

KONSUMENTEN & MARKEN

# Schlafverhalten und - störungen

# Inhaltsverzeichnis

## 01 Überblick

Häufigkeit von ausreichendem Schlaf in Deutschland nach Geschlecht 2023
Häufigkeit von ausreichendem Schlaf in Deutschland nach Alter 2023
Durchschnittliche Schlafdauer in Deutschland nach Alter 2022
Durchschnittliche Schlafdauer in Deutschland nach Haushaltstypen 2022
Entwicklung der durchschnittlichen Schlaf- und Wachzeiten weltweit bis 2023
Menschen mit schlechter oder sehr schlechter Schlafqualität in Deutschland 2023
Schlafqualität in Deutschland nach Geschlecht 2022
Verbreitung von ausgewählten Schlafgewohnheiten in Deutschland 2023
Umfrage zum Schlaf in Beziehungen in Deutschland nach Geschlecht 2022

## 02 Schlafstörungen

Schlafverhalten und Schlafstörungen unter deutschen Beschäftigten 2021
Beschäftigte in Deutschland ohne Durchschlafprobleme 2021
Versicherte mit ambulant diagnostizierter Schlafstörung bis 2022
Prävalenz von Schlafstörungen nach Bundesländern und Geschlecht 2021
Entwicklung diagnostizierter Schlafstörungen nach Bundesländern bis 2021
Schlafstörung - Vollstationär behandelte Fälle in deutschen Krankenhäusern bis 2022
Fälle von Schlafstörungen in deutschen Krankenhäusern nach Bundesland 2022
Anzahl der Nebendiagnose Schlafstörung in deutschen Krankenhäusern bis 2023
Prävalenz von Schlafstörungen unter Long-Covid-Erkrankten weltweit 2021

## 03 Einflüsse auf die Schlafqualität

<u>04</u>	Gründe für schlechten Schlaf in Deutschland 2023	<u>24</u>
<u>05</u>	Gründe für Schlafstörungen in Deutschland nach Geschlecht 2021	<u>25</u>
<u>06</u>	Menschen mit Schlafproblemen durch die Zeitumstellung in Deutschland 2024	<u>26</u>
<u>07</u>	Zustimmung zu ausgewählten Aussagen über die Schlafqualität in Hotels 2022	<u>27</u>
<u>08</u>	Schlafprobleme bei Vollmond in Deutschland nach Alter 2023	<u>28</u>
<u>09</u>	Schlafprobleme bei Vollmond in Deutschland nach Geschlecht 2023	<u>29</u>
<u>10</u>	Schlafprobleme bei geöffnetem oder geschlossenem Fenster nach Geschlecht 2023	<u>30</u>
<u>11</u>	Schlafprobleme bei geöffnetem oder geschlossenem Fenster nach Alter 2023	<u>31</u>
<u>12</u>	Umfrage zur Erhöhung der Schlafqualität der Deutschen in 2021	<u>32</u>

## 04 Kinder und Jugendliche

<u>14</u>	Schulkinder mit wöchentlich auftretenden Schlafproblemen in Deutschland bis 2024	<u>34</u>
<u>15</u>	Schlafqualität von Schulkindern in Deutschland nach Geschlecht 2024	<u>35</u>
<u>16</u>	Schlafqualität von Schulkindern in Deutschland nach Klassenstufen 2024	<u>36</u>
<u>17</u>	Schlafqualität von Schulkindern in Deutschland nach sozialem Status 2023	<u>37</u>
<u>18</u>	Schulkinder mit regelmäßigen Schlafproblemen nach Geschlecht bis 2023	<u>38</u>
<u>19</u>	Schulkinder mit regelmäßigen Schlafproblemen nach Alter bis 2023	<u>39</u>
<u>20</u>	Schulkinder mit regelmäßigen Schlafproblemen nach Sozialstatus bis 2023	<u>40</u>
<u>21</u>	Prävalenz von Schlafmittelkonsum unter Schulkindern nach Geschlecht 2023	<u>41</u>
<u>22</u>	Prävalenz von Schlafmittelkonsum unter Schulkindern nach Sozialstatus 2023	<u>42</u>

# Inhaltsverzeichnis

## 05 Folgen und Therapie

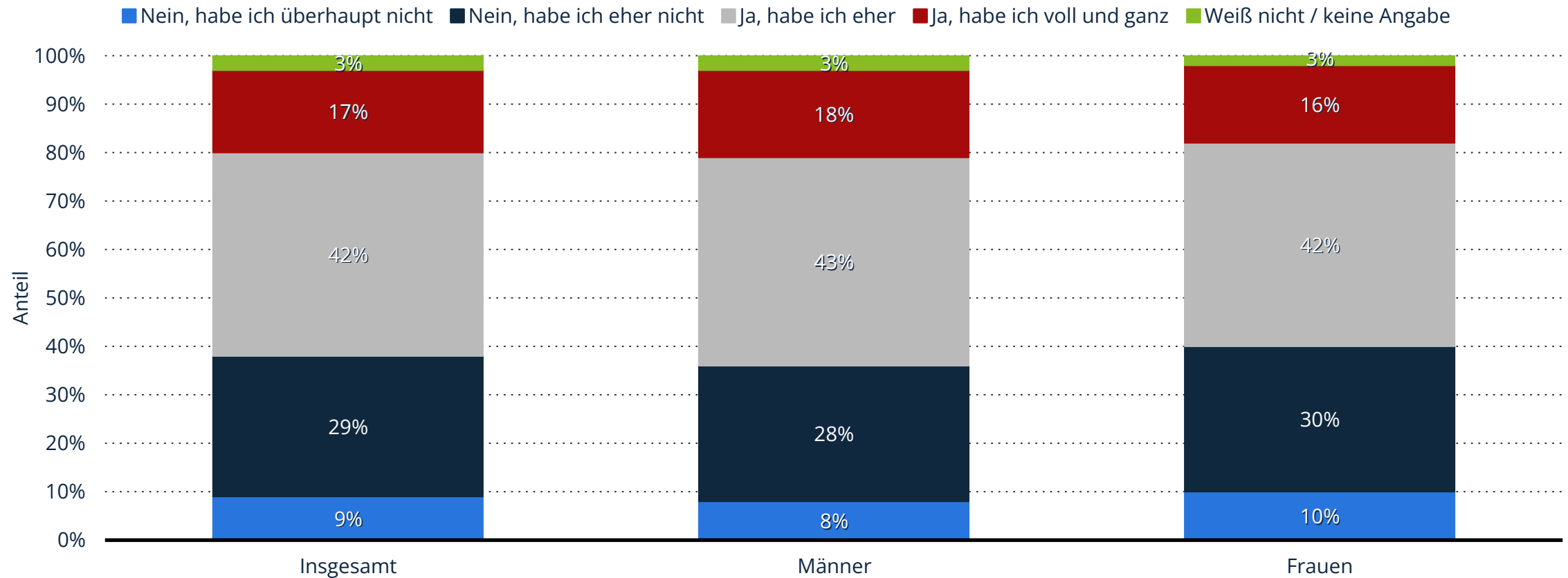
Häufigkeit von ausgewählten Folgen von schlechtem Schlaf nach Geschlecht 2022	<u>44</u>
Umfrage zur Müdigkeit der Deutschen in 2021	<u>45</u>
Verkehrsunfälle durch Übermüdung in Deutschland bis 2023	<u>46</u>
Nutzung der Kategorie 'Mittel gegen Schlaflosigkeit, Stress und Ängste' in 2023	<u>47</u>
Marken der Kategorie 'Mittel gegen Schlaflosigkeit, Stress und Ängste' 2023	<u>48</u>
Apothekenumfrage zu empfohlenen schlaffördernden Präparaten 2021	<u>49</u>
Apothekenumfrage zur Schlafmittelnutzung nach Geschlecht 2020	<u>50</u>
Apothekenumfrage zur Altersstruktur von Schlafmittelkunden 2020	<u>51</u>
Apothekenumfrage zu bevorzugten Schlafmittel nach Kundengruppen 2020	<u>52</u>

KAPITEL 01

# Überblick

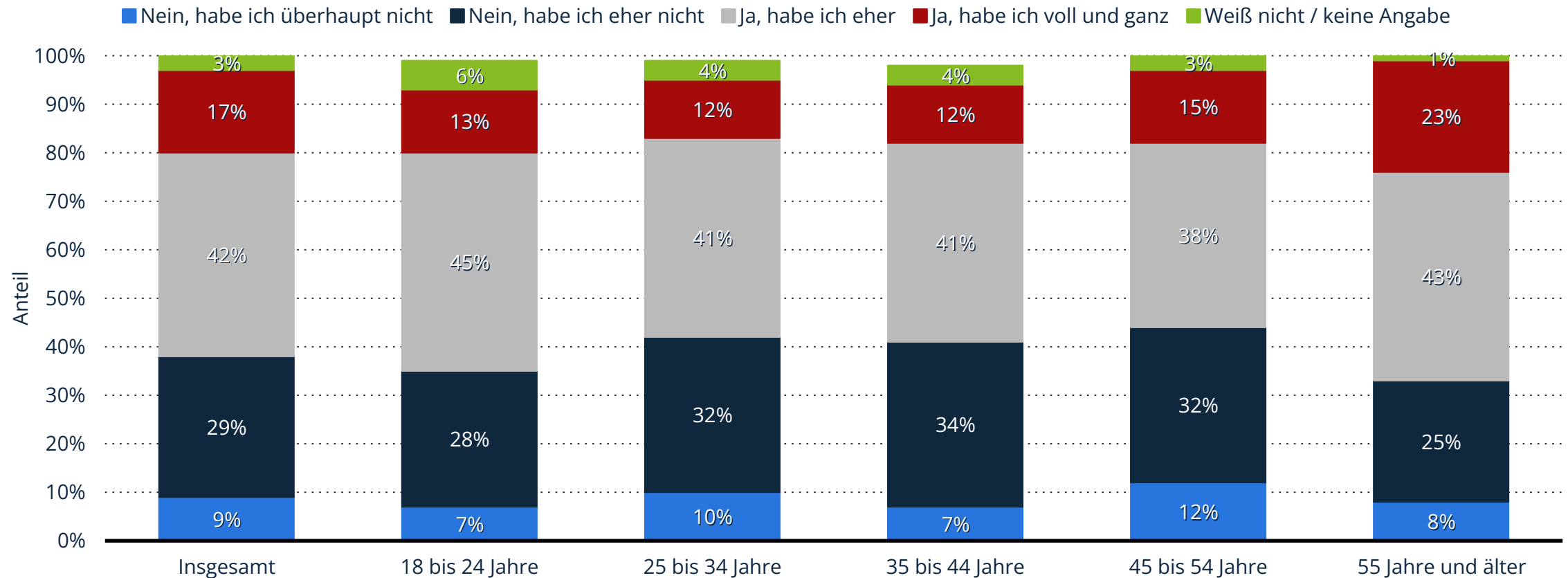
# Würden Sie sagen, dass Sie in der Regel genügend Schlaf haben? (nach Geschlecht)

Häufigkeit von ausreichendem Schlaf in Deutschland nach Geschlecht 2023



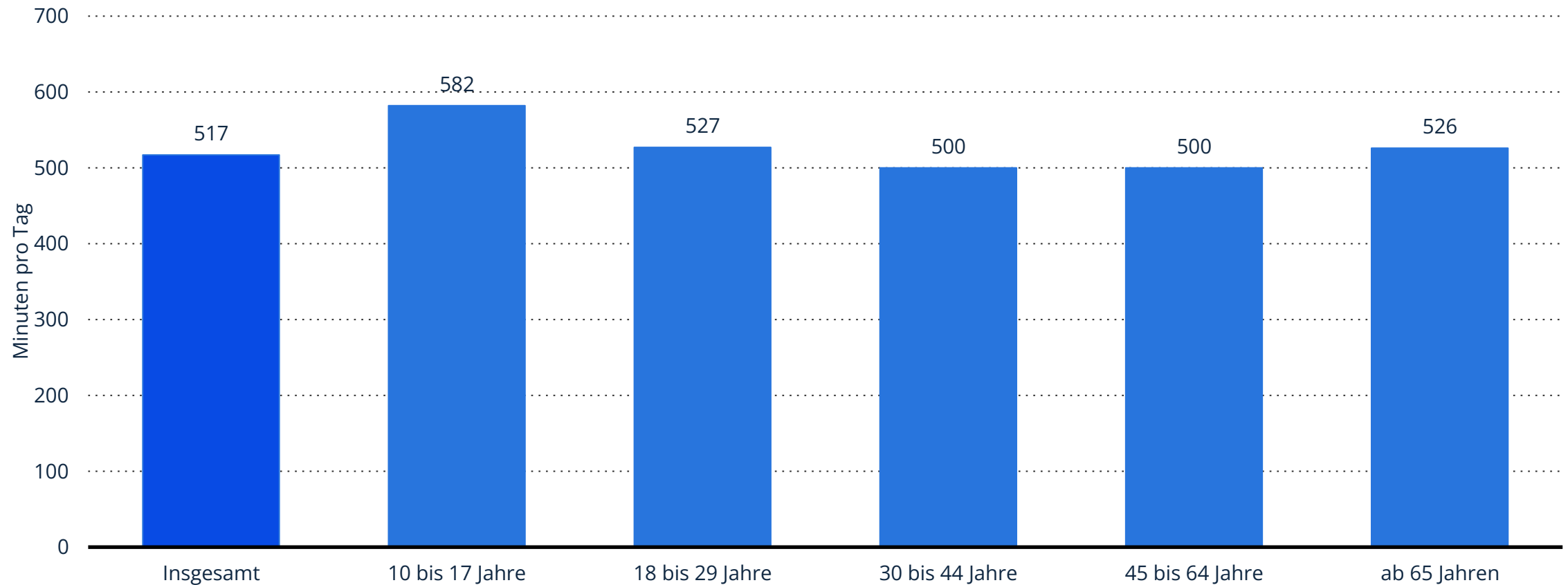
# Würden Sie sagen, dass Sie in der Regel genügend Schlaf haben? (nach Alter)

Häufigkeit von ausreichendem Schlaf in Deutschland nach Alter 2023



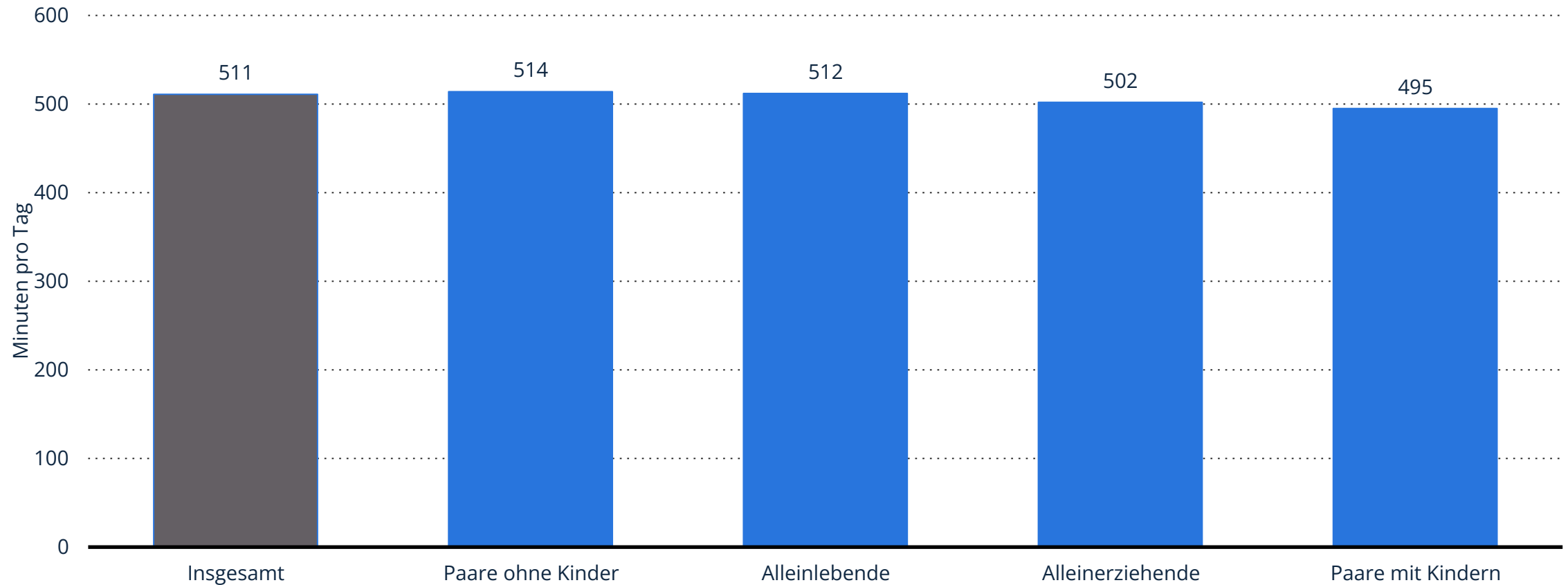
# Durchschnittliche Schlafdauer in Deutschland nach Altersgruppen im Jahr 2022 (in Minuten pro Tag)

