

Wir sagen, wir würden genug schlafen. Wie wir uns aber nach dem Aufwachen fühlen, zeigt, dass wir oftmals nicht ausreichend **guten Schlaf** bekommen.

Mehr als 80% der Befragten der „ResMed 2023 Global Sleep Survey“ berichten über Symptome, die auf **schlechte Schlafqualität** hinweisen.

- Stimmungsschwankungen (z.B. Depression oder Reizbarkeit) (**33%**)
- Mundtrockenheit oder Halsschmerzen (**30%**)
- Konzentrationsschwierigkeiten während des Tages (**30%**)
- Übermäßige Tagesmüdigkeit (**29%**)

% der Befragten weltweit berichten über Symptome im Zusammenhang mit einer **schlechten Schlafqualität**

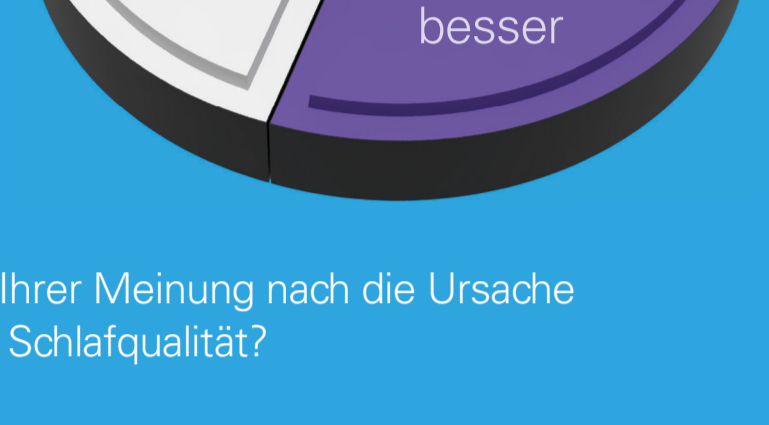
Wenn es um Schlaf geht, ist Quantität nicht gleich Qualität. Die rund um den Globus befragten Menschen geben an, dass sie in einer typischen Woche etwa 7 Stunden pro Nacht schlafen. Allerdings gaben 81% Symptome an, die auf eine schlechte Schlafqualität hinweisen.



Was hält uns nachts wach?

Angesichts der anhaltenden Inflation, der weltweiten Rezession und negativer Nachrichten sorgen finanzieller und arbeitsbezogener Druck für Stress und Ängste, die die Menschen wachhalten.

