



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 und stabil zu 2023. Am Wochenende wird länger geschlafen, da bleibt man 8,2 Stunden im Bett, wobei auch hier eine Zunahme zu 2017 festzustellen ist. Kaum Unterschiede nach soziodemografischen Merkmalen sichtbar, weder ein Geschlechts- noch Alters- noch Schichtengefälle.

2. Diskrepanz zwischen gewünschter und tatsächlicher Schlafdauer – Dauer zum Einschlafen rund 18 Minuten

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 18 Minuten zum Einschlafen.

3. Relative Mehrheit schläft sehr gut, rund 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 49 Prozent in der Nacht zumindest einmal auf, 22 Prozent sogar mehrmals. Insgesamt nehmen die Hauptschlafprobleme seit 2017 zu. Beispielsweise gibt unter denjenigen, die unter eher schlechtem Schlaf leiden, jede:r Dritte an, häufig wach zu werden. Diese Verschlechterung der Schlafsituation ist auch in der Schlaf- vs. Wachphasen-Relation spürbar.

Dokumentation

Zeitraum der Umfrage: 4. – 27. März 2026

Sample: n=1.033 Personen, statistisch repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren, Quotauswahl, face-to-face, Mehr-Themen-Umfrage, IMAS International Eigenstudie

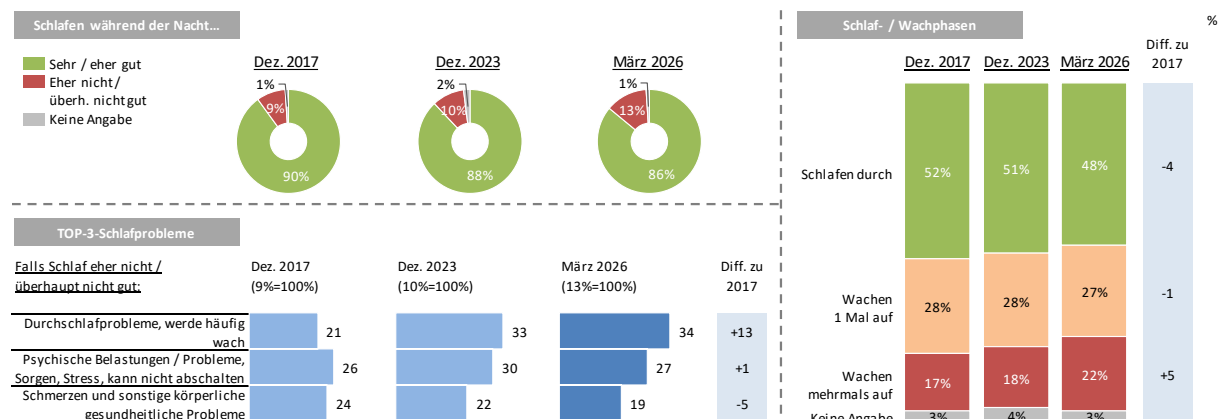
Archiv-Nummer der Umfrage: 026031

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." (offene Fragestellung)

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



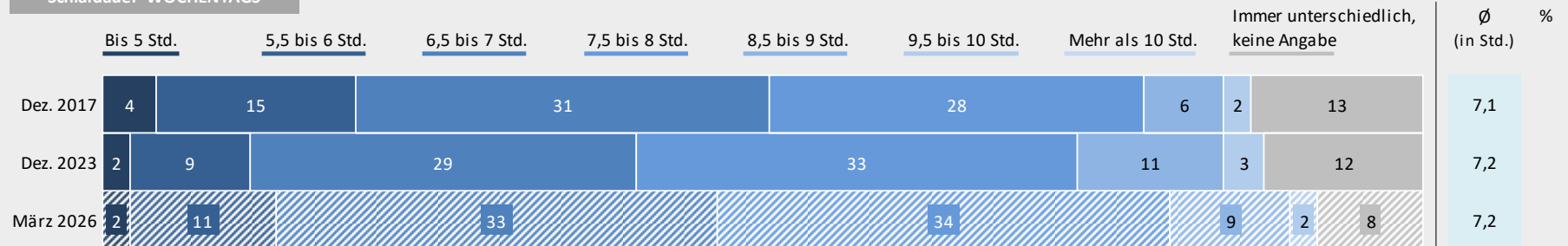
Durchschnittliche Schlafdauer der Österreicher:innen – Trend

