

# Wo schlafen die Deutschen am besten?

## Platz 7: Sachsen

76,2/100 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.



### Sachsen

- Schlafzufriedenheit: 6,82/10 Punkten (bundesweit: 6,91)**
  - Wunsch nach mehr Schlaf: 21% (bundesweit: 34%)**
  - Keine Schlafmitteleinnahme in den letzten 4 Wochen: 93% (bundesweit: 91%)**
- Subjektive reine Schlafdauer: 7:06h (bundesweit 6:54h)
  - Zustand nach dem Aufwachen: 7,0 (bundesweit:6,6)
  - Familiärer Stress wie auch Arbeitsstress sind als Grund für schlechten Schlaf unauffällig
  - 33% essen oder trinken in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen (bundesweit:47%)
  - 77% der Sachsen geben an, kein Zubettgehiritual zu haben --> höchster Wert bundesweit
  - Allerdings singen 25% ihren Kindern Schalflieder vor (bundesweit: 21%)

**12%** nennen finanzielle Sorgen als Grund für schlechten Schlaf (bundesweit: 8%)

**90%** schauen vor dem Schlafengehen fern (bundesweit: 86%)

**81%** geben an so gut wie nie Alpträume zu haben (bundesweit: 72%)

Die wichtigsten Daten	Sachsen	Deutschland
Zubettgehzeit	21:54	22:02
Aufstehzeit	6:45	6:44
Schlafdauer	7:06	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	6,82	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	21	34
Keine Schlafmittel in %	93	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

### Bemerkenswert: Frischer, erholsamer Schlaf

- 63% schlafen mit offenem Fenster (bundesweit: 60%)
- Der Zustand nach dem Aufwachen (7,0) ist sehr gut: zweiter Platz nach Rheinland-Pfalz.
- 79% wünschen sich nicht mehr Schlaf – der zweitbeste Rang in Deutschland.

# 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