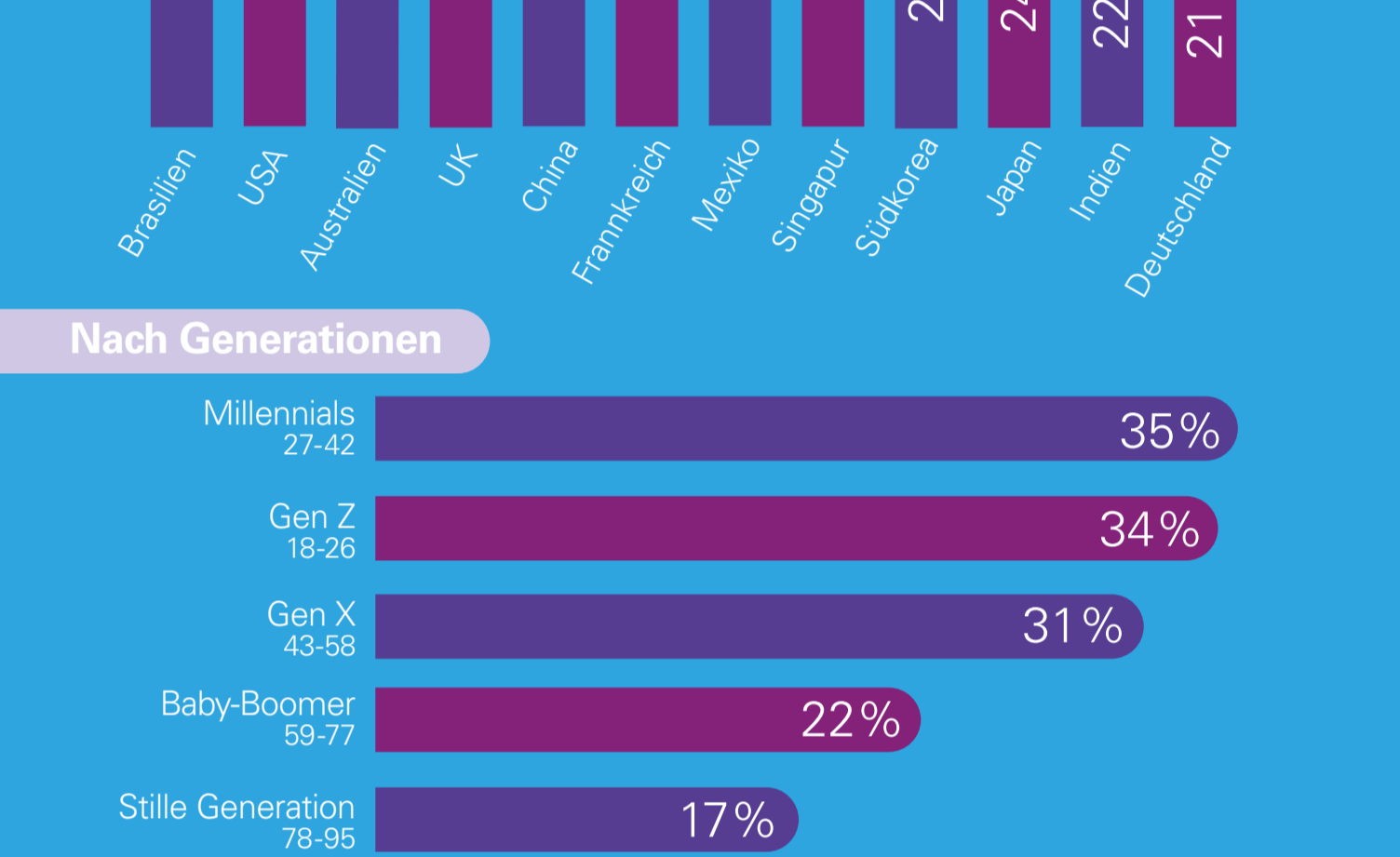
Wie hat sich Ihr Schlaf im letzten Jahr verändert?



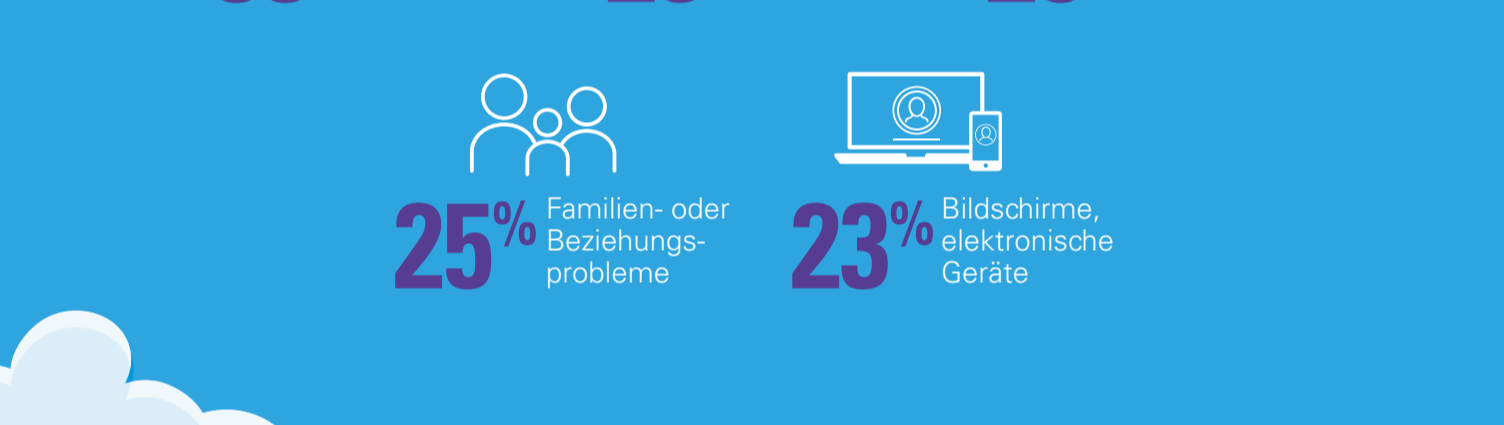
Wenn „schlechter“, was ist Ihrer Meinung nach die Ursache für die Verschlechterung der Schlafqualität?