Durchschnittliche Schlafdauer in Deutschland nach Alter 2022



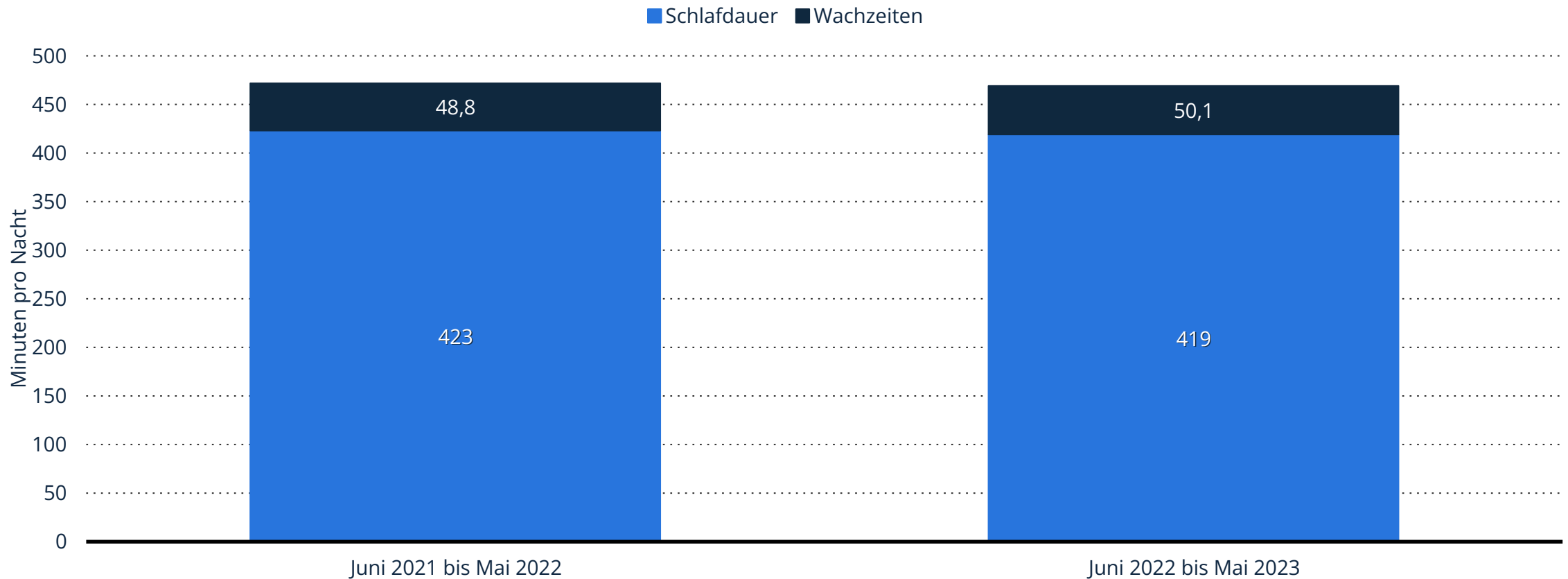
# Durchschnittliche Schlafdauer in Deutschland nach Haushaltstypen im Jahr 2022 (in Minuten pro Tag)

Durchschnittliche Schlafdauer in Deutschland nach Haushaltstypen 2022



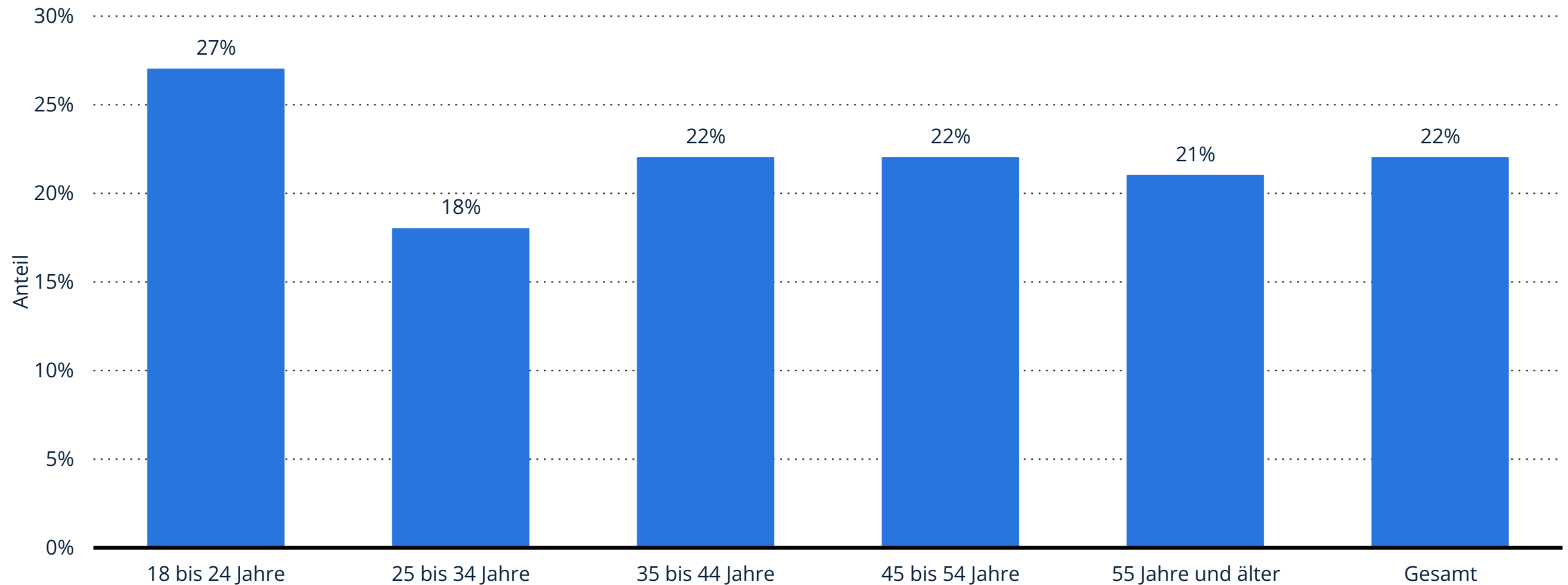
# Durchschnittlichen Schlaf- und Wachzeiten weltweit in den Jahren 2021 bis 2023 (in Minuten pro Nacht)

Entwicklung der durchschnittlichen Schlaf- und Wachzeiten weltweit bis 2023



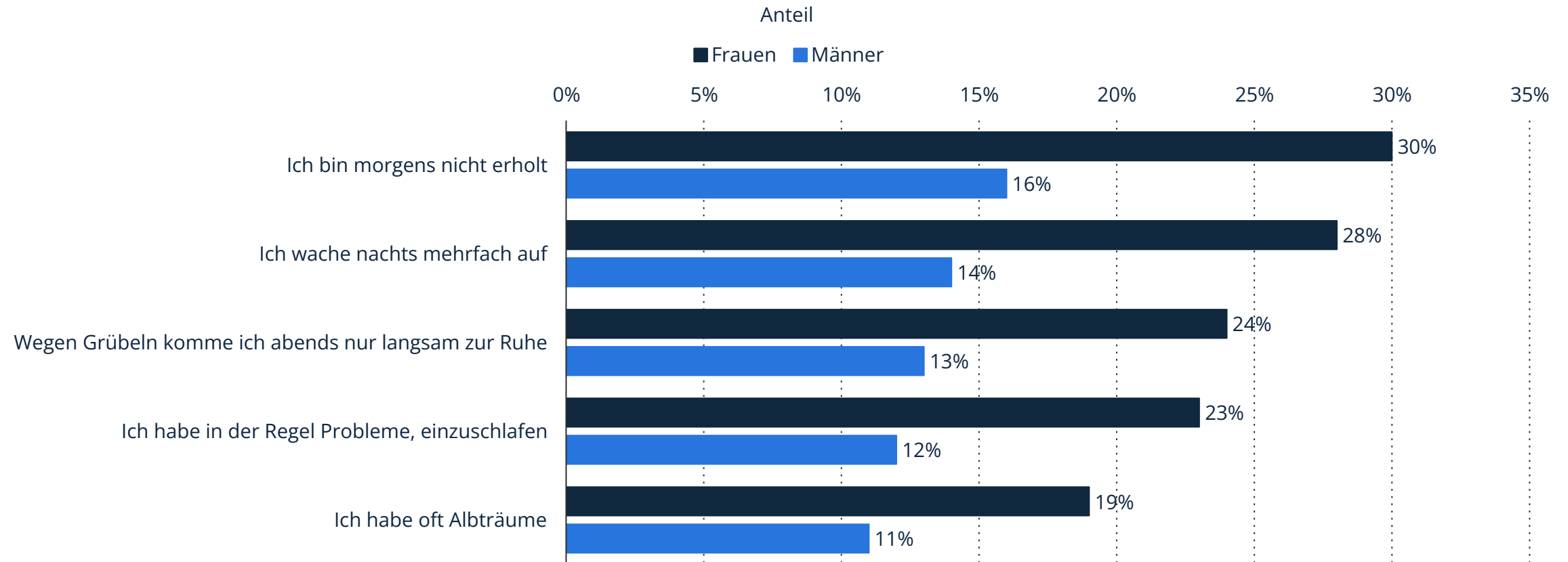
# Anteil von Menschen mit schlechter oder sehr schlechter Schlafqualität nach Altersgruppen im Jahr 2023

Menschen mit schlechter oder sehr schlechter Schlafqualität in Deutschland 2023



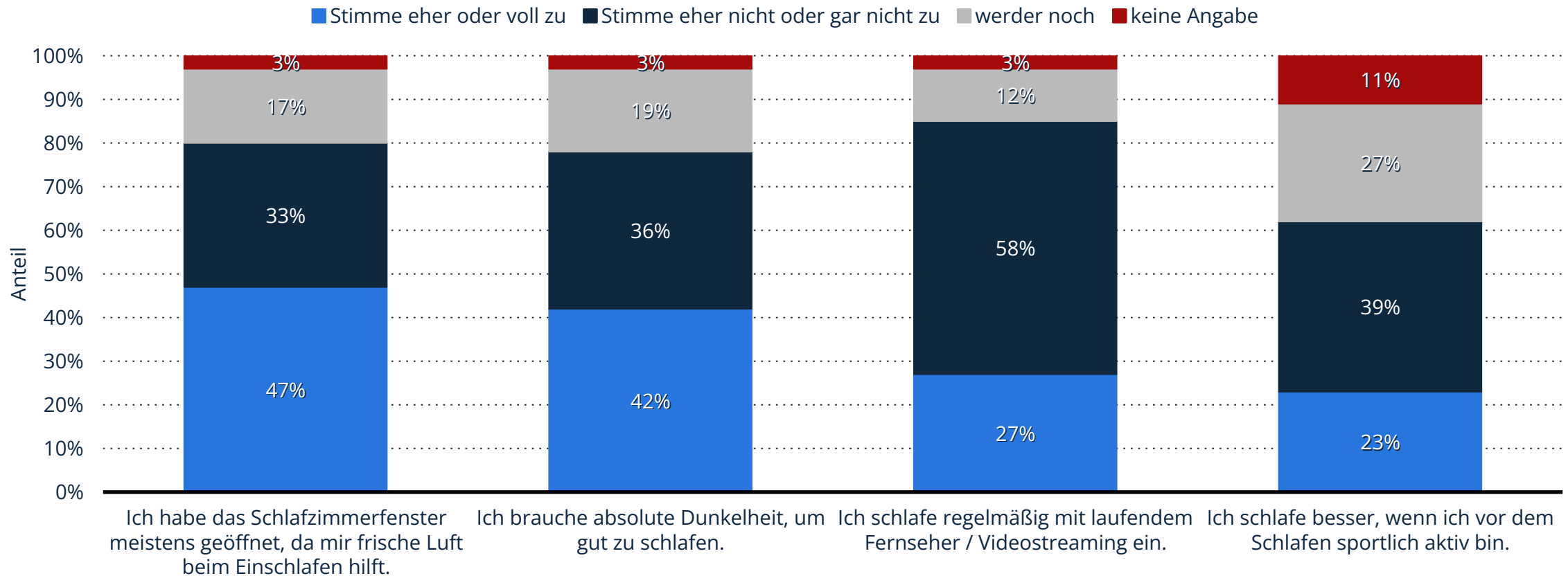
# Zustimmung zu ausgewählten Aussagen zur Schlafqualität in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2022

Schlafqualität in Deutschland nach Geschlecht 2022



# Verbreitung von ausgewählten Schlafgewohnheiten in Deutschland im Jahr 2023

Verbreitung von ausgewählten Schlafgewohnheiten in Deutschland 2023

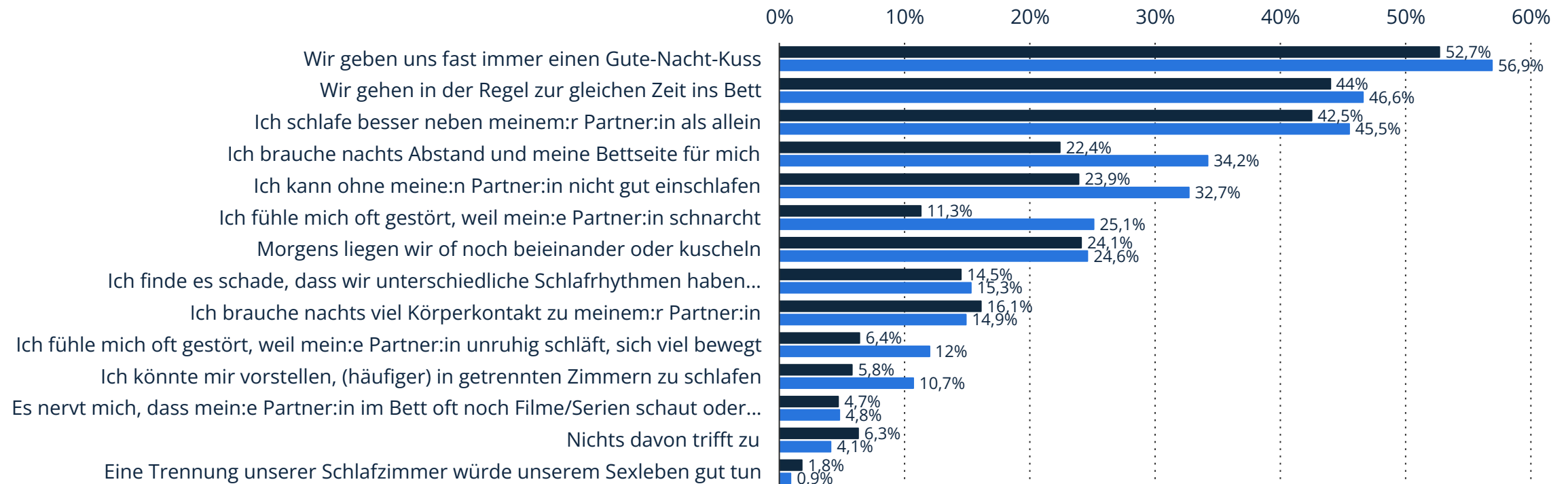


# Welche der folgenden Aussagen zum Thema Schlaf treffen auf Ihre aktuelle Partnerschaft zu?

Umfrage zum Schlaf in Beziehungen in Deutschland nach Geschlecht 2022

Anteil der Befragten

■ Männer ■ Frauen

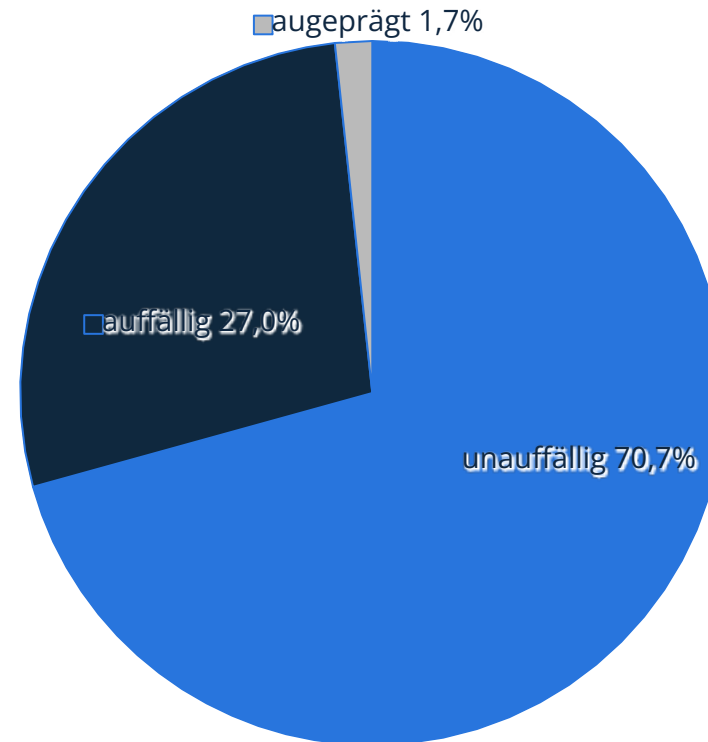


KAPITEL 02

# Schlafstörungen

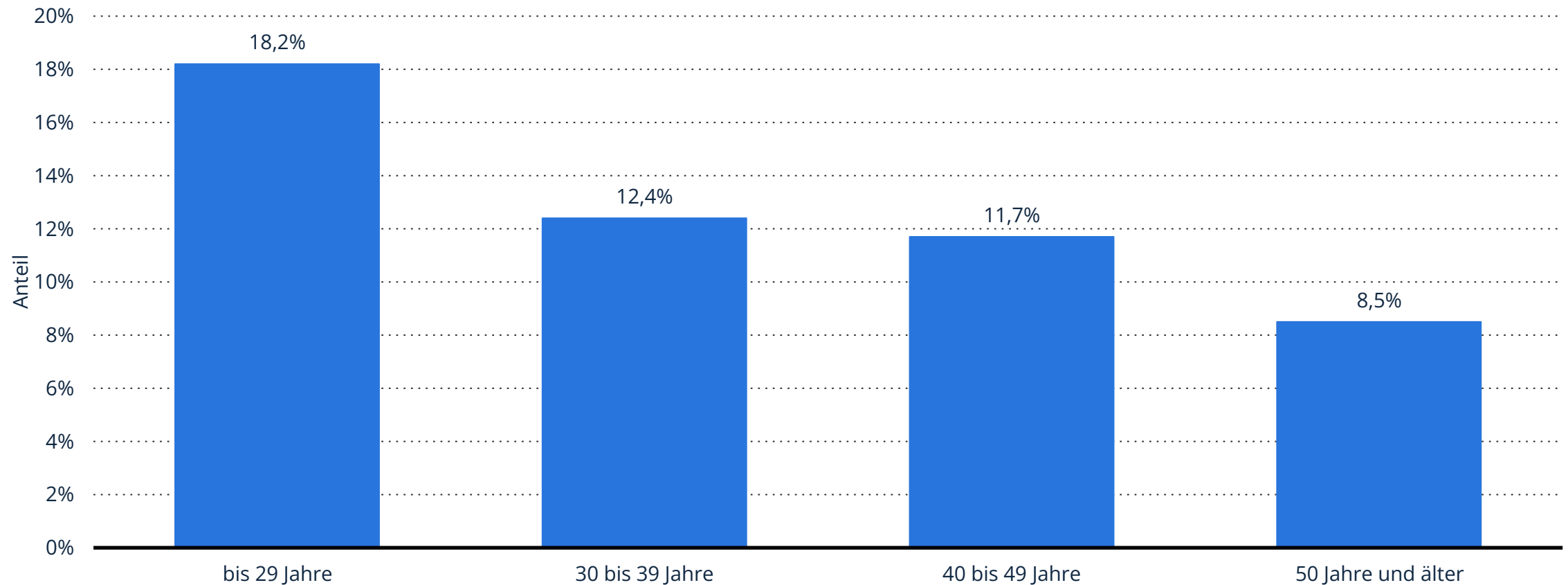
# Verteilung von Schlafstörungen<sup>1</sup> unter Beschäftigten in Deutschland im Jahr 2021

