

# WACHE NÄCHTE, MÜDE TAGE

– SO SCHLÄFT DEUTSCHLAND

Oktober 2021

  
COLOURSLEEP

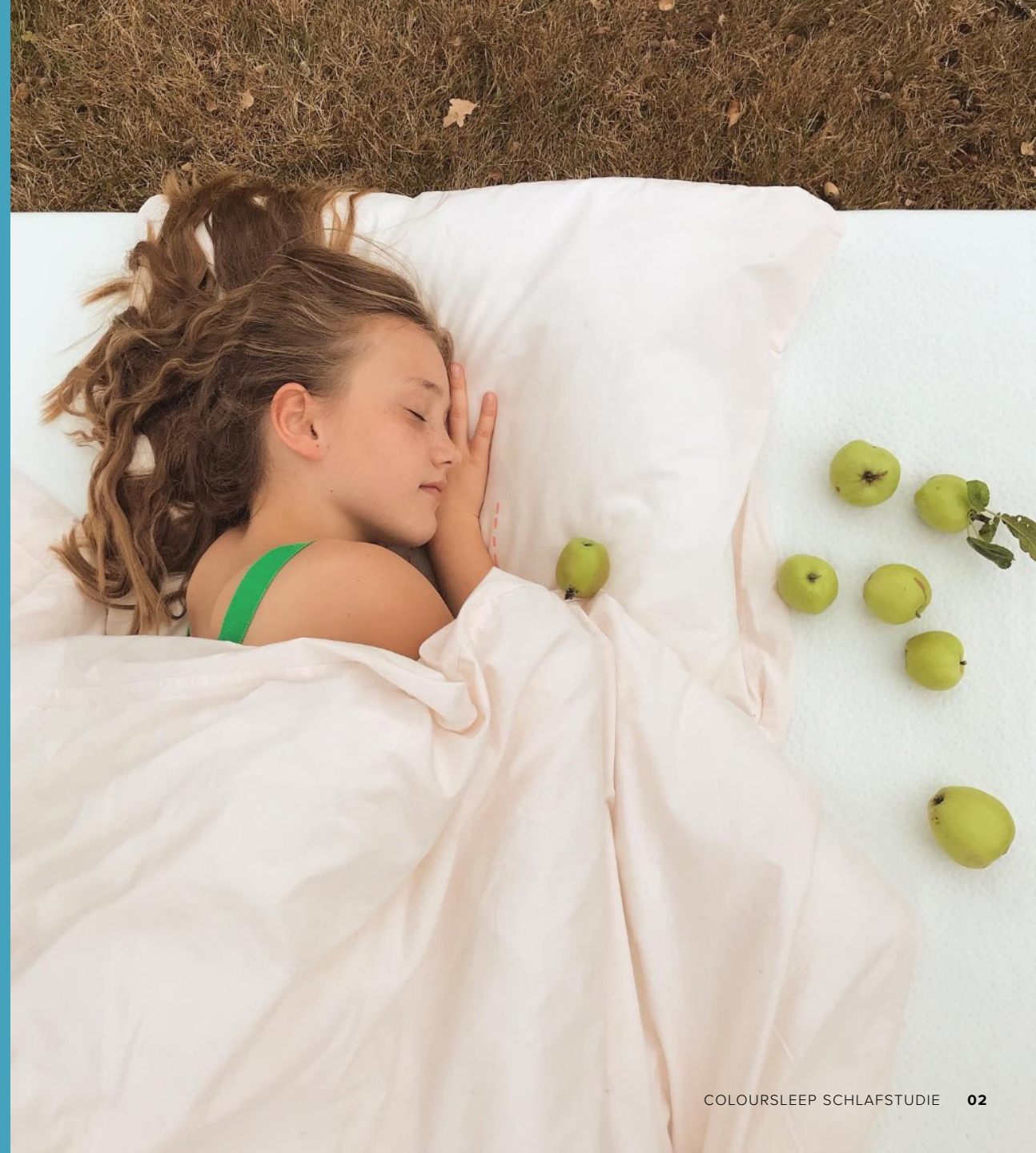
# DER HINTERGRUND

Deutschland ist als „schlaflose“ Nation bekannt. Laut einer aktuellen GFK-Studie bewerten fast ein Drittel der Befragten ihren Schlaf als nicht ausreichend, während 40 % finden, dass sie zu wenig schlafen. Wie von den meisten Schlafexperten vermutet, weist ein Fünftel von ihnen darauf hin, dass die Corona-Pandemie der Hauptgrund für ihre schlechte Schlafqualität ist. In Google Trends können wir sogar einen signifikanten Suchtrend für „Melatonin“ als Schlafmittel zur Lösung von Schlafproblemen beobachten. Der Suchtrend liegt demnach zweimal höher als noch im Jahr 2019. Weitere Studien bestätigten, dass die aktuelle „Corona-Somnia“ durch längere Arbeitszeiten, Home-Office, Schulunterricht von zuhause, weniger soziale Kontakte, weniger Sport oder Bewegung, und zunehmender Angst, aufgrund politischer und wirtschaftlicher Unsicherheit verursacht wird.

Die Deutschen maßen dem Schlaf in der Vergangenheit weniger Bedeutung bei als ihre europäischen Nachbarn. Da es unsere Mission ist, „Schlaf für alle zu verbessern“, werden wir eine Verbraucherbefragung durchführen, was die Deutschen tun, um ihren Schlaf jetzt und in den nächsten 12 Monaten zu verbessern.

## **In dieser Studie konzentrieren wir uns darauf:**

- Welchen Stellenwert der Schlaf bei der deutschen Bevölkerung in der Zeit nach der Pandemie einnimmt. Auch die Unterschiede zwischen verschiedenen sozialen und demografischen Gruppen wie Geschlecht, Alter, Beruf, Standort usw. werden dabei berücksichtigt.
- Wie die deutsche Bevölkerung ihre Schlafqualität verglichen mit der Zeit vor der Pandemie einschätzt
- Ob sie bereits Schlafroutrinen integriert haben, um ihren Schlaf zu verbessern
- Welche anderen Methoden sie anwenden, um ihren Schlaf zu verbessern
- Wie die Pandemie ihre Bedürfnisse beim Matratzenkauf verändert



# DER STUDIEN- UMFANG

**1.000 PERSONEN WERDEN BEFRAGT,  
UM IHREN SCHLAF BZW. ROUTINEN  
ZU VERSTEHEN.**

Die Befragung wird mit 1.000 Personen in Deutschland durchgeführt und für eine aufschlussreiche Analyse in drei Abschnitte eingeteilt:

- Abschnitt A: Schlafqualität im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie
- Abschnitt B: Schlafroutinen in der Zeit nach der Pandemie
- Abschnitt C: Änderung des Kaufverhaltens von schlafrelevanten Produkten

Die Umfrage ist internetbasiert und wird von den Befragten auf Deutsch beantwortet. Es handelt sich dabei um Ermessensstichproben. Daher ist eine genaue Abschätzung der Fehlergrenze nicht möglich.



# DAS EXECUTIVE SUMMARY

Bei der Hälfte der Deutschen ist die Nacht zu kurz: Sie schlafen nicht mehr als 6 Stunden. Ein Viertel bewertet ihren Schlaf sogar als schlecht bis sehr schlecht. Umgerechnet auf die deutsche Bevölkerung sind davon 20 Millionen Menschen betroffen. Fast jeder Vierte braucht länger als 30 Minuten zum Einschlafen, etwa sieben von zehn Personen können nicht durchschlafen und wachen nachts auf. Und die unruhigen Nächte hinterlassen Spuren: Knapp 60 Prozent fühlen sich mehr als zweimal pro Woche schläfrig, müde oder haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren.

**FRAUEN VS. MÄNNER:** Wenn's um Schlaf geht, ziehen Frauen im wahrsten Sinne des Wortes den Kürzeren: Mehr als die Hälfte der Frauen schläft weniger als 6 Stunden. Dabei sind sie besonders von Durchschlafproblemen betroffen. 67 Prozent wachen in der Nacht auf – mehr als 50 Prozent sogar mehrfach, also mindestens zweimal pro Nacht. Die Konsequenz: konstante Müdigkeit. Ein Viertel der Frauen fühlt sich an jedem einzelnen Wochentag zu müde.

**BUNDESVERGLEICH:** Berlin oder doch lieber Hamburg? Wenn es um die Schlafqualität nach der Pandemie geht, liegt die Hansestadt auf jeden Fall vorn: Fast 50 Prozent der Hamburger\*innen bewerten ihren Schlaf als sehr gut oder gut (47 %). In Berlin kann das nur etwa jede\*r Dritte von sich behaupten (35 %). Doch während in Berlin 58 Prozent der Männer nach der Pandemie über schlechteren Schlaf als zuvor klagen, sind es in Hamburg die Frauen, die schlecht schlafen. Unangefochtene Nummer Eins der Schlafqualität ist Rheinland-Pfalz. In Sachsen bewertet über die Hälfte (54 %) ihren Schlaf als sehr schlecht oder schlecht.

**GRÜNDE FÜR SCHLECHTEN SCHLAF:** Zu gestresst für guten Schlaf – das lässt sich immerhin für ein Fünftel der Deutschen behaupten. Besonders von Stress als „Schlaf-Killer“ geplagt sind dabei Männer, die älter als 45 Jahre sind, und Frauen mit mehr als zwei Kindern. Auf Platz 2 und 3 der Ursachen werden „gesundheitliche Gründe“ und „keine Zeit zum Entspannen“ genannt.

**SCHLAFKOMFORT X MATRATZENKAUF:** 61 % der Deutschen finden, dass ihre Matratze gut zu ihnen passt. Um ihren Schlaf zu verbessern, planen noch 37 % der Deutschen eine Matratze zu kaufen. Qualität bleibt weiterhin das wichtigste Kaufkriterium, Nachhaltigkeit steht auf Platz 2. Ein neuer Trend lässt sich beobachten: 63 – 65 % der befragten Personen interessieren sich für individualisierten Schlafkomfort.



