

ERHOLUNG, GESUNDHEIT, VITALITÄT Was bedeutet Schlaf?

In letzter Zeit klagen immer weniger über zuwenig Schlaf

Allensbach am Bodensee, Mitte März 2003 - Rund siebeneinhalb Stunden Schlaf brauchen die Deutschen im Durchschnitt - nach eigenen Angaben. Daß einzelne Menschen in Abweichung von dieser Durchschnittszahl mit mehr oder weniger Schlaf pro Nacht auskommen, hat offenbar in der Hauptsache mit biologischen Faktoren (Geschlecht, Alter) und mit den Lebensumständen zu tun, vor allem mit Familiensituation, Arbeit und Beruf.

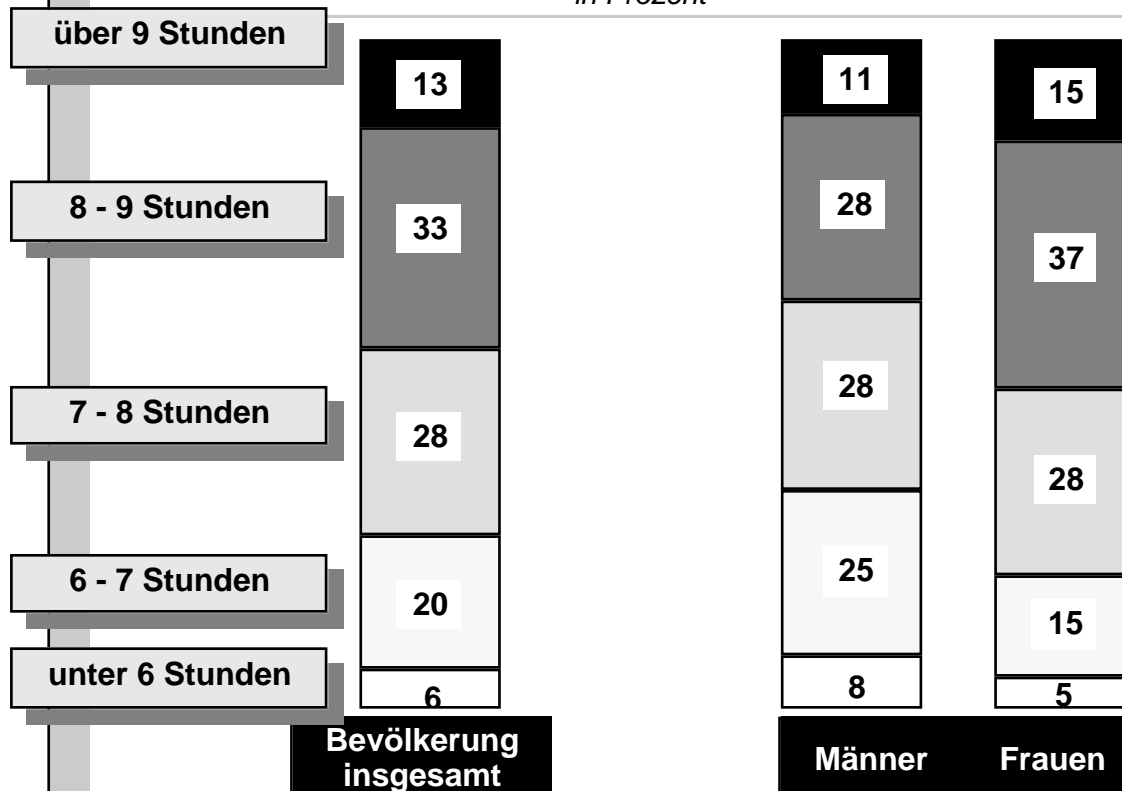
In einer aktuellen Befragung, die das Institut für Demoskopie Allensbach im Februar dieses Jahres durchgeführt hat, wird das sehr deutlich. Mehr als jede zweite Frau (52 Prozent) glaubt, daß sie mindestens 8 Stunden und mehr Schlaf braucht, von den Männern sagen das nur 39 Prozent.

www.ifd-allensbach.de
Porträt des Instituts - Leistungsspektrum - Aktuelle Studien

Wieviel Schlaf?

FRAGE: "Wieviel Stunden Schlaf brauchen Sie?"