Schlafverhalten und Schlafstörungen unter deutschen Beschäftigten 2021



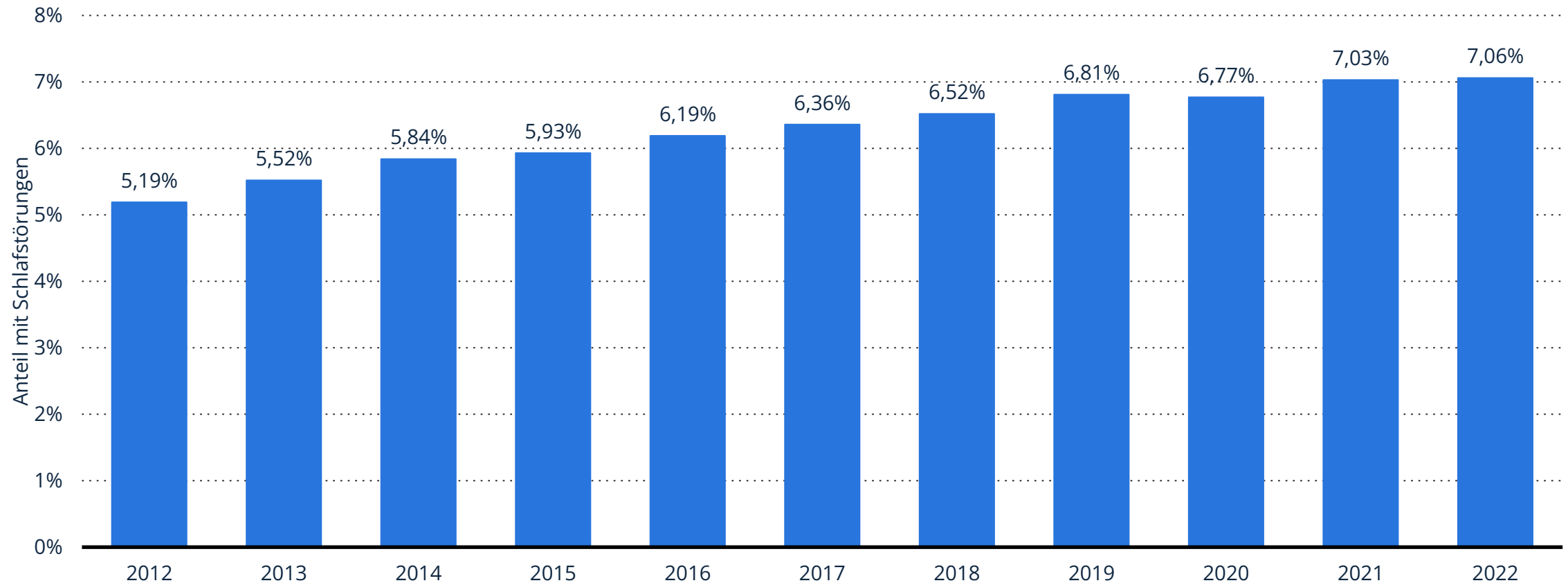
# Anteil der Beschäftigten in Deutschland, die nie Durchschlafprobleme hatten<sup>1</sup>, nach Altersgruppen im Jahr 2021

Beschäftigte in Deutschland ohne Durchschlafprobleme 2021



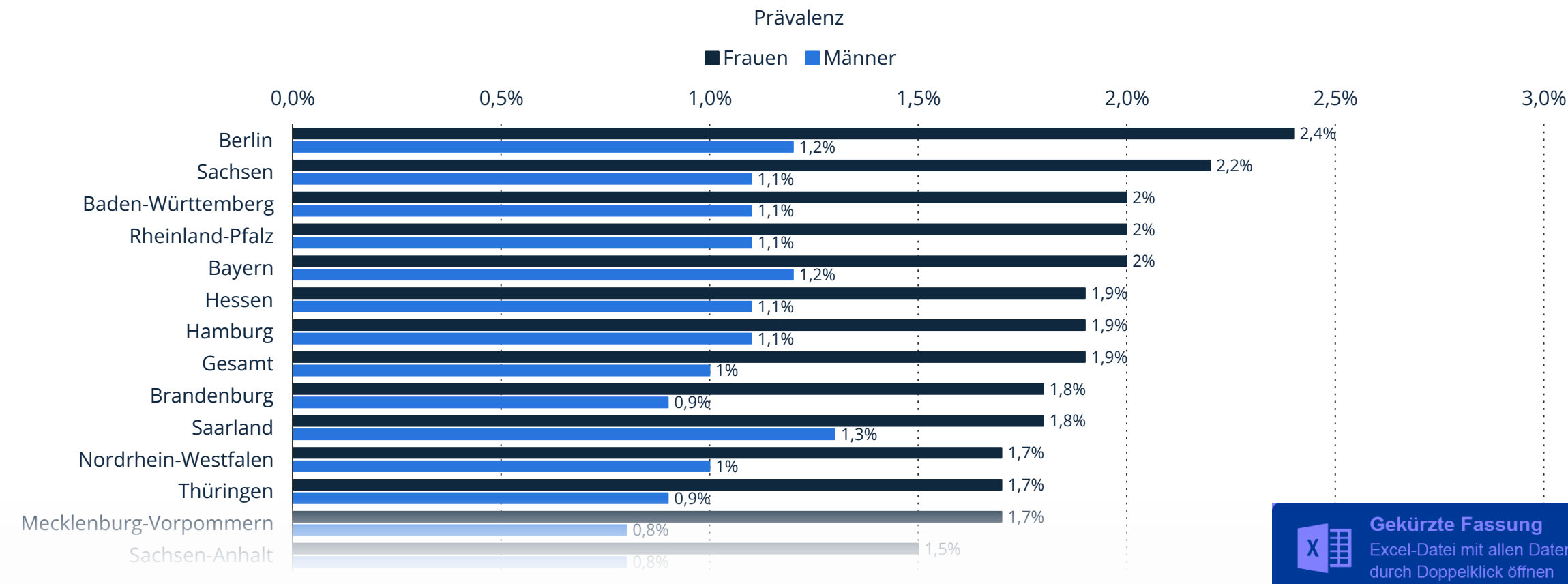
# Anteil von Personen mit ambulant diagnostizierter Schlafstörung in Deutschland in den Jahren 2012 bis 2022

Versicherte mit ambulant diagnostizierter Schlafstörung bis 2022



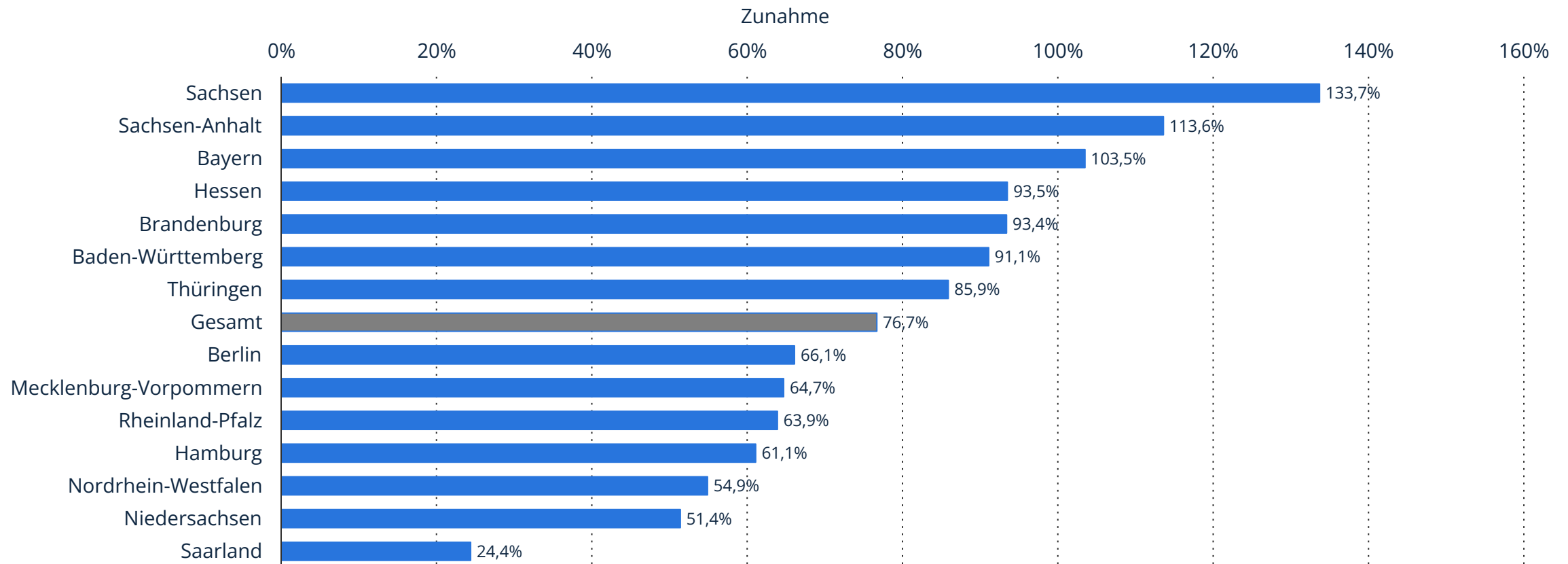
# Prävalenz diagnostizierter Schlafstörungen<sup>1</sup> in Deutschland nach Bundesländern<sup>2</sup> und Geschlecht im Jahr 2021

Prävalenz von Schlafstörungen nach Bundesländern und Geschlecht 2021



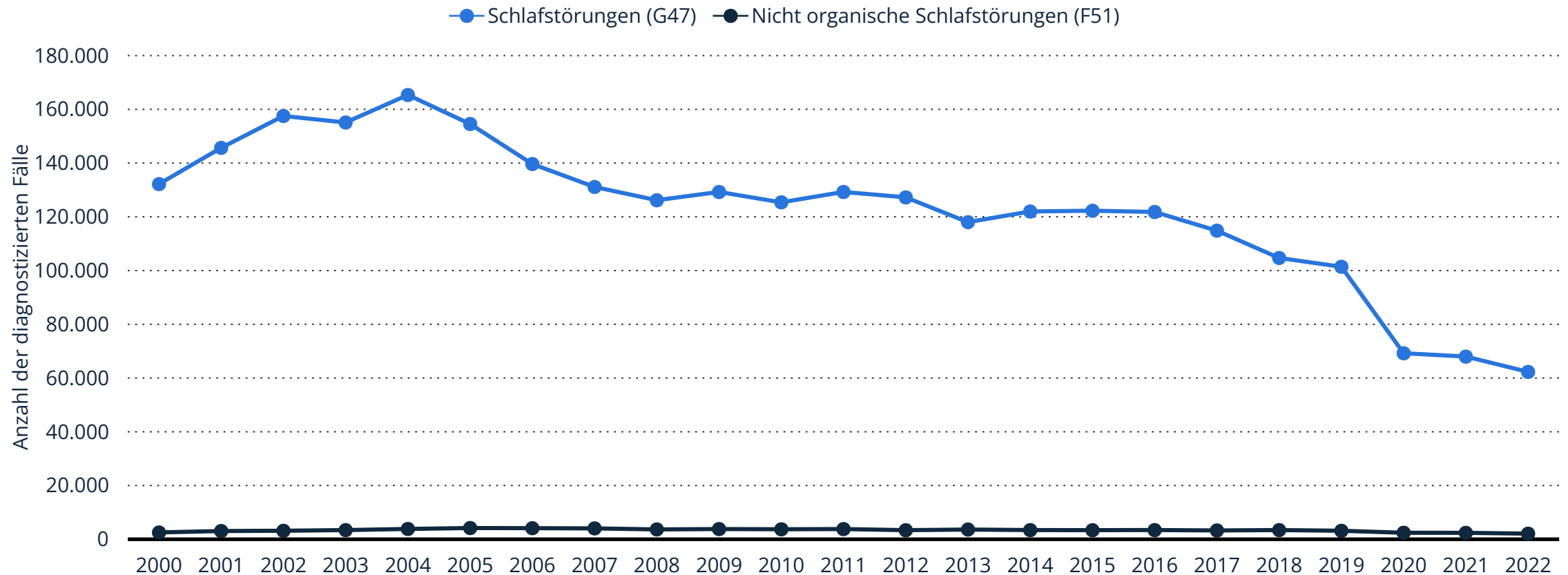
# Entwicklung diagnostizierter Schlafstörungen<sup>1</sup> in Deutschland nach Bundesländern<sup>2</sup> im Zeitraum von 2011 bis 2021

Entwicklung diagnostizierter Schlafstörungen nach Bundesländern bis 2021



# Anzahl der in deutschen Krankenhäusern vollstationär behandelten Fälle von Schlafstörungen in den Jahren 2000 bis 2022

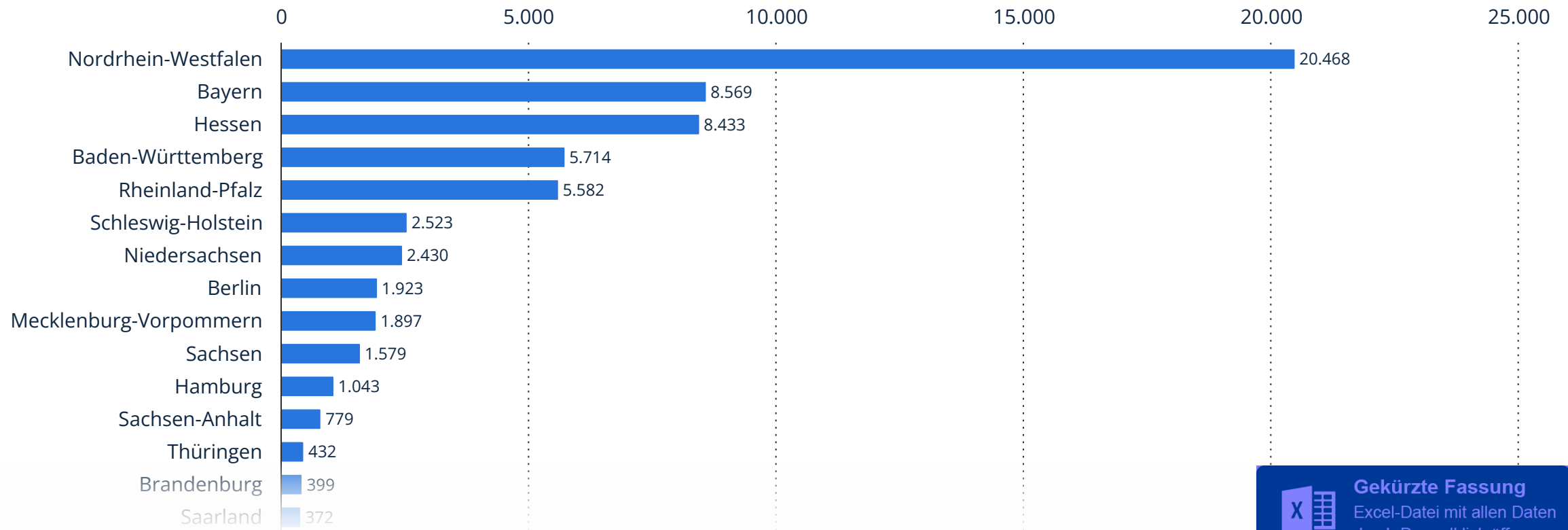
Schlafstörung - Vollstationär behandelte Fälle in deutschen Krankenhäusern bis 2022




# Anzahl der in deutschen Krankenhäusern vollstationär behandelten Fälle von Schlafstörungen nach Bundesland im Jahr 2022