# DIE STUDIEN- ERGEBNISSE

GESAMTE INSIGHTS ZUM  
SCHLAFVERHALTEN

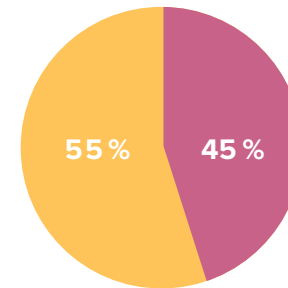


# DIE SOZIO- DEMOGRAFIE

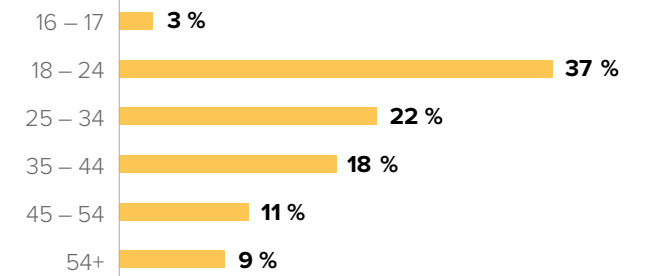
1.000 BEFRAGTE  
AUS DEUTSCHLAND

## GESCHLECHT

● Männer ● Frauen



## ALTER



## ALLGEMEIN



**44 %**  
haben mindestens  
ein Kind.



**52 %**  
sind voll  
beschäftigt.



**70 %**  
leben in  
der Stadt.



**30 %**  
leben auf  
dem Land.

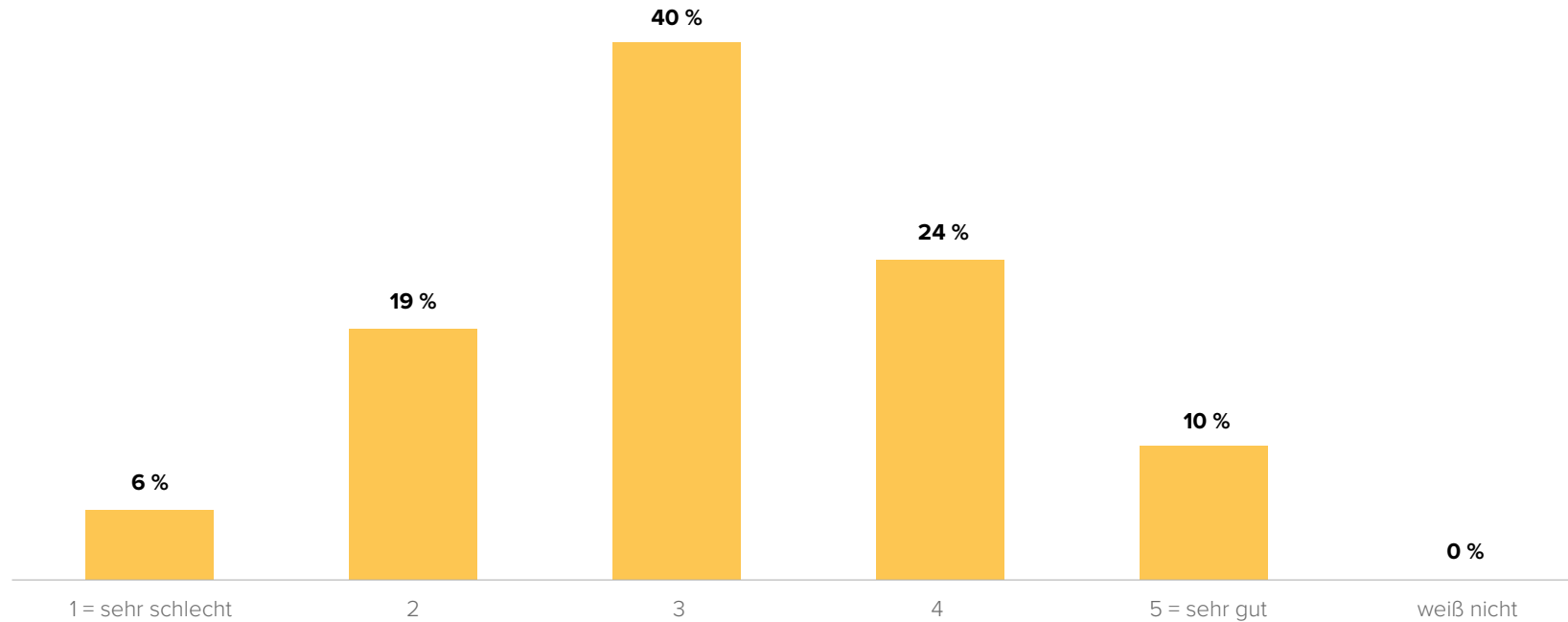
# SCHLAF-QUALITÄT

Ein Viertel der Deutschen bewerten ihren Schlaf als sehr schlecht oder schlecht.

## FRAGE



Wie würden Sie Ihren Schlaf bewerten?

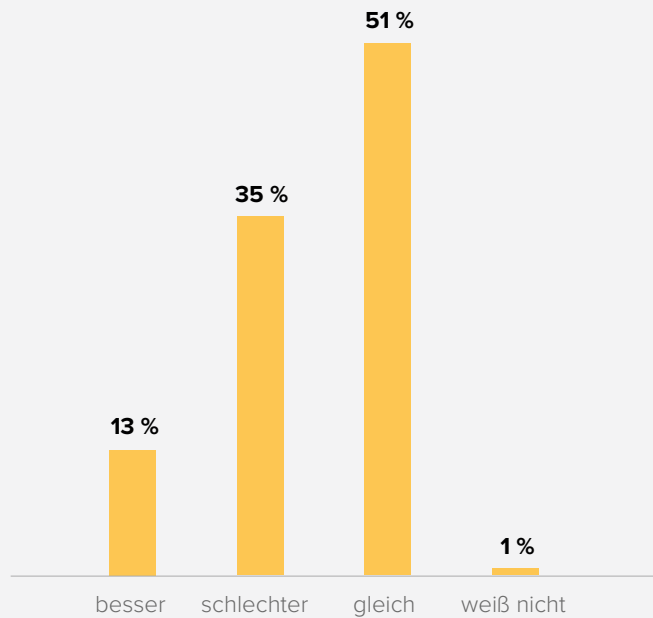


# SCHLAF-QUALITÄT

35 % der Deutschen schlafen schlechter im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie.

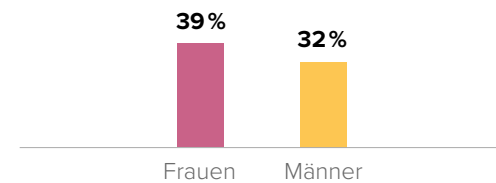
## FRAGE

Wie würden Sie Ihren Schlaf im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie bewerten?



## GESCHLECHT

39% der Frauen sagen, dass sie schlechter schlafen.



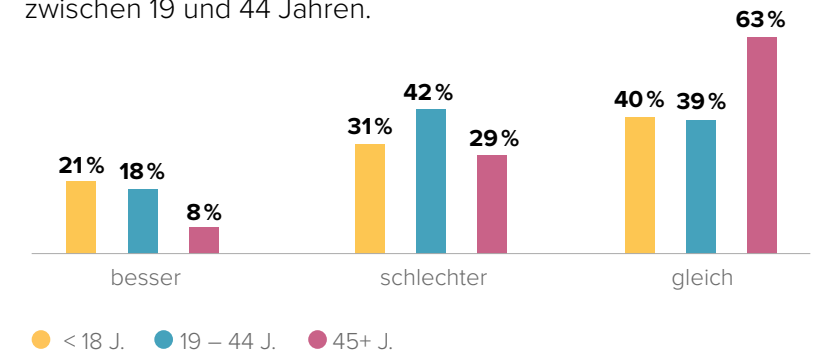
## FAMILIENSTAND

Schlechter Schlaf betrifft am meisten Befragte mit mehr als 2 Kindern (46 %).



## ALTER

Über schlechten Schlaf klagen zu meist Befragte zwischen 19 und 44 Jahren.



## WOHNORT

36 % der Befragten in der Stadt haben mit schlechtem Schlaf zu kämpfen. Auf dem Land sind es nur 29 %.



vs.



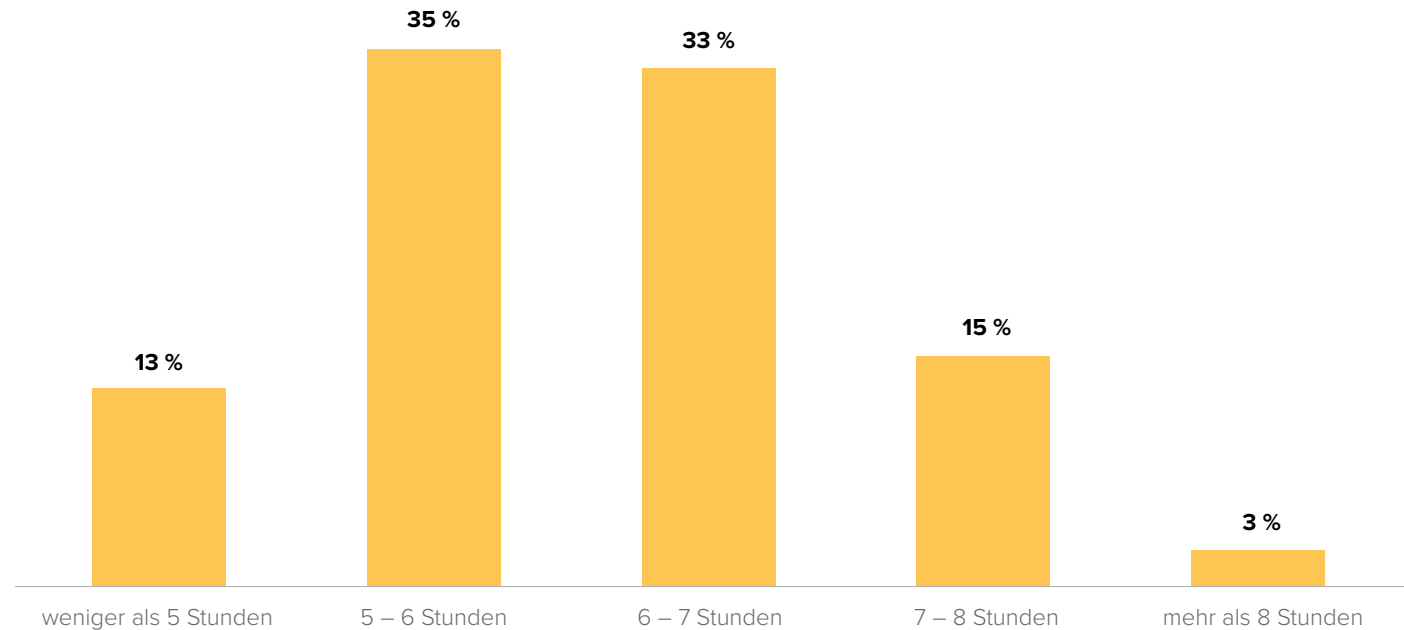


# SCHLAF-DAUER

48% der Deutschen schaffen es nicht mehr als 6 Stunden zu schlafen.

## FRAGE

” Wie viel Schlaf bekommen Sie durchschnittlich an Wochentagen pro Nacht?



# SCHLAF-PROBLEME

Ein- und Durchschlafprobleme sowie verfrühtes Aufwachen sind die meist genannten Gründe.

## FRAGE



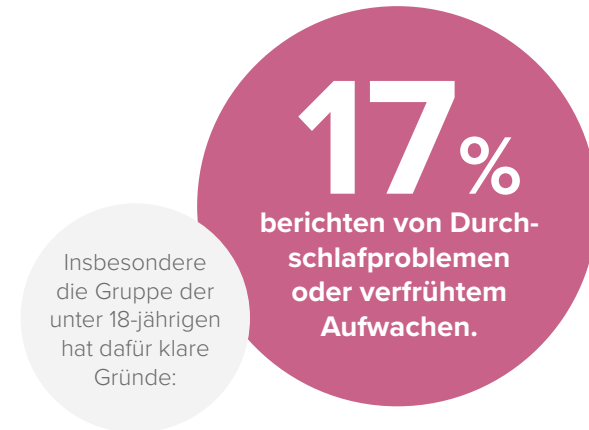
Warum denken Sie, dass Sie nicht gut schlafen?  
Mehrfachnennungen sind möglich.



Unterschiede zwischen  
Männern und Frauen  
gibt es keine.



Lediglich die unter  
18-jährigen brauchen weniger  
als 30 Minuten.



Insbesondere  
die Gruppe der  
unter 18-jährigen  
hat dafür klare  
Gründe:



22 % der u. 18-jährigen  
muss nachts zur Toilette.



Weitere 22 % der u. 18-jährigen  
ist nachts zu warm. Keiner  
von ihnen gab an zu frieren.

