

SCHLAFEN IN DEUTSCHLAND

Ältere Menschen klagen heute weniger über Schlafschwierigkeiten

Manchmal überrascht auch das Unspektakuläre. Wenn man sich bei der Bevölkerung nach der Qualität ihres Schlafs, nach Schwierigkeiten mit dem Einschlafen oder Durchschlafen erkundigt, sind die Antworten, die man heute bekommt, fast identisch mit den Antworten von vor 50 Jahren. Die meisten Menschen (55 Prozent) sagen, dass sie gut einschlafen und durchschlafen können. 55 Prozent der Westdeutschen gaben das auch im Jahre 1958 schon zu Protokoll und ähnlich viele in den Jahren zwischen damals und heute. 30 Prozent beschreiben ihr Schlafverhalten als erträglich: "Es geht".

15 Prozent berichten von Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten. Vor einem halben Jahrhundert lag die Zahl an Menschen mit Schlafschwierigkeiten bei 18 Prozent. Dieser kontinuierliche Schlafpegel wirkt deshalb erstaunlich, weil man auf dem Hintergrund vieler Klagen über eine immer schneller sich verändernde und stressiger werdende Wirklichkeit kaum noch glauben mag, dass etwas so Sensibles wie unser Schlafverhalten von all dem ganz unberührt zu bleiben scheint.

www.ifd-allensbach.de

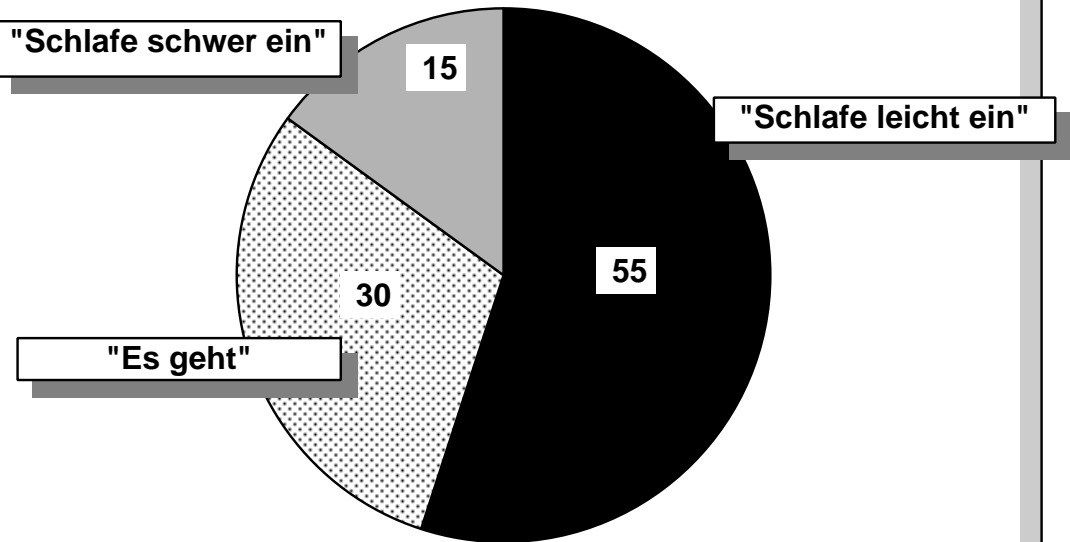
Porträt des Instituts - Leistungsspektrum - Aktuelle Studien