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

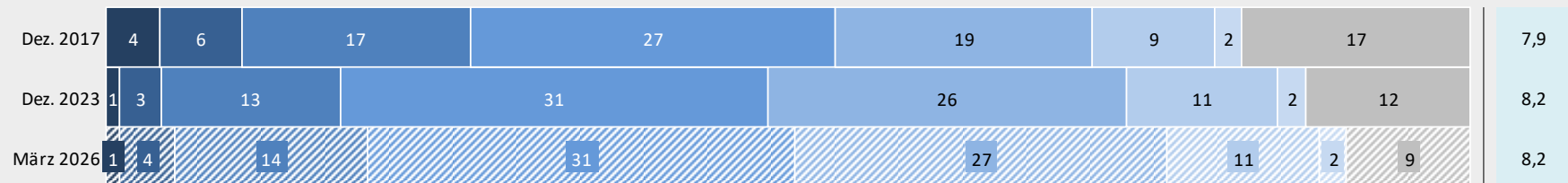
Frage: "Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel in der Nacht an einem Wochentag?"

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

Schlafdauer WOCHENTAGS



Schlafdauer am WOCHENENDE

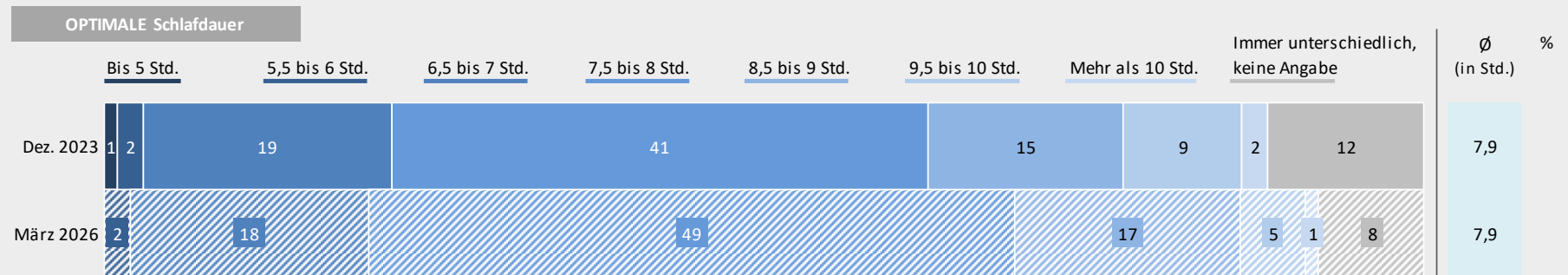


Optimale Schlafdauer der Österreicher:innen – Trend

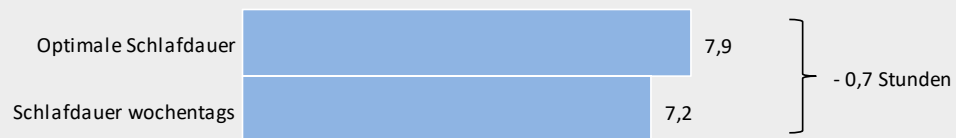
Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

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?"

