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.



Brandenburg

- Schlafzufriedenheit: 6,70/10 Punkten (bundesweit: 6,91)**
- Wunsch nach mehr Schlaf: 31% (bundesweit: 34%)**
- Keine Schlafmitteleinnahme in den letzten 4 Wochen: 92% (bundesweit: 91%)**

- Schlafzufriedenheit unterdurchschnittlich, trotz vieler durchschnittlicher Faktoren (Schlafdauer, ...)
- Subjektive reine Schlafdauer: 6:54h (bundesweit 6:54h)
- Leseverhalten, TV-, PC- und Smartphonebenutzung vor dem Schlafen liegen im Durchschnitt
- Kaffeekonsum als Grund für schlechten Schlaf: 13% (bundesweit: 11%)
- Zustand nach dem Aufwachen: 6,7 (bundesweit:6,6)
- Arbeitsstress als Grund für schlechten Schlaf: 31% (bundesweit: 28%)

51% fühlen sich vom Raumklima in der Schlafqualität beeinflusst (bundesweit: 45%)

41% essen oder trinken vor dem Zubettgehen (bundesweit: 47%)

42% fühlen sich vom Vollmond beeinflusst (bundesweit: 38%)

Die wichtigsten Daten	Brandenburg	Deutschland
Zubettgehzeit	21:51	22:02
Aufstehzeit	6:48	6:44
Schlafdauer	6:54	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	6,70	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	31	34
Keine Schlafmittel in %	92	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

Bemerkenswert: Rituale sind wichtig

- 13% der Brandenburger haben für sich und ihre Kinder ein Zubettgehritual
- 28% der Brandenburger singen Schlaflieder vor (bundesweit: 21%)
- 58% erinnern sich so gut wie nie an ihre Träume – dieser Wert ist der dritthöchste in der Bundesrepublik.

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