Fälle von Schlafstörungen in deutschen Krankenhäusern nach Bundesland 2022

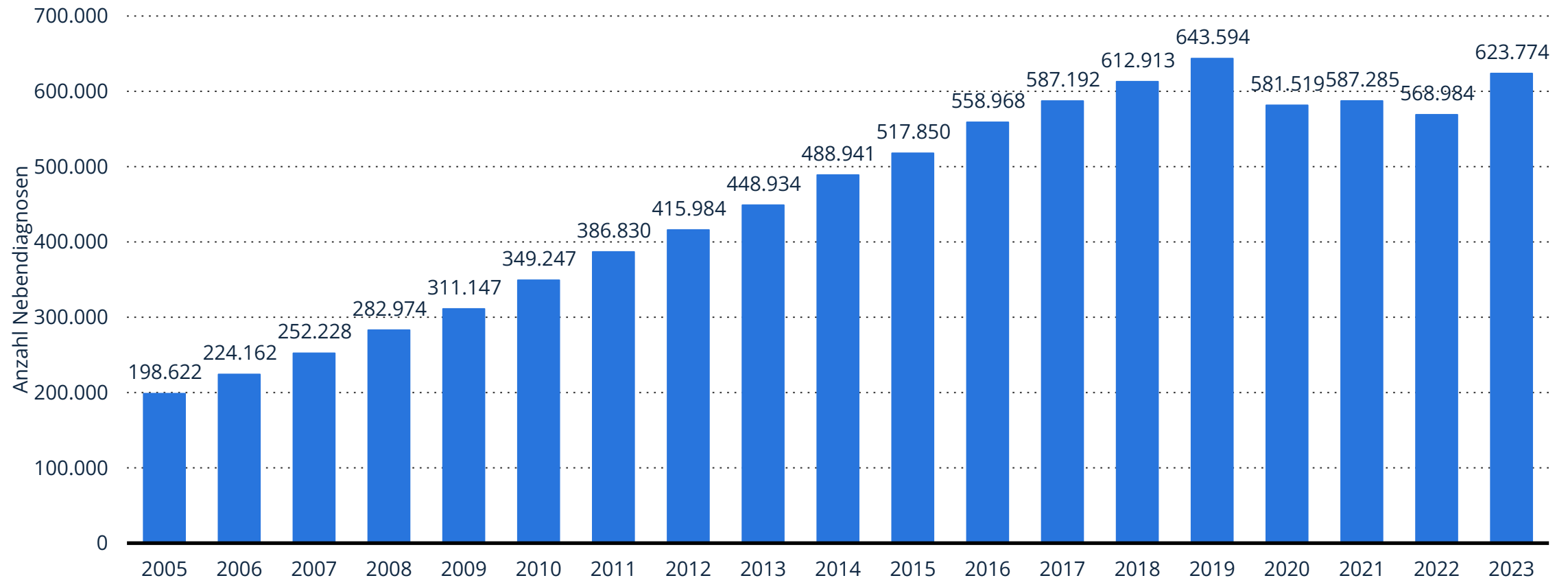
Anzahl entlassener Patienten



 **Gekürzte Fassung**  
Excel-Datei mit allen Daten  
durch Doppelklick öffnen

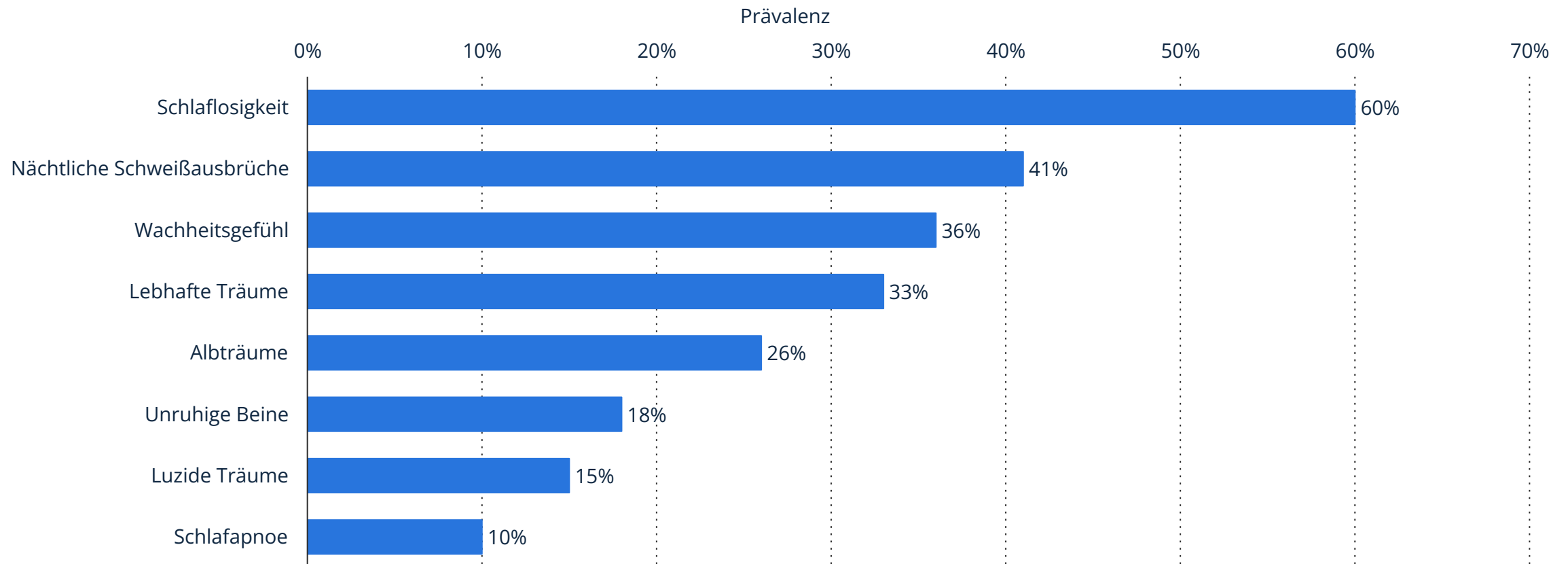
# Anzahl der Nebendiagnose Schlafstörung in deutschen Krankenhäusern in den Jahren 2005 bis 2023

Anzahl der Nebendiagnose Schlafstörung in deutschen Krankenhäusern bis 2023



# Prävalenz von Schlafproblemen unter Long-Covid-Erkrankten<sup>1</sup> weltweit nach Art des Problems im Jahr 2021

Prävalenz von Schlafstörungen unter Long-Covid-Erkrankten weltweit 2021

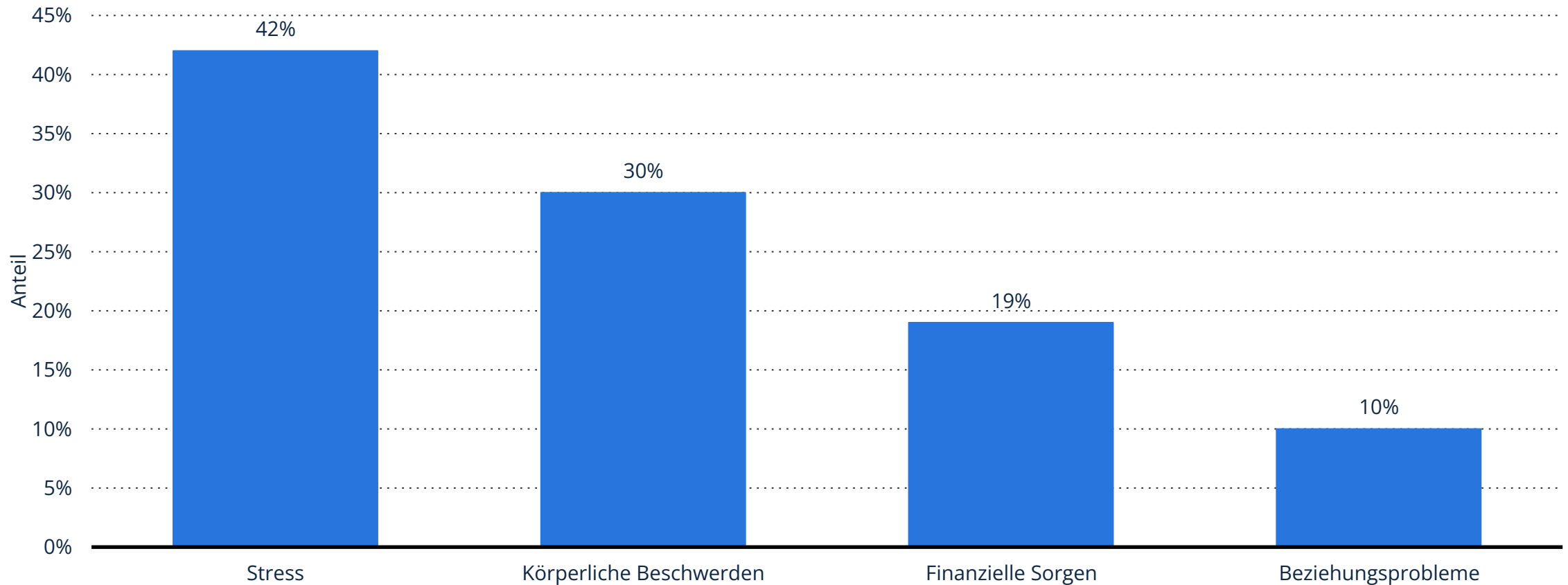


KAPITEL 03

# Einflüsse auf die Schlafqualität

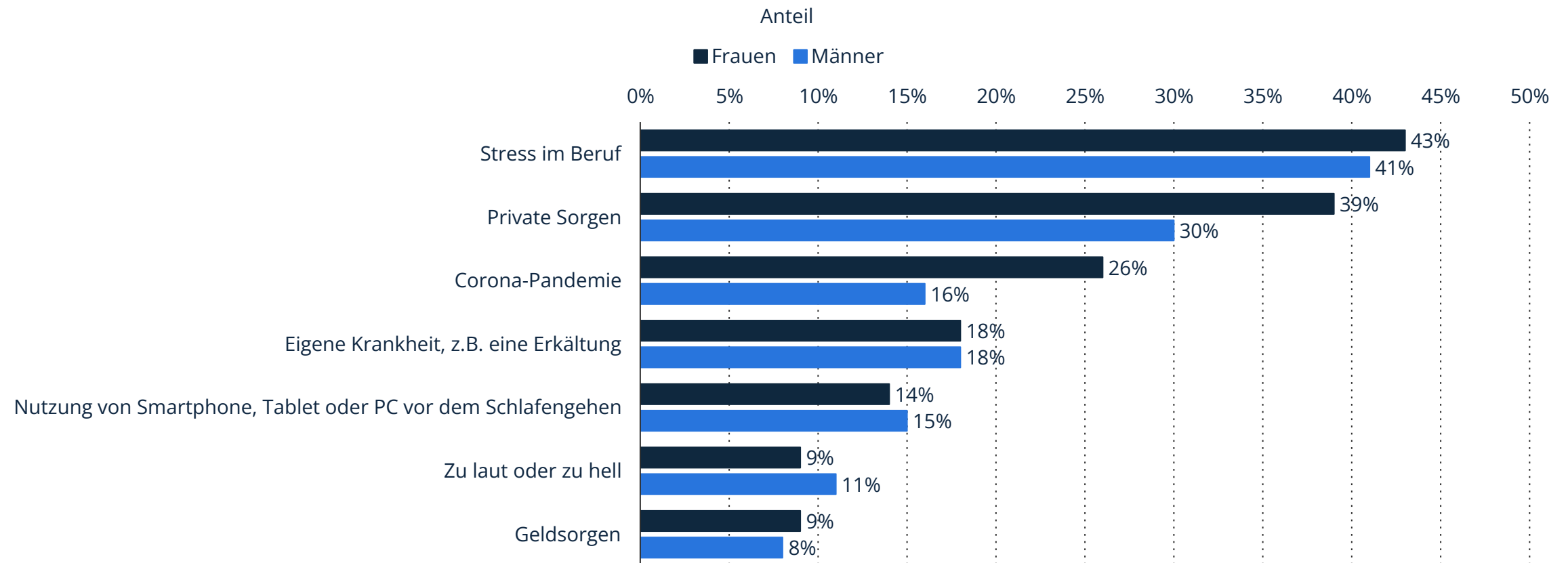
# Verbreitung ausgewählter Gründe für schlechten Schlaf in Deutschland im Jahr 2023 (Häufigkeitsverteilung)

Gründe für schlechten Schlaf in Deutschland 2023



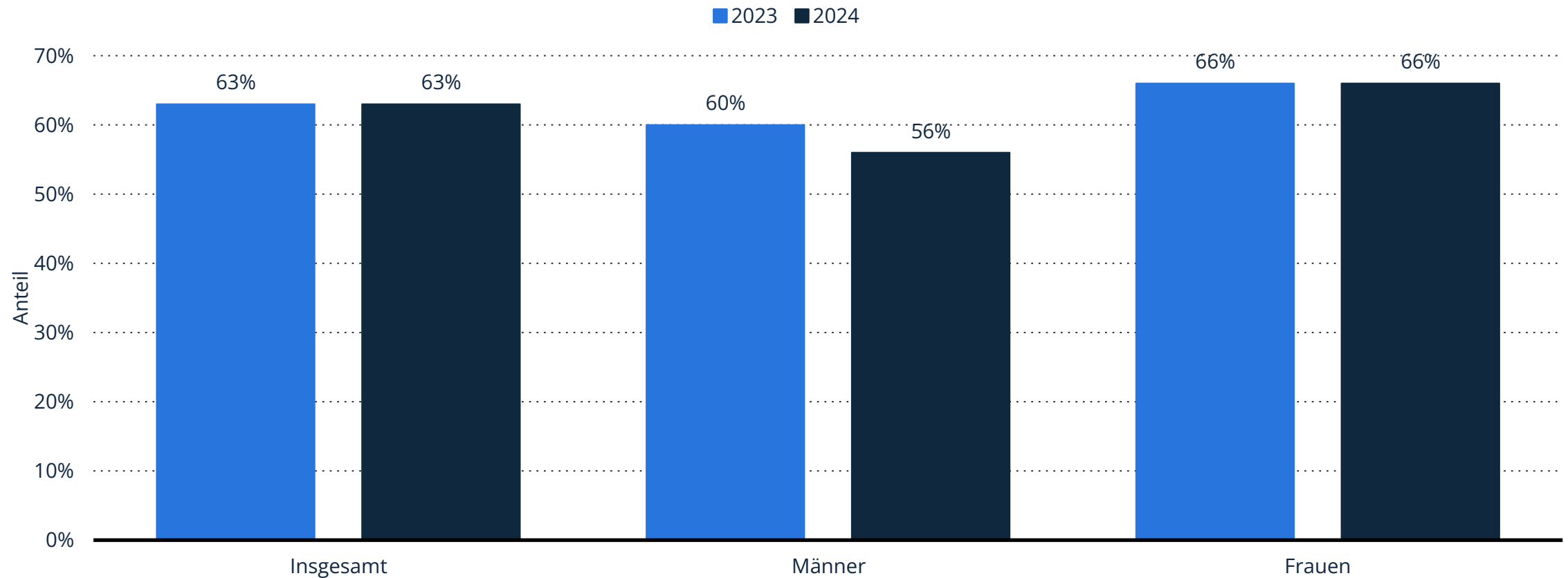
# Gründe für Schlafstörungen in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2021 (Häufigkeitsverteilung)

Gründe für Schlafstörungen in Deutschland nach Geschlecht 2021



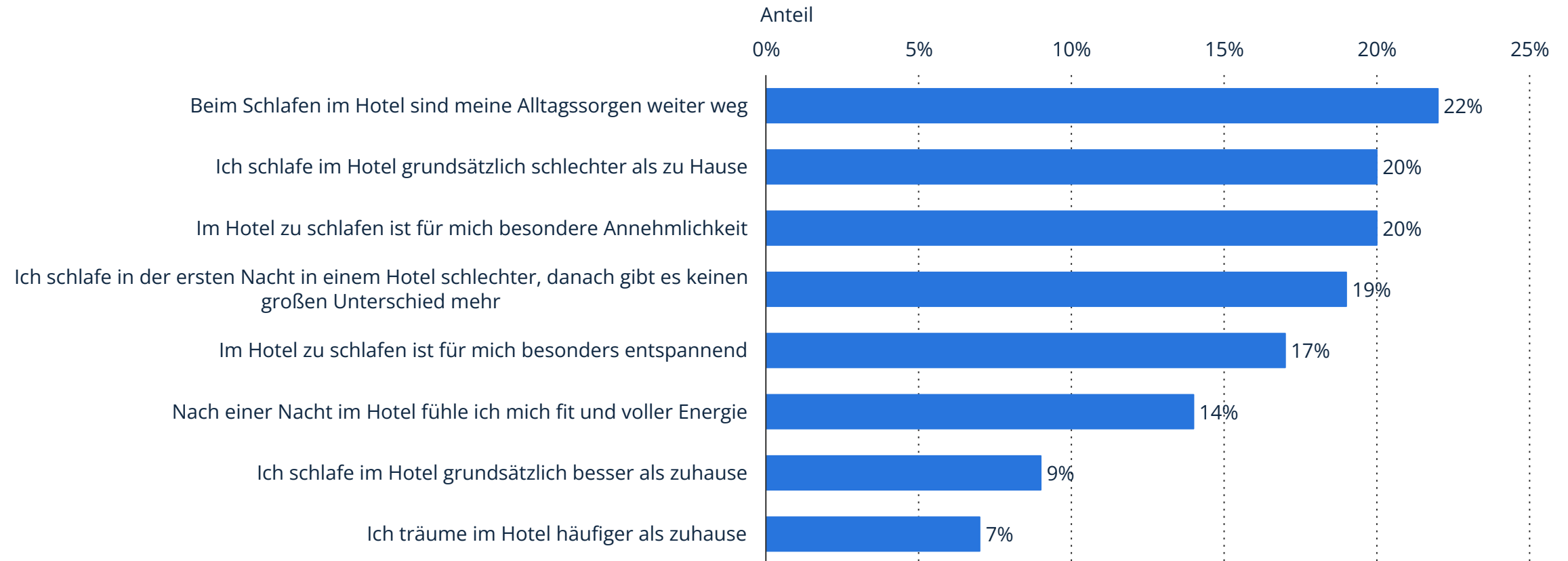
# Anteil von Menschen in Deutschland mit Problemen durch die Zeitumstellung, der unter Schlafproblemen litt, nach Geschlecht in den Jahren 2023 und 2024