Bevölkerung ab 16 Jahre
in Prozent



QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7039

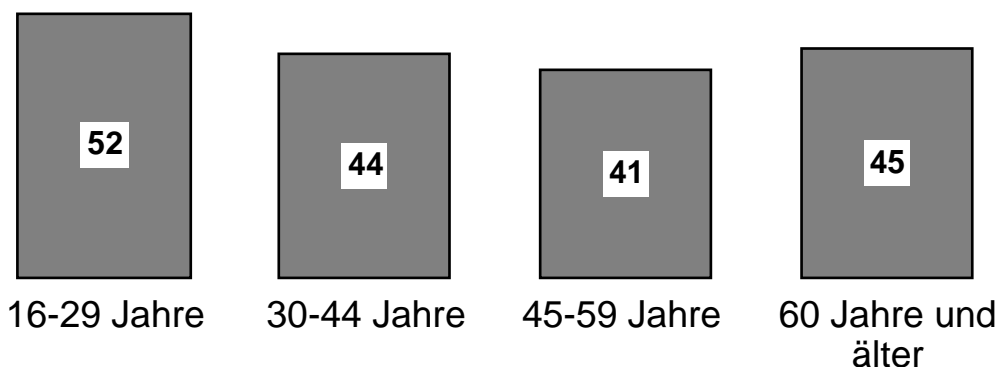
Unter-Dreißigjährige haben ebenfalls zu 52 Prozent einen subjektiven Schlafbedarf, der über dem Bevölkerungsdurchschnitt liegt, Menschen, die 60 Jahre und älter sind, nur zu 45 Prozent. Am wenigsten Schlafbedürfnis bekunden Befragte im Alter zwischen 45 und 59 Jahre. Zwar gibt es auch hier 41 Prozent, die täglich 8 und mehr Stunden Schlaf brauchen, 29 Prozent dieser Altersgruppe haben aber auf der anderen Seite die Erfahrung gemacht, daß sie mit weniger als 7 Stunden auskommen.

Wieviel Schlaf? (Altersgruppen)

FRAGE: "Wieviel Stunden Schlaf brauchen Sie?"

"Brauche 8 Stunden
und mehr"

