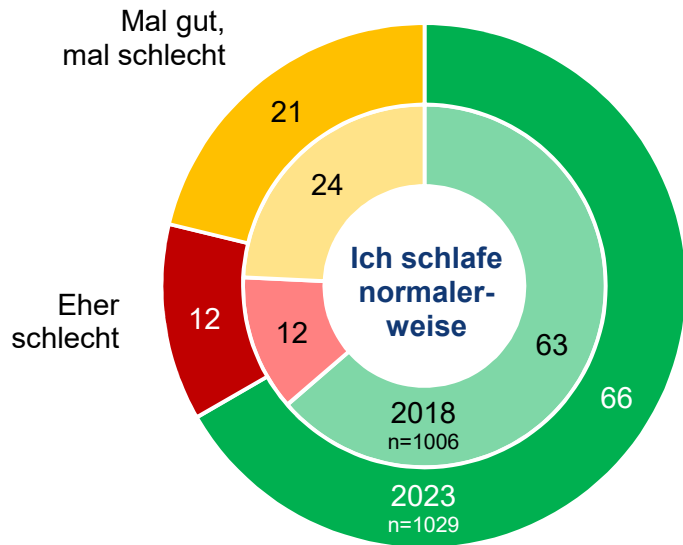
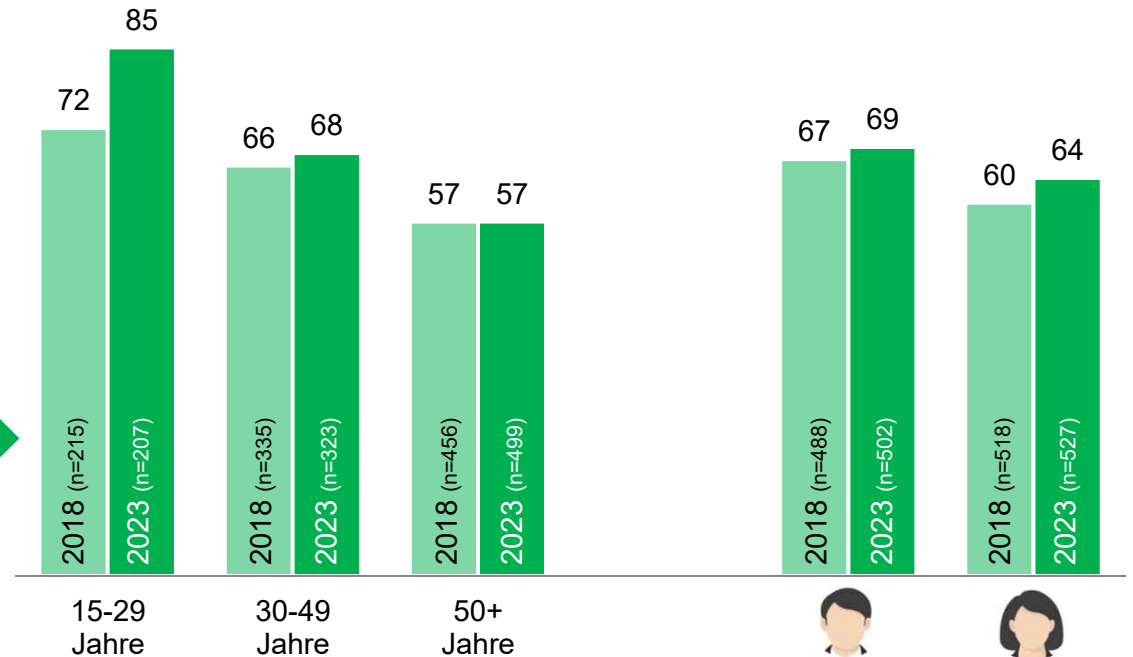


# Die Österreicher schlafen 2023 eine Spur besser als noch 2018.

**Zwei Drittel der Österreicher:innen schlafen eher gut.  
Wie bereits vor fünf Jahren sind es häufiger Männer, die angeben gut zu schlafen.  
Mit zunehmendem Alter sinkt die subjektive Schlafqualität.**



Eher gut →



Frage: Würden Sie sagen, Sie schlafen in der Regel eher gut, eher schlecht oder ist das immer ganz verschieden?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %

Die durchschnittliche Schlafdauer hat sich in der Gesamtbevölkerung nicht verändert und liegt bei etwa 7 Stunden an Arbeitstagen und 8 Stunden am Wochenende.

### Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden

		An Schul-/Arbeitstagen		Am Wochenende/in den Ferien	
		2018	2023	2018	2023
Insgesamt	n=1029	7 h 7 min	7 h 8 min	8 h 4 min	8 h 5 min
Männer	n=502	7 h 2 min	7 h 5 min	8 h 2 min	8 h 9 min
Frauen	n=527	7 h 13 min	7 h 10 min	8 h 5 min	8 h 1 min
15-29 Jahre	n=207	7 h 16 min	7 h 6 min	8 h 38 min	8 h 51 min
30-49 Jahre	n=323	6 h 59 min	7 h 4 min	8 h 7 min	8 h 7 min
Ab 50 Jahre	n=499	7 h 9 min	7 h 11 min	7 h 44 min	7 h 44 min

Jüngere schlafen am Wochenende signifikant länger als Ältere.

