

UMFRAGE: 52-2730 MTU Schlaf - März 2018

Tabelle 1

	n	%
ÖST. BEVÖLK. INSG. -----	1006	100
GESCHLECHT		
Männer -----	488	48
Frauen -----	518	52
ALTER		
15 - 29 Jahre -----	215	21
30 - 49 Jahre -----	335	33
Ab 50 Jahre -----	456	45

UMFRAGE: 52-2730 MTU Schlaf - März 2018
Tabelle 2

C1. Sprechen wir nun über das Thema Schlaf. Würden Sie sagen, Sie schlafen in der Regel eher gut, eher schlecht oder ist das immer ganz verschieden?

	Basis	Schlafe eher gut	Schlafe eher schlecht	Es ist immer ganz verschieden (mal gut, mal schlecht)
	n	%	%	%
ÖST. BEVÖLK. INSG. -	1006	63	12	24
GESCHLECHT				
Männer -----	488	67	10	22
Frauen -----	518	60	14	26
ALTER				
15 - 29 Jahre -----	215	72	5	23
30 - 49 Jahre -----	335	66	11	23
Ab 50 Jahre -----	456	57	16	26

UMFRAGE: 52-2730 MTU Schlaf - März 2018
Tabelle 3

C2a. Wie viele Stunden pro Nacht schlafen Sie ungefähr unter der Arbeits- \ Schulwoche, also nicht am Wochenende oder im Urlaub?

	Basis	bis 4	4,1 bis 5	5,1 bis 6	6,1 bis 7	7,1 bis 8	8,1 bis 9	9,1 bis 10	mehr als 10	Durchschnitt
	n	%	%	%	%	%	%	%	%	Ø
ÖST. BEVÖLK. INSG. -	1006	1	6	21	32	32	8	1	0	7,12
GESCHLECHT										
Männer -----	488	1	4	26	34	27	6	1	1	7,03
Frauen -----	518	0	7	17	29	36	9	1	0	7,21
ALTER										
15 - 29 Jahre -----	215	1	3	19	31	36	8	2	0	7,27
30 - 49 Jahre -----	335	1	7	23	35	27	6	0	0	6,98
Ab 50 Jahre -----	456	1	6	21	29	33	9	1	0	7,15

UMFRAGE: 52-2730 MTU Schlaf - März 2018
Tabelle 4

C2b. Und wie viele Stunden pro Nacht schlafen Sie ungefähr an freien Tagen, also am Wochenende oder im Urlaub?

	Basis	bis 4	4,1 bis 5	5,1 bis 6	6,1 bis 7	7,1 bis 8	8,1 bis 9	9,1 bis 10	10,1 bis 11	11,1 bis 12	mehr als 12	Durchschnitt
	n	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	Ø
ÖST. BEVÖLK. INSG. -	1006	0	3	9	16	37	21	11	2	1	0	8,06
GESCHLECHT												
Männer -----	488	1	3	9	17	37	19	10	2	2	0	8,03
Frauen -----	518	0	4	8	15	36	24	11	2	1	-	8,08
ALTER												
15 - 29 Jahre -----	215	1	3	4	11	29	19	23	5	5	0	8,64
30 - 49 Jahre -----	335	0	3	8	14	34	28	10	1	1	0	8,11
Ab 50 Jahre -----	456	0	3	11	19	42	18	5	1	0	-	7,74

UMFRAGE: 52-2730 MTU Schlaf - März 2018
Tabelle 5

Geht an: Befragte, die (teils) schlecht schlafen

C3. Sie sagen, Sie schlafen eher schlecht. Hier sind einige Möglichkeiten von schlechtem Schlaf aufgelistet. Was davon trifft auf Ihren Schlaf zu?

	Basis	Ich schlafe schlecht ein	Ich schlafe nicht durch \ wache öfter auf	Ich träume oft schlecht	Ich habe das Gefühl, kei- nen erholsamen Schlaf zu haben	Ich wache zu früh auf (ob- wohl ich noch nicht aufste- hen muss und noch müde bin)	Ich komme immer viel zu spät ins Bett	Ich schlafe zu wenig
	n	%	%	%	%	%	%	%
ÖST. BEVÖLK. INSG. -	369	32	63	25	40	32	27	30
GESCHLECHT								
Männer	161	27	58	16	36	28	30	32
Frauen	209	36	68	32	43	34	24	28
ALTER								
15 - 29 Jahre	60	25	44	28	37	42	45	47
30 - 49 Jahre	115	31	52	19	48	25	35	37
Ab 50 Jahre	194	35	76	28	37	33	17	20

UMFRAGE: 52-2730 MTU Schlaf - März 2018
Tabelle 6

Geht an: Befragte, die (teils) schlecht schlafen

C4. Hier stehen nun einige Punkte, die schlechten Schlaf verursachen können. Welche davon treffen auf Ihre Situation zu?

	Basis	Ich habe keine gute Matratze \ kein gutes Bett	Es ist zu warm in meinem Schlafzimmer	Es ist zu kalt in meinem Schlafzimmer	Es ist zu hell in meinem Schlafzimmer	Es ist zu laut	Ich fühle mich durch andere Haushaltsmitglieder gestört (kleine Kinder, schnarchende/r Partner/in,...)	Ich kann schlecht abschalten und denke über vieles nach	Ich muss häufig auf die Toilette	Ich habe sehr unregelmäßige Schlafenszeiten (z. B. durch Schichtdienst, Arbeitszeiten,...)	Meine letzte Mahlzeit liegt mir oft noch schwer im Magen	Ich bin bis zum Schlafengehen sehr aktiv und komme dann schwer zur Ruhe	Ich habe momentan Schmerzen \ gesundheitliche Probleme, die meinen Schlaf beeinträchtigen
	n	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
ÖST. BEVÖLK. INSG. -	369	10	5	1	2	6	16	58	30	15	13	28	33
GESCHLECHT													
Männer -----	161	10	5	1	2	6	12	54	19	19	12	36	29
Frauen -----	209	10	5	1	3	5	19	62	38	12	13	22	36
ALTER													
15 - 29 Jahre -----	60	21	12	-	4	15	26	50	8	24	10	42	10
30 - 49 Jahre -----	115	8	6	1	3	8	21	68	17	19	8	30	17
Ab 50 Jahre -----	194	8	3	1	1	2	10	55	44	10	16	22	49