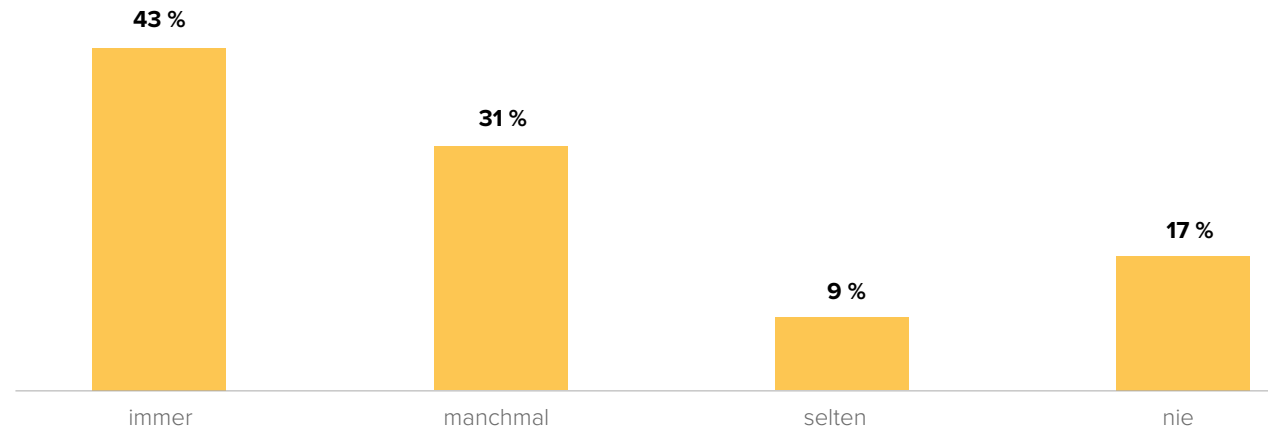
# VOR DEM SCHLAFEN

43 % der Deutschen schauen auf ihr Handy/iPad/Fernseher vor dem Schlafengehen.

## FRAGE



Haben Sie spezielle Routinen, um vor dem Schlafengehen zu entspannen?  
Mehrere Antworten sind möglich.



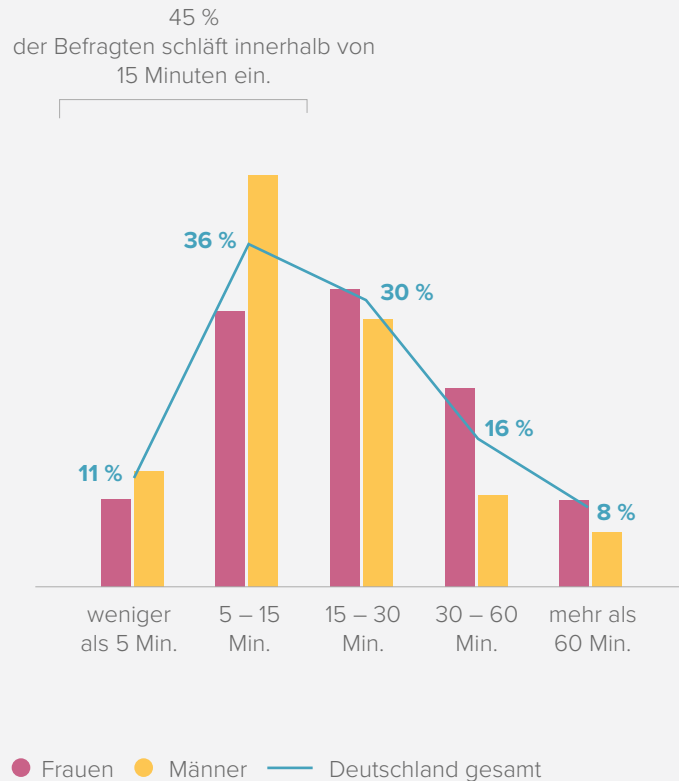
# EINSCHLAF-DAUER

Fast jeder Vierte braucht länger als 30 Minuten zum Einschlafen.

## FRAGE

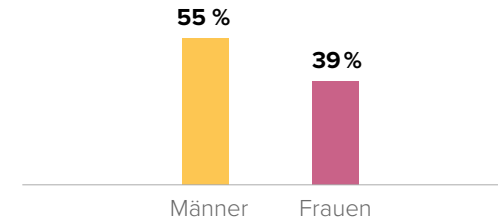


Wieviel Zeit brauchen Sie zum Einschlafen?



## < 15 MINUTEN

Männer liegen bei der Einschlafgeschwindigkeit vorn. Denn 55 % der Männer schlafen innerhalb von 15 Minuten ein, während 61 % der Frauen länger als 15 Minuten brauchen.



## > 30 MINUTEN

Gleichzeitig braucht fast jeder Vierte länger als 30 Minuten zum Einschlafen.

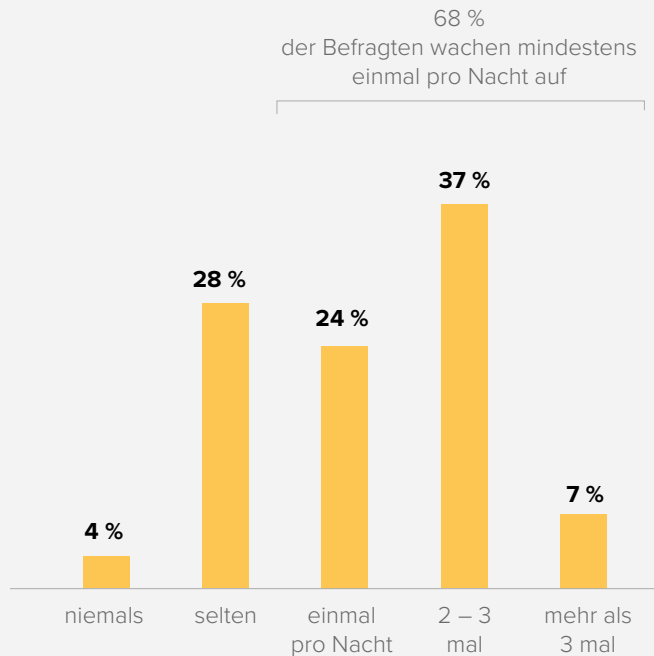


# DURCHSCHLAF-PROBLEME

Sieben von zehn Personen (68 %) können nicht durchschlafen und wachen nachts auf. Mehr als 50 Prozent der Frauen wachen sogar mehrfach pro Nacht auf.

## FRAGE

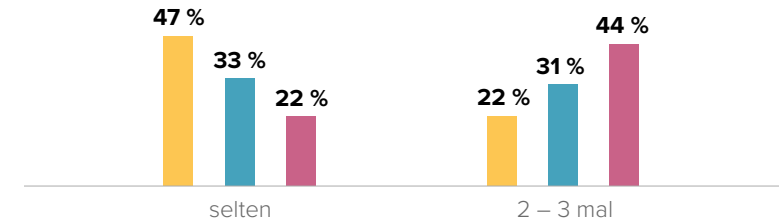
Wie oft wachen Sie normalerweise nachts auf?



## ALTER

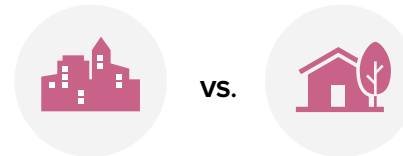
Die Befragten der Altersgruppe 45+ gaben besonders häufig an 2 – 3 mal pro Nacht aufzuwachen, während unter 18-jährige eher selten wach werden.

● < 18 J. ● 19 – 44 J. ● 45+ J.



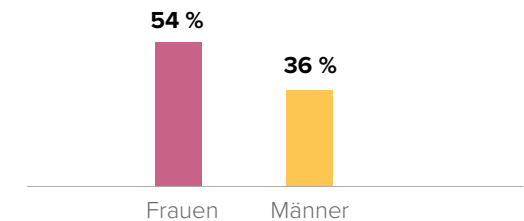
## WOHNORT

Auf dem Land wacht man häufiger auf. 42 % der befragten Landbevölkerung wacht 2 – 3 mal die Nacht auf.



## GESCHLECHT

Besonders Frauen sind von Durchschlafproblemen betroffen. So wachen 67 % mindestens einmal, 54 % mehrfach pro Nacht auf.

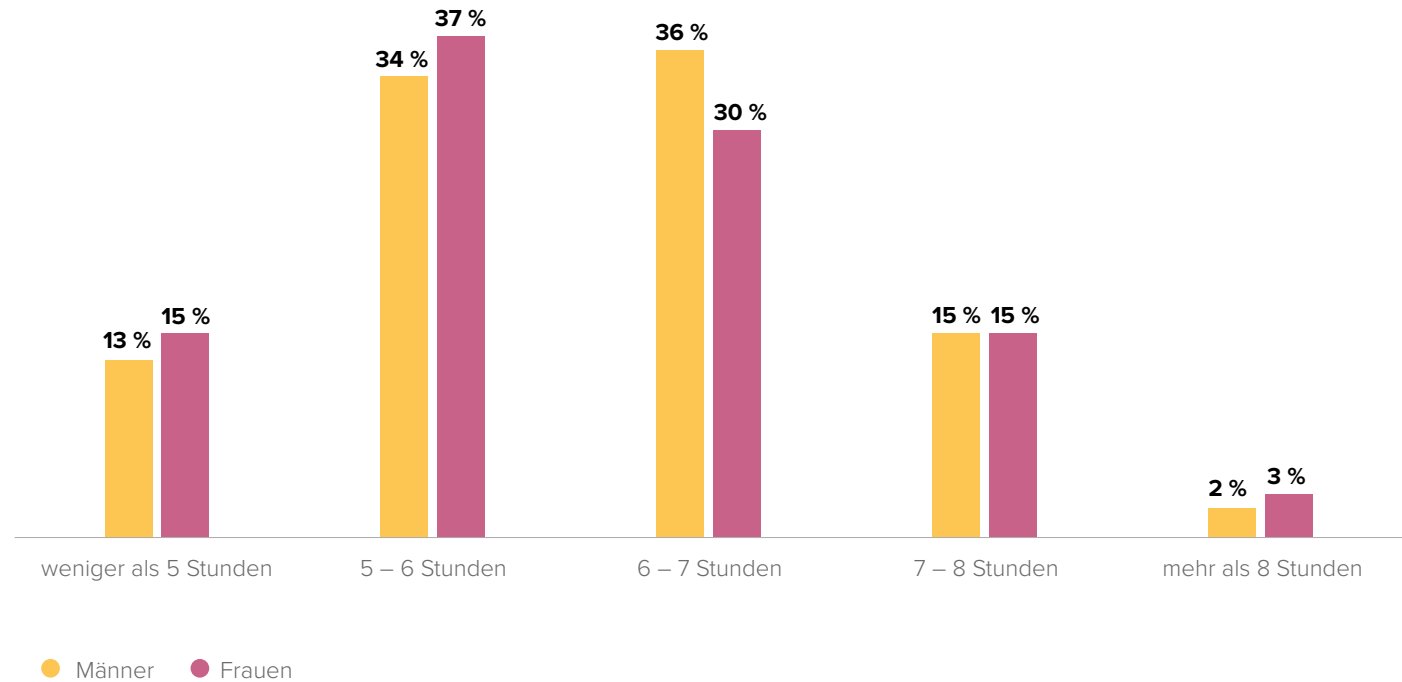


# SCHLAF-DAUER

Mehr als die Hälfte der Frauen schläft weniger als 6 Stunden.