- 53%** Zusätzlicher Stress/Sorgen
- 40%** Ängste/Depressionen
- 33%** Zu viel Zeit am Bildschirm/mit elektronischen Geräte (vor dem Schlafengehen)
- 32%** Finanzielle Belastung

Mit **33%** war **Ängste/Depressionen** die meistgenannte Antwort, was die Befragten nachts wachhält:



Nach Generationen

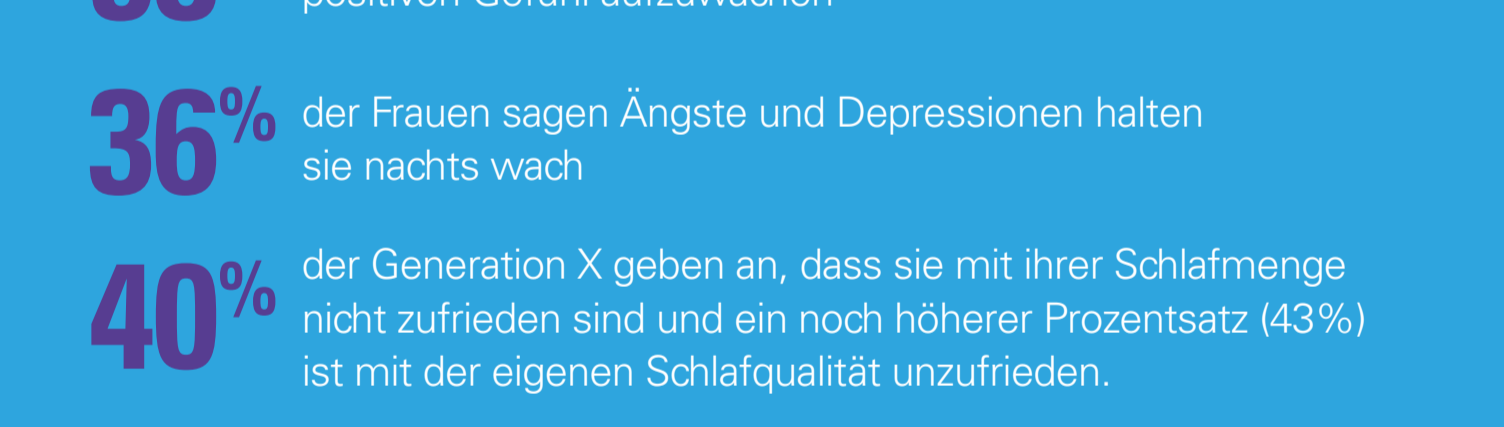


Andere selbst genannte Faktoren:

- 33%** Arbeitsbezogene Ängste
- 25%** Geräusche außerhalb des Schlafzimmers
- 25%** Finanzielle Belastung
- 25%** Familien- oder Beziehungsprobleme
- 23%** Bildschirme, elektronische Geräte

Unterschiede zwischen Geschlechtern und Generationen?

% berichten über Symptome im Zusammenhang mit **schlechter Schlafqualität**



52% der Frauen geben an, morgens eher mit einem unguuten Gefühl aufzuwachen. 26% sagen, sie seien immer noch müde

58% der Männer geben hingegen an, eher mit einem positiven Gefühl aufzuwachen

36% der Frauen sagen Ängste und Depressionen halten sie nachts wach

40% der Generation X geben an, dass sie mit ihrer Schlafmenge nicht zufrieden sind und ein noch höherer Prozentsatz (43%) ist mit der eigenen Schlafqualität unzufrieden.

