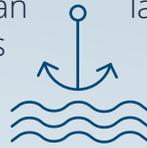




Rund 80 % der Erwerbstätigen leiden unter Schlafstörungen. Trotz hohen Leidensdrucks ist die Mehrheit nicht in ärztlicher Behandlung.

Im Norden Deutschlands schläft man länger und besser als im Süden.



6:54 Stunden glauben die Deutschen im Durchschnitt zu schlafen. Objektive Messungen zeigen, dass es nur rund 6 Stunden sind.



Im Osten schaut das Sandmännchen früher als im Westen vorbei.

In Berlin ist man am unzufriedensten mit seinem Schlaf.

In Bremen ist man am zufriedensten mit dem eigenen Schlaf.



Männer bleiben länger wach. Nur 3 % von ihnen gehen bis 22 Uhr ins Bett. Bei Frauen sind es 10 %.



Mittagsschlaf ist beliebt! Über 60 % der Erwerbstätigen in Deutschland wünschen sich diesen manchmal oder immer.



Singles schlafen besser: Fast drei von vier Singles, aber nur 60 Prozent derer, die in einer Beziehung leben, schlafen gut oder sehr gut.



Um **77 %** haben Fehltage wegen Schlafstörungen seit 2005 zugenommen. Bei Insomnie haben sich Fehltage mehr als verdoppelt.

Im Dorf schläft es sich besser als in der Stadt.



Circa **100** verschiedene Schlafstörungen gibt es.



11 Tage dauert eine Arbeitsunfähigkeit wegen Schlafstörungen im Durchschnitt.