Belege an

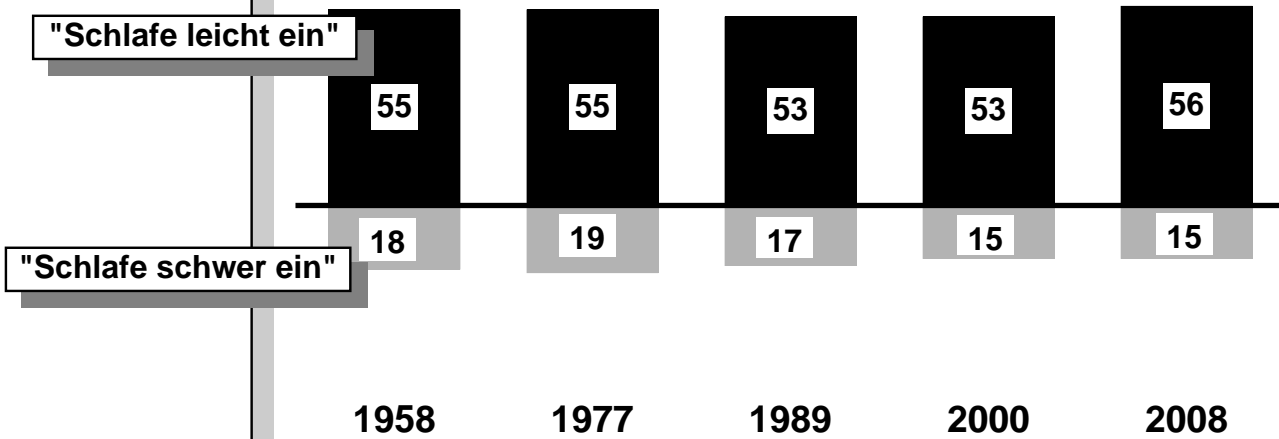
INSTITUT FÜR DEMOSKOPIE ALLENSBACH, 78472 Allensbach am Bodensee

Sehr kontinuierlicher Schlafpegel

FRAGE: "Was würden Sie ganz allgemein sagen: Schlafen Sie meistens leicht oder schwer ein?"



