

Wo schlafen die Deutschen am besten?

Platz 5: Hessen

76,9/100 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.



Hessen

- Schlafzufriedenheit: 7,00/10 Punkten (bundesweit: 6,91)**
- Wunsch nach mehr Schlaf: 29% (bundesweit: 34%)**
- Keine Schlafmitteleinnahme in den letzten 4 Wochen: 92% (bundesweit: 91%)**

- Subjektive reine Schlafdauer: 7:00h (bundesweit 6:54h)
- Zustand nach dem Aufwachen: 6,9 (bundesweit:6,6)
- Familiärer Stress als Grund für schlechten Schlaf: 28% --> höchster Wert in Deutschland (bundesweit: 20%)
- 33% werden von Albträumen geplagt --> höchster Wert im Ranking (bundesweit: 27%)
- 55% können sich oft an ihre Träume erinnern, das spricht für einen leichten, unruhigen Schlaf.
- 35% treiben keinen Sport – die Hessen sind somit die Sportmuffel der Nation.

51% der Befragten geben an, niemals einzunicken

77% geben an, kein Zubettgehritual zu haben (bundesweit: 68%)

31% fühlen sich vom Vollmond beeinträchtigt --> geringster Wert in Deutschland

Die wichtigsten Daten	Hessen	Deutschland
Zubettgehzeit	21:57	22:02
Aufstehzeit	6:53	6:44
Schlafdauer	7:00	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	7,0	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	29	34
Keine Schlafmittel in %	92	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

Bemerkenswert: Hessen schnarchen am wenigsten

- 66% sagen, dass ihr Partner nie oder so gut wie nie schnarcht – das ist der höchste Wert bundesweit (55%).
- Die Frage, ob sie selbst schnarchen (oft bzw. gelegentlich), bejahen 38% – das ist der niedrigste Wert in Deutschland (47%).
- Allerdings: Nur 74% sagen, dass sie nachts keine Atemaussetzer haben, während der durchschnittliche Wert bei 79% liegt.

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