

# Wir wissen um die Bedeutung von Schlaf, räumen ihm jedoch nicht den erforderlichen Stellenwert ein



## Erholsamer Schlaf ist unerlässlich

für einen guten Gesundheitszustand und stellt neben Ernährung und Sport einen der Hauptfaktoren zur Förderung einer gesunden Lebensweise dar.

Empfohlene Dauer der Nachtruhe für gesunde Erwachsene?



**7–9 Stunden jede Nacht.**<sup>1</sup>

## Wussten Sie schon...

Laut den Aussagen von Erwachsenen in den USA, Frankreich, Deutschland, der Niederlande und Japan

**92 %**

Mehr als **9 von 10 Erwachsenen weltweit** gaben an, dass Schlaf für ihre allgemeine Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden eine entscheidende Rolle spielt, aber...



**24 %**

Ungefähr ein **Viertel der Erwachsenen weltweit** gab an, dass das Versenden arbeitsrelevanter E-Mails spät am Abend, wenn alle anderen schon schlafen, anzeigt, dass einem der Job stärker am Herzen liegt.

**57 %**

Nur 57 % der Erwachsenen weltweit haben einen konkreten Zeitplan für die Nachtruhe.

## Rangfolge nach Land: Diese drei Aktivitäten waren den Befragten am häufigsten wichtiger als ein erholsamer Schlaf



### USA

- 46 %** Zeit mit der Familie verbringen
- 43 %** Ungestörte Zeit mit dem Lebenspartner verbringen
- 30 %** Lieblings-TV-Shows/-Filme ansehen



### Frankreich

- 53 %** Zeit mit der Familie verbringen
- 41 %** Ungestörte Zeit mit dem Lebenspartner verbringen
- 38 %** Lieblings-TV-Shows/-Filme ansehen



### Niederlande

- 38 %** Lieblings-TV-Shows/-Filme ansehen
- 34 %** Ungestörte Zeit mit dem Lebenspartner verbringen
- 34 %** Zeit mit der Familie verbringen



### Deutschland

- 48 %** Zeit mit der Familie verbringen
- 32 %** Zeit mit Freunden verbringen
- 31 %** Ungestörte Zeit mit dem Lebenspartner verbringen



### Japan

- 40 %** im Internet surfen
- 33 %** Lieblings-TV-Shows/-Filme ansehen
- 30 %** Zeit mit der Familie verbringen

Ausführlichere Informationen zur Bedeutung von Schlaf und der Verbreitung unerkannter Schlafstörungen finden Sie unter [www.philips.de/schlaftherapie](http://www.philips.de/schlaftherapie).

<sup>1</sup> <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need/page/0/2>

Diese Befragung wurde vom 15. bis zum 17. Februar 2017 im Auftrag von Philips online von Harris Poll durchgeführt. Dabei wurden 2.055 Erwachsene ab 18 Jahren in den USA befragt sowie 1.055 Erwachsene ab 18 Jahren in Frankreich, 1.016 Erwachsene ab 18 Jahren in Deutschland, 1.021 Erwachsene ab 18 Jahren in den Niederlanden und 1.314 Erwachsene ab 18 Jahren in Japan. Diese Onlinebefragung beruht auf keiner Wahrscheinlichkeitsstichprobe, deshalb kann kein geschätzter theoretischer Stichprobenfehler berechnet werden. Einzelheiten zur vollständigen, bei der Befragung angewandten Methodik, einschließlich der Gewichtung von Variablen, können Sie bei Meredith Amoroso per E-Mail an [meredith.amoroso@philips.com](mailto:meredith.amoroso@philips.com) erfragen.