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



OPTIMALE Schlafdauer vs. Schlafdauer WOCHENTAGS



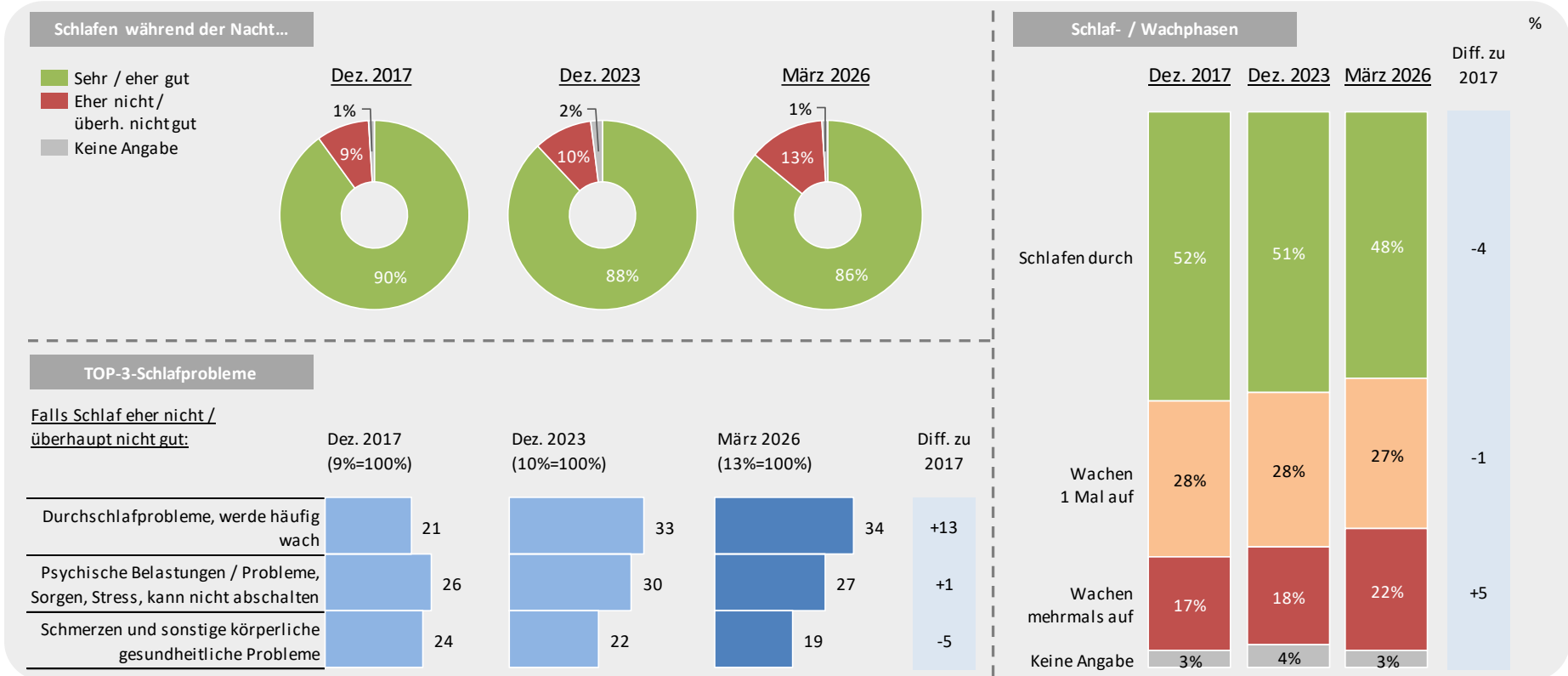
Wie gut schlafen die Österreicher:innen? – Trend

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." (offene Fragestellung)

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 / Einschlafdauer der Österreicher:innen – Trend