Könnte eine Schlafstörung der Grund sein?

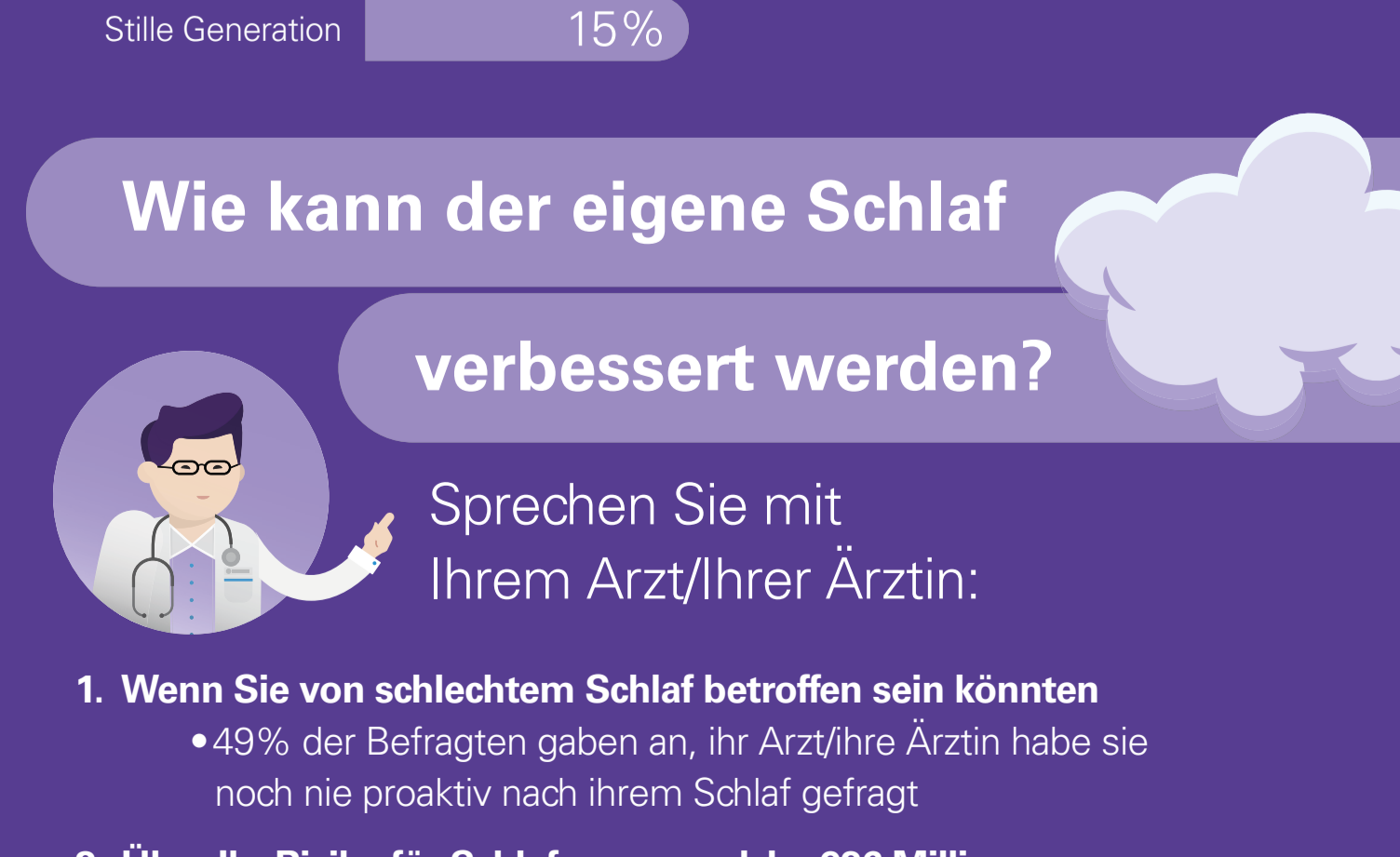
Auch wenn über **80%** angaben, mit Symptomen von gestörtem Schlaf aufzuwachen - was auch ein Hinweis auf Schlafapnoe, Insomnie und andere Schlafstörungen sein könnte ...

