

IMAS[®] Report

INTERNATIONAL
understanding why

TOPIC:  SCHLAFEN | TRAUMWELT | BELASTUNGEN

NR. 05 | 2024

1. DIE ÖSTERREICHISCHE TRAUMWELT – IM DURCHSCHNITT SCHLAFEN WIR WOCHENTAGS 7,2 STUNDEN

Herr und Frau Österreicher schlafen an einem Wochentag im Durchschnitt 7,2 Stunden pro Nacht. Dies ist eine leichte Zunahme seit 2017 um sechs Minuten pro Nacht. Am Wochenende wird länger geschlafen, da bleibt man 8,2 Stunden im Bett, wobei auch hier eine Zunahme festzustellen ist. Kaum Unterschiede nach soziodemografischen Merkmalen sichtbar, weder Geschlechts- noch Alters- noch Schichtengefälle.

2. DISKREPANZ ZWISCHEN GEWÜNSCHTER UND TATSÄCHLICHER SCHLAFDAUER – 17 MIN ZUM EINSCHLAFEN

Die Österreicher:innen gehen davon aus, dass etwas mehr Schlaf besser wäre. Die optimale Schlafdauer wird durchschnittlich bei rund 7,9 Stunden pro Nacht gesehen. Somit liegt eine Diskrepanz zwischen tatsächlichem und gewünschtem Schlafverhalten vor. Die Österreicher:innen brauchen rund 17 Minuten zum Einschlafen.

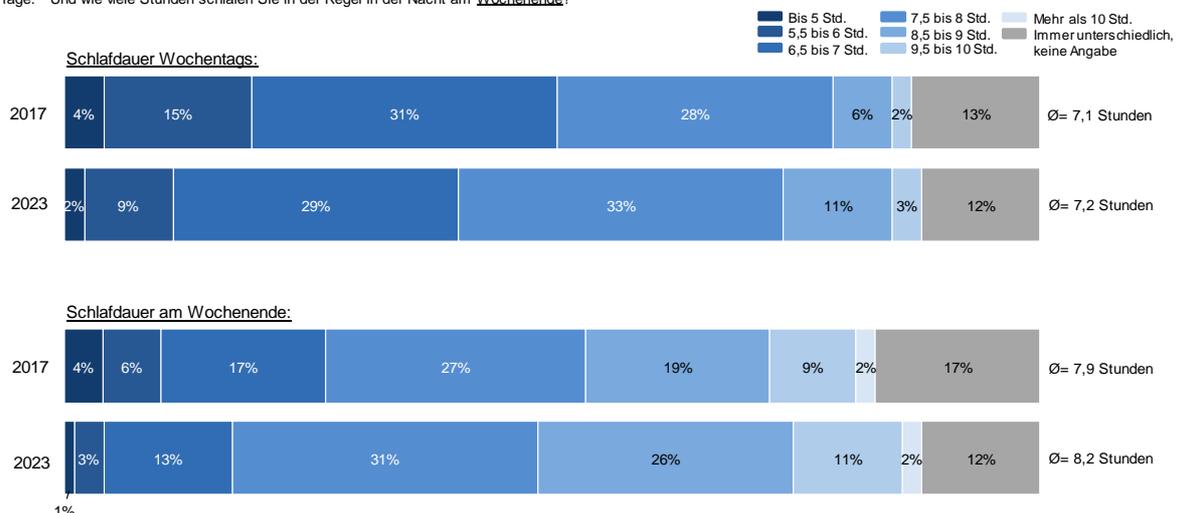
3. RELATIVE MEHRHEIT SCHLÄFT SEHR GUT, JEDE:R FÜNFTE WACHT MEHRMALS IN DER NACHT AUF

Mehrheitlich schlafen die Österreicher:innen sehr gut, je jünger desto besser. Nur wenige geben an, wirklich schlecht zu schlafen. Interessanterweise wachen 46 Prozent in der Nacht zumindest einmal auf, 18 Prozent sogar mehrmals. In dieser Befragung wurden auch psychische und körperliche Belastungen abgefragt, unter denen man im letzten Jahr gelitten hat. Personen mit psychischen bzw. körperlichen Belastungen schlafen deutlich schlechter.

Durchschnittliche Schlafdauer der Österreicher:innen

Frage: "Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel in der Nacht an einem Wochentag?"

Frage: "Und wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel in der Nacht am Wochenende?"



Einen hohen Anteil unserer Lebenszeit verbringen wir im Bett und versuchen, uns im Schlaf zu regenerieren. Der IMAS Forschungsstab ging zum zweiten Mal dieser Lebenszeit empirisch auf den Grund, beschäftigte sich also intensiv mit den Schlafgewohnheiten der Österreicher:innen. Die erste Messung fand 2017 statt.