Bevölkerung ab 16 Jahre
in Prozent



QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7039

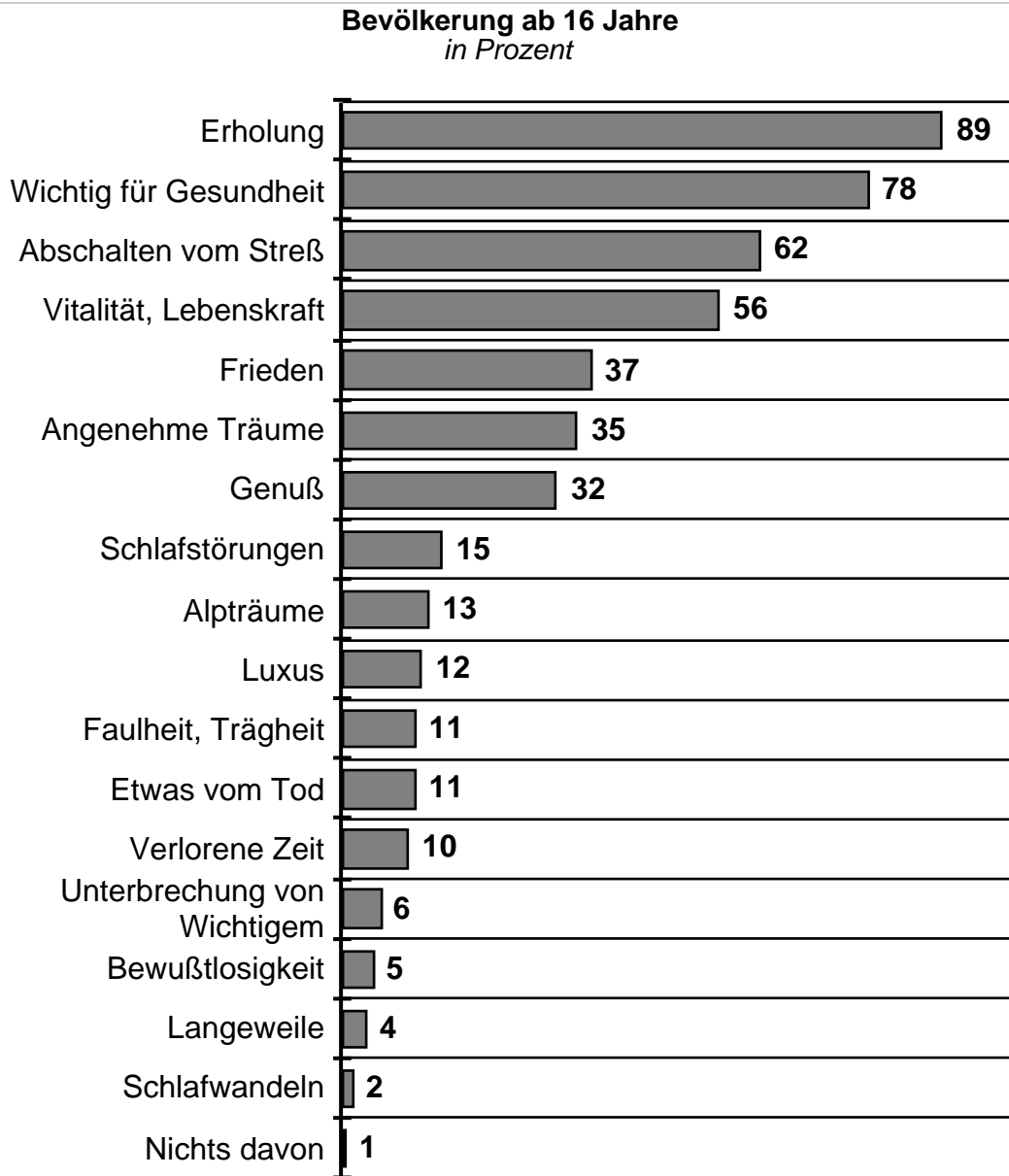
Der regelmäßige Rhythmus von Schlafen und Wachen gehört zu den wesentlichen Voraussetzungen für das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. Die Forschung hat inzwischen herausgefunden, daß mehr als 100 Körperfunktionen wie etwa die Körpertemperatur, die Herz- und Atemfrequenz und die Muskelspannung über den Schlaf-Wachrhythmus gesteuert werden. Die Mehrheit der Menschen weiß dementsprechend ganz intuitiv, wie wichtig der Schlaf ist. Auf die Frage, was der Schlaf für einen selbst bedeutet, stimmen fast alle überein: Erholung (89 Prozent), Gesundheit (78 Prozent), Abschalten vom Streß (62 Prozent) und Vitalität, Lebenskraft (56 Prozent)

"Schlaf ist Frieden", sagen vor allem Frauen (41 Prozent; Männer: 33 Prozent). Für 35 Prozent der Befragten bedeutet Schlafen zugleich angenehm zu träumen. "Schlaf ist ein Genuß", betont etwa jeder dritte (32 Prozent). Daß Schlaf sogar Luxus ist, empfinden vor allem die Angehörigen aus dem Berufskreis der Selbständigen und Freiberufler, die das doppelt so oft (24 Prozent) aussprechen wie der Bevölkerungsdurchschnitt (12 Prozent).

15 Prozent denken bei der Frage, was einem der Schlaf bedeutet, an Schlafstörungen. Bei 11 Prozent ergibt sich in diesem Zusammenhang sogar eine Todesassoziation.