## FRAGE

” Wie viel Schlaf bekommen Sie durchschnittlich an Wochentagen pro Nacht?

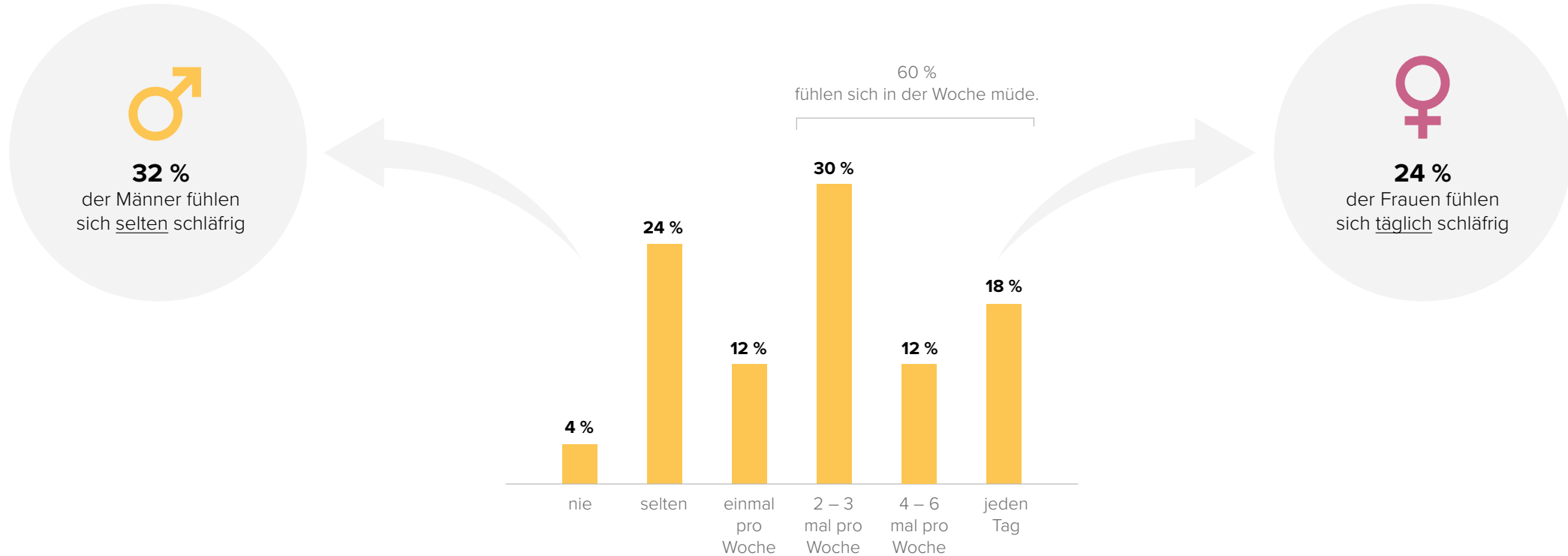


# MÜDIGKEIT

Knapp 60 Prozent fühlen sich mehr als zweimal pro Woche schläfrig, müde oder haben Schwierigkeiten sich zu konzentrieren.

## FRAGE

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

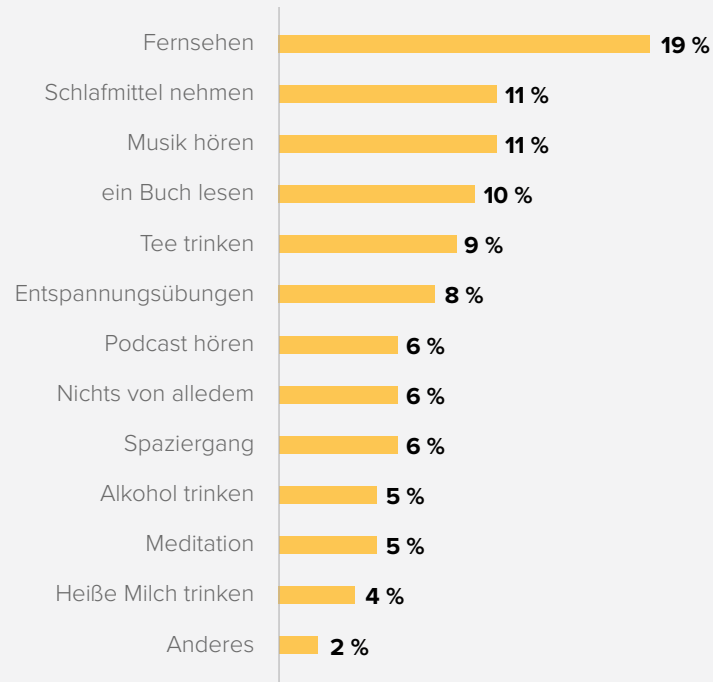


# LÖSUNGEN FÜR BESSEREN SCHLAF

Fernsehen ist die meistgewählte Schlafroutine.

## FRAGE

Was tun Sie, um besser zu schlafen?  
Mehrfachnennungen sind möglich.



## MIT MEDIKAMENTEN IN DEN SCHLAF

Frauen neigen dazu, Schlaftabletten zu nehmen, um ihren Schlaf zu verbessern.  
Insbesondere Frauen:



mit mehr  
als 2 Kindern  
**22 %**



die selbständig  
sind mit mehr als  
2 Kindern  
**28 %**

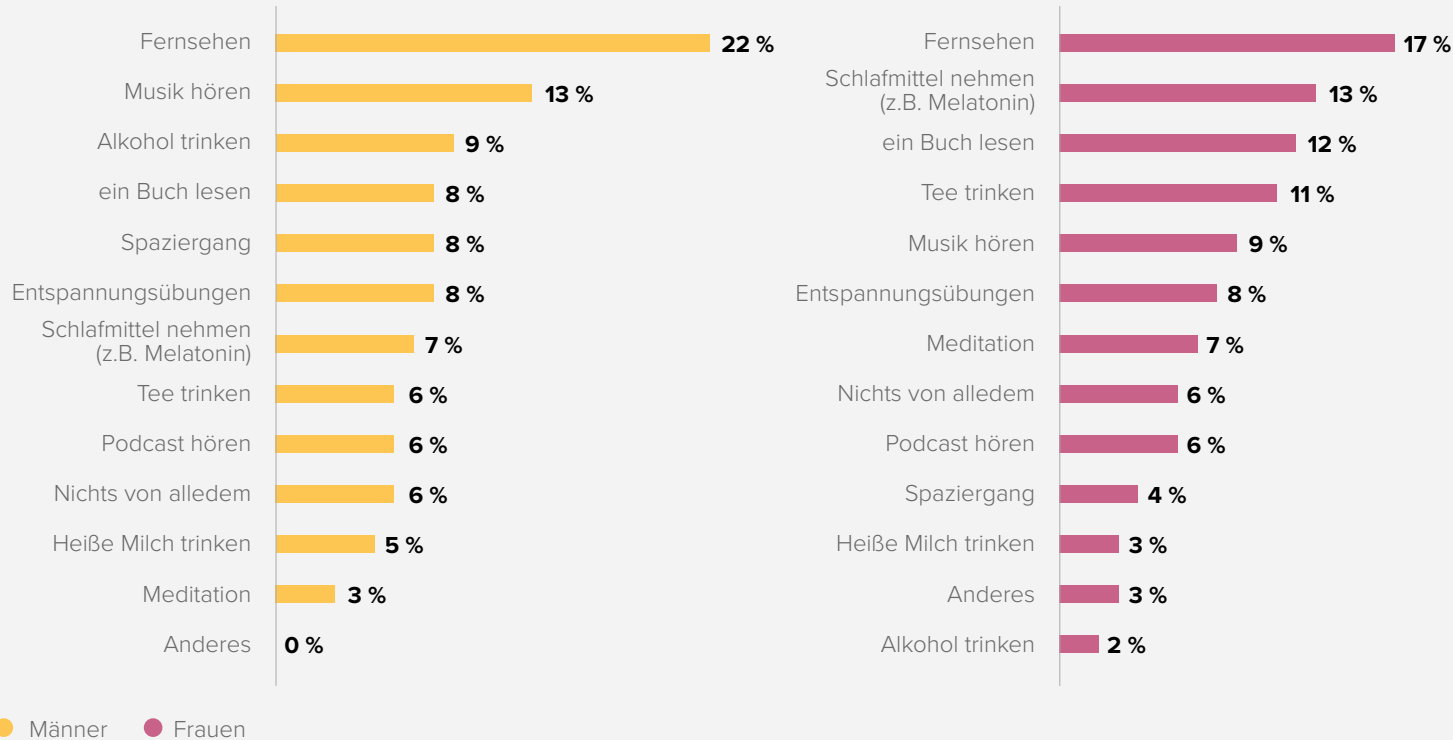


# LÖSUNGEN FÜR BESSEREN SCHLAF

Männer greifen oft zu Alkohol als Einschlafhilfe, Frauen eher zu Medikamenten.

## FRAGE

Was tun Sie, um besser zu schlafen?  
Mehrfachnennungen sind möglich.



## LÖSUNGEN

Bei Lösungen für besseren Schlaf bleibt Luft nach oben:

Routinen, die nachweislich die Schlafqualität verbessern, wie Meditation oder Entspannungsübungen, haben nur 13 Prozent der Deutschen für sich etabliert.

# SCHLAF-QUALITÄT, HAMBURG

Fast 50 Prozent der Hamburger\*innen bewerten ihren Schlaf als sehr gut oder gut (47 %).

32%

der Hamburger finden ihren Schlaf im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie schlechter.



32 % der Hamburger finden ihren Schlaf im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie schlechter. Vor allem, Frauen.