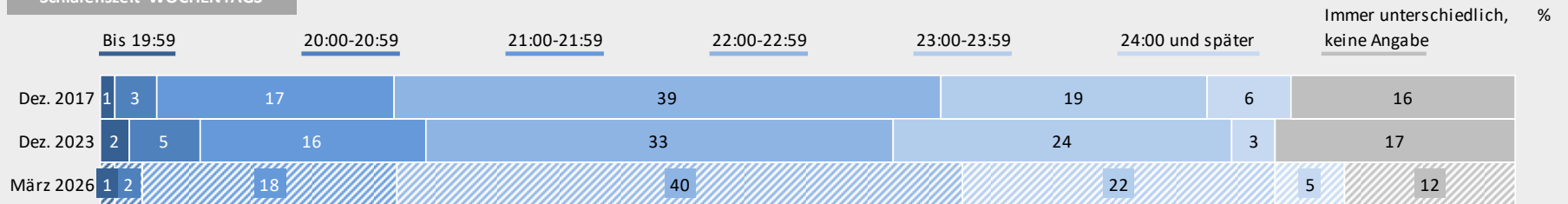
Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

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

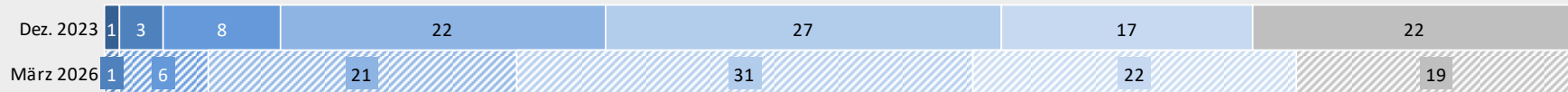
Frage: "Um wie viel Uhr gehen Sie in der Regel am Wochenende ins Bett?"

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

Schlafenszeit WOCHENTAGS

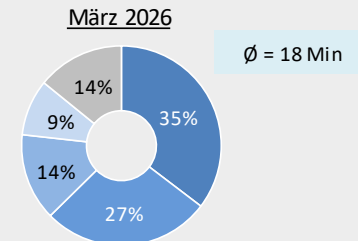
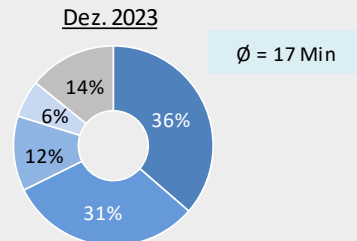
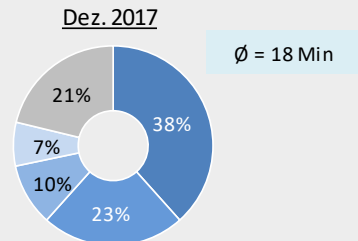


Schlafenszeit am WOCHENENDE



Dauer bis zum EINSCHLAFEN

- 5-10 Min
- 11-20 Min
- 25-30 Min
- Mehr als 30 Min
- Immer unterschiedlich, keine Angabe



Ein- und Durchschlaf Methoden

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

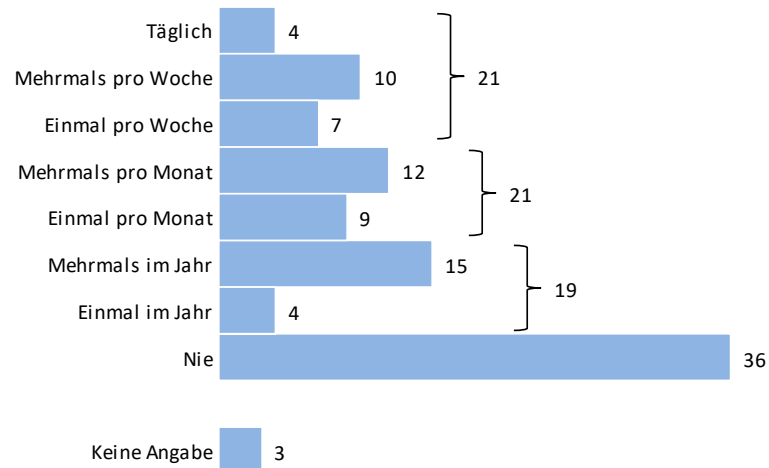
Frage: "Hier stehen nun unterschiedliche Methoden, welche man nutzen kann, um schneller einzuschlafen bzw. besser zu schlafen. Bitte sagen Sie mir jeweils, ob Sie die Methode immer, öfters, selten oder nie selbst anwenden, um Ihre Einschlafdauer zu verkürzen bzw. um Ihre Schlafqualität zu erhöhen."