In Bezug auf die Schlafdauer zeigt sich folgendes Ergebnis: Im Durchschnitt verbringen die Österreicher:innen an einem Wochentag nächtens rund 7,2 Stunden im Bett, 14 Prozent sogar zwischen 8,5 und 10 Stunden. Mit wenig nächtlicher Regenerationszeit kommt rund jede:r Zehnte aus und braucht unter der Woche nur bis zu 6 Stunden Schlaf pro Nacht. Interessanterweise zeigen sich unter der Woche nur geringe Unterschiede in der Schlafdauer nach Alter oder Geschlecht. Am Wochenende schlafen die Österreicher:innen etwas länger, hier liegt der Durchschnitt bei 8,2 Stunden. Dies entspricht auch eher der optimalen Schlafdauer in den Augen der Bevölkerung. Auch am Wochenende schlafen Männer und Frauen in etwa gleich lang. Dafür zeigen sich Unterschiede abhängig vom Alter: Hier schlafen Jüngere durchschnittlich rund 40 Minuten länger als die Generation 60+.

Die Zufriedenheit mit diesen nächtlichen Stunden ist enorm. Rund jede:r Zweite schläft insgesamt sehr gut, 42 Prozent schlafen einigermaßen gut. Nur rund jede:r Zehnte schläft nach eigenen Angaben nicht gut. In dieser Forschungsdimension zeigen sich Unterschiede nach Alter und Lebensphasen. Als Faustregel gilt, je jünger desto besser schläft man.

46 Prozent wachen zumindest einmal in der Nacht auf. Im Detail sind es 18 Prozent der Bevölkerung,

die mehrmals und 28 Prozent, die einmal pro Nacht aufwachen. Rund jede:r Zweite bleibt vom Aufwachen während der Nacht verschont.

Die größten Probleme in der Nacht sind vor allem Durchschlafprobleme, psychische Belastungen bzw. Sorgen und körperliche Schmerzen. Die relative Mehrheit der Österreicher:innen geht an einem Wochentag in der Regel zwischen 22:00 und 22:59 Uhr ins Bett, rund jede:r Vierte der Bevölkerung bereits vor dieser Zeitspanne. In dieser Umfrage wurden auch unterschiedliche psychische und körperliche Probleme vom letzten Jahr abgefragt und dabei stellte sich heraus, dass bei Auftreten von Belastungen die Schlafqualität deutlich leidet. Personen, die unter mehr als fünf Belastungen im letzten Jahr litten, brauchen länger zum Einschlafen, schlafen insgesamt schlechter und wachen öfter auf im Vergleich zu jenen ohne psychische bzw. körperliche Belastungen.

Die durchschnittliche Dauer bis zum Einschlafen liegt bei rund 17 Minuten. Männer schlafen schneller ein als Frauen, nach Lebensphasen brauchen die Senior:innen am längsten.

Dokumentation

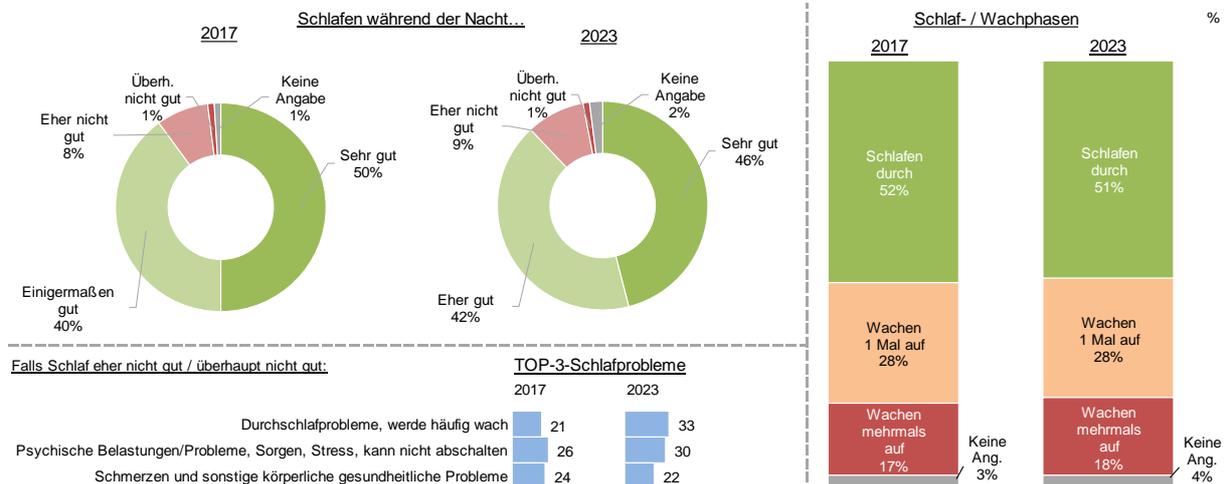
Zeitraum der Umfrage: 29. November – 21. Dezember 2023