Männer: 25 %, Frauen: 45 %



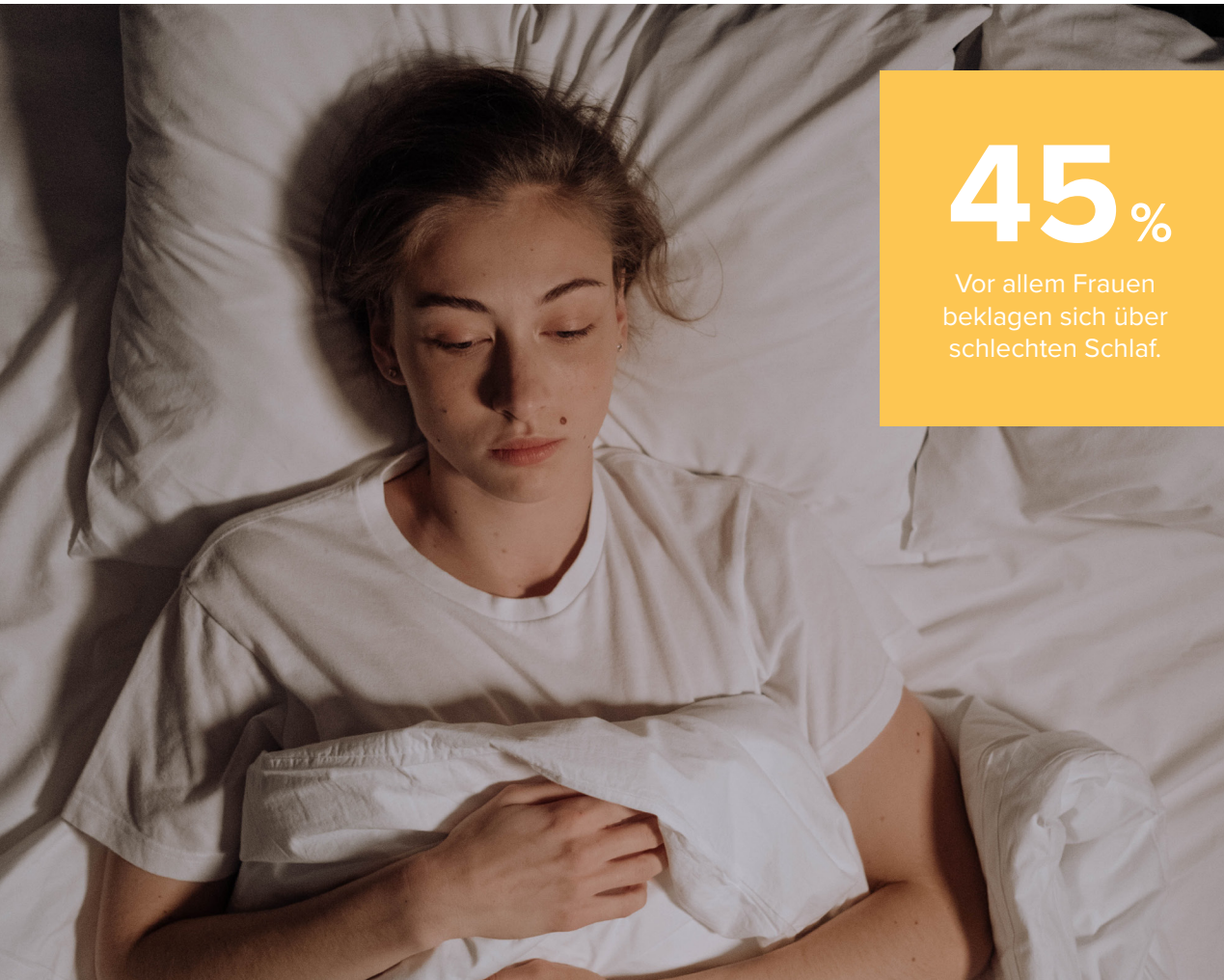
33 % wachen mindestens 2 mal in den Nacht auf.



46 % schlafen weniger als 6 Stunden.

# SCHLAF-QUALITÄT, HAMBURG

Über die Hälfte der Hamburgerinnen (59%) wacht mehrfach in der Nacht auf, 46% greifen zu Schlafmittel.



45%

Vor allem Frauen  
beklagen sich über  
schlechten Schlaf.

## WEIL:

1. die Hälfte von ihnen spät ins Bett geht (51%)
2. 59% mehr als 2 mal in der Nacht aufwachen
3. 46% sich schläfrig bzw. müde über den Tag fühlen
4. Top 3 Begründungen:



Stress  
(21%)



Keine Zeit zu  
entspannen  
(21%)



Gesundheitliche  
Probleme  
(14%)

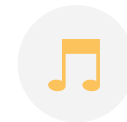
5. Top Lösungen:



Schlafmittel  
(46%)



Fernsehen  
(30%)



Musik hören  
(17%)

6. Nur 2% meditieren

# SCHLAF-QUALITÄT, BERLIN

In Berlin schläft nur etwa jede\*r Dritte gut (35 %). Vor allem Männer (58 %) beklagen sich über schlechten Schlaf.



47%

der Berliner finden ihren Schlaf im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie schlechter.



47 % der Berliner finden ihren Schlaf im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie schlechter. Vor allem, Männer.

Männer: 58 %, Frauen: 38 %



38 % wachen mindestens 2 mal in den Nacht auf;  
30 % können nicht innerhalb 30 Minuten einschlafen.



61 % schlafen weniger als 6 Stunden.

# SCHLAF-QUALITÄT, BERLIN

Drei von vier Berliner Männern fühlen sich häufig schläfrig über den Tag, weil sie kaum vor dem Schlaf meditieren, aber Fernsehen oder Computer spielen.

58%

der Männer finden ihren Schlaf schlechter als in der Zeit vor der Pandemie.



## WEIL:

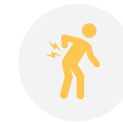
1. die Hälfte von ihnen spät ins Bett geht (56 %)
2. 67 % der Männer weniger als 6 Stunden schlafen
3. 76 % (3/4) sich schläfrig bzw. müde über den Tag fühlen
4. Top 3 Begründungen:



Stress  
(26 %)



Keine Zeit zu entspannen  
(18 %)



Keine Bewegung oder Sport  
(14 %)



Home office  
(14 %)

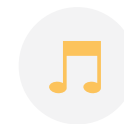
5. Top Lösungen:



Fernsehen  
(39 %)



Computer Game  
(18 %)



Entspannungsmusik  
(14 %)

6. 5 % meditieren

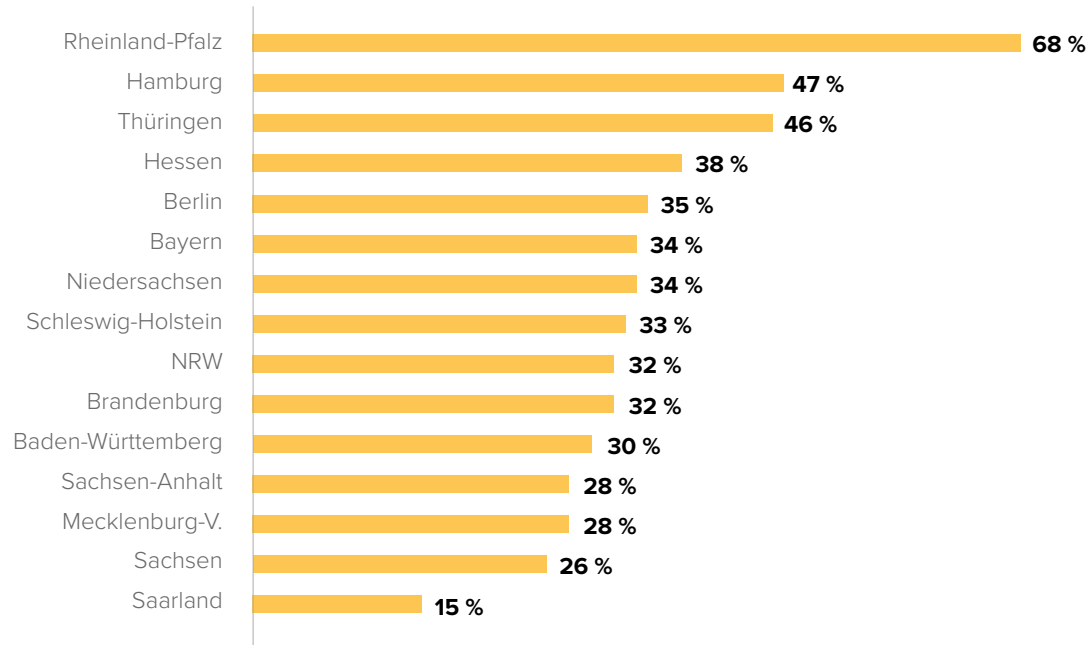
# SCHLAF-QUALITÄT

No. 1 der Schlafqualität ist Rheinland-Pfalz. Hier schlafen 68 % nach der Pandemie “sehr gut“ oder „gut“.

## FRAGE



Wie würden Sie Ihren Schlaf im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie bewerten?



Schlafqualität (sehr gut/gut)



Dem kann nur etwa jede\*r 5. Saarländer\*in zustimmen.

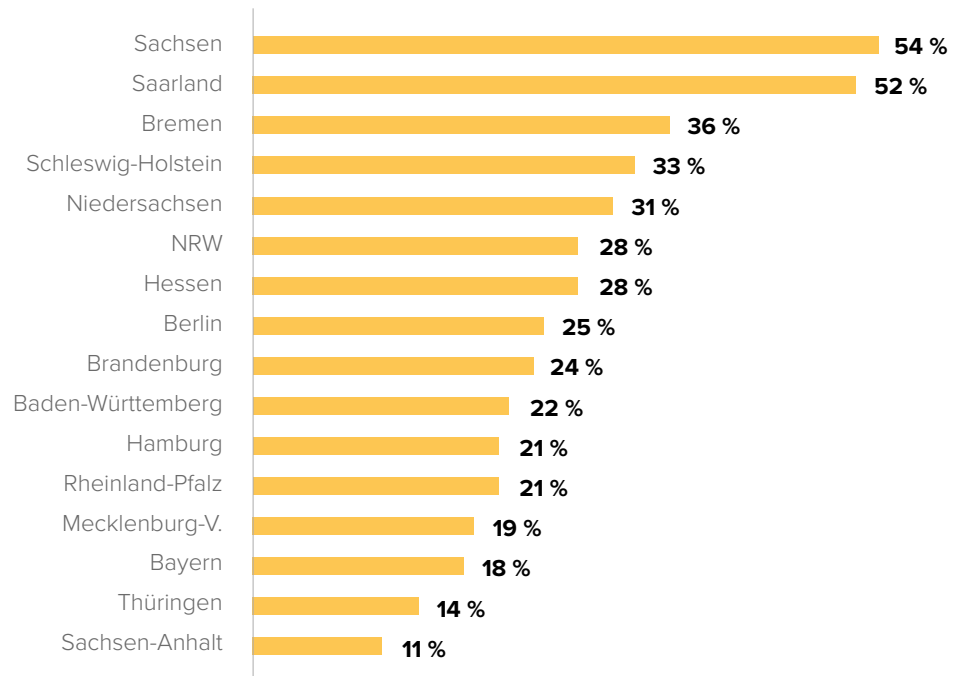
# SCHLAF-QUALITÄT

Sachsen schläft am schlechtesten (54 %).

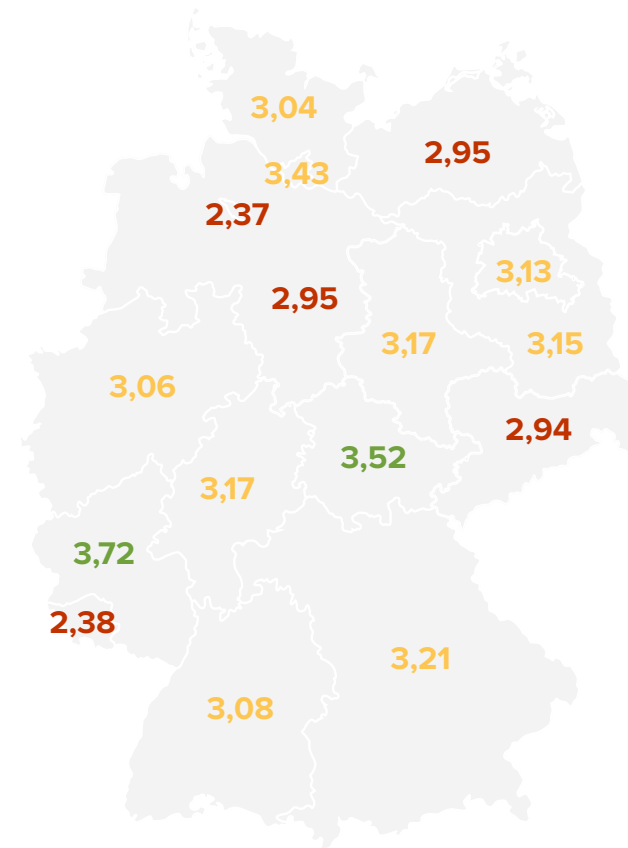
## FRAGE



Wie würden Sie Ihren Schlaf im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie bewerten?