Deutsche Bevölkerung ab 16 Jahre
in Prozent

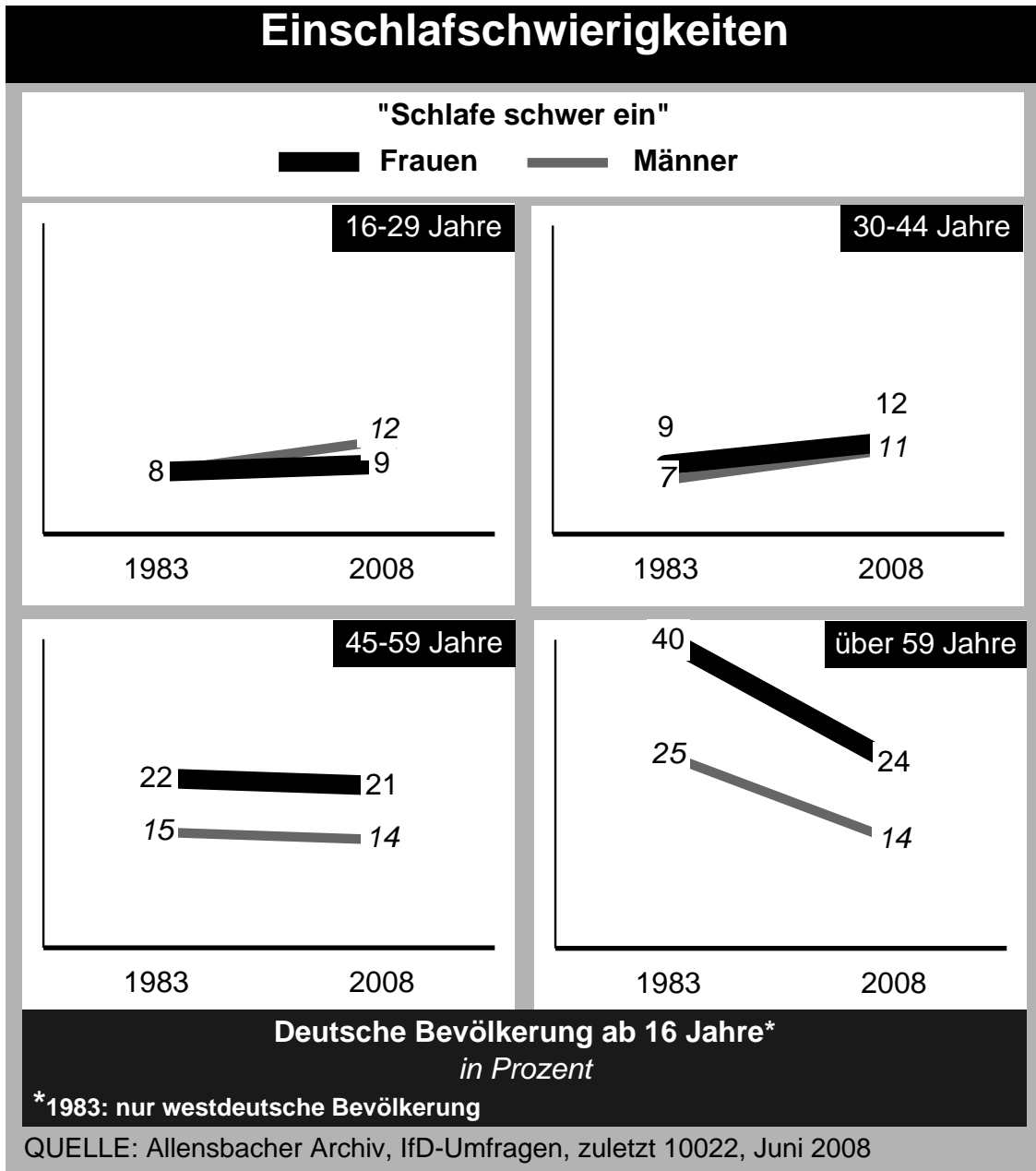


Westdeutsche Bevölkerung ab 16 Jahre
in Prozent

QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfragen, zuletzt 10022, Juni 2008

