

**PHILIPS**

Umfrageergebnisse

# **Das weltweite Streben nach besserem Schlaf**





## Einführung und Methoden

Schlaf wird endlich als wichtiger Faktor für die allgemeine Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen anerkannt. Erwachsene auf der ganzen Welt stehen jedoch verschiedenen Gesundheits- und Lebensstilfaktoren gegenüber, die eine optimale Nachtruhe verhindern können.

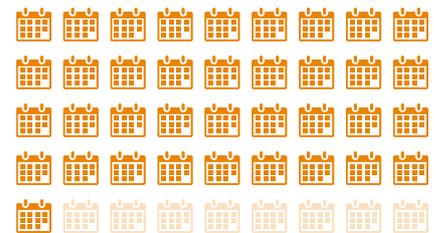
In Anerkennung des Weltschlaftags 2019 hat Philips bei der KJT Group seine jährliche Umfrage in Auftrag gegeben, die die Einstellung, die Wahrnehmung und das Verhalten zum Thema Schlaf bei Menschen in 12 Ländern untersucht: USA, Frankreich, Deutschland, Japan, Brasilien, Kanada, China, Indien, Singapur, Südkorea, Australien, Niederlande. Mit den Daten aus dieser Umfrage verfolgt Philips sein Ziel weiter, Bewusstsein für die Herausforderungen in Zusammenhang mit Schlaf zu schaffen, mit denen Menschen weltweit konfrontiert werden. Neben den Lösungen, die Philips bereits für die Millionen von Menschen anbietet, die unter Schlaflosigkeit, Schlafapnoe oder Schnarchen leiden, wird Philips diese neuen Erkenntnisse dazu nutzen, 80% aller Schlafprobleme anzugehen.

Diese Umfrage wurde von KJT Consulting im Auftrag von Philips zwischen dem 9. und 28. Januar 2019 online bei 11.006 Erwachsenen im Alter ab 18 Jahren in 12 Ländern durchgeführt (Australien: n=750, Brasilien: n=1.001, Kanada: n=750, China: n=1.001, Frankreich: n=1.000, Deutschland: n=1.003, Indien: n=1.000, Japan: n=1.000, Niederlande: n=750, Singapur: n=750, Südkorea: n=1.000 und USA: n=1.000). Die Umfrage war internetbasiert und wurde von den Befragten in der/den jeweiligen Hauptsprache(n) ausgefüllt. Dabei handelte es sich um Erhebungsstichproben. Daher ist eine genaue Abschätzung der Fehlergrenze nicht möglich.

# Demografie



11.006 Befragte aus 12 Ländern



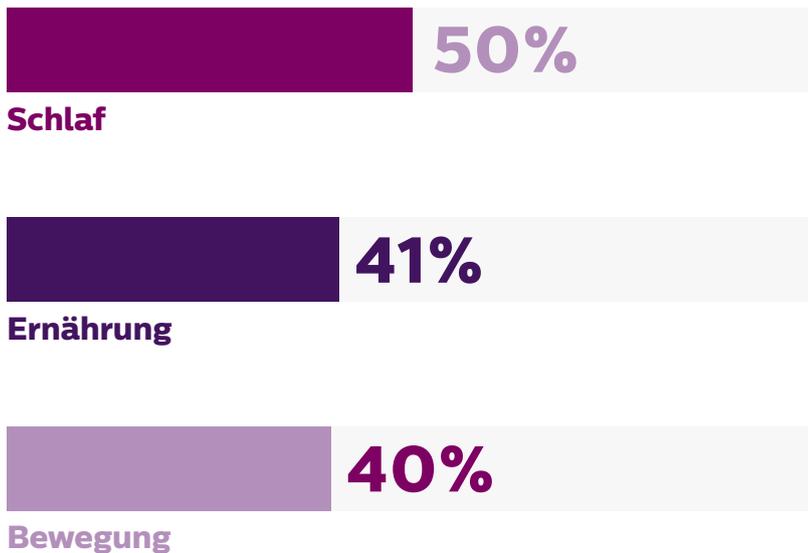
Durchschnittsalter  
**37,1 Jahre**



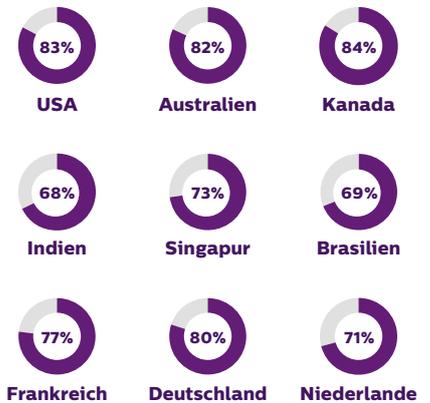
# Schlaf ist wichtig!