Sample: n=1.011 Personen, statistisch repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren, Quotaauswahl, face-to-face, Mehr-Themen-Umfrage, IMAS International Eigenstudie

Archiv-Nummer der Umfrage: 023121

Wie gut schlafen die Österreicher:innen? – Trend

Frage: "Was würden Sie allgemein sagen: Wie gut schlafen Sie in der Regel während der Nacht?"
 Frage: "Sie haben gerade gesagt, dass Sie in der Regel eher nicht bzw. überhaupt nicht gut schlafen können. Sagen Sie mir bitte in ein paar Stichworten, warum Sie nicht gut schlafen, also welche Probleme bei Ihnen beim Schlafen auftreten."
 Frage: "Schlafen Sie in der Regel während der Nacht durch, wachen Sie 1 Mal auf, 2 Mal auf, 3 Mal auf oder öfter auf?"

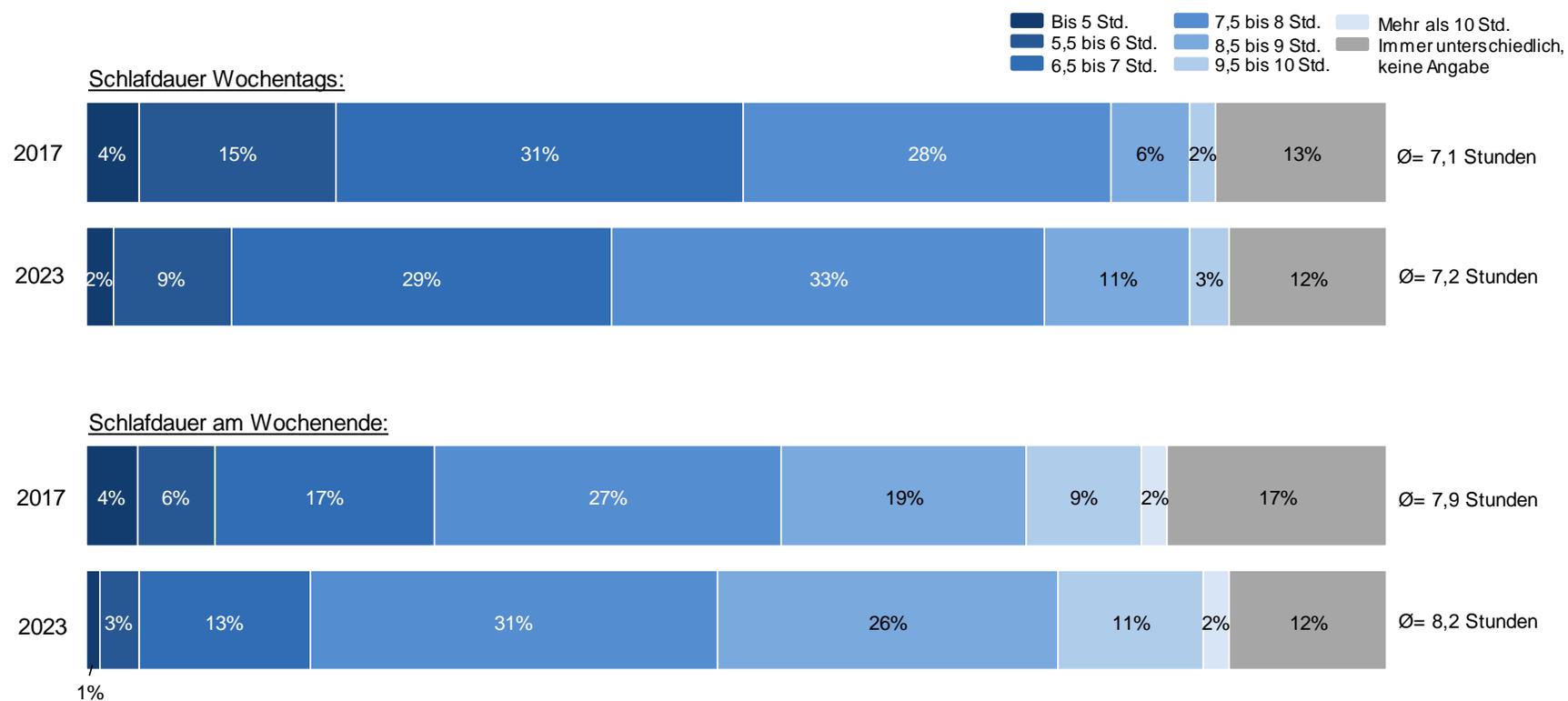


Durchschnittliche Schlafdauer der Österreicher:innen

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel in der Nacht an einem Wochentag?"