	Immer + öfters	Selten	Nie	Σ	Keine Angabe	%
Schlafzimmer abdunkeln	75	7	16	23	2	
Koffein und Alkohol vermeiden	56	14	28	42	2	
Lesen	46	22	29	51	2	
Elektronische Geräte vermeiden	42	17	38	56	2	
Warme Dusche	42	19	37	56	2	
Schlafdiät, also nur mehr leichte Mahlzeiten vor dem Schlafengehen	35	13	49	62	3	
Entspannende Musik hören	31	21	46	67	2	
Entspannungs- oder Schlaftees trinken	20	17	60	78	2	
Bier trinken	17	16	64	80	2	
Gebete oder Mantras	15	11	72	83	2	
Atemübungen	12	16	70	86	2	
Einnahme von verschreibungspflichtigen Schlaftabletten	12	8	77	85	2	
Einnahme von frei verkäuflichen Schlaftabletten	12	12	74	86	2	
Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga	11	16	70	86	2	
Progressive Muskelentspannung, also An- u. Entspannung versch. Muskelgruppen	11	15	71	86	3	
Ohrenstöpsel tragen	10	8	80	88	2	
Schlafmaske tragen	10	8	80	88	2	
Aromatherapie, also z.B. ätherische Öle auftragen	9	14	75	89	2	
Tagebuch schreiben	9	9	80	88	2	

Häufigkeit von Ein- und Durchschlafproblemen in den letzten 12 Monaten

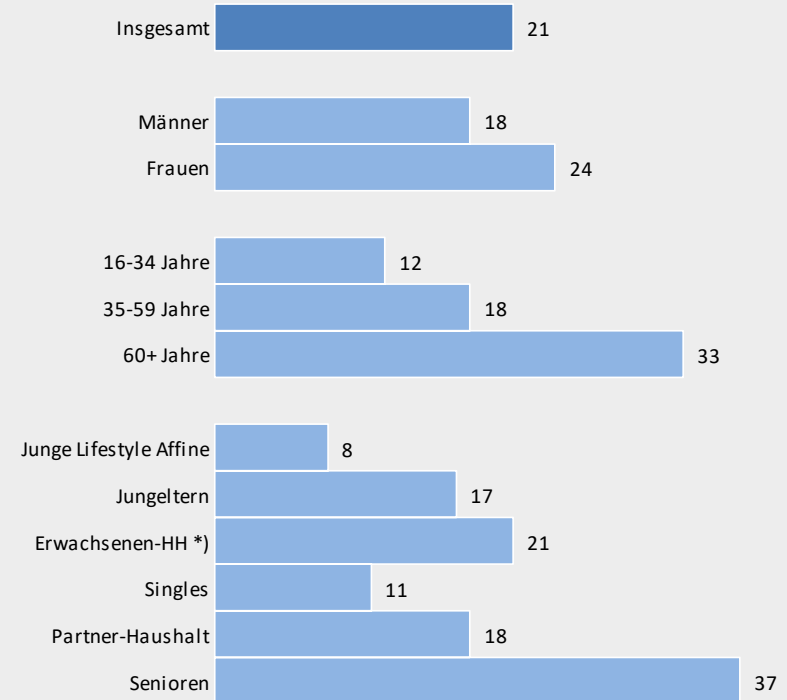
Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Schlafprobleme sind Schwierigkeiten oder Störungen beim Ein- und / oder Durchschlafen, die dazu führen, dass man nicht ausreichend oder erholsam schlafen kann. Bitte denken Sie nun an Ihren Schlaf allgemein in den letzten 12 Monaten. Was würden Sie Ihrer persönlichen Einschätzung nach sagen, wie häufig Sie darunter leiden?"



Zumindest EINMAL pro Woche

%



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