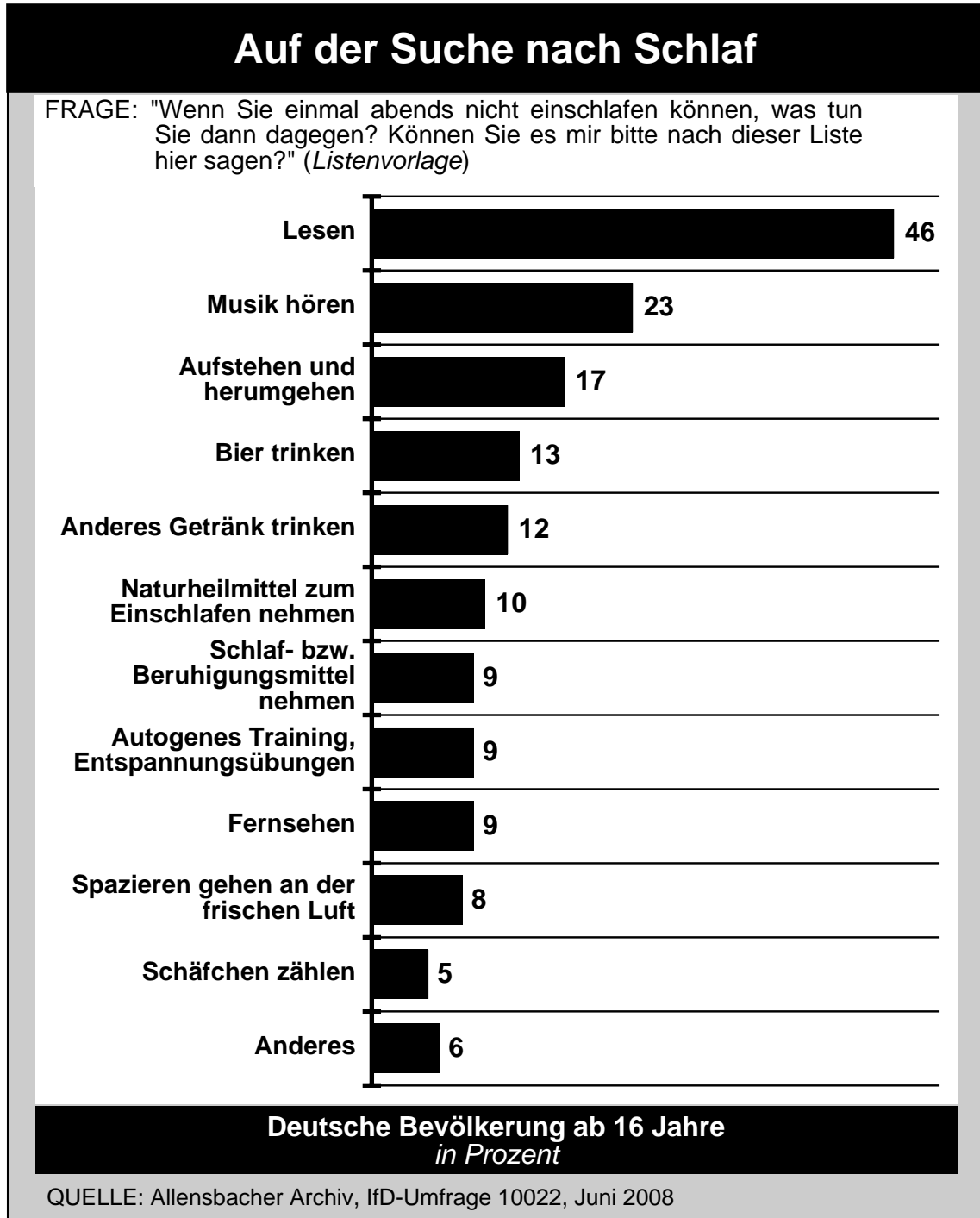
Doch so gänzlich unverändert ist die Qualität des Schlafes in den letzten 50 Jahren auch nicht geblieben. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich, dass der jüngere Teil der Bevölkerung, also Personen unter 45 Jahre - sowohl Männer wie Frauen -, heute ein bisschen mehr über Einschlafschwierigkeiten klagt als früher, dass aber der ältere Teil der Bevölkerung und ganz besonders Personen über 59 Jahre heute of-

fenbar erheblich weniger unter Schlafschwierigkeiten leiden als damals. Ältere Frauen ab 60 Jahre berichteten 1983 zu 40 Prozent davon, dass sie nur schwer einschlafen können. Heute kommt diese Klage nur noch von 24 Prozent der Frauen im Alter über 59 Jahren. Bei den älteren Männern ist die Klage über Schlafschwierigkeiten im gleichen Zeitraum von 25 auf 14 Prozent zurückgegangen.



Wahrscheinlich kennt es jeder, dass er mal nicht einschlafen kann, aber kaum einer hält sich in so einer Situation an das, was die Volksweisheit empfiehlt. Schäfchen zu zählen versuchen nur 5 Prozent. Die meisten Menschen (46 Prozent) greifen zu einem Buch oder einer Zeitschrift. 23 Prozent versuchen durch Musikhören in den Schlaf zu finden.

17 Prozent stehen wieder auf und gehen etwas herum oder gehen gar spazieren an der frischen Luft (8 Prozent). Für 13 Prozent ist Biertrinken ein gutes Schlafmittel. Dass sie wirklich zu einem Medikament greifen, sagen nur 9 Prozent.



Allensbach am Bodensee, Mitte August 2008

TECHNISCHE DATEN FÜR DIE REDAKTION

Anzahl der Befragten:	1815
Repräsentanz:	Gesamtdeutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre
Zeitraum der Befragung:	7. bis 18. Juni 2008
Archiv-Nummer der Umfrage:	10022