Schlafqualität (sehr schlecht/schlecht)



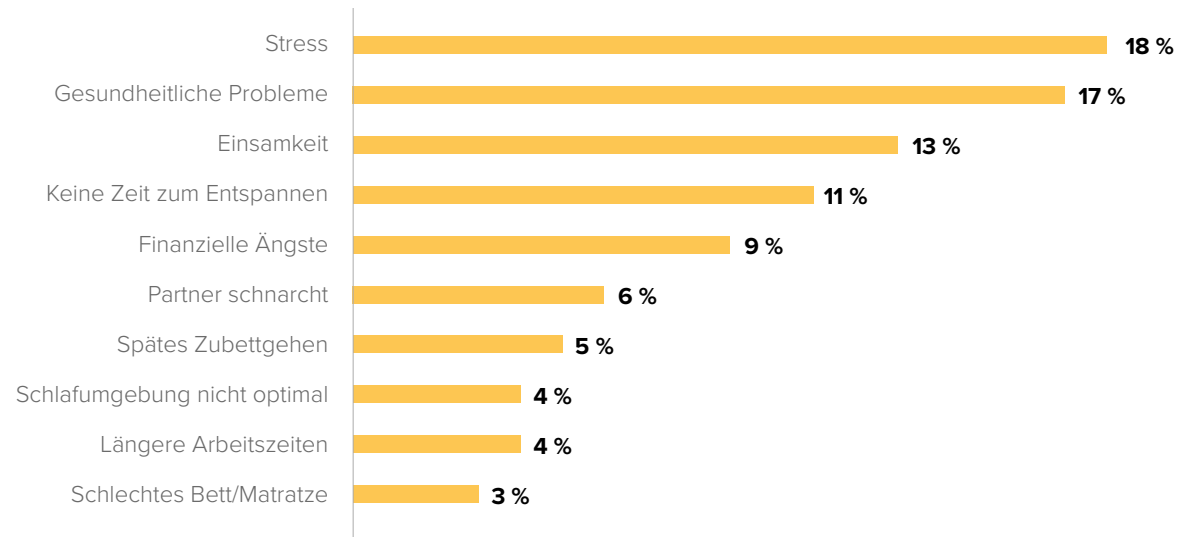
1=sehr schlecht, 2, 3, 4, 5=sehr gut

# SCHLAF-QUALITÄT

Im Bundesland-Vergleich zeigt sich, dass „Einsamkeit“ bei den Schlecht-Schläfern Sachsen-Anhalt, Saarland und Schleswig-Holstein eine große Rolle spielt.

## FRAGE

Warum denken Sie, dass Sie nicht gut schlafen?  
Mehrfachnennungen sind möglich.



Bottom 3 (Saarland, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein)

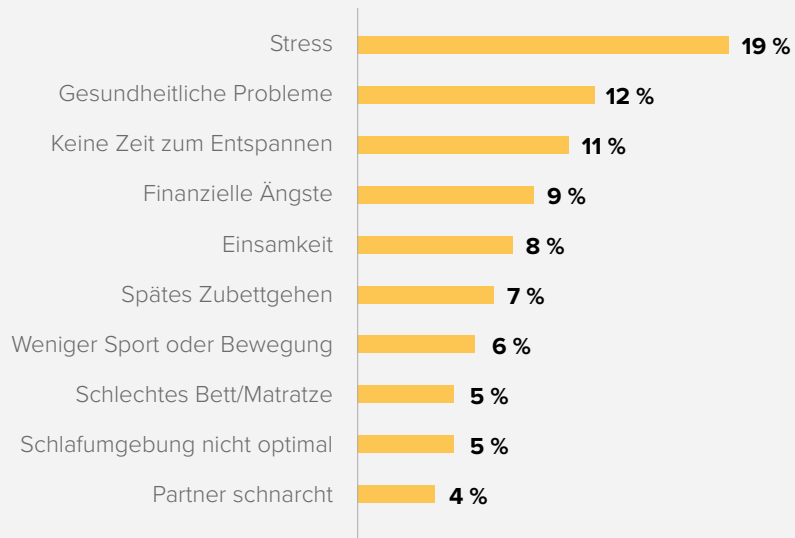


# GRÜNDE FÜR SCHLECHTEN SCHLAF

Ein Fünftel der Deutschen behaupten Stress ist ein „Schlaf-Killer“.

## FRAGE

Warum denken Sie, dass Sie nicht gut schlafen?  
Mehrfachnennungen sind möglich.



## MEIST GESTRESSTE BEFRAGTE SIND:



22 %  
Männer  
45+ J.

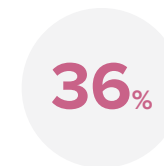


20 %  
Frauen mit mehr  
als 2 Kinder

## ODER WOHNHAFT IN:



Hamburg



Bremen



Niedersachsen



Mecklenburg  
Vorpommern

# GRÜNDE FÜR SCHLECHTEN SCHLAF

Kurze Schlafzeit und gesundheitliche Probleme sind die Hauptursachen für schlechten Schlaf in Sachsen.

Früher  
aufwachen

Weniger als  
6 Stunde schlafen

Mehr als  
7 Stunden schlafen

Gesundheitliches  
Problem\*

Stress

## SACHSEN

„schlechtester Schläfer“

49%

57%

18%

53%

24%

## RHEINLAND-PFALZ

„bester Schläfer“

16%

40%

49%

14%

24%

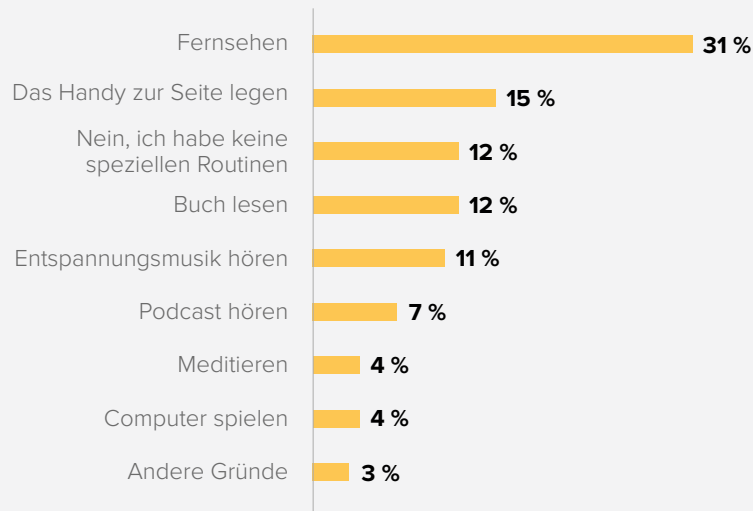
\*Rückenschmerzen, Muskelverspannung, etc.

# PRO-AKTIVE SCHLAFROUTINE

Fernsehen ist die meistgewählte Schlafroutine.

## FRAGE

Haben Sie spezielle Routinen, um vor dem Schlafengehen zu entspannen?  
Mehrere Antworten sind möglich.



## GESÜNDESTEN SCHLAFROUTINEN

Stadtmenschen in **Bayern** haben die gesündesten Schlaf Routinen zur Entspannung:



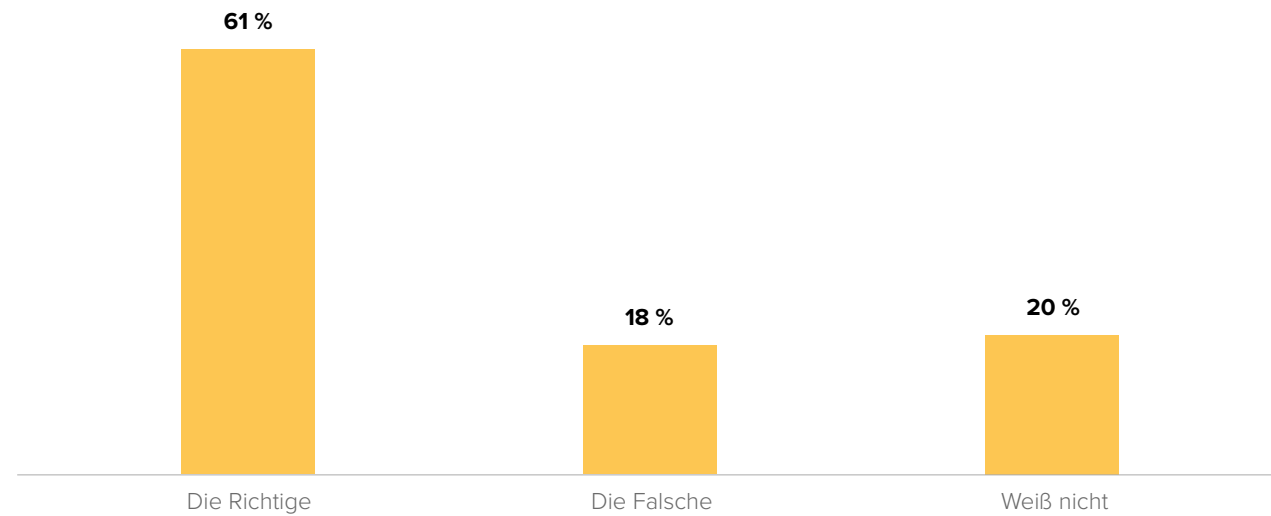
# RICHTIGE MATRATZE ZUM SCHLAFEN?

61 % haben das Gefühl, dass sie die richtige Matratze haben.

## FRAGE



Haben Sie das Gefühl, dass Sie die richtige oder falsche Matratze haben?



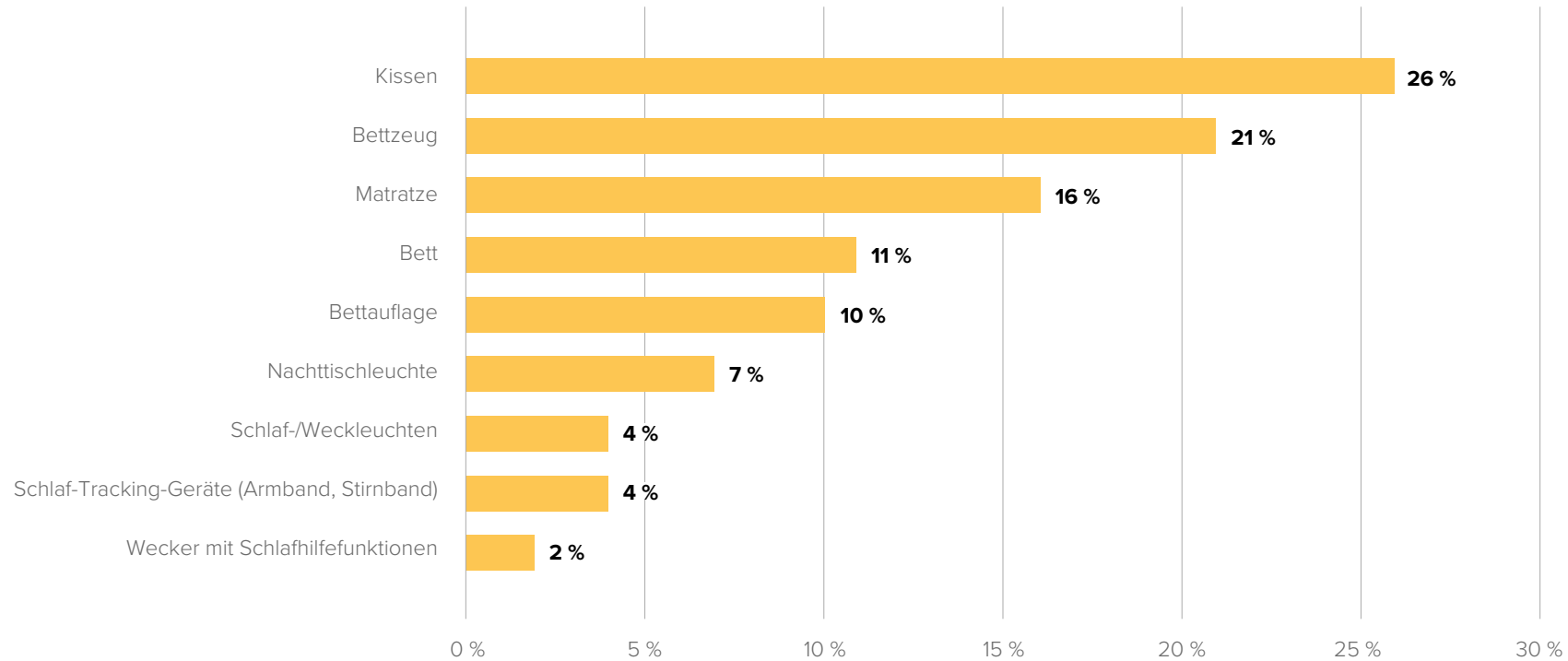
# KAUFEN, UM DEN SCHLAF ZU VERBESSERN

Kissen, Bettbezug und Matratzen sind die top 3 Käufe, während nur 4 % ein Schlaf-Tracking-Gerät gekauft haben.

