

Wo schlafen die Deutschen am besten?

Platz 12: Mecklenburg-Vorpommern

71,4/100 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.



Mecklenburg-Vorpommern

1. Schlafzufriedenheit: 6,77/10 Punkten (bundesweit: 6,91)

2. Wunsch nach mehr Schlaf: 32% (bundesweit: 34%)

3. Keine Schlafmitteleinnahme in den letzten 4 Wochen: 94% (bundesweit: 91%)

- Subjektive reine Schlafdauer: 7:06h (bundesweit 6:54h)
- Rund 56% geben an, oft oder gelegentlich vom schnarchenden Partner geweckt zu werden --> höchster Wert in der Republik (bundesweit: 44%)
- 84% der Befragten meinen, so gut wie nie oder nie Atemaussetzer in der Nacht zu haben (bundesweit: 79%)
- Zustand nach dem Aufwachen: 7,0 (bundesweit:6,6)
- Nur 21% schlafen im T-Shirt (bundesweit: 25%)

39% nicken so gut wie nie unfreiwillig ein (bundesweit: 25%)

58% machen nachts das Fenster auf (bundesweit: 60%)

32% finden, dass ihre Schlafqualität vom Wetter beeinflusst wird (bundesweit: 39%)

Die wichtigsten Daten	Mecklenburg-Vorpommern	Deutschland
Zubettgehzeit	21:44	22:02
Aufstehzeit	6:39	6:44
Schlafdauer	7:06	6:54
Zufriedenheit mit dem Schlaf (Punkte)	6,77	6,91
Wunsch nach mehr Schlaf in %	32	34
Keine Schlafmittel in %	94	91

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

Bemerkenswert: Ungestörter, erholsamer Schlaf

- 62% der Menschen in Mecklenburg-Vorpommern erinnern sich so gut wie nie an ihre Träume – der höchste Wert in der Republik (bundesweit: 49%).
- In puncto Alpträume liegen die Mecklenburger im Schnitt.
- Beide Komponenten sprechen für einen ungestörten, erholsamen Schlaf.

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