Menschen mit Schlafproblemen durch die Zeitumstellung in Deutschland 2024



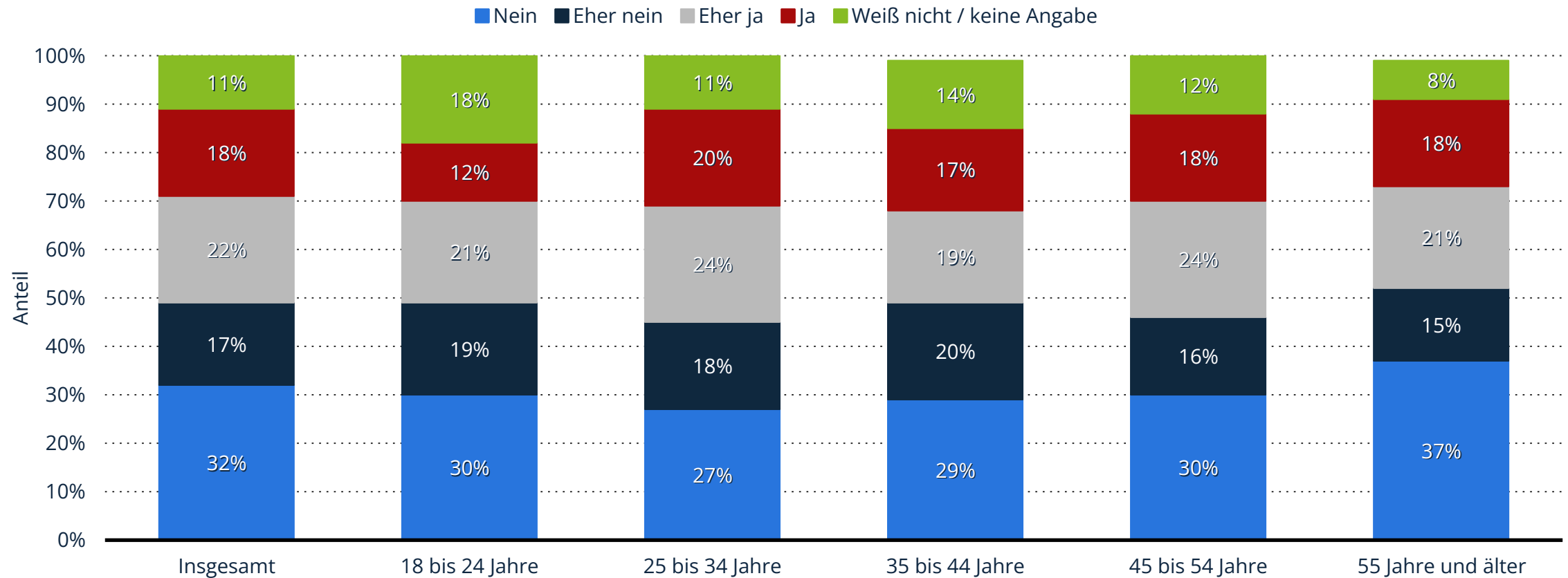
# Umfrage zur Schlafqualität in Hotels in Deutschland im Jahr 2022

Zustimmung zu ausgewählten Aussagen über die Schlafqualität in Hotels 2022



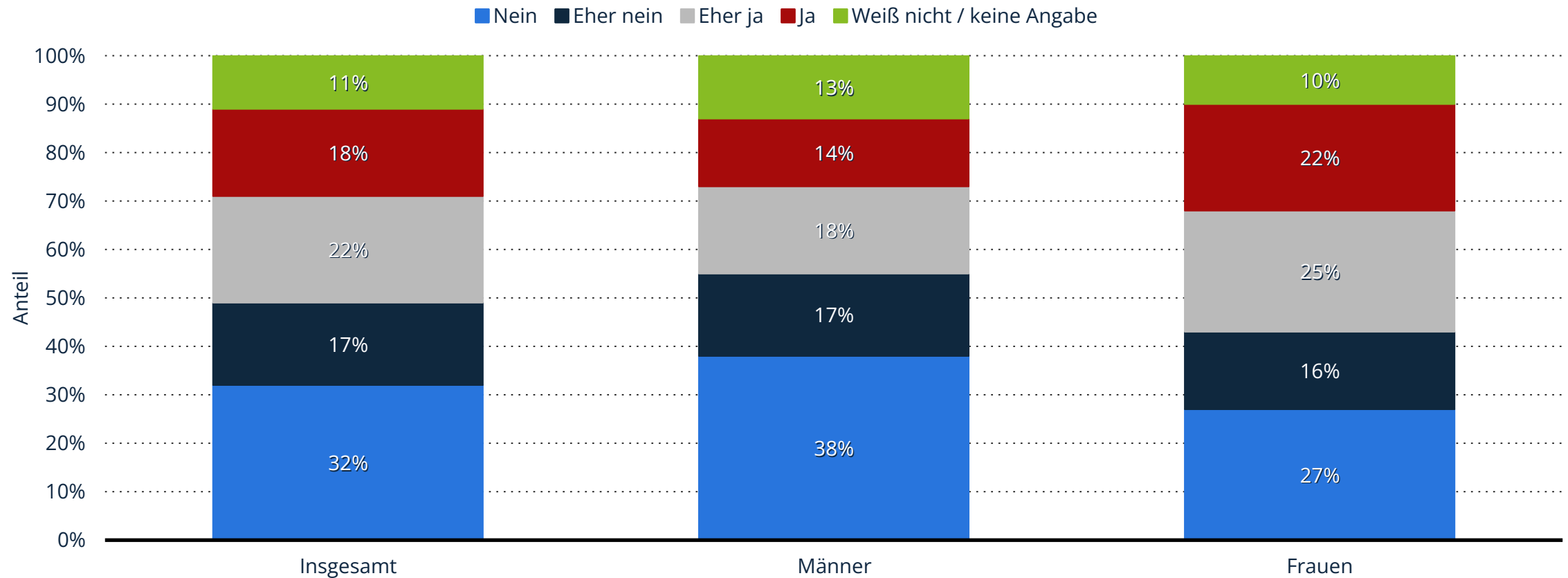
# Würden Sie sagen, dass Sie bei Vollmond nachts schlechter schlafen? (nach Alter)

Schlafprobleme bei Vollmond in Deutschland nach Alter 2023



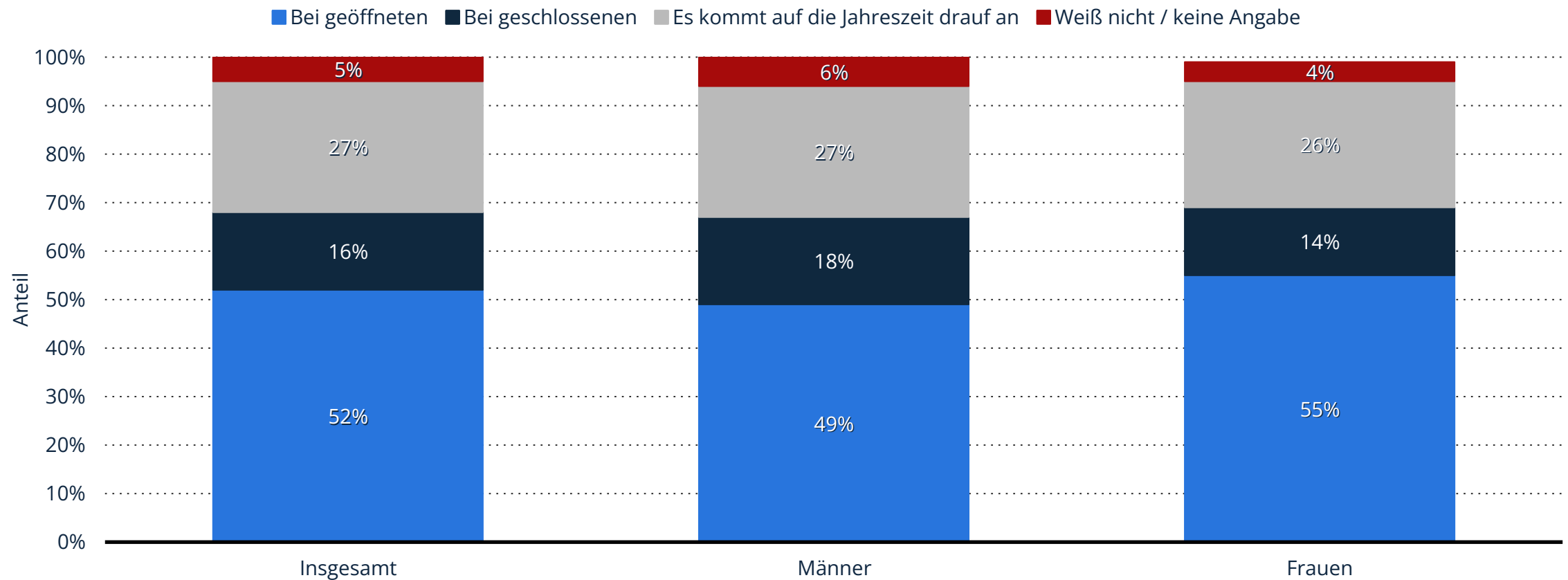
# Würden Sie sagen, dass Sie bei Vollmond nachts schlechter schlafen? (nach Geschlecht)

Schlafprobleme bei Vollmond in Deutschland nach Geschlecht 2023



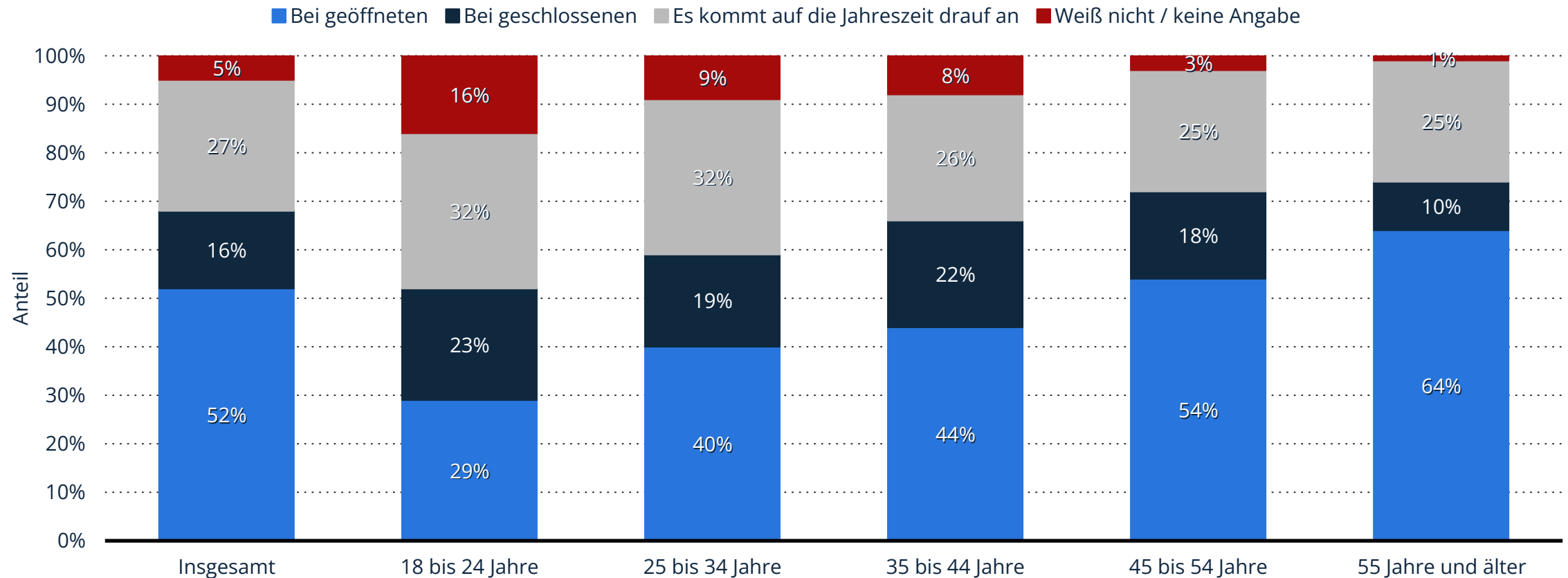
# Schlafen Sie in der Regel lieber bei geöffneten oder bei geschlossenen Fenstern? (nach Geschlecht)

Schlafprobleme bei geöffnetem oder geschlossenem Fenster nach Geschlecht 2023



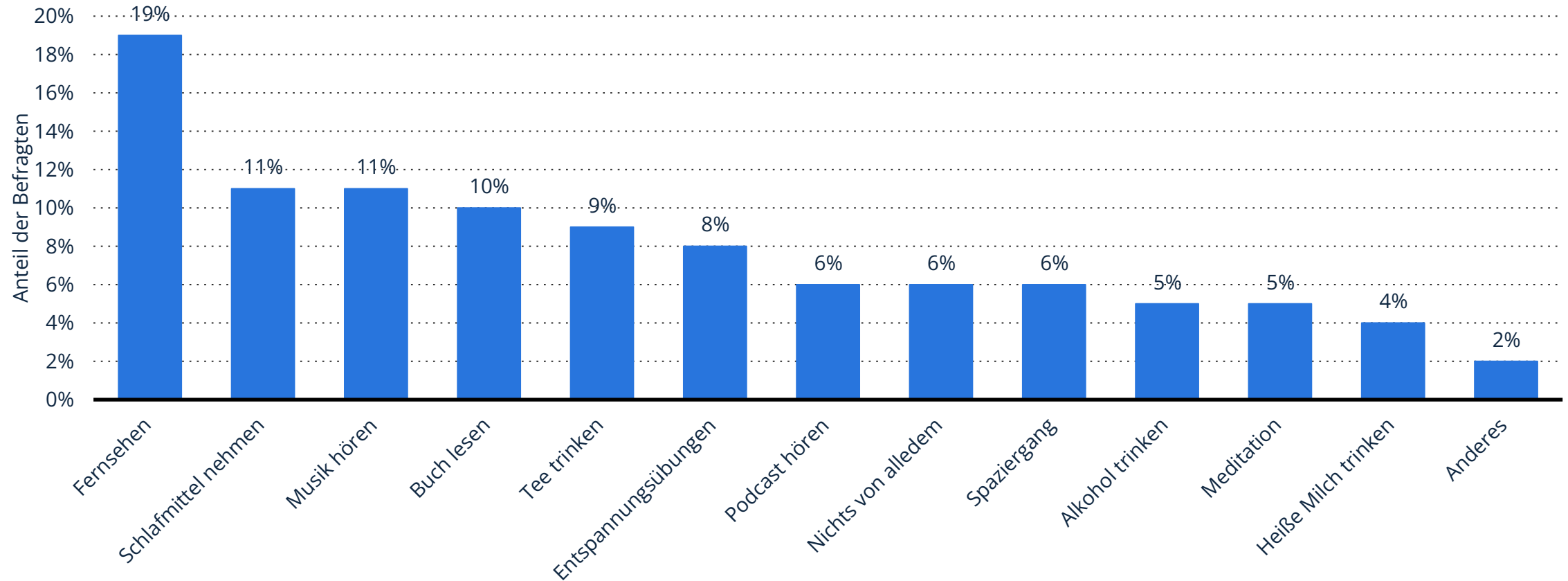
# Schlafen Sie in der Regel lieber bei geöffneten oder bei geschlossenen Fenstern? (nach Alter)