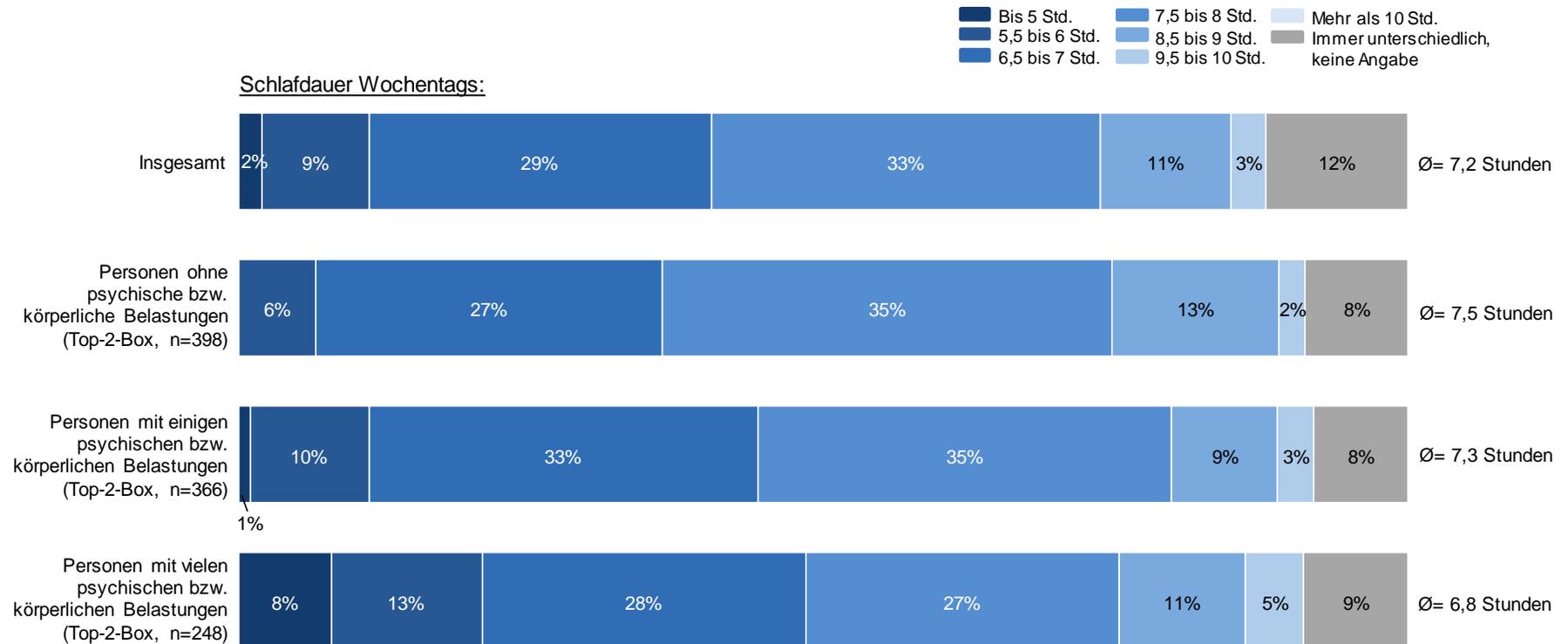
Frage: "Und wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel in der Nacht am Wochenende?"



Durchschnittliche Schlafdauer der Österreicher:innen

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

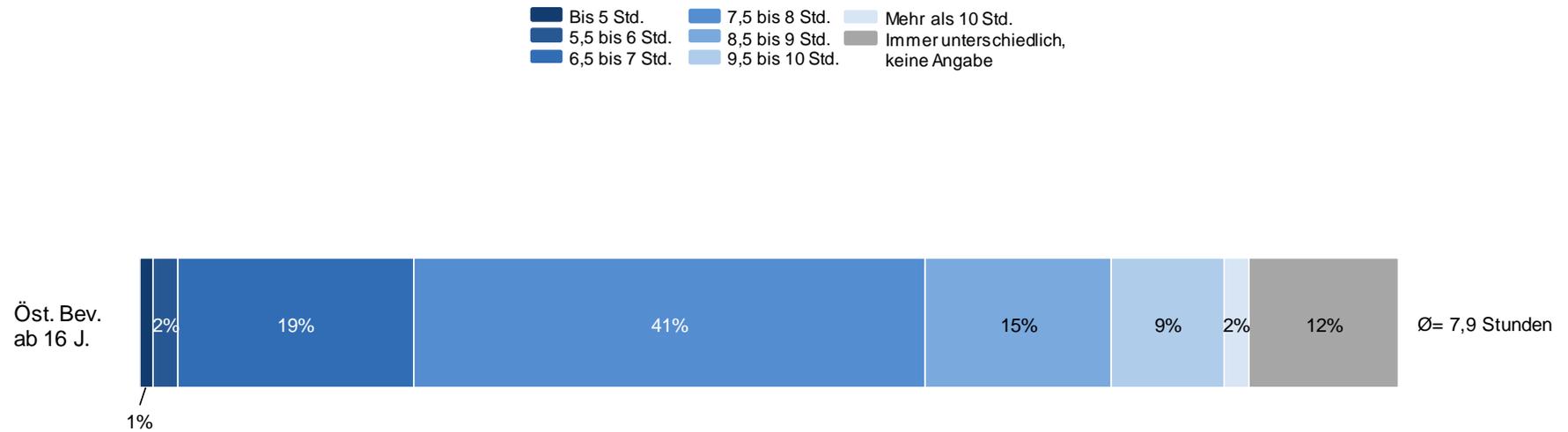
Frage: "Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel in der Nacht an einem Wochentag?"