## Warum vernachlässigen wir ihn?

Weltweit erkennen **50%** der Erwachsenen an, dass Schlaf einen **großen Einfluss** auf ihre Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden hat, verglichen mit Ernährung (**41%**) und Bewegung (40%).



Die Mehrheit der Erwachsenen in allen erfassten Ländern gab an, dass Schlaf einen moderaten oder sogar großen Einfluss hat:



Trotz der Tatsache, dass Schlaf als wichtiger Faktor für die allgemeine Gesundheit anerkannt wird, gibt die Mehrheit der Erwachsenen (**62%**) an, dass sie nur einigermaßen oder gar nicht gut schlafen, nur einer von 10 (**10%**) gibt an, extrem gut zu schlafen.

- Im Schnitt schlafen Erwachsene weltweit unter der Woche nur **6,8 Stunden** pro Nacht, am Wochenende **7,8 Stunden** pro Nacht. Statt jede Nacht die empfohlenen **acht Stunden** zu schlafen, schlafen mehr als sechs von 10 Erwachsenen am Wochenende länger, um Schlaf nachzuholen (63%).

### Unter der Woche

### Wochenende

### Empfohlen

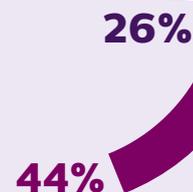
6,8 Stunden

7,8 Stunden

8 Stunden

- Mehr als vier von 10 Erwachsenen weltweit geben an, dass sich ihr Schlaf in den letzten fünf Jahren verschlechtert hat, verglichen mit nur 26%, die aussagen, dass sich ihr Schlaf verbessert hat, und 31% der Erwachsenen, die angeben, dass sich ihr Schlaf nicht verändert hat.

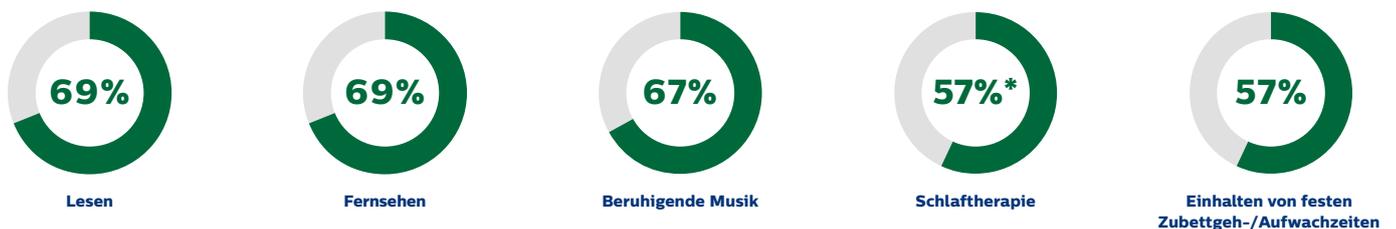
Schlechter  
Besser



**Mehr als 4 von 10 Erwachsenen geben an, dass sich ihr Schlaf in den letzten 5 Jahren verschlechtert hat, nur etwa ein Viertel sagt, dass er besser geworden ist.**

