

## **Teenager sind Schlafweltmeister**

### ***INTEGRAL-Umfrage zum Weltschlaftag: Bevölkerungsschnitt kommt auf 7,2 Stunden***

***Noch lädt das Wetter nicht dazu ein, doch sorgt die berühmte Frühjahrsmüdigkeit bereits für Gesprächsstoff. Passend dazu hat die World Association of Sleep Medicine den letzten Freitag vor Frühjahrsbeginn 2008 zum Weltschlaftag ausgerufen. Am kommenden Freitag ist es soweit. Integral hat sich umgehört, wie es um die Schlafgewohnheiten der Bevölkerung bestellt ist.***

Der Durchschnitt der Bevölkerung bringt es auf 7,2 Stunden Schlaf pro Tag. Neben Schulstress und Ausgehen schaffen es die 14-19-Jährigen, im Schnitt 8,7 Stunden pro Tag zu schlafen und sind damit Spitzenreiter. Entgegen der landläufigen Meinung liegen Pensionisten mit über 7 Stunden im Mittelfeld. Den wenigsten Schlaf bekommen mit 6,8 Stunden die 30-39-Jährigen ab.

#### **Frauen schlafen mehr als Männer**

Frauen bringen es auf etwas mehr Schlaf pro Tag als Männer. Und die Länge der Regenerationsphase hängt auch vom Einkommen ab: in einem Haushalt mit weniger als 2.000 Euro Monatseinkommen muss man mit etwas weniger Schlaf das Auslangen finden.

#### **Ein Viertel hat keine Schlafschwierigkeiten**

Das häufigste Schlafproblem ist mit 49% das Aufwachen kurz vor dem Läuten des Weckers. Knapp dahinter folgt das Aufwachen mitten in der Nacht, wovon 44% zumindest gelegentlich betroffen sind – insbesondere Teenager und Personen ab 70. 24% benötigen länger zum Einschlafen als sie möchten. Über Alpträume klagen 10%. Teenager, Wiener und Salzburger sind davon besonders betroffen. Fast ebenso viele (9%) verschlafen morgens. Das betrifft vor allem die Teenager, unter denen 27% zumindest gelegentlich zu spät aufwachen. Lediglich 24% geben an, nie Schlafprobleme zu haben.

#### **Fast jeder zweite über 70-Jährige hält Mittagsschlaf**

Den Luxus eines Mittagsschlafs vergönnt sich unter der Woche jeder Fünfte. Am Wochenende hält ein gutes Viertel regelmäßig Siesta. Spitzenreiter sind Personen über 70. Berufstätige in leitenden Funktionen haben die geringste Wahrscheinlichkeit, einen Mittagsschlaf abzubekommen.

#### **Teenager schlafen nur 6 mal pro Monat aus**

So richtig ausschlafen, ohne einen Wecker stellen zu müssen oder von jemand anderem geweckt zu werden: das genießen Personen über 60 mehr als 20 mal pro Monat. Teenager hingegen kommen in den Genuss nur knapp 6 mal im selben Zeitraum.

Dies sind Ergebnisse aus der INTEGRAL-Eigenforschung. Im Rahmen des INTEGRAL-Telebus wurden im Februar 2016 500 Personen repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 14 Jahren zu diesem Thema befragt.

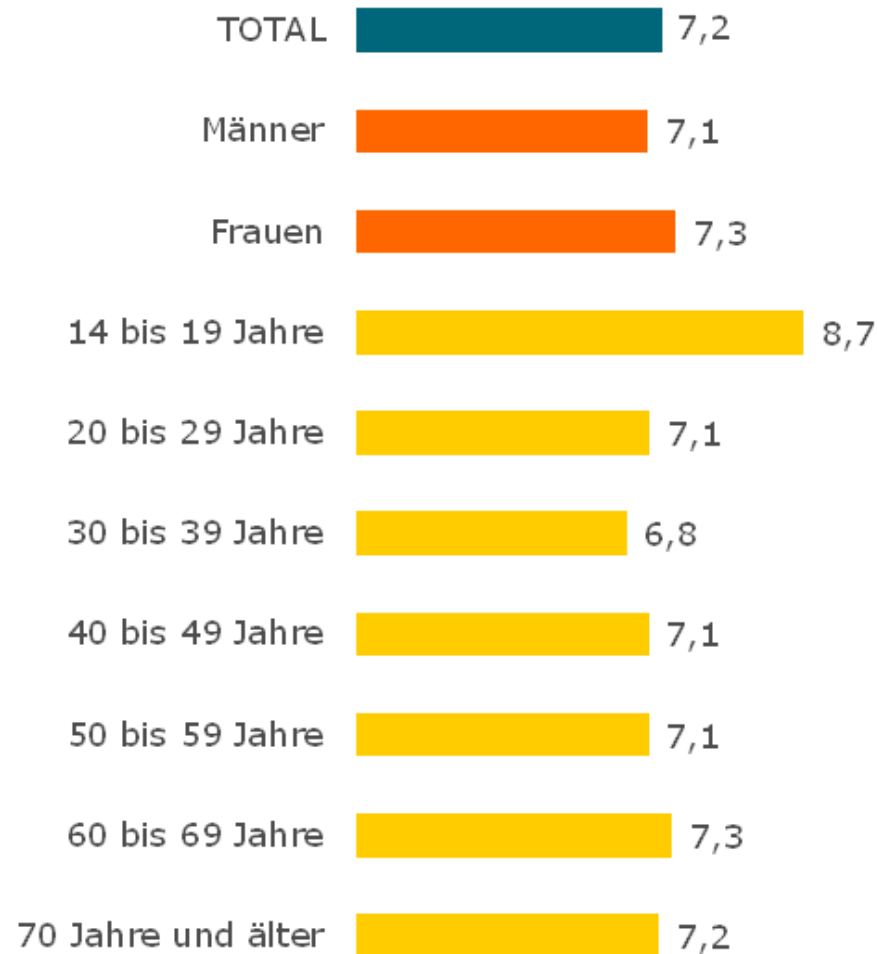
#### **Über INTEGRAL**

INTEGRAL ist ein Full-Service-Institut und Anbieter maßgeschneiderter Marktforschungslösungen auf wissenschaftlicher Basis, von der Datenerhebung bis zur Lieferung handlungsrelevanter Informationen und Empfehlungen. In Kooperation mit dem Heidelberger Sinus-Institut, dessen Mehrheitsanteile INTEGRAL im Jahr 2009 übernommen hat, engagiert sich der österreichische Marktforscher intensiv in der Sinus-Milieu® Forschung. Die Ergebnisse bieten Marketingentscheidern aus Unternehmen, Medien und Politik wettbewerbsrelevante Informationen über Märkte und Zielgruppen.

*Für Rückfragen stehen Ihnen Dr. Bertram Barth und Mag. Sandra Cerny, INTEGRAL Markt- und Meinungsforschung, zur Verfügung.*

[www.integral.co.at](http://www.integral.co.at), [Anfragen an office@integral.co.at](mailto:Anfragen@integral.co.at), Tel.Nr.: +43-(0)1-799 19 94

# Durchschnittliche Schlafstunden pro Tag



*Fragetext:* Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich pro Tag?

Basis: Alle Befragten