## FRAGE



Was haben Sie in den letzten 1,5 Jahren gekauft, um Ihren Schlaf zu verbessern?  
Mehrfachnennungen sind möglich.



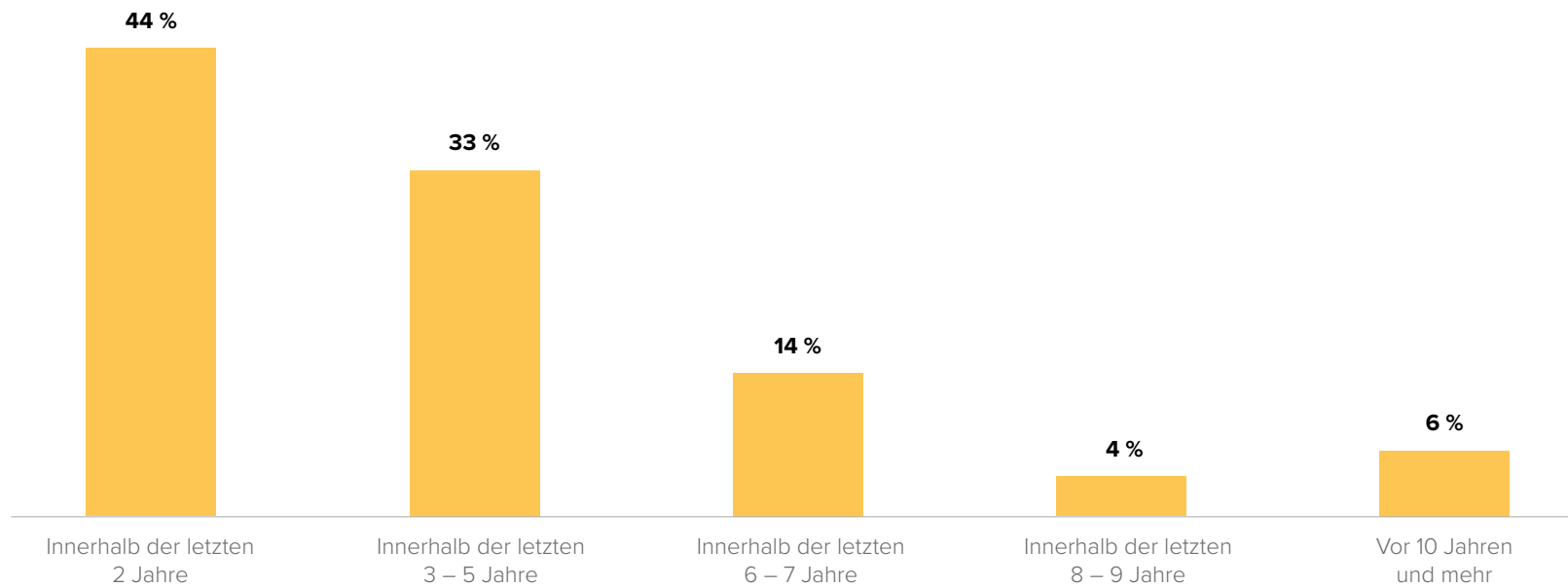
# KAUFEN, UM DEN SCHLAF ZU VERBESSERN

44 % der Deutschen haben während der Pandemie (innerhalb der letzten 2 Jahre) eine neue Matratze für besseren Schlaf gekauft.

## FRAGE



Wann haben Sie das letzte Mal eine Matratze gekauft?



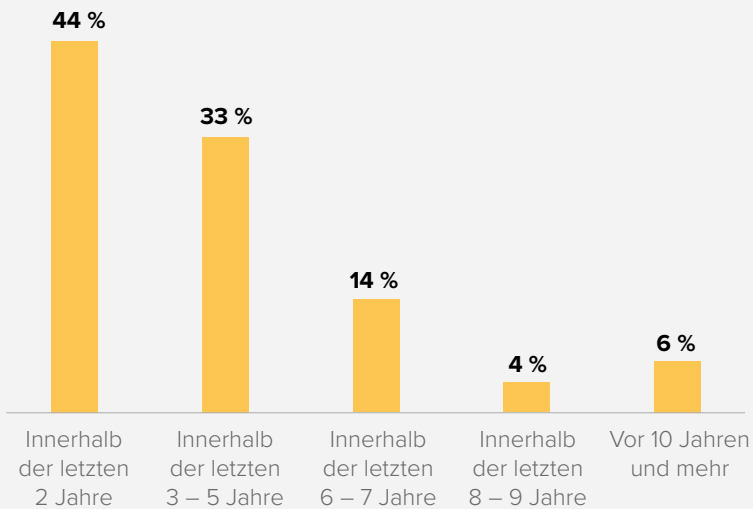
# MATRATZENKAUF (DER LETZTEN 2 JAHRE)

44 % der Deutschen haben während der Pandemie eine neue Matratze für besseren Schlaf gekauft.

## FRAGE

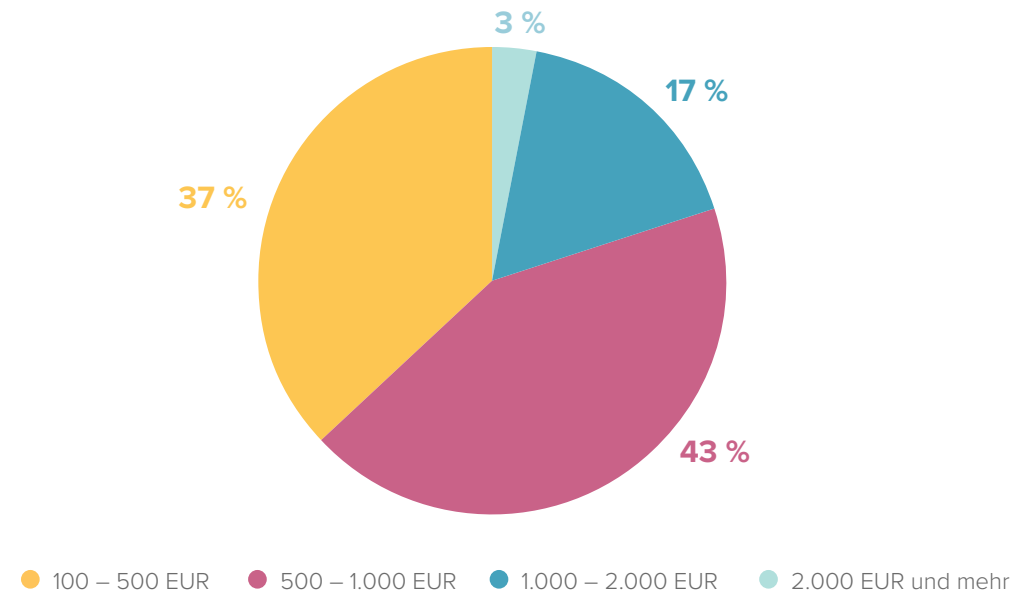


Wann haben Sie das letzte Mal eine Matratze gekauft?



## KOSTEN

43 % haben 500 – 1.000 EUR für eine neue Matratze bezahlt.

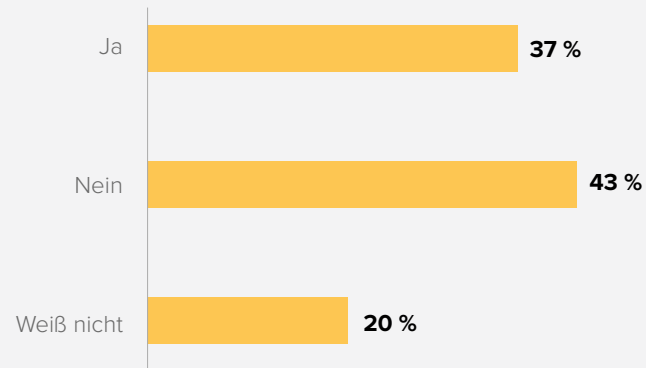


# MATRATZENKAUF (DER NÄCHSTEN 12 MONATE)

37 % planen noch eine neue Matratze / ein neues Bett zu kaufen, sind aber nur bereit unter 500 EUR zu bezahlen.

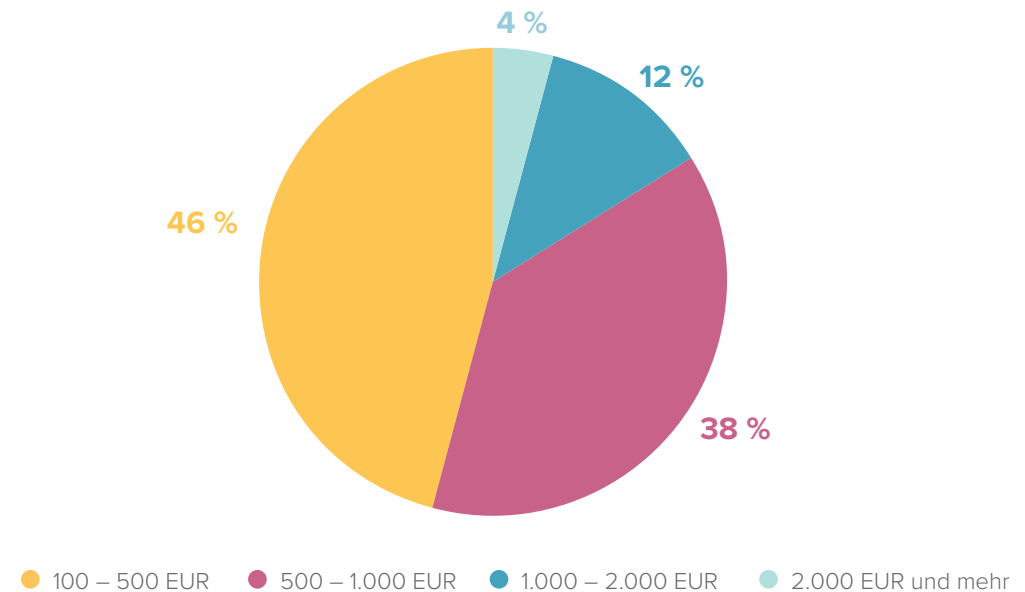
## FRAGE

Planen Sie, innerhalb der nächsten 12 Monate eine neue Matratze / ein neues Bett zu kaufen, um Ihren Schlaf zu verbessern?