Schlafprobleme bei geöffnetem oder geschlossenem Fenster nach Alter 2023



# Was tun Sie, um besser zu schlafen?

Umfrage zur Erhöhung der Schlafqualität der Deutschen in 2021

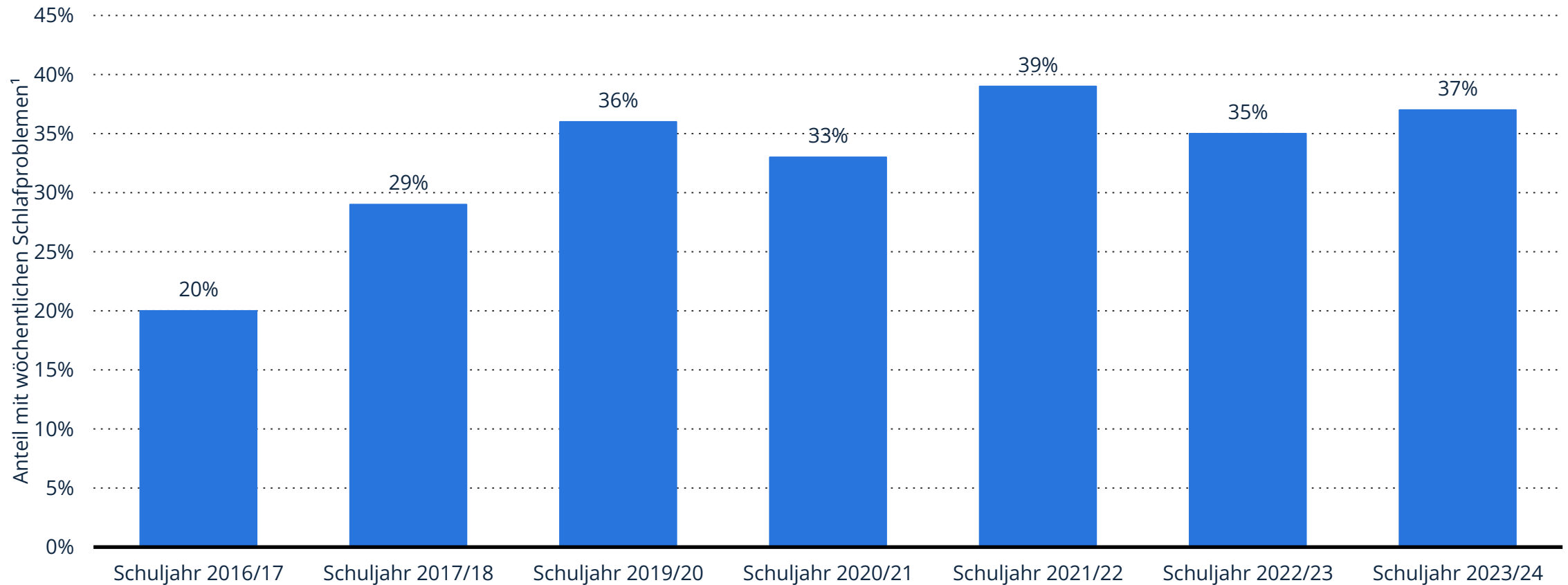


KAPITEL 04

# Kinder und Jugendliche

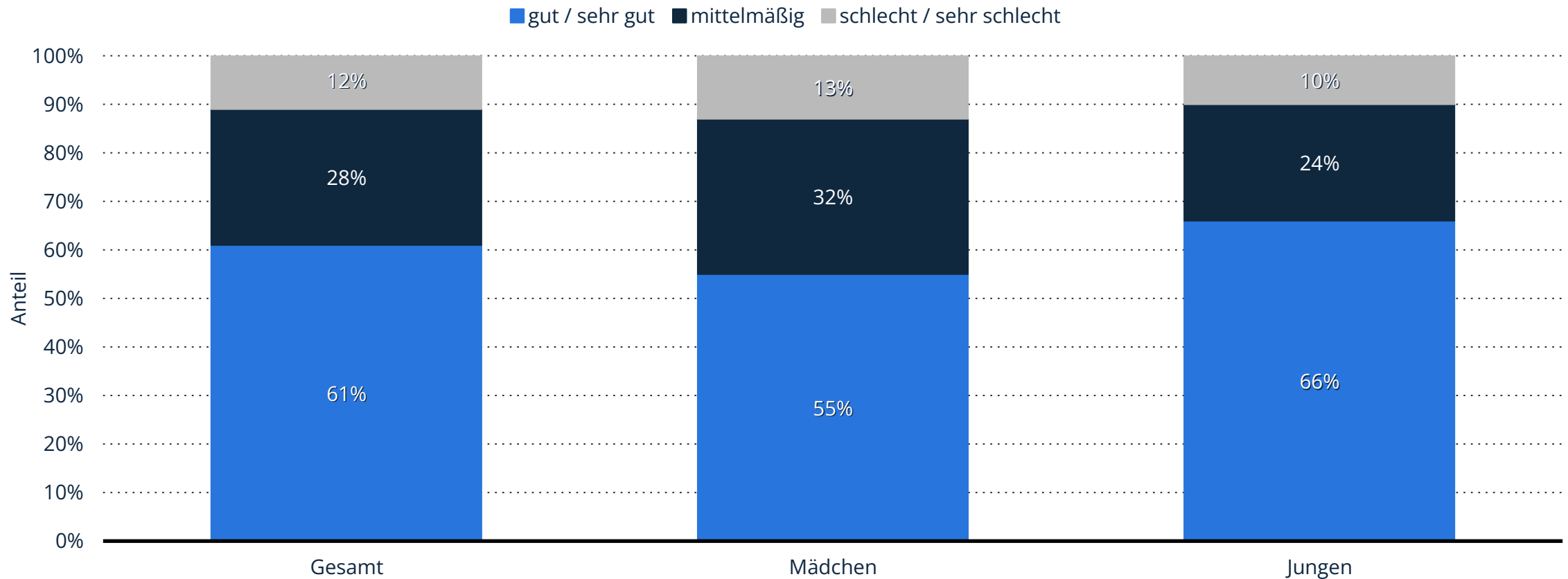
# Anteil von Schulkindern mit wöchentlich<sup>1</sup> auftretenden Schlafproblemen in Deutschland in den Jahren 2016 bis 2024

Schulkinder mit wöchentlich auftretenden Schlafproblemen in Deutschland bis 2024



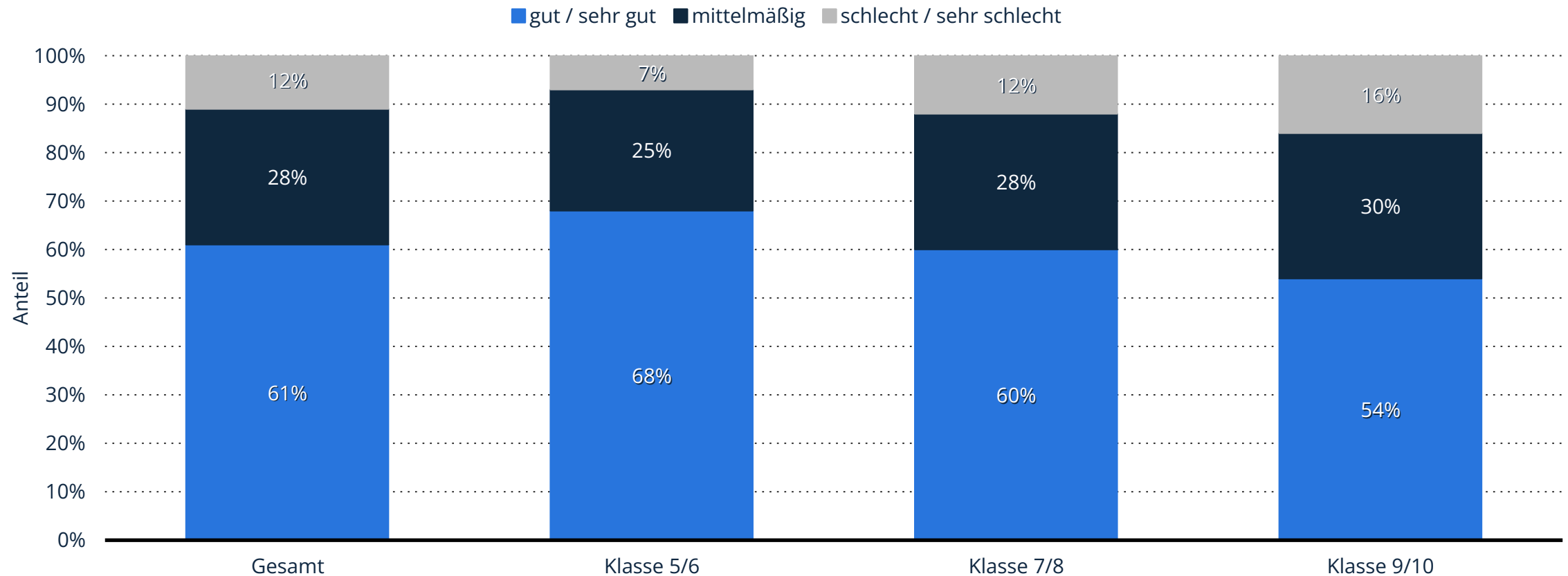
# Schlafqualität<sup>1</sup> von Schulkindern in Deutschland nach Geschlecht in den Jahren 2023 und 2024

Schlafqualität von Schulkindern in Deutschland nach Geschlecht 2024



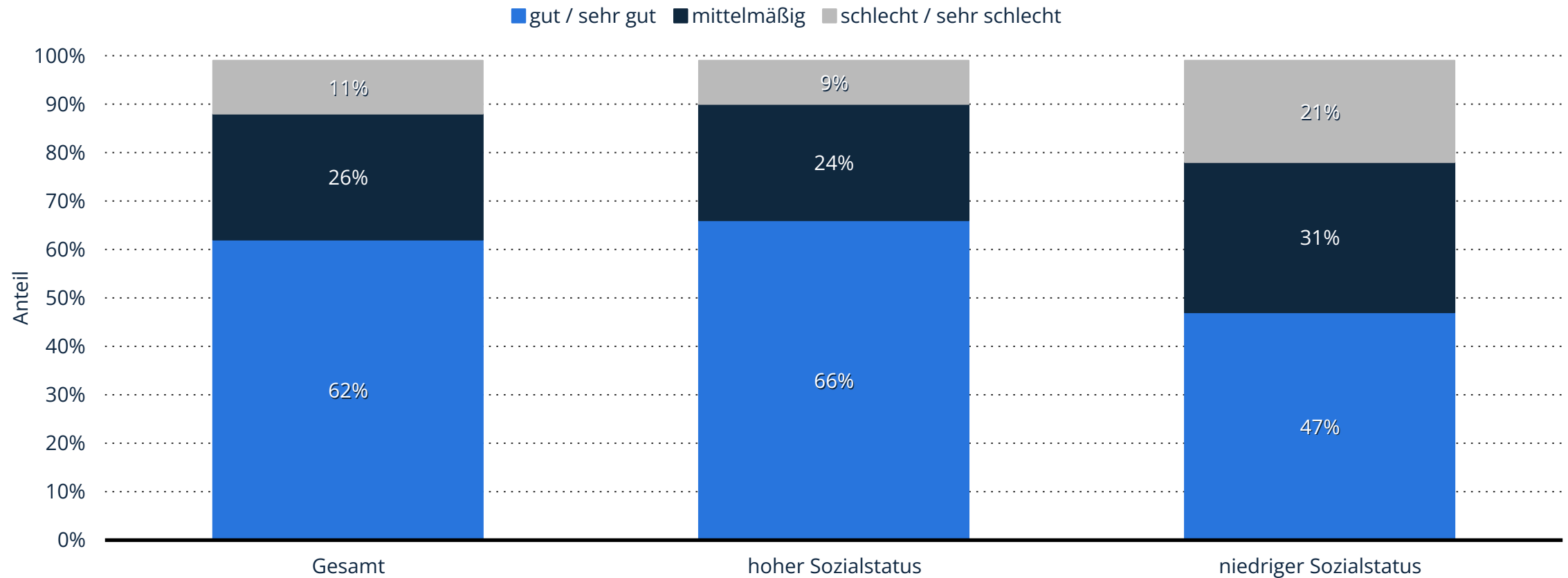
# Schlafqualität<sup>1</sup> von Schulkindern in Deutschland nach Klassenstufen in den Jahren 2023 und 2024

Schlafqualität von Schulkindern in Deutschland nach Klassenstufen 2024



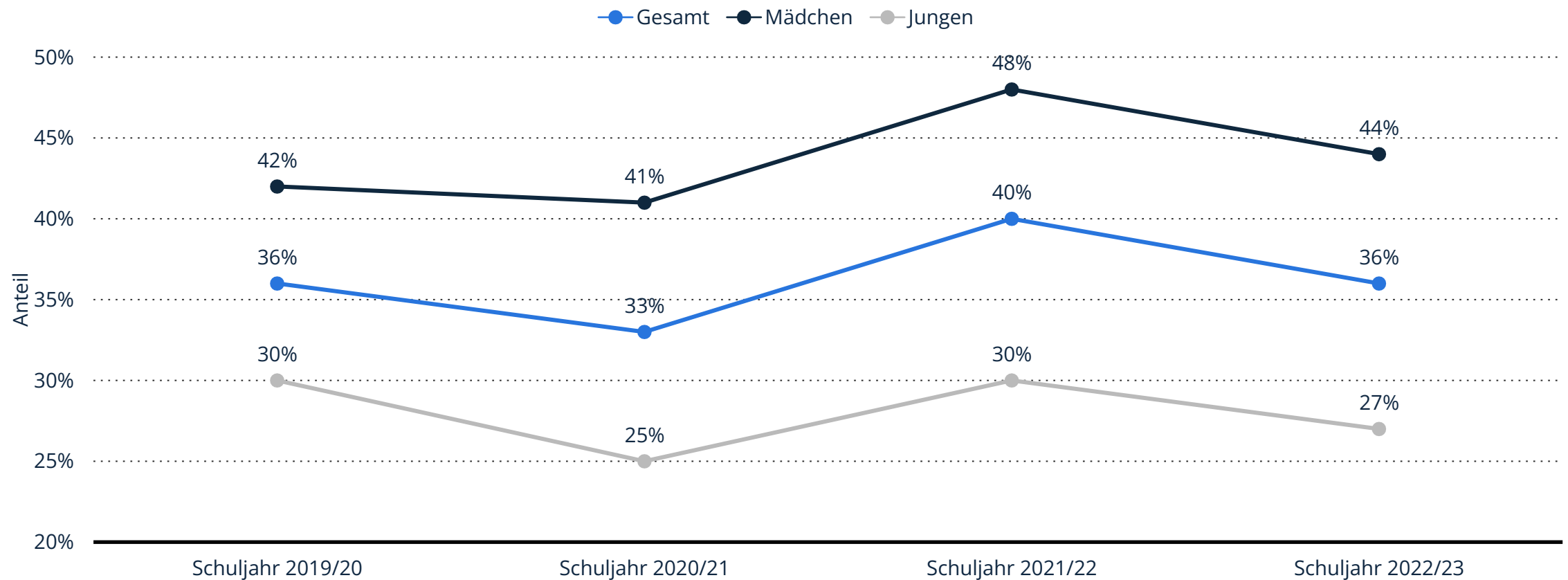
# Schlafqualität<sup>1</sup> von Schulkindern in Deutschland nach sozialem Status in den Jahren 2022 und 2023

Schlafqualität von Schulkindern in Deutschland nach sozialem Status 2023



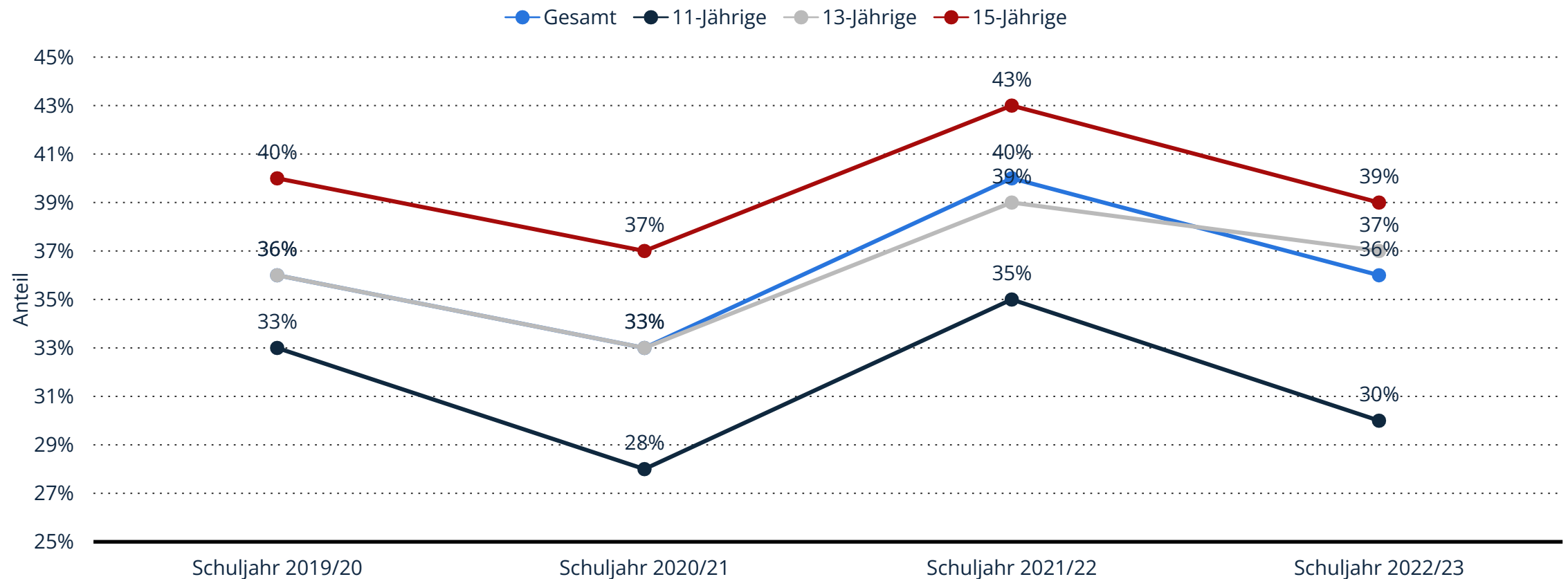
# Anteil von Schulkindern mit wöchentlich<sup>1</sup> auftretenden Schlafproblemen in Deutschland nach Geschlecht in den Jahren 2019 bis 2023

Schulkinder mit regelmäßigen Schlafproblemen nach Geschlecht bis 2023



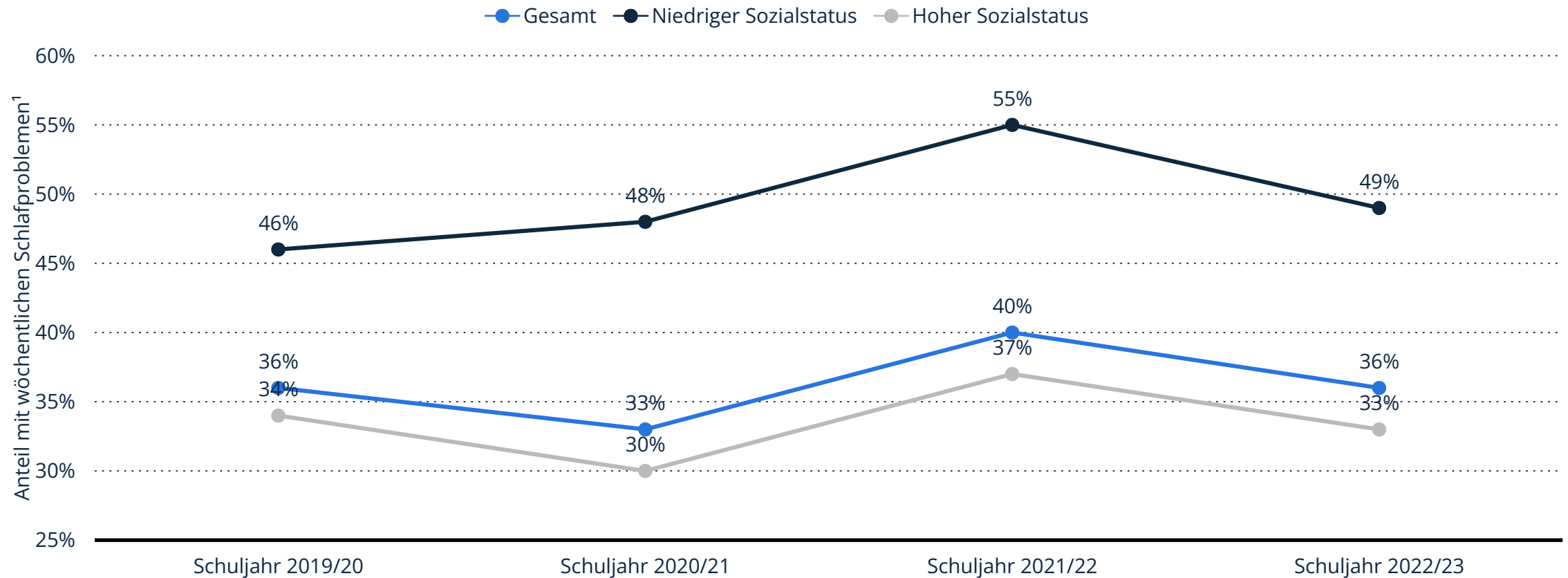
# Anteil von Schulkindern mit wöchentlich<sup>1</sup> auftretenden Schlafproblemen in Deutschland nach Altersgruppen in den Jahren 2019 bis 2023

