PENSO
HR, Sozialversicherungen, Personalvorsorge

Schlaf

Nur knapp die Hälfte der Menschen in der Schweiz schläft gut

Mittwoch, 22. Juni 2022

Schnarchen, Albträume, Wadenkrämpfe: Fast zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer werden in der Nacht von mindestens einer Form von Schlafstörung geplagt. Nur knapp die Hälfte gibt an, gut bis sehr gut schlafen zu können.



Bildquelle: sanitas

Als «nicht bis überhaupt nicht gut» bewertet hingegen jeder und jede Fünfte den eigenen Schlaf. Dies geht aus der von der Krankenversicherung Sanitas finanzierten «Health Forecast»-Studie hervor. An der Befragung nahmen rund 2000 Personen zwischen 18 und 74 Jahren aus allen Landesteilen teil.

Demnach klagten die Deutschschweizerinnen und Deutschschweizer noch am seltensten über schlechten bis sehr schlechten Schlaf (19%). Bei den Romands waren es 26%, im Tessin gar 32%. Zudem scheinen Städter mehr Mühe mit ihrem Schlaf zu haben als Menschen, die auf dem Land leben.

Muffel: Die schlechtesten Schläfer

Viel Einfluss auf die Schlafqualität hat offenbar auch, welchen «Gesundheits-Charakter» sich die Befragten selbst zuschreiben: Gesundheits-Muffel klagen deutlich häufiger über schlechten Schlaf als die Gesundheits-Enthusiasten, -Pragmatiker und -Interessierte.

Download zum Thema Schlaf

Handout zum Schlafmanagement im Homeoffice

Albträume rauben Schlaf

Zähneknirschen, Schnarchen und Wadenkrämpfe sind nur ein paar Beispiele der schlafraubenden Faktoren, unter denen die Schweiz leidet. Auch mit Durchschlafstörungen und Einschlafstörungen haben viele zu kämpfen, tendenziell mehr Frauen als Männer.

Von Albträumen wird fast jeder und jede Zehnte so stark geplagt, dass er oder sie dies als Schlafstörung bezeichnen würde. Die Hälfte der Befragten wird mindestens einmal im Jahr von furchteinflössenden Träumen verfolgt. Wenn es denn ginge, würden denn auch knapp die Hälfte gerne Träume beeinflussen können und die Regie übernehmen. Bei den unter 30-Jährigen sind es sogar zwei Drittel, bei den über 60-Jährigen hingegen nur ein Drittel.

Publikation

Die Ergebnisse der Studie sind mit zusätzlichen Interviews und Artikeln in das Buch «Sanitas Health Forecast Das neue Du – Die Gesundheit der Zukunft», Edition 2022, eingeflossen (400 Seiten, 19.90 Franken). (sda)

Mehr Informationen zum Buch

Schlaf