# Wie wir versuchen (und nicht versuchen), unseren Schlaf zu verbessern

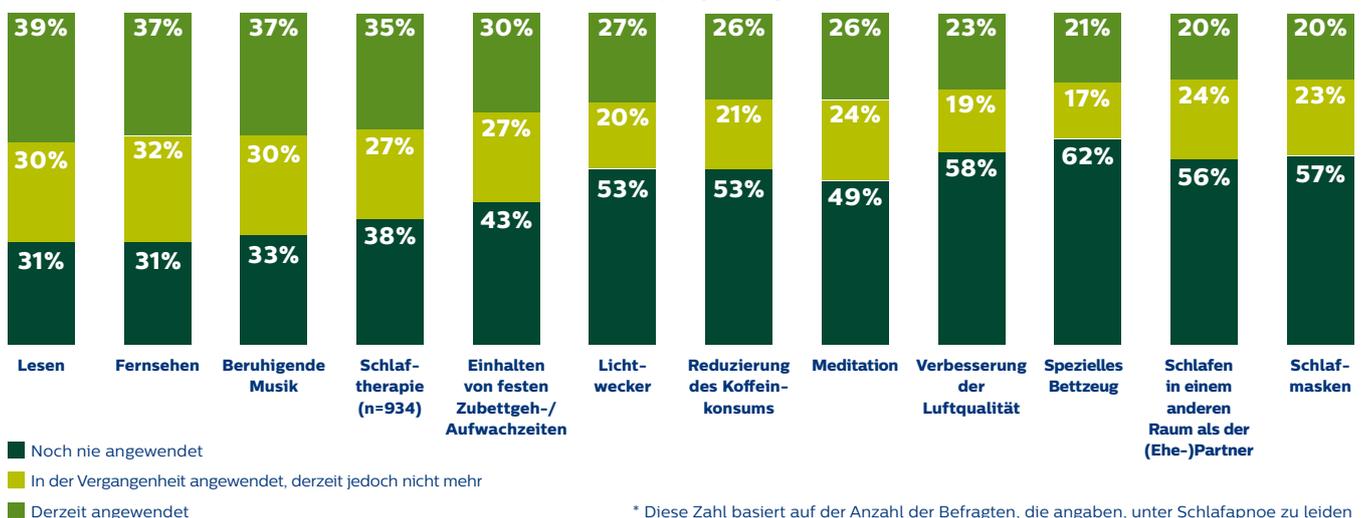
Die meisten Erwachsenen weltweit bekommen keinen qualitativ hochwertigen Schlaf oder nicht die empfohlenen Stunden Schlaf. Sie unternehmen jedoch Schritte, um Strategien zur Verbesserung ihres Schlafs zu entwickeln. In der Vergangenheit haben sie dafür die folgenden Methoden zur Schlafverbesserung angewandt oder wenden diese derzeit an:



- Menschen haben heutzutage bestimmte Vorstellungen, wie sie Gesundheitsdienstleistungen in Anspruch nehmen möchten. 80% der Menschen weltweit möchten zwar die Qualität ihres Schlafs verbessern, doch die Mehrheit (60%) dieser Erwachsenen hat bisher keine ärztliche Hilfe in Anspruch genommen, da sie der Ansicht sind, dass sie keine Unterstützung oder Therapie benötigen, Schlafprobleme nicht als ein ernstes Problem betrachten, der Auffassung sind, dass sie bereits wissen, was sie zur Verbesserung ihres Schlafs tun müssen oder sie keine Behandlungskosten tragen möchten. Darüber hinaus gaben 68% der Erwachsenen weltweit an, noch nie ein Schlafracking verwendet zu haben, um ihren Schlaf genauer zu untersuchen.
- Die meisten Erwachsenen weltweit wären sehr oder sogar äußerst bereit dazu, eine Schlafuntersuchung zuhause durchzuführen, wenn ihr Arzt Ihnen dazu raten würde (60%). Bei der Frage, ob sie bereit wären, sich einer Schlafuntersuchung in einem Schlaflabor oder in einer Arztpraxis zu unterziehen, sinkt diese Zahl auf 30%.
- Mehr Menschen vertrauen Online-Informationsquellen (62%) als einem Arzt (21%) oder Schlafspezialisten (14%), wenn es darum geht, mehr über Schlaftherapien oder Schlafverbesserung zu erfahren, auch wenn sie an und für sich bereit wären medizinisches Fachpersonal zu konsultieren, um sich zu informieren.

## Strategien zur Schlafverbesserung

Alle Befragten (n=11.006)



# Hürden **einer guten Nachtruhe**

Erwachsene auf der ganzen Welt fühlen sich zwar fähig, ihre Schlafgesundheit selbst in die Hand zu nehmen, doch die Kombination aus Schlafproblemen und dem individuellen Lebensstil macht es nicht einfach, eine gute Schlafqualität zu erreichen.



**Drei Viertel der Erwachsenen weltweit leiden an mindestens einer der genannten Beschwerden** (Schlaflosigkeit, Schnarchen, Schichtarbeiter-Syndrom, chronische Schmerzen, Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom und Narkolepsie), die ihren Schlaf beeinträchtigt.

Schlaflosigkeit (37%) und Schnarchen (29%) sind die häufigsten Beschwerden, gefolgt von Schichtarbeiter-Syndrom (22%), chronischen Schmerzen (14%) und Schlafapnoe (10%).