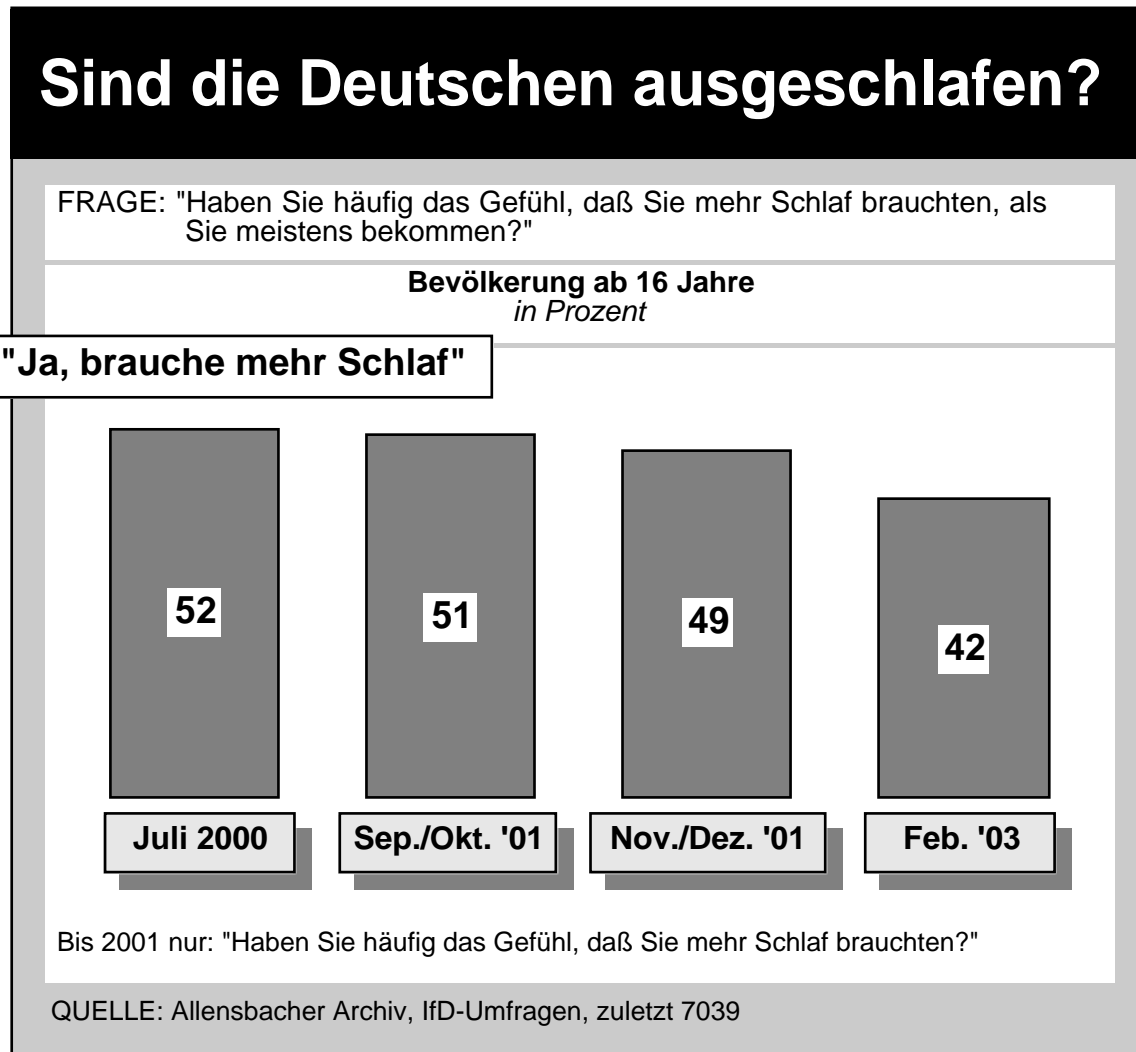
Was bedeutet Schlaf für Sie?

FRAGE: "Hier auf dieser Liste ist einmal aufgeschrieben, was uns andere gesagt haben, was Schlaf für sie bedeutet. Was davon würden auch Sie sagen?"



QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7039

Da der Schlaf-Wachrhythmus im wesentlichen biologisch verankert ist, hat sich am Schlafbedürfnis, also in den Ergebnissen auf die Frage, wieviel Schlaf man braucht, über Jahrzehnte hinweg kaum etwas geändert. Geändert hat sich dagegen in den letzten Jahren das Gefühl, man bekomme zu wenig Schlaf. 42 Prozent haben im Moment diesen Eindruck. Vor wenigen Jahren lag die Zahl derjenigen, die dieses manchmal zermürbende Gefühl hatten, allerdings mit 52 Prozent noch deutlich höher.



TECHNISCHE DATEN FÜR DIE REDAKTION

Anzahl der Befragten:	1064
Repräsentanz:	Gesamtdeutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre
Zeitraum der Befragung:	1. bis 11. Februar 2003
Archiv-Nummer der Umfrage:	7039A