Schulkinder mit regelmäßigen Schlafproblemen nach Alter bis 2023



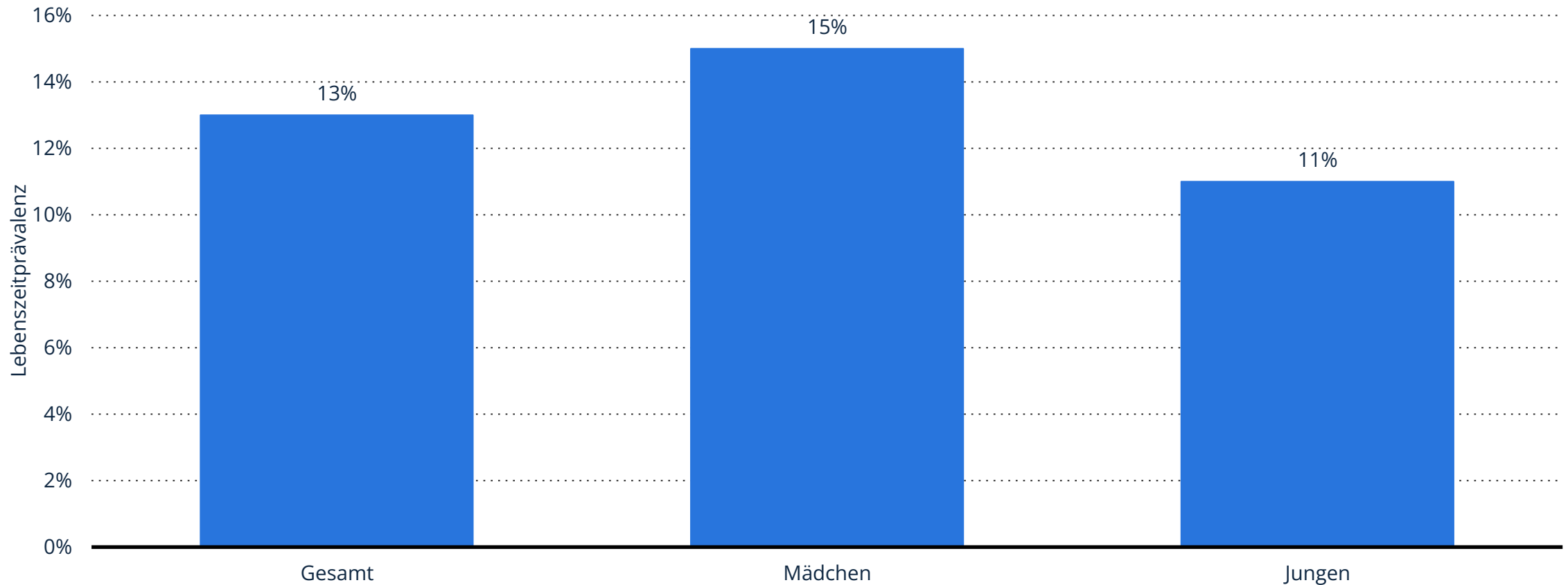
# Anteil von Schulkindern mit wöchentlich<sup>1</sup> auftretenden Schlafproblemen in Deutschland nach sozialem Status in den Jahren 2019 bis 2023

Schulkinder mit regelmäßigen Schlafproblemen nach Sozialstatus bis 2023



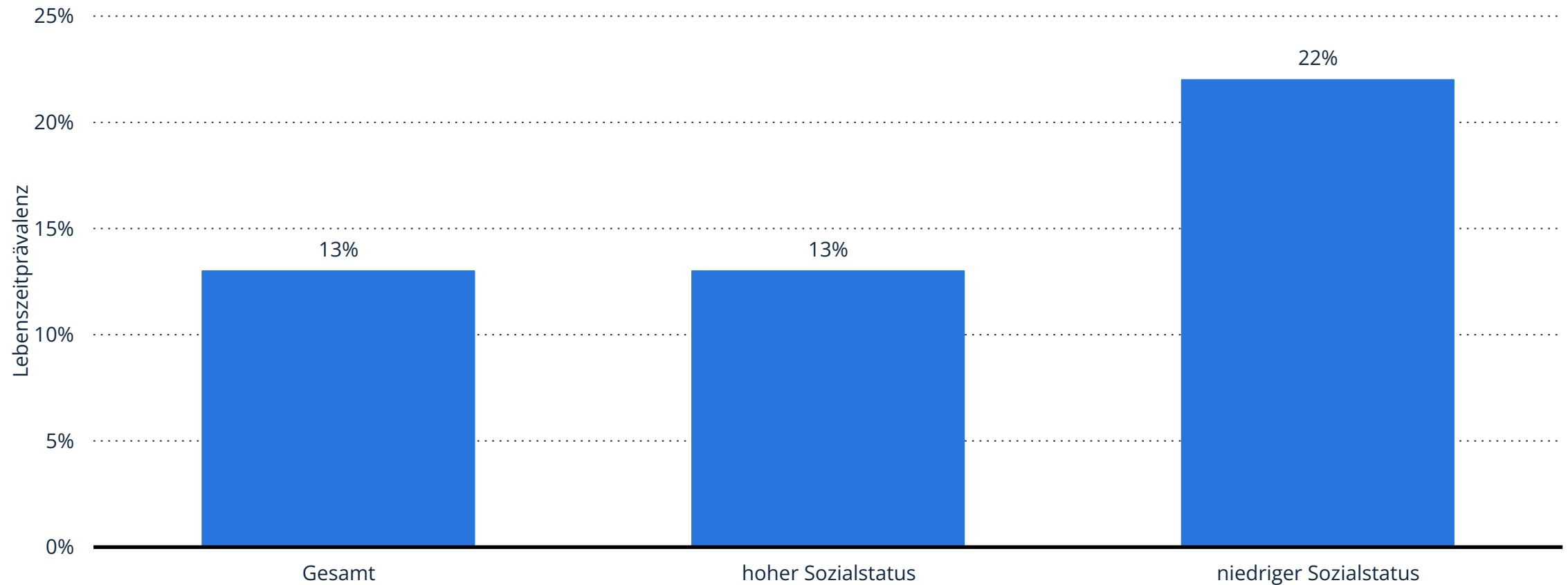
# Lebenszeitprävalenz des Konsums von Schlafmitteln unter Schulkindern in Deutschland nach Geschlecht in den Jahren 2022 und 2023

Prävalenz von Schlafmittelkonsum unter Schulkindern nach Geschlecht 2023



# Lebenszeitprävalenz des Konsums von Schlafmitteln unter Schulkindern in Deutschland nach sozialem Status in den Jahren 2022 und 2023

Prävalenz von Schlafmittelkonsum unter Schulkindern nach Sozialstatus 2023

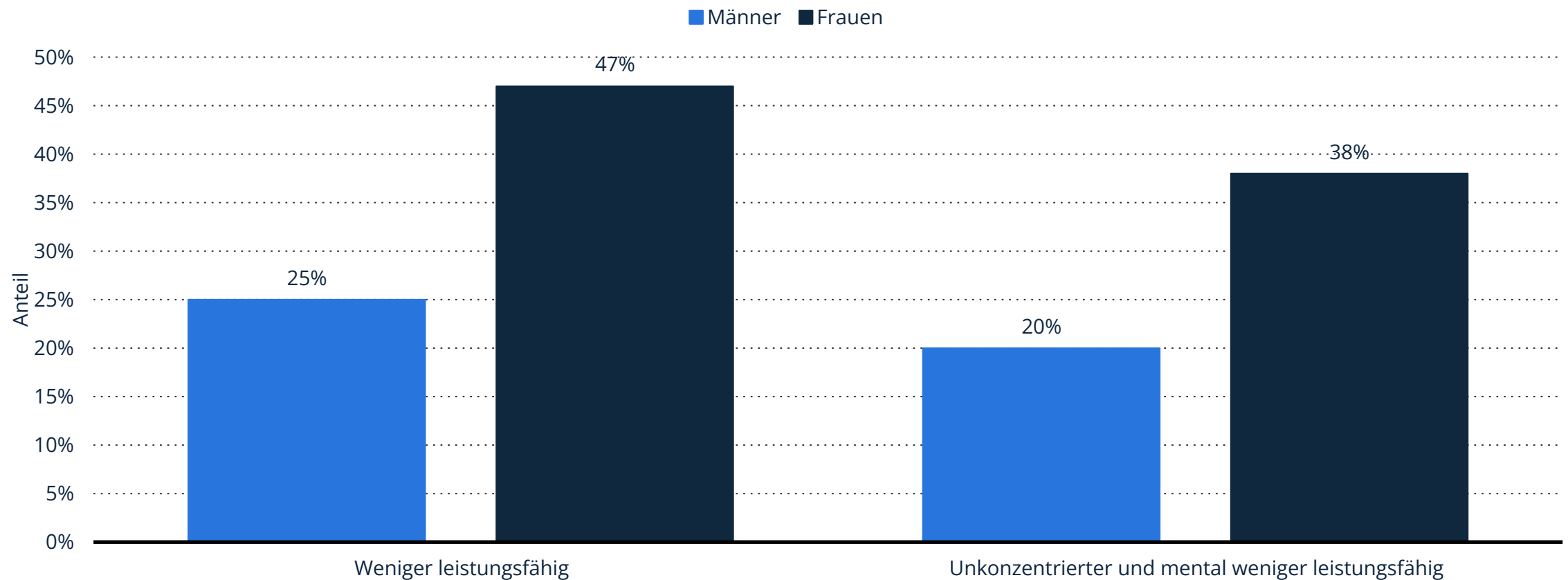


KAPITEL 05

# Folgen und Therapie

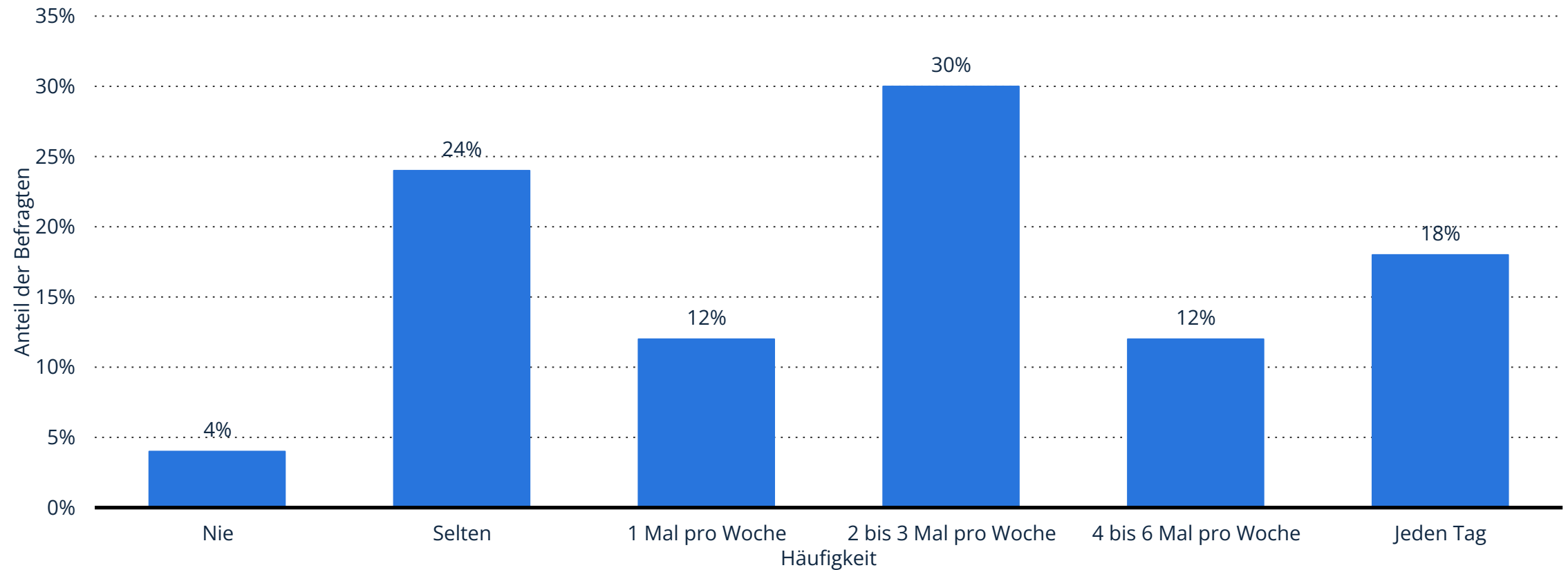
# Häufigkeit von ausgewählten Folgen von schlechtem Schlaf in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2022

Häufigkeit von ausgewählten Folgen von schlechtem Schlaf nach Geschlecht 2022



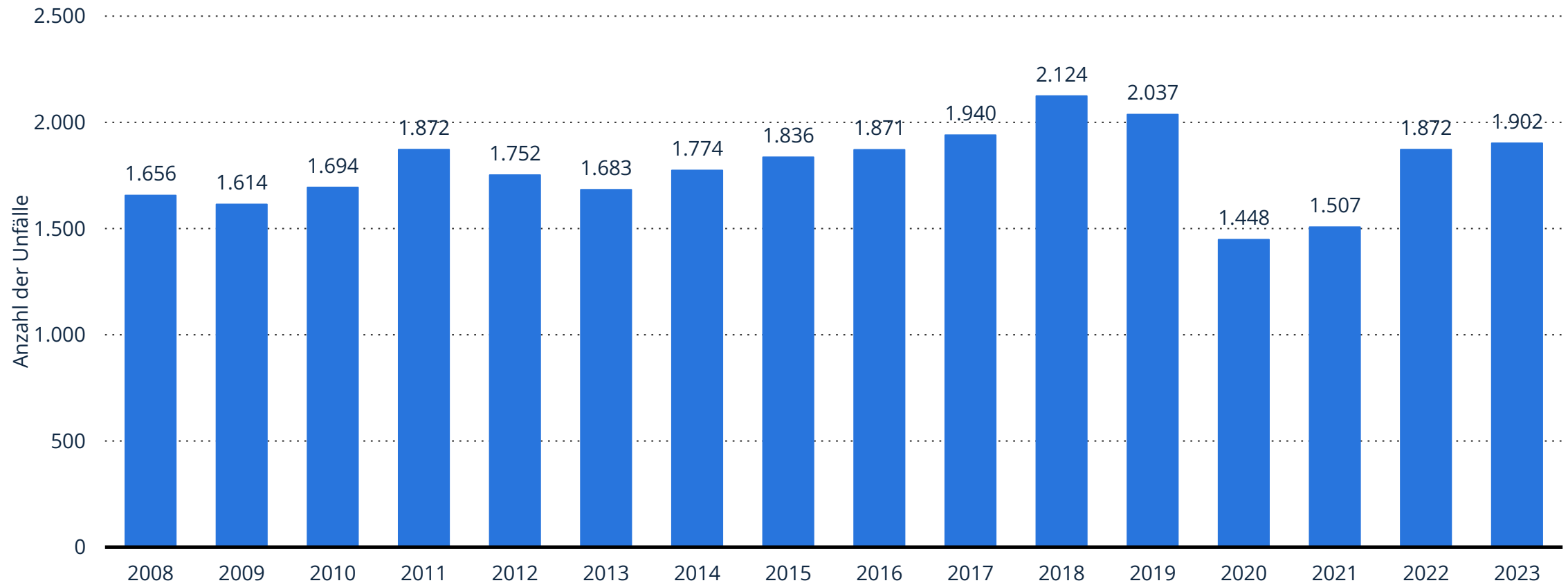
# Wie oft fühlen Sie sich an Wochentagen schläfrig, zu müde oder haben Schwierigkeiten, sich auf die Schule oder die Arbeit zu konzentrieren?