65% der Befragten, die angaben, unter Schlafapnoe zu leiden, haben sich noch nie einer Schlaftherapie zur Behandlung ihrer Erkrankung unterzogen, oder wenden diese Therapie nicht mehr an.

Lebensstilfaktoren spielen eine wichtige Rolle für den Schlaf eines Menschen. Die fünf wichtigsten Faktoren, die weltweit genannt wurden, waren Sorgen/ Stress (54%), die Schlafumgebung (40%), Arbeits- oder Schulzeiten (37%), Entertainment (36%) und gesundheitliche Beschwerden (32%).



Kanada (63%) und Singapur (61%) sind die beiden Länder, in denen am häufigsten angegeben wurde, dass Sorgen/Stress den Schlaf beeinträchtigen.

Befragte in China (51%) gaben von allen erfassten Ländern am häufigsten an, dass sich die Schlafumgebung einer Person auf ihren Schlaf auswirkt, verglichen mit Japan (20%), wo diese Zahl am niedrigsten war.

Befragte in China (31%), Kanada (23%), den USA (22%) und Singapur (22%) gaben an, dass das Konsumieren von koffeinhaltigen Getränken kurz vor dem Schlafengehen ihre Schlafqualität beeinträchtigt.

# Ihre wechselnden Schlafgewohnheiten wirken sich nicht nur auf Sie aus – **fragen Sie Ihren Partner**

Jeder Mensch schläft anders und hat einzigartige Schlafgewohnheiten, die sich nicht nur auf seinen Schlaf, sondern auch auf den Schlaf seines Partners auswirken.



**6 von 10**

Erwachsenen weltweit leiden mindestens zweimal pro Woche an Tagesmüdigkeit.



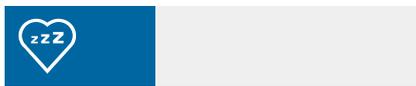
**34%**

schlafen regelmäßig an einem anderen Ort als ihrem Bett ein.



**67%**

der Erwachsenen weltweit geben an, dass sie in der Regel mindestens einmal pro Nacht aufwachen.



**36%** der Frauen, die mit einem (Ehe-)Partner zusammenleben, schlafen gelegentlich, häufig oder nie im selben Bett wie ihr sarchender Partner.



**20%**

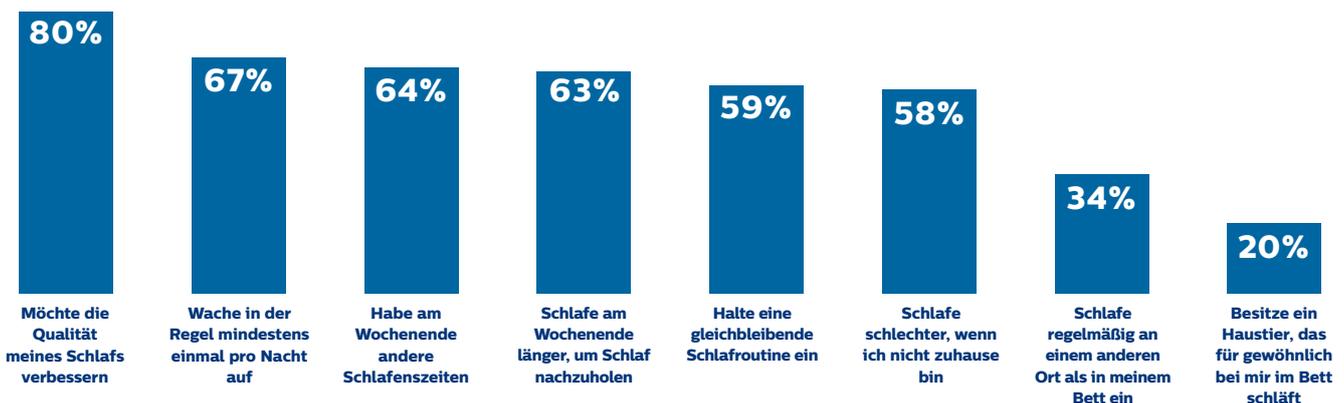
der Erwachsenen besitzen ein Haustier, das für gewöhnlich bei ihnen im Bett schläft.



Erwachsene in Indien (**36%**) und den USA (**30%**) schlafen am häufigsten mit einem Haustier im Bett.

