

Schlaf unterliegt oftmals großen Schwankungen in der subjektiven Einschätzung seiner Dauer, Tiefe und Güte. Unsere Studie ist die erste bundesweite Erhebung zum Schlafverhalten, die nicht nur subjektive Parameter bei 3491 repräsentativ befragten Deutschen mit über 30 Items ermittelt hat (unterstützt vom Umfrageinstitut Emnid), sondern zusätzlich auch 222 repräsentative Biosignal-Datensätze schlafrelevanter Parameter wie objektive Schlafdauer, Schlafphasenverteilung (Tiefschlaf, REMSchlaf, Leichtschlaf), nächtliches Wachwerden, Herzfrequenz (HF), Atemfrequenz (AF) und vieles mehr gemessen hat. Jeder der 222 Teilnehmer hat mindestens fünf Nächte mit dem Schlafsensoren SE 80 SleepExpert geschlafen. Ein Ziel der beiden Studien – der Umfrage und der begleitenden Messung mit dem Biosignal-Schlafsensoren – war der Vergleich der subjektiven Bewertung der Schlafqualität mit den objektiven Messdaten.

- Die Bevölkerung beurteilt ihren Schlaf subjektiv tendenziell besser und länger, als er tatsächlich ist. So schätzen die Deutschen ihre absolute Schlafdauer im Schnitt auf 6:54 Stunden, die objektive Messung mit dem Schlafsensoren ergibt aber eine reine Schlafzeit von nur sechs Stunden. Das liegt unter anderem an nächtlichen Wachphasen, die subjektiv nicht erinnert werden.
- Objektiv schlafen wir schlechter und kürzer, als wir subjektiv denken: Die Umfrageteilnehmer bewerten ihre Schlafzufriedenheit auf der Zufriedenheitsskala von 0 (= gar nicht zufrieden) bis 10 (= sehr zufrieden) im Durchschnitt mit dem Wert 6,91. Im Total Sleep Score des Schlafsensors liegt der Mittelwert bei 6,72. Das ist deutlich darunter.
- Für Ein- und Durchschlafstörungen erbrachten die Messungen mit dem Schlafsensoren SE 80 SleepExpert folgende Ergebnisse: Länger als 40 Minuten Einschlafzeit brauchen 11,3 Prozent der Teilnehmer. Mehr als acht Schlafunterbrechungen – dort beginnt die klinische Relevanz von Durchschlafstörungen – haben 30,5 Prozent der Teilnehmer, sind also durchschlafgestört. Das liegt innerhalb der Werte, die auch andere Studien (DESG) gemessen haben.
- Für deutliche Schlafprobleme spricht auch der schrumpfende Anteil an erholsamem Tiefschlaf. So beträgt der Anteil des Leichtschlafs am Gesamtschlaf laut Schlafsensoren im Durchschnitt bereits 63 Prozent. Die Schlafmedizin geht dagegen von einem »gesunden« Anteil des Leichtschlafs von 50 bis 60 Prozent aus. Die Deutschen schlafen also leichter, als sie sollten. Auch die Anteile des Tiefschlafs (17,2 Prozent) und REM-Schlafs (19,8 Prozent) liegen unterhalb der Normwerte (von jeweils 20 bis 25 Prozent). Wir schlafen also nicht erholt genug.
- Auch die Ergebnisse unserer Umfrage an 3491 repräsentativ Befragten zeigen, dass die Schlafdauer kürzer wird. So hat die Anzahl der Kurzschläfer (kürzer als sechs Stunden) und der Langschläfer (länger als acht Stunden) zugenommen: Innerhalb der gesunden Schlafdauer von sechs bis acht Stunden liegen heute nur noch 79,5 Prozent. 2010 waren es noch 81,6.

| Relevante Schlafdaten | | |
|--------------------------------|------------|------------------|
| | Messnächte | Mittelwert |
| Durchschnittliche Herzfrequenz | 1408 | 64,02 pro Minute |
| Durchschnittliche Atemfrequenz | 1408 | 15,79 pro Minute |
| REM-Schlaf | 1411 | 19,8 % |
| Leichtschlaf | 1411 | 63 % |
| Tiefschlaf | 1411 | 17,2 % |
| Gesamtschlafenszeit | 1411 | 359,92 Minuten |
| Sleep Score | 1357 | 67,24 % |
| Einschlafzeit | 1363 | 27,96 Minuten |
| Wachphasen* | 1357 | 7,4 |

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017