... haben sich über **33%** nicht auf Schlafapnoe testen lassen oder medizinische Hilfe wegen anderer Schlafprobleme in Anspruch genommen, weil sie nicht glauben, dass sie an einer schlafbezogenen Krankheit leiden.

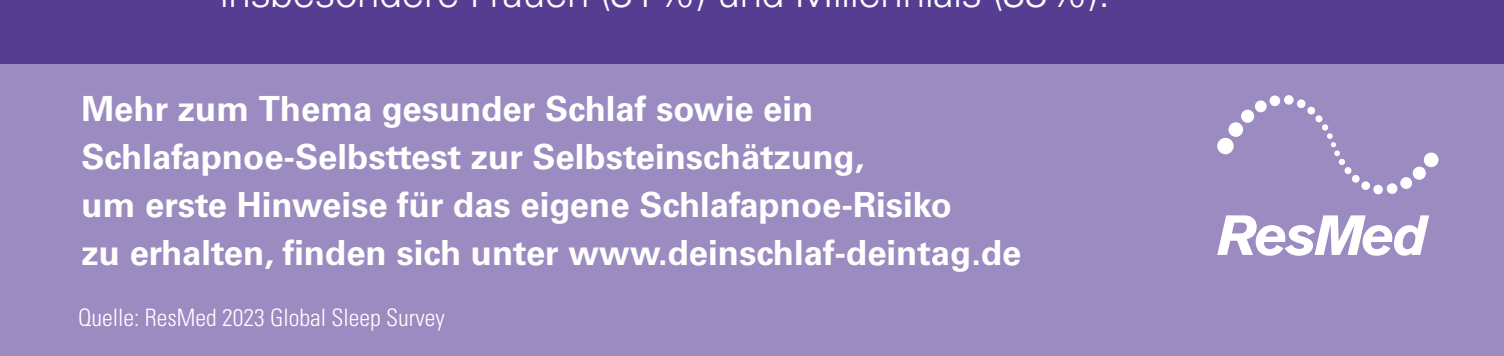
Diejenigen, die sich bereits getestet haben oder daran interessiert sind, berichten von Hindernissen, die sie davon abhalten:

- 34%** wissen nicht, wie sie starten sollen
- 31%** haben Bedenken aufgrund möglicher Behandlungskosten
- 27%** haben Angst vor den potenziellen Ergebnissen
- 25%** bezweifeln, dass die Behandlung ihre Gesundheit verbessert

32% aller Befragten halten Schnarchen für ein Zeichen guten Schlafs; obwohl es sowohl bei Frauen als auch Männern der Indikator #1 für Schlafapnoe ist. (Young 1996).



Nach Generation



Wie kann der eigene Schlaf verbessert werden?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin:

- 1. Wenn Sie von schlechtem Schlaf betroffen sein könnten**
 - 49% der Befragten gaben an, ihr Arzt/Ihre Ärztin habe sie noch nie proaktiv nach ihrem Schlaf gefragt
- 2. Über Ihr Risiko für Schlafapnoe, welche 936 Millionen Menschen weltweit betrifft** (Benjafeld 2019)
 - 37% der Befragten gaben an, dass sie noch nie etwas von Schlafapnoe gehört haben.
- 3. Wie man sich auf eine Schlafstörung testen lassen kann**
 - 29% der Befragten gaben an, dass sie daran interessiert sind oder in Erwägung ziehen, sich testen zu lassen, insbesondere Frauen (31%) und Millennials (33%).

Mehr zum Thema gesunder Schlaf sowie ein Schlafapnoe-Selbsttest zur Selbsteinschätzung, um erste Hinweise für das eigene Schlafapnoe-Risiko zu erhalten, finden sich unter www.deinschlaf.deintag.de

Quelle: ResMed 2023 Global Sleep Survey