Optimale Schlafdauer der Österreicher:innen

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Was wäre für Sie eigentlich die optimale Schlafdauer, wie viele Stunden Schlaf wären Ihrer Meinung nach für Sie am besten, sodass Sie am nächsten Tag ausgeschlafen sind?"



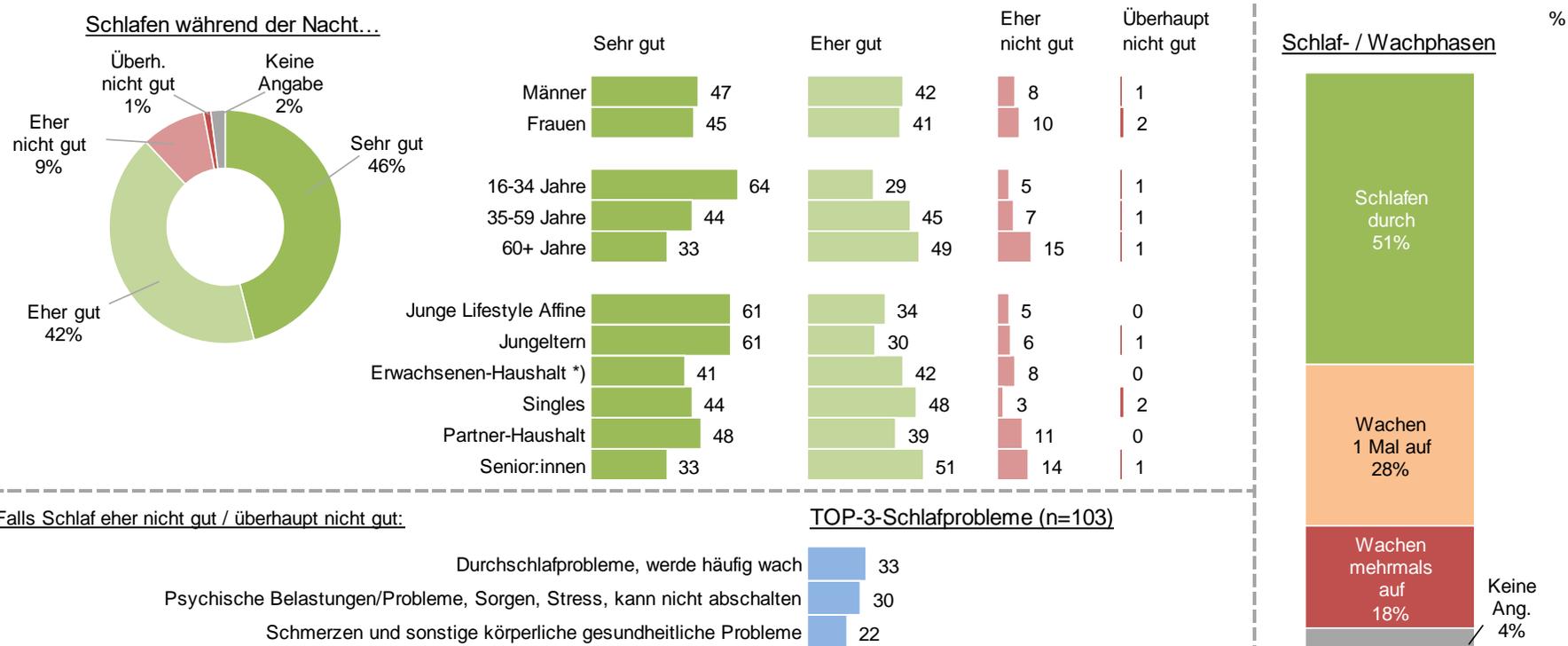
Wie gut schlafen die Österreicher:innen?

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Was würden Sie allgemein sagen: Wie gut schlafen Sie in der Regel während der Nacht?"

