

Wo schlafen die Deutschen am besten?

Platz 3: Saarland

79,1/100 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.



Saarland

- Schlafzufriedenheit: 7,16/10 Punkten (bundesweit: 6,91)**
 - Wunsch nach mehr Schlaf: 31% (bundesweit: 34%)**
 - Keine Schlafmitteleinnahme in den letzten 4 Wochen: 91% (bundesweit: 91%)**
- Subjektive reine Schlafdauer: 6:54h (bundesweit 6:54h)
 - Zustand nach dem Auswachen: 6,8 (bundesweit 6,6)
 - 41% schlafen auch mal tagsüber (bundesweit: 43%)
 - Bei den Tätigkeiten vor dem Schlafengehen sind die Saarländer unterdurchschnittlich aktiv, was dem Schlaf sicherlich förderlich ist.
 - 23% sagen von sich, dass sie oft schnarchen – das ist der höchste gesamtdeutsche Wert (bundesweit: 17%). Und mit 25% behaupten auch nirgendwo so wenige, dass sie nie schnarchen (bundesweit: 33%).
 - Nirgendwo wird so selten nackt geschlafen: 6% (bundesweit: 10%)
 - 70% schlafen in Schlafanzug/Nachthemd --> höchster Wert in Deutschland (bundesweit: 63%)

81% schauen vor dem Schlafengehen fern (bundesweit: 86%)

21% geben an zu beten

41% meinen, dass das Raumklima ihren Schlaf beeinflusst (bundesweit: 45%)

Die wichtigsten Daten	Saarland	Deutschland
Zubettgehzeit	22:04	22:02
Aufstehzeit	6:41	6:44
Schlafdauer	6:54	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	7,16	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	31	34
Keine Schlafmittel in %	91	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

Bemerkenswert: Zubettgehiruale für Kinder

- 37% der Saarländer haben für ihre Kinder Zubettgehiruale (bundesweit: 27%)
- 28% singen ihren Kindern regelmäßig Schlaflieder vor. Damit sind sie in Deutschland spitze.

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