## KOSTEN

46 % wollen nur zwischen 100 – 500 EUR bezahlen.





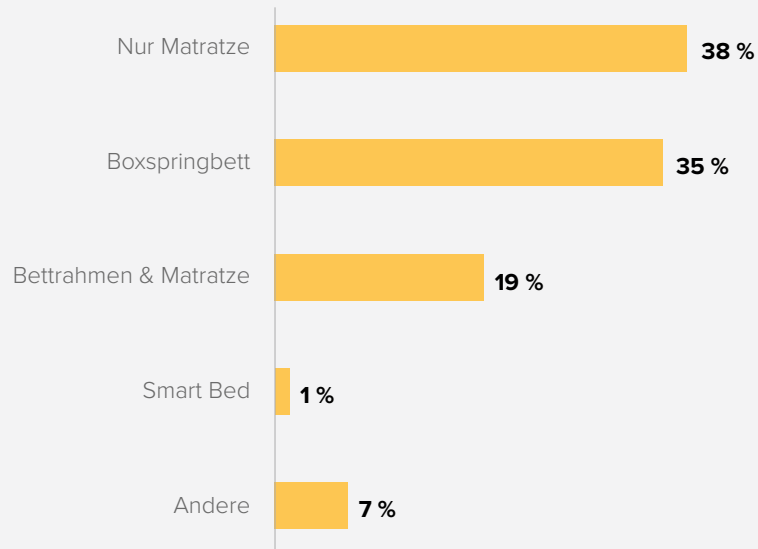
# ART DES KAUFES

Matratze bleibt weiterhin der beliebteste Kauf. Interesse an anpassbarem Bett ist steigend.

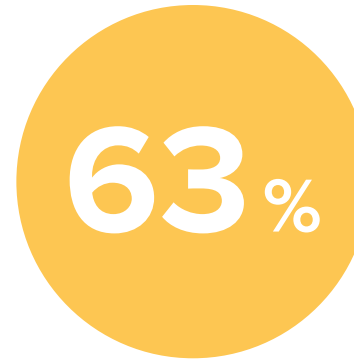


## FRAGE

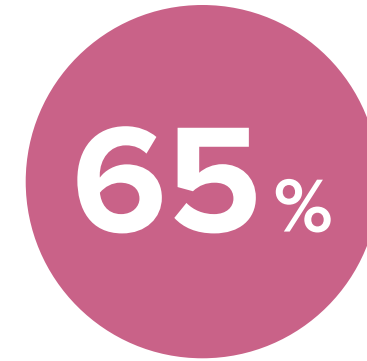
Welche Art von Matratze/Bett kommt für Sie in Betracht?



## KAUFINTERESSE



Interesse  
an individuell  
anpassbarem Bett



Interesse  
an Smart Bed

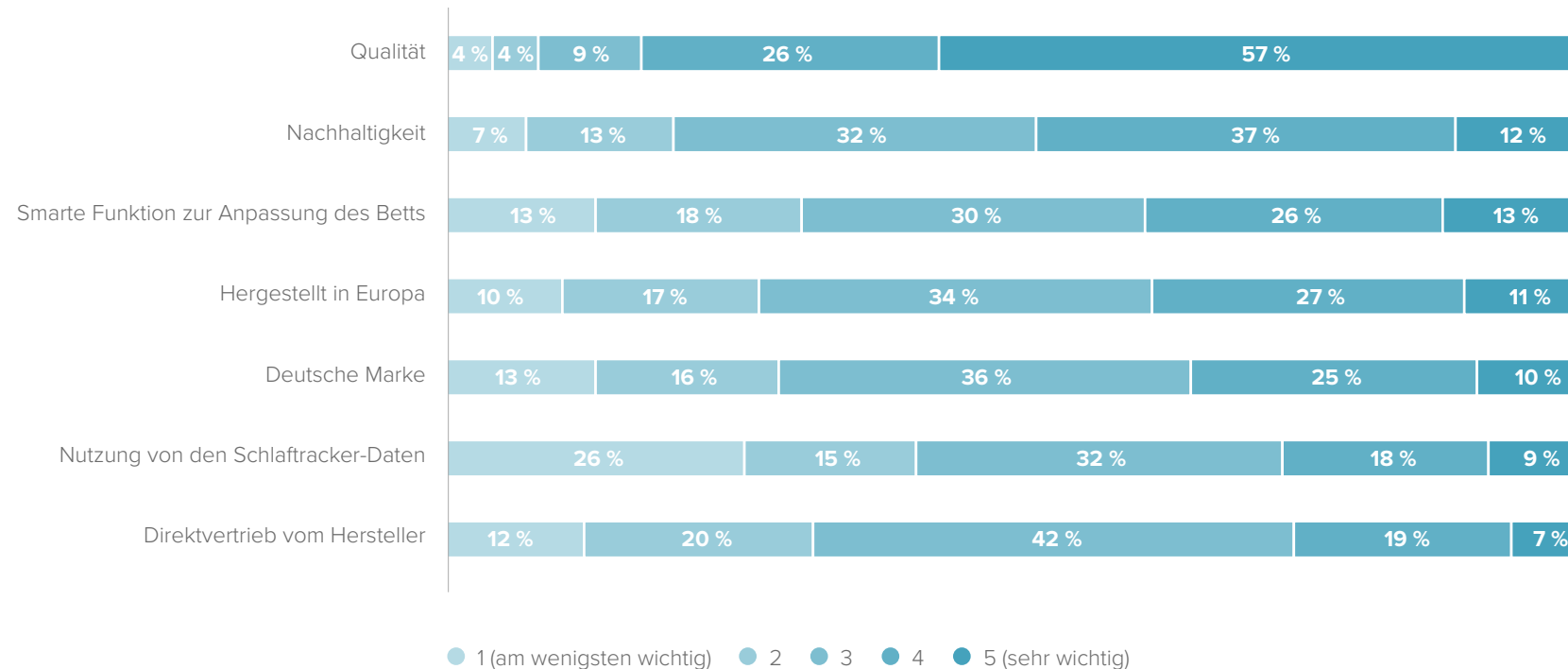
# KAUFKRITERIEN MATRATZEN (PRODUKT)

Qualität ist mit Abstand das wichtigste Kriterium, darauf folgt Nachhaltigkeit & smarte Funktion.

## FRAGE



Welches dieser Kaufkriterien ist Ihnen bei der Auswahl einer Matratze am wichtigsten und welches am wenigsten wichtig?\*



\*aus Darstellungsgründen wurden die erhobenen Daten gerundet

ColourSleep Schlafstudie 2021: Wache Nächte, müde Tage – So schläft Deutschland, n=1.000 Befragte

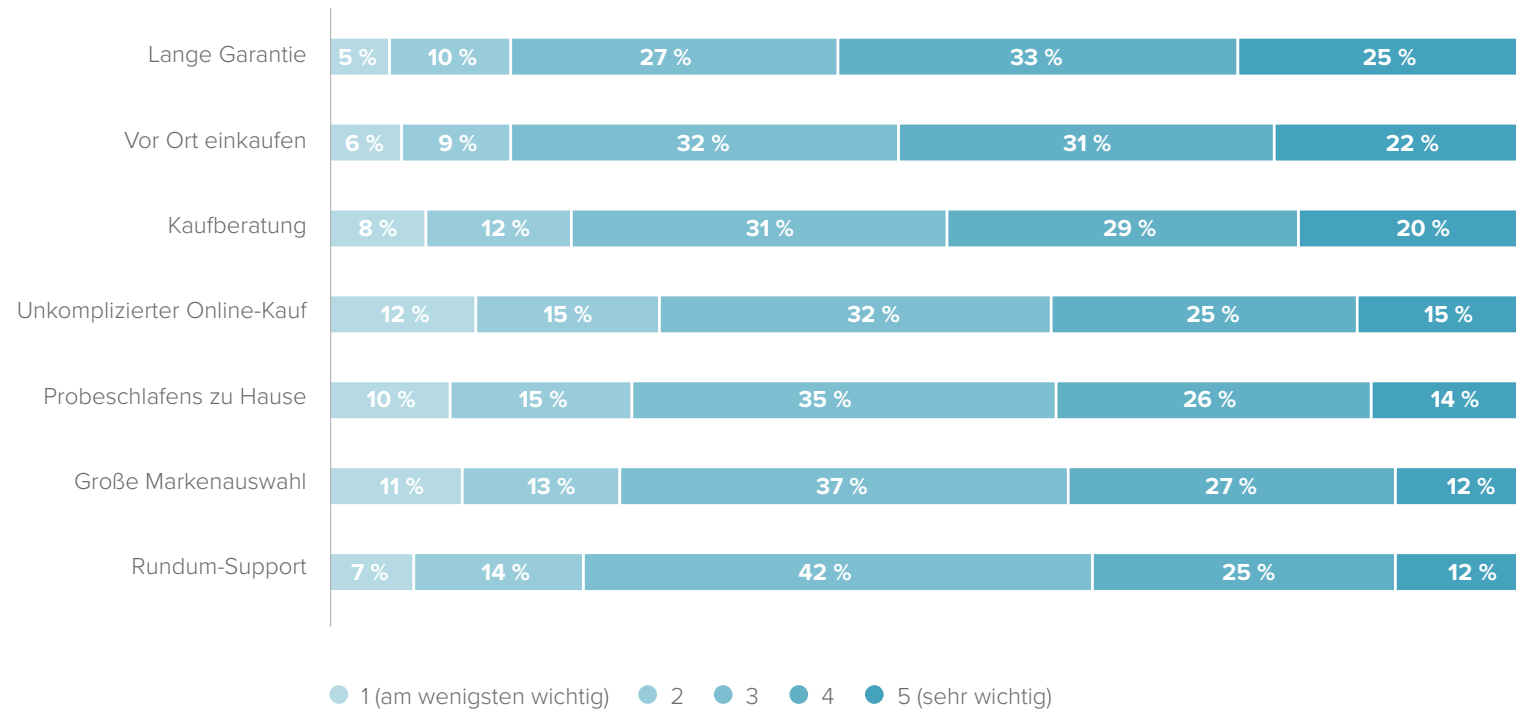
# KAUFKRITERIEN MATRATZEN (SERVICES)

Lange Garantie, vor Ort einkaufen und Kaufberatung sind die top 3 Kriterien.

## FRAGE



Welches dieser Kaufkriterien ist Ihnen bei der Auswahl einer Matratze am wichtigsten und welches am wenigsten wichtig?\*



\*aus Darstellungsgründen wurden die erhobenen Daten gerundet

ColourSleep Schlafstudie 2021: Wache Nächte, müde Tage – So schläft Deutschland, n=1.000 Befragte

# LASS' UNS IN KONTAKT BLEIBEN

**UND GÖNN' DIR GUTEN SCHLAF!**  
(Hoffentlich auf einer unserer Matratzen.)

Hilding Anders Copenhagen A/S, Brand ColourSleep  
Havnegade 39 · 1058 København · Denmark  
marketing@coloursleep.com  
[www.coloursleep.de](http://www.coloursleep.de)

26.08.2021



  
**COLOURSLEEP**