Frage: "Sie haben gerade gesagt, dass Sie in der Regel eher nicht bzw. überhaupt nicht gut schlafen können. Sagen Sie mir bitte in ein paar Stichworten, warum Sie nicht gut schlafen, also welche Probleme bei Ihnen beim Schlafen auftreten."

Frage: "Schlafen Sie in der Regel während der Nacht durch, wachen Sie 1 Mal auf, 2 Mal auf, 3 Mal auf oder öfter auf?"



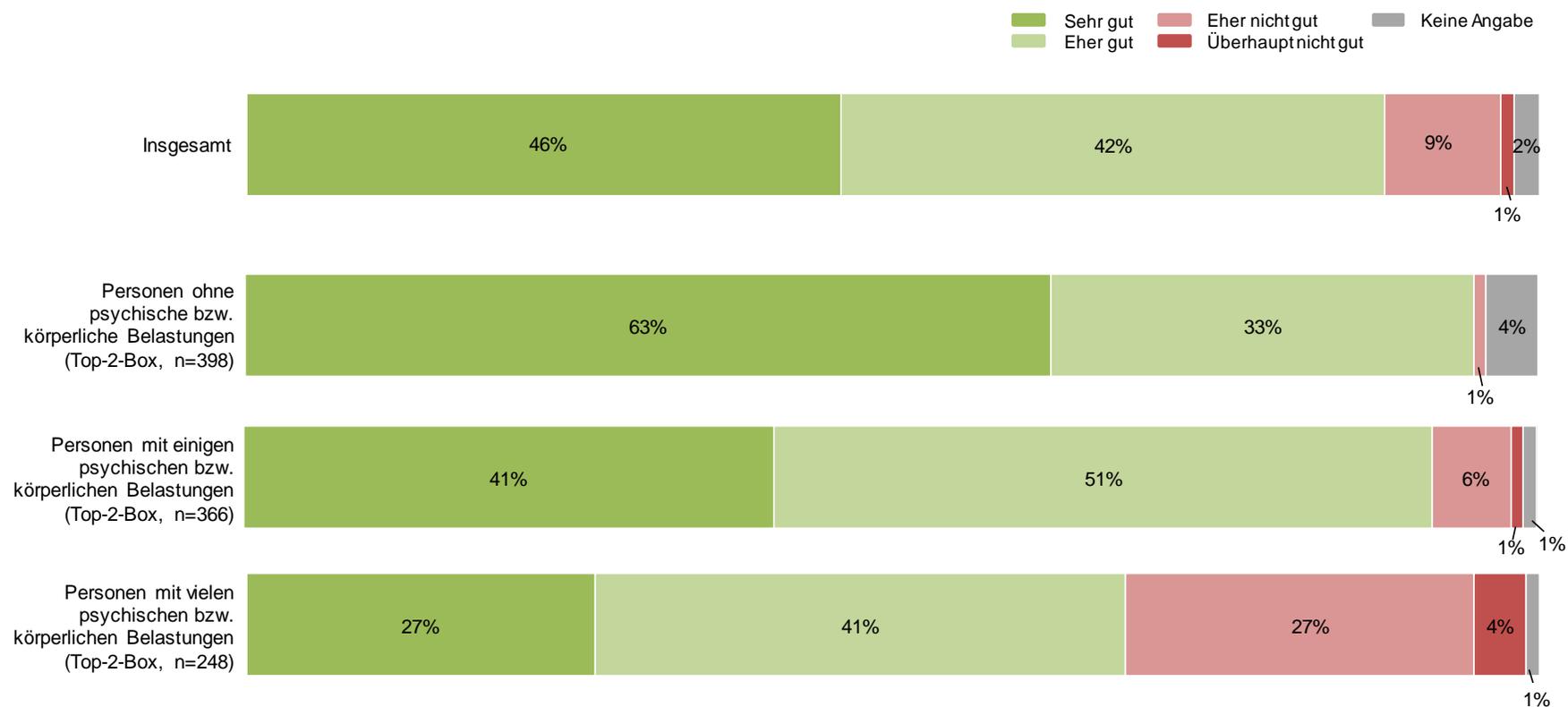
*) Richtwerte, da die Zahl der Befragten unter 80 liegt!

Forschungsdesign: n=1.011, Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren, Persönliche Befragung, MTU, Dezember 2023, Archiv-Nr. 023121

Wie gut schlafen die Österreicher:innen?

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Was würden Sie allgemein sagen: Wie gut schlafen Sie in der Regel während der Nacht?"