## Schlafgewohnheiten (% antworteten mit Ja)

Alle Befragten (n=11.006)



# Erkenntnisse zu **globalen Schlafgewohnheiten**



Dr. Teofilo Lee-Chiong, M.D.,  
**Chief Medical Liaison bei Philips**

Vielleicht zum ersten Mal überhaupt schlafen Menschen heutzutage bewusst weniger als notwendig und das aus Gründen, die nichts mit dem Überleben zu tun haben. Welche Auswirkungen diese Entscheidungen auf Wohlbefinden, Leistung und Sicherheit der einzelnen Personen und der Gesellschaft haben, wird noch diskutiert. Während wir noch Prozesse erforschen, die in der Lage sind, die menschliche Physiologie zu beeinflussen, um das Bedürfnis und den Wunsch besser zu verstehen, jeden Tag länger wach zu bleiben, zeigen die diesjährigen Ergebnisse, dass Aufklärung wichtig ist, um uns an die Notwendigkeit eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus und eines besseren Verständnisses der verfügbaren Technologien zu erinnern, sodass mit evidenzbasierten Strategien Schlafstörungen behandelt und die Schlafqualität verbessert werden kann. Eine Anpassung des morgendlichen Schulbeginns, Schlafunterstützung am Arbeitsplatz, gezieltes Screening und besserer Zugang zu Gesundheitsleistungen können dabei helfen, die nachteiligen Folgen von schlechten Schlafgewohnheiten und einem ungesunden Lebensstil zu begrenzen.



Dr. Mark Aloia, Ph.D.,  
**Global Lead of Health Behavioral Change bei Philips**

Als globale Gesellschaft wissen wir, dass Schlaf für uns wichtig ist. In der Umfrage gaben über 80% der Befragten an, dass sie besser schlafen möchten, jedoch sagten nur 10% der Befragten aus, dass sie extrem gut schlafen, und 62% gaben an, dass sie schlecht schlafen. All dies ergibt ein geradezu verheerendes Bild. Doch am interessantesten ist, wie viele Optionen den Menschen zur Verfügung stehen, angesichts der Tatsache, wie hartnäckig diese Probleme sind. Warum suchen die Menschen nicht nach erprobteren Lösungen? Die Befragten gaben selten an, bereit zu sein, wegen ihrer Schlafprobleme ihren Arzt aufzusuchen. Zwar spielen die Behandlungskosten dabei eine Rolle, doch dies könnte auch ein mangelndes Vertrauen darin widerspiegeln, dass das Gesundheitssystem einfache Optionen anbieten kann, die zu greifbaren Ergebnissen führen. Wenn wir Schlaf ernst nehmen und die sozialen und emotionalen Aspekte eines schlechten Schlafs ansprechen wollen, müssen wir zunächst zeigen, dass wir diese Probleme mit einfachen und sinnvollen Methoden angehen können, die auf handfesten klinischen Forschungsergebnissen beruhen.



Dr. David White, M.D.,  
**Chief Medical Officer bei Philips**

Die Ergebnisse der diesjährigen Umfrage lassen darauf schließen, dass sich die Menschen mehr und mehr bewusst werden, dass Schlaf wichtig, doch für viele oder die meisten dieser Menschen eine gute Schlafqualität ein kaum zu realisierendes Ziel ist. Auch wenn wir anerkennen, dass Schlaf wichtig ist und dass es nicht einfach ist, Schlafprobleme an der Wurzel zu packen, nehmen die meisten Menschen mit Schlafstörungen keine professionelle Hilfe in Anspruch. All denjenigen, die an Schlafproblemen leiden, würde ich empfehlen, sich an einen Schlafmediziner zu wenden, doch für viele scheint dies eine Option zu sein, die für sie aus Kostengründen oder weil es ihnen peinlich ist, nicht infrage kommt. Diese Erkenntnisse zeigen erneut die Notwendigkeit für glaubwürdige, erprobte, internetbasierte Methoden auf, die dabei helfen, den Schlafproblemen jedes Einzelnen auf den Grund zu gehen. Ärzte können dann bei Bedarf per Telemetrie hinzugezogen werden. Ich glaube, dass diese Kombination in naher Zukunft realisiert wird und bei vielen zu einer besseren Schlafgesundheit führen kann.



Weitere Informationen über die Bedeutung von Schlaf und die Prävalenz nicht diagnostizierter Schlafstörungen finden Sie unter **[www.philips.de/schlaftherapie](http://www.philips.de/schlaftherapie)**.