

## Presseinformation

März 2018

### **Besserer Schlaf – bessere Gesundheit: Philips präsentiert weltweite Umfrage zum Thema Schlaf**

**Hamburg** – Schlaf hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und Stimmung. Und dennoch schafft es ein großer Teil der Menschen nicht, regelmäßig genug davon zu bekommen – obwohl sie wissen, wie wichtig das wäre. Schätzungsweise leiden weltweit mehr als 100 Millionen Menschen an [Schlafapnoe](#) (Atemaussetzer während des Schlafens). 30 Prozent haben Schwierigkeiten, ein- und durchzuschlafen, doch nur ein Drittel derer, die an Schlafstörungen leiden, sucht sich professionelle Hilfe<sup>1</sup>. Anlässlich des Weltschlafjahres (16. März) hat Philips weltweit über 15.000 Menschen in 13 Ländern befragt, was sie von einem erholsamen Schlaf abhält und was sie dagegen tun.

Hier einige Ergebnisse der Befragung im Überblick:

- 67 % der Befragten schätzen die Auswirkungen von Schlaf auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden als signifikant ein. In Deutschland sind es sogar 84 %.
  - Für Japaner steht die Ernährung hier auf dem ersten Platz (66 % vs. 64 % Schlaf).
  - Indien, Kolumbien und Mexiko legen den Akzent mehr auf Sport als auf Schlaf (66 % vs. 62 %, 72 % vs. 61 %, 77 % vs. 74 %).
- Im Durchschnitt schlafen Erwachsene auf der ganzen Welt 6,9 Stunden im Vergleich zu den empfohlenen 7-9 Stunden.
- Interessant ist, dass eher andere „Versäumnisse“ als zu wenig schlafen (29 %) Schuldgefühle auslösen: nicht regelmäßig Sport treiben (49 %) oder sich nicht gesund ernähren (42 %).
- 61 % haben ein medizinisches Problem, das ihren Schlaf beeinträchtigt. Ein Viertel der Erwachsenen berichtet über Schlaflosigkeit (26 %) und 1 von 5 Personen schnarcht (21 %).
- Gründe, die vom Schlafen abhalten: Sorgen (58 %), Ablenkung durch TV, Tablet, Smartphone etc. (26 %)
- Auswirkungen von zu wenig Schlaf: müde aussehen (46 %), launisch oder reizbar sein (41 %), unmotiviert oder unkonzentriert sein (je 39 %).

77 Prozent der Befragten versuchen, ihren Schlaf zu verbessern. Besonders erfolgsversprechend sind:

- Beruhigende Musik hören (36 %)
- Feste Schlaf-/Aufstehzeiten festlegen (32 %)

---

<sup>1</sup> M. LeBlanc, S. Beaulieu-Bonneau, C. Mérette, J. Savard, H. Ivers, and C. M. Morin, "Psychological and health-related quality of life factors associated with insomnia in a population-based sample," *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 63, no. 2, pp. 157–166, 2007. View at Publisher · View at Google Scholar · View at Scopus



- Inder setzen auf Meditation (45 %)
- Polen und Chinesen versuchen, die Luftqualität zu verbessern (33 % bzw. 31 %).

Interessant: Junge Erwachsene (18-24 Jahre) halten sich zwar nur unterdurchschnittlich an feste Schlafenszeiten, berichten jedoch, dass sie jede Nacht durchschnittlich mehr Schlaf bekommen als andere Altersgruppen (7,2 Stunden vs. 6,9 Stunden). Zudem nutzen sie häufiger Hilfsmittel, wie zum Beispiel Schlaf-Tracker, Apps und Wearables.

Diese Produkte von Philips können dabei helfen, besser einzuschlafen oder Energie zu tanken:

**Philips Wake-up Light:** Am Abend begleitet ein sanft pulsierendes Licht bei einer kurzen Entspannungsübung und lässt Sie schneller einschlafen. Am Morgen erhöht sich langsam die Lichtintensität von sanftem Morgenrot bis hin zu hellem Gelb und stimuliert so den Körper, damit Sie ganz natürlich und voller Energie aufwachen.

**Philips EnergyLights:** Das EnergyUp White und das EnergyUp Blue nutzen den belebenden Effekt von Licht, sorgen für frische Energie, mehr Wohlbefinden und lindern auch kleine Stimmungstiefs. Darüber hinaus unterstützen sie dabei, den Biorhythmus wieder ins Gleichgewicht zu bringen und hinterlassen ein Gefühl, als hätte man einen Tag an der Sonne verbracht.

**Philips Luftverbesserer:** Luftreiniger, -befeuchter und Kombigeräte helfen dabei, Zuhause ein optimales Raumklima zu schaffen: ohne Allergene und mit einer ausgewogenen Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Das hilft nicht nur der Gesundheit, sondern (siehe Polen und China) kann auch zu besserem Schlaf verhelfen.

**Philips Schlaftherapie-Lösungen:** Schlafapnoe äußert sich durch wiederholte Atemaussetzer während des Schlafens, weil die oberen Atemwege kollabieren. Schlafapnoe kann die Energie und geistige Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen und auf lange Sicht zu gesundheitlichen Schäden führen. Unsere Schlaftherapie-Lösungen können Patienten dabei helfen, wieder erholsamen Schlaf zu erlangen und Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Zur Studie:

Diese Befragung wurde von Harris Poll online zwischen dem 1. und 13. Februar 2018 im Auftrag von Philips in 13 Ländern (USA, Großbritannien, Deutschland, Polen, Frankreich, Indien, China, Australien, Kolumbien, Argentinien, Mexiko, Brasilien und Japan) durchgeführt. Befragt wurden über 15.000 Erwachsene (über 18), in Deutschland (n=1,078).

**Weitere Informationen für Medien:**

Philips GmbH Market DACH  
Jeannine Kritsch  
PR Manager Personal Health  
Telefon: 0152 / 22 80 32 33  
E-Mail: [jeannine.kritsch@philips.com](mailto:jeannine.kritsch@philips.com)

**Konsumentenfragen:**

Philips Kundenservice  
Telefon: 040 / 80 80 10 980

**Über Royal Philips**

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) ist ein führender Anbieter im Bereich der Gesundheitstechnologie. Ziel des Unternehmens mit Hauptsitz in den Niederlanden ist es, die

Gesundheit der Menschen zu verbessern und sie mit entsprechenden Produkten und Lösungen in allen Phasen des Gesundheitskontinuums zu begleiten: während des gesunden Lebens, aber auch in der Prävention, Diagnostik, Therapie sowie der häuslichen Pflege. Die Entwicklungsgrundlagen dieser integrierten Lösungen sind fortschrittliche Technologien sowie ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedürfnisse von medizinischem Fachpersonal und Konsumenten. Das Unternehmen ist führend in diagnostischer Bildgebung, bildgestützter Therapie, Patientenmonitoring und Gesundheits-IT sowie bei Gesundheitsprodukten für Verbraucher und in der häuslichen Pflege. Philips beschäftigt etwa 74.000 Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte mit seinem Gesundheitstechnologie-Portfolio in 2017 einen Umsatz von 17,8 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: [www.philips.de](http://www.philips.de)