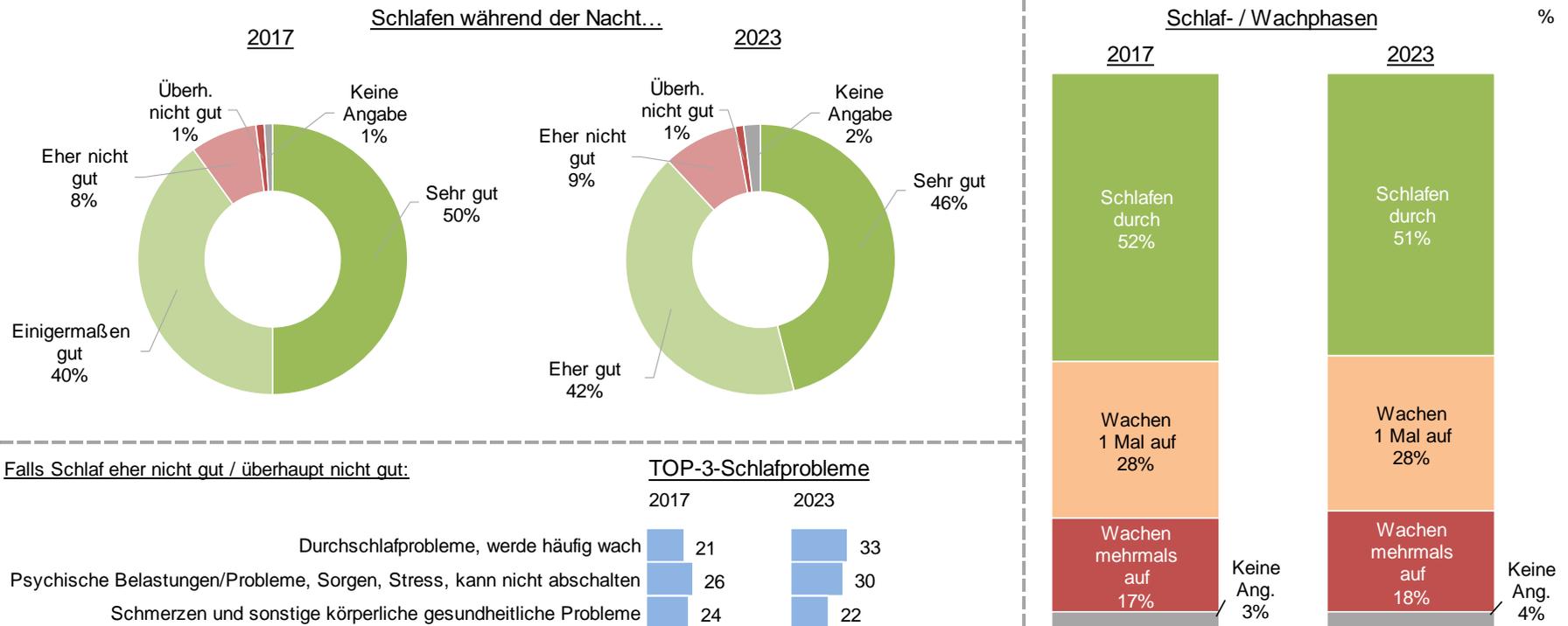
Wie gut schlafen die Österreicher:innen? – Trend

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Was würden Sie allgemein sagen: Wie gut schlafen Sie in der Regel während der Nacht?"

Frage: "Sie haben gerade gesagt, dass Sie in der Regel eher nicht bzw. überhaupt nicht gut schlafen können. Sagen Sie mir bitte in ein paar Stichworten, warum Sie nicht gut schlafen, also welche Probleme bei Ihnen beim Schlafen auftreten."

Frage: "Schlafen Sie in der Regel während der Nacht durch, wachen Sie 1 Mal auf, 2 Mal auf, 3 Mal auf oder öfter auf?"



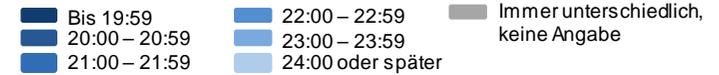
Schlafenszeit der Österreicher:innen

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Um wie viel Uhr gehen Sie in der Regel an einem Wochentag ins Bett?"

Frage: "Um wie viel Uhr gehen Sie in der Regel am Wochenende ins Bett?"

Frage: "Wie lange brauchen Sie für gewöhnlich, um einzuschlafen, nachdem Sie ins Bett gegangen sind?"