Umfrage zur Müdigkeit der Deutschen in 2021



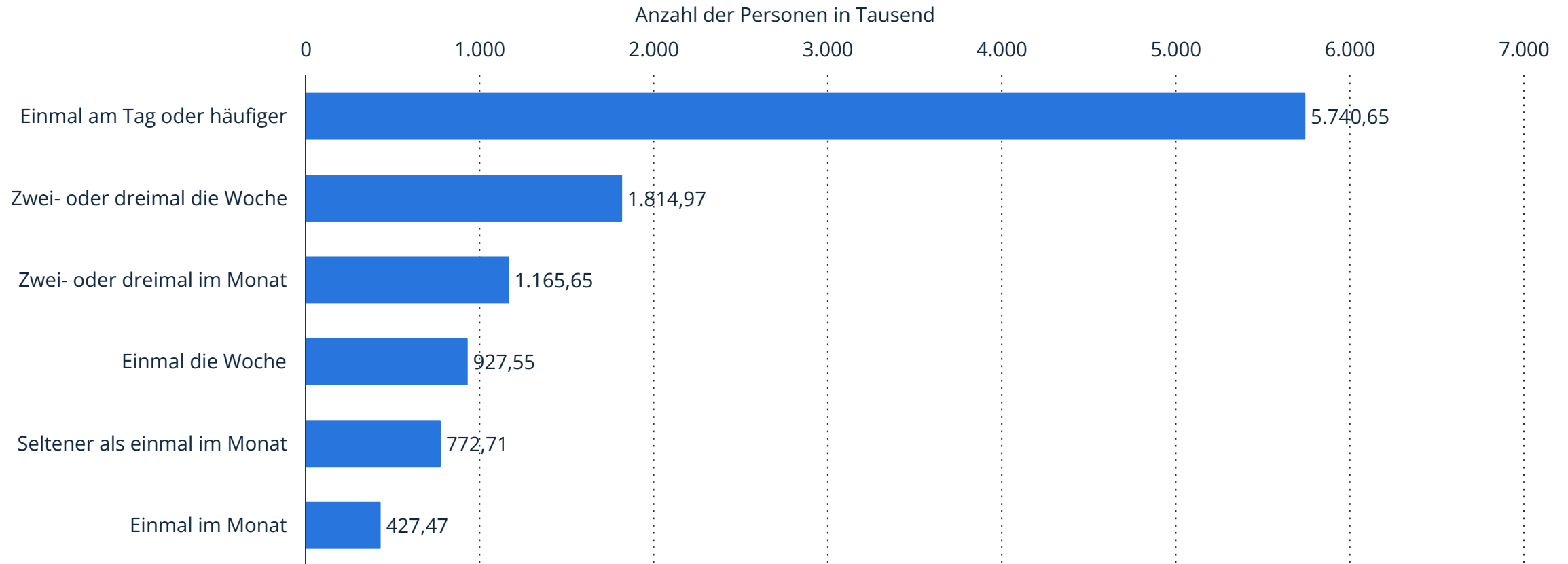
# Anzahl der durch Übermüdung verursachten Straßenverkehrsunfälle mit Personenschaden in Deutschland von 2008 bis 2023

Verkehrsunfälle durch Übermüdung in Deutschland bis 2023



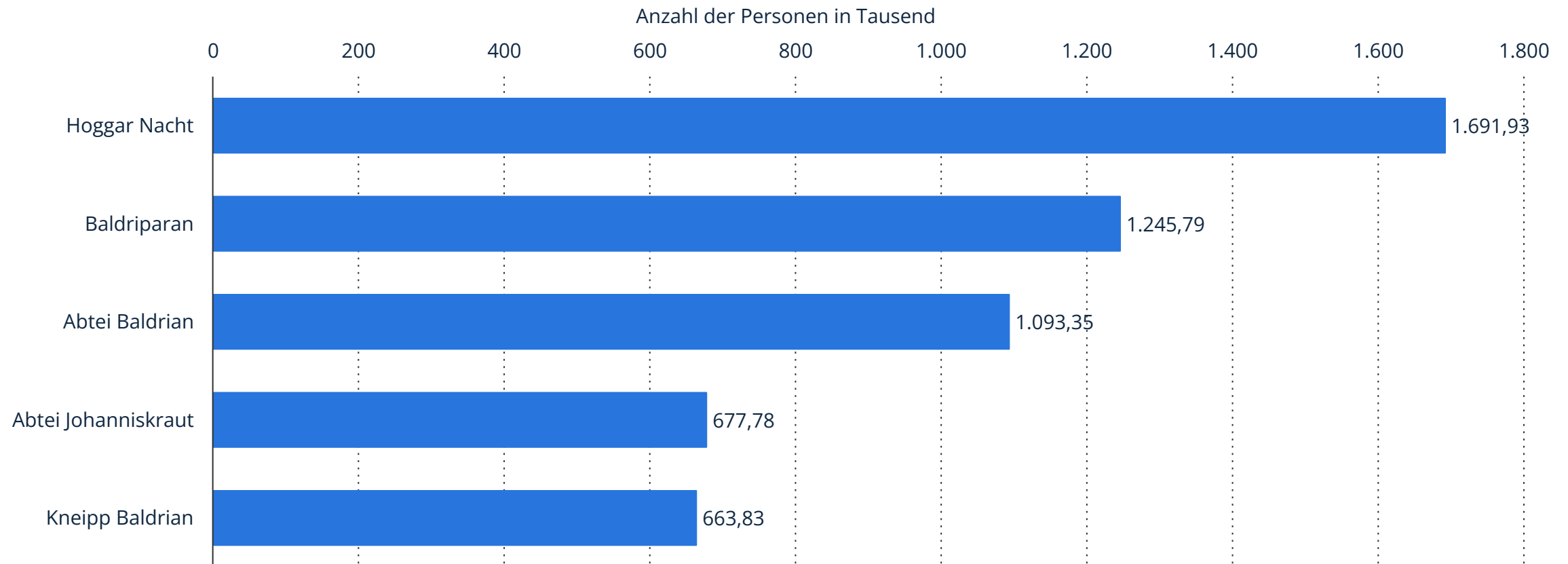
# Anzahl der Nutzer in der Kategorie 'Mittel gegen Schlaflosigkeit, Stress und Ängste' nach Häufigkeit in Deutschland im Jahr 2023 (in 1.000)

Nutzung der Kategorie 'Mittel gegen Schlaflosigkeit, Stress und Ängste' in 2023



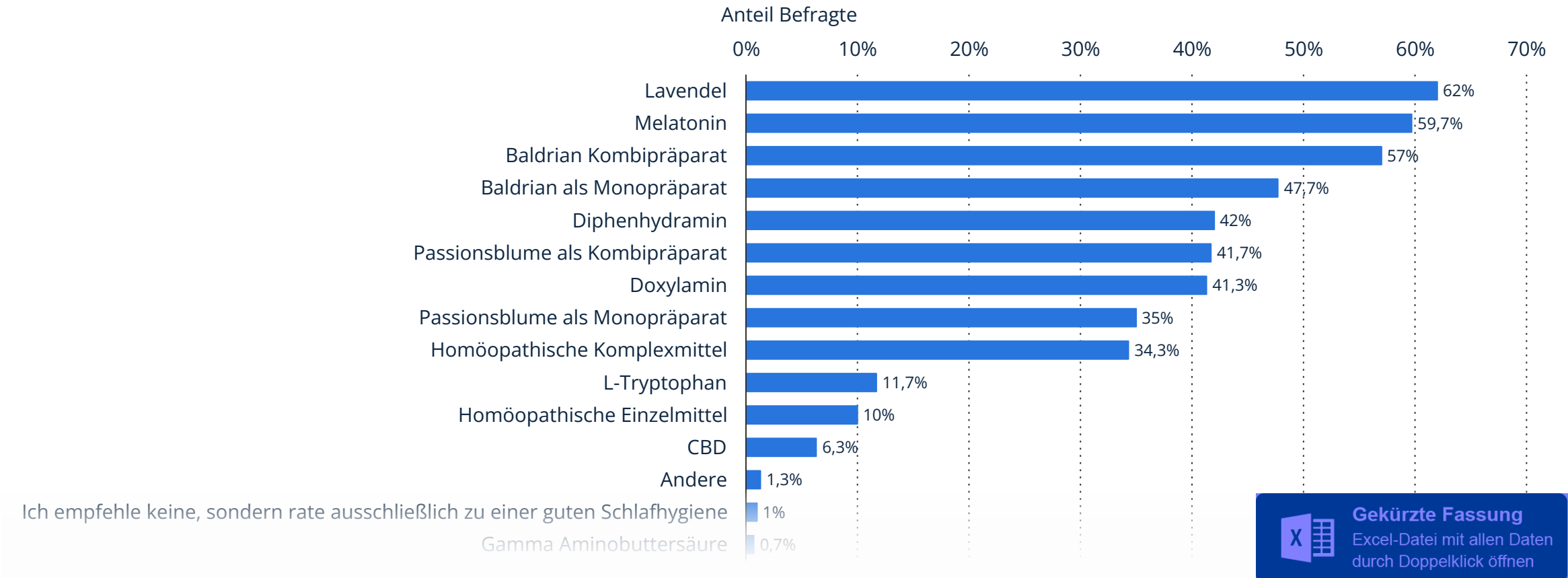
# Führende Marken in der Kategorie 'Mittel gegen Schlaflosigkeit, Stress und Ängste' nach Anzahl der Nutzer in Deutschland im Jahr 2023 (in 1.000)

Marken der Kategorie 'Mittel gegen Schlaflosigkeit, Stress und Ängste' 2023



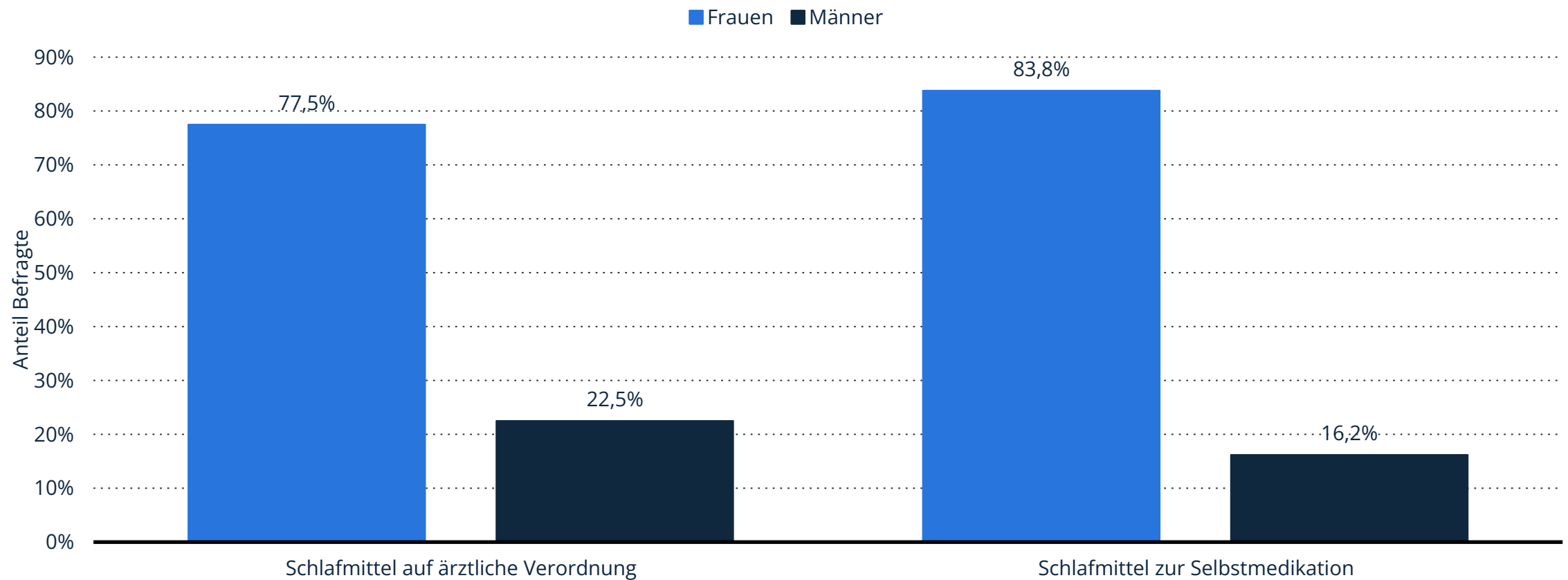
# Welche schlaffördernden Präparate empfehlen Sie?

Apothekenumfrage zu empfohlenen schlaffördernden Präparaten 2021



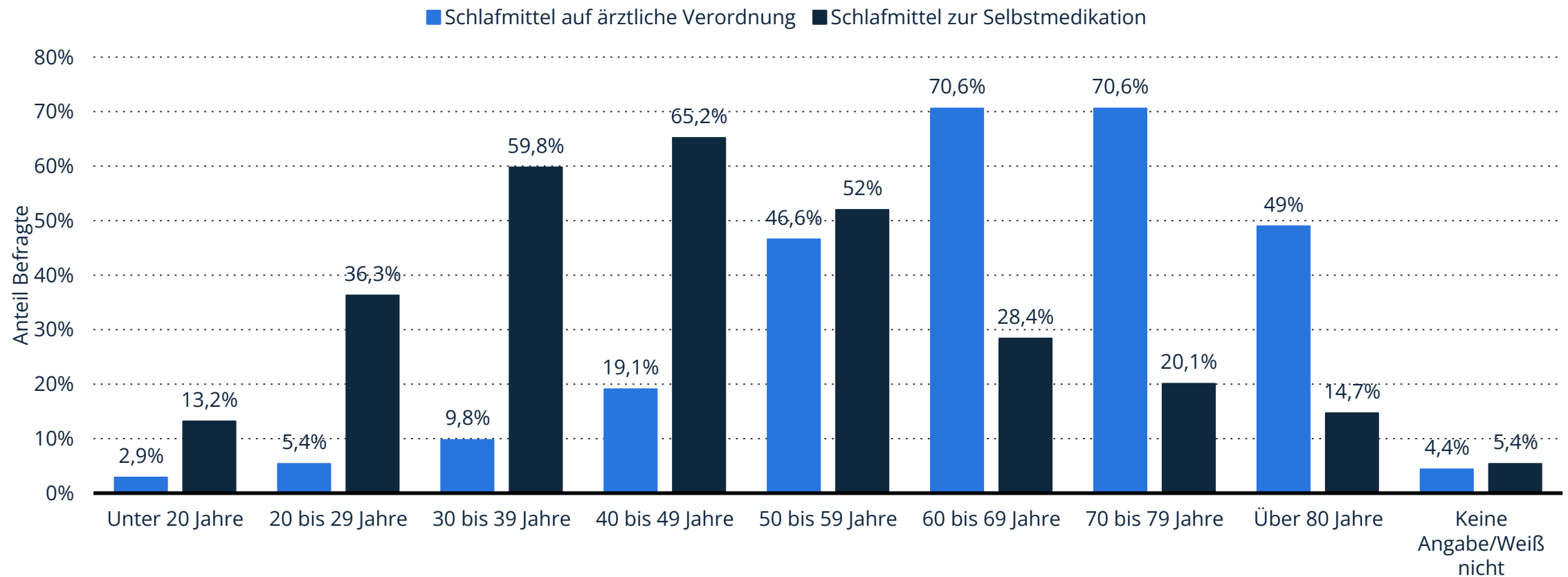
# Sind es eher Männer oder Frauen, die zu schlaffördernden Mitteln greifen?

Apothekenumfrage zur Schlafmittelnutzung nach Geschlecht 2020



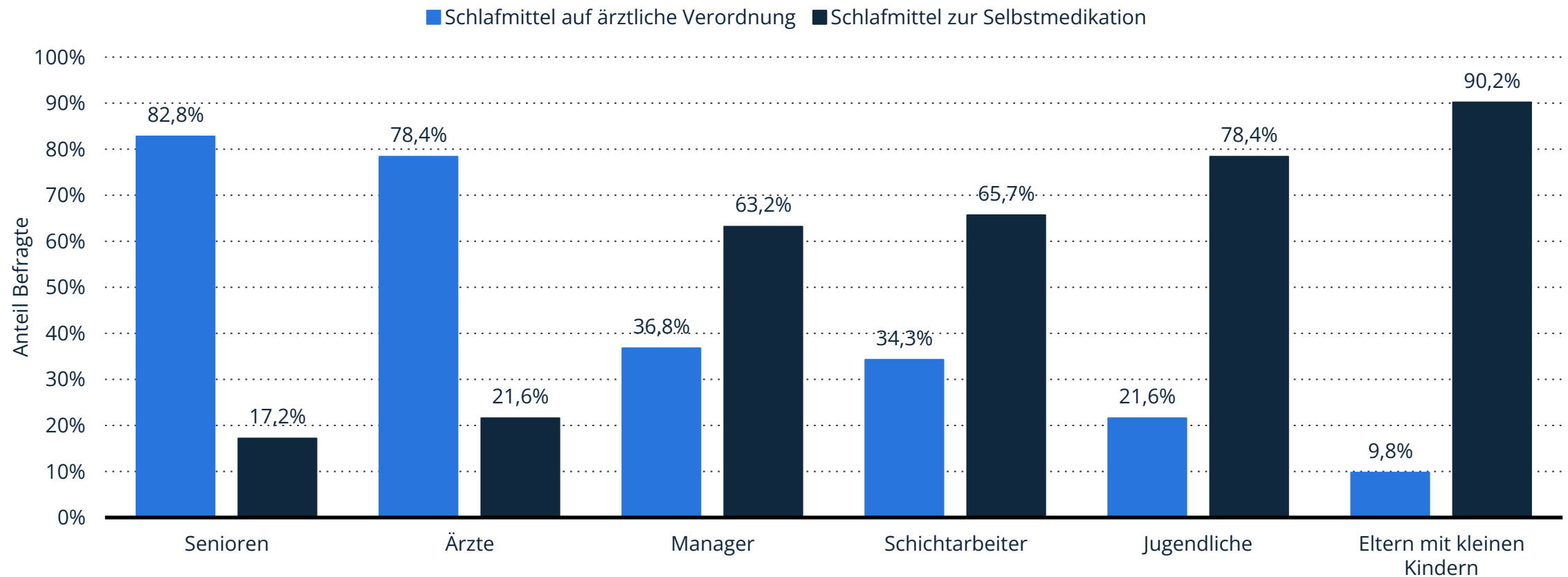
# Welcher Altersgruppe lassen sich die Kunden zuordnen, die Schlafmittel einnehmen?

Apothekenumfrage zur Altersstruktur von Schlafmittelkunden 2020



# Fragen die folgenden Kundengruppen verstärkt nach Schlafmitteln zur Selbstmedikation oder legen sie ein Rezept vor?

Apothekenumfrage zu bevorzugten Schlafmitteln nach Kundengruppen 2020



# Quellen

aposcope  
BARMER  
BARMER Institut für Gesundheitssystemforschung  
Bayer Vital  
DAK  
ElitePartner  
Fittkau & Maaß Consulting  
forsa  
gbe-bund.de  
Hilding Anders  
IFBG  
IFT-NORD  
Kantar  
KKH  
Lancet  
OnePoll  
Premier Inn  
presseportal.de  
Samsung  
Statistisches Bundesamt  
TK  
University College London

YouGov