

Wo schlafen die Deutschen am besten?

Platz 16: Berlin

68,5/100 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.



Berlin

- Schlafzufriedenheit: 6,54/10 Punkten (bundesweit: 6,91)**
- Wunsch nach mehr Schlaf: 27% (bundesweit: 34%)**
- Keine Schlafmitteleinnahme in den letzten 4 Wochen: 92% (bundesweit: 91%)**

- Schlusslicht im Regionen-Ranking
- Subjektive reine Schlafdauer: 7:06h (bundesweit 6:54h)
- Aktivitäten in der letzten Stunde vor dem Schlaf leicht unterdurchschnittlich
- Fast die Hälfte der Berliner (47%) glaubt, dass das Raumklima einen Einfluss auf ihren Schlaf hat (bundesweit: 45%)
- Gesundheitliche Probleme als Grund für schlechten Schlaf: 27% (bundesweit: 24%)
- Zustand nach dem Aufwachen: 6,8 (bundesweit: 6,6)
- Finanzielle Sorgen als Grund für schlechten Schlaf: 14% (bundesweit: 8%)
- 35% glauben, dass Wetter oder Vollmond ihren Schlaf beeinflussen (bundesweit: 38%)

83% schauen vor dem Schlafen TV (bundesweit: 86%)

40% nutzen das Smartphone vor dem Schlafen (bundesweit: 43%)

24% singen ihren Kindern Schlaflieder vor (bundesweit: 21%)

Die wichtigsten Daten	Berlin	Deutschland
Zubettgehzeit	21:43	22:02
Aufstehzeit	6:48	6:44
Schlafdauer	7:06	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	6,54	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	27	34
Keine Schlafmittel in %	92	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

Bemerkenswert: Berlin ist die Stadt (fast) ohne Alpträume

- 83% geben an, so gut wie nie Alpträume zu haben (bundesweit: 73%)
- In Berlin gehen die Menschen im Durchschnitt am frühesten zu Bett (21:43), was mit der hohen Zahl älterer Personen dort zu tun haben kann.
- Lieblingsschlafkleidung in Berlin ist ein T-Shirt: 30% schlafen darin (bundesweit: 25%)

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