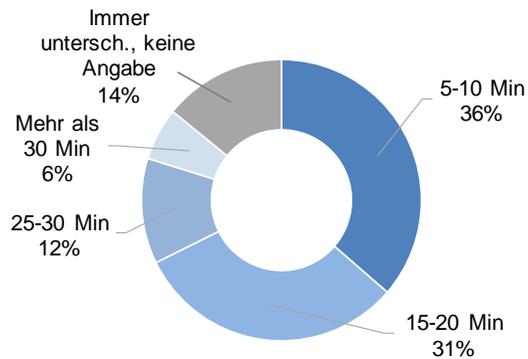
Schlafenszeit Wochentags:



Schlafenszeit Wochenende:



Dauer bis zum Einschlafen:



	Ø in Min
Öst. Bev. ab 16 J.	16,6
Männer	15,7
Frauen	17,4
16-34 Jahre	15,1
35-59 Jahre	16,4
60+ Jahre	18,2

	Ø in Min
Öst. Bev. ab 16 J.	16,6
Junge Lifestyle Affine	15,3
Jungeltern	15,3
Erwachsenen-Haushalt *)	16,4
Singles	15,7
Partner-Haushalt	16,3
Senior:innen	17,7

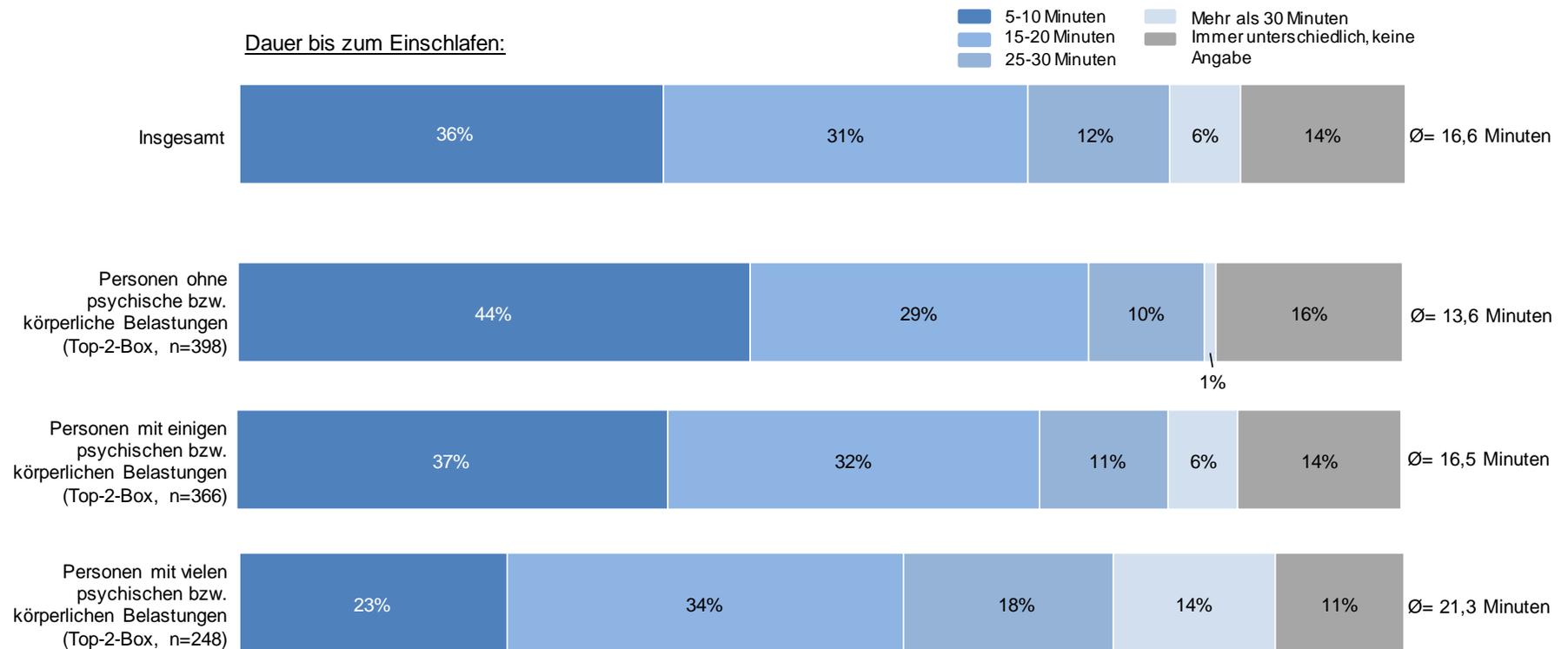
*) Richtwerte, da die Zahl der Befragten unter 80 liegt!

Forschungsdesign: n=1.011, Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren, Persönliche Befragung, MTU, Dezember 2023, Archiv-Nr. 023121

Einschlafdauer der Österreicher:innen

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Wie lange brauchen Sie für gewöhnlich, um einzuschlafen, nachdem Sie ins Bett gegangen sind?"



Geistige und körperliche Belastungen im letzten Jahr

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Unter welchen der folgenden körperlichen oder geistigen Zustände haben Sie im letzten Jahr gelitten, die nun zum ersten Mal oder seit längerer Zeit wieder aufgetaucht sind? Unter welchen sehr stark, eher, eher nicht oder überhaupt nicht?"