Frage: Wie viele Stunden pro Nacht schlafen Sie ungefähr unter der Arbeits- / Schulwoche, also nicht am Wochenende oder im Urlaub?

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

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in Stunden und Minuten

Schlecht zu schlafen bedeutet in erster Linie nicht durchzuschlafen.  
 Frauen klagen signifikant häufiger als Männer über Durchschlafprobleme.  
**Basis: Befragte, die eher schlecht schlafen**


**Personen, die eher schlecht schlafen**

	Insgesamt n=348	Männer n=157	Frauen n=190	15-29 Jahre n=30	30-49 Jahre n=104	Ab 50 Jahre n=214
<b>Ich ...</b>						
Schlafe nicht durch / wache öfter auf	70	69	71	42	67	75
Habe das Gefühl, keinen erholsamen Schlaf zu haben	49	48	50	34	48	51
Schlafe schlecht ein	47	45	48	41	38	52
Träume oft schlecht	33	32	33	37	34	32
Wache zu früh auf (obwohl ich noch nicht aufstehen muss und noch müde bin)	32	30	34	13	29	37
Schlafe zu wenig	24	28	21	30	24	23
Komme immer viel zu spät ins Bett	23	20	25	45	30	17


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

Basis: Befragte, die eher schlecht schlafen / Angaben in %


**65%**

...ich kann schlecht  
abschalten und  
denke über vieles  
nach 


**35%**

...ich muss häufig  
auf die Toilette 


**33%**

...ich habe  
Schmerzen/gesund-  
heitliche Probleme,  
die den Schlaf  
beeinträchtigen 


**26%**

...ich bin untertags  
körperlich zu wenig  
ausgelastet,  
bewege mich zu  
wenig 

**22%**

...ich bin bis zum  
Schlafengehen  
sehr aktiv und  
komme dann   
schwer zur Ruhe

**17%**

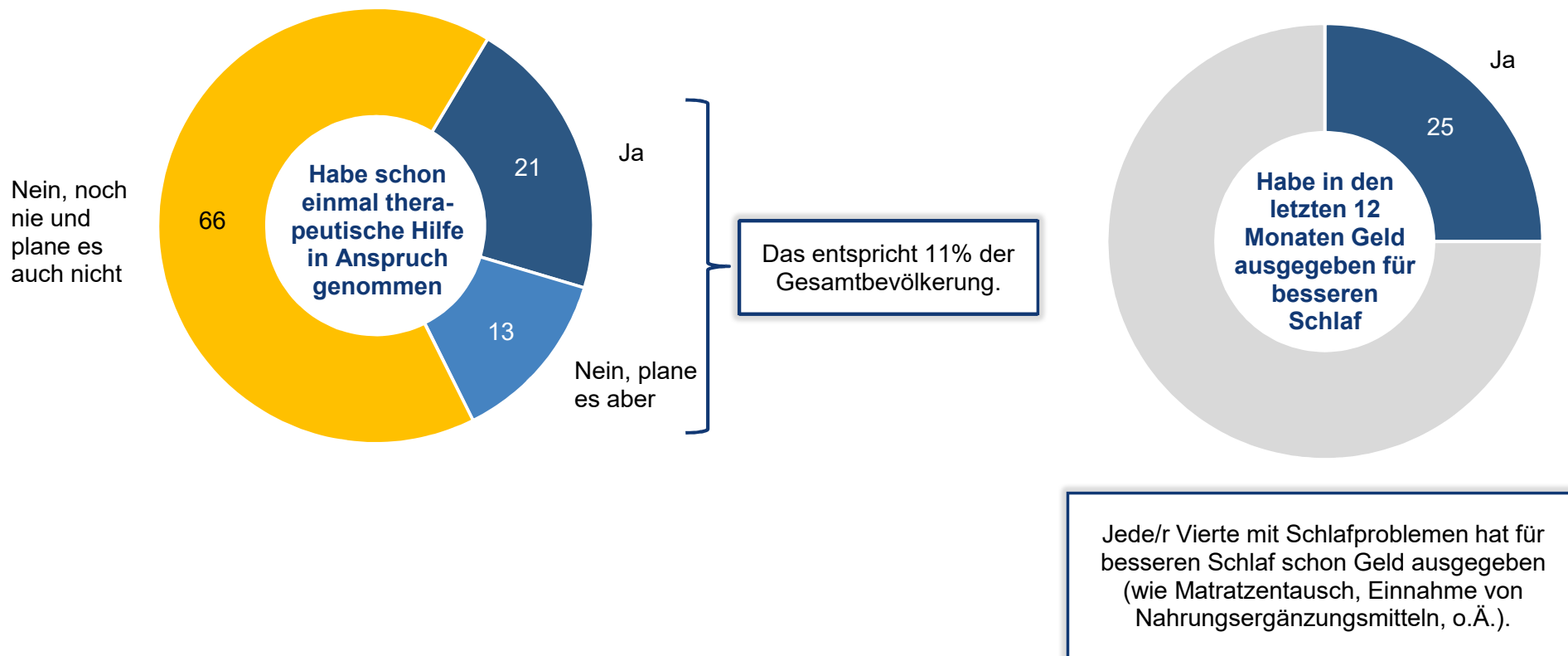
...ich lese oder  
spiele bis kurz vor  
dem Schlafen-  
gehen am   
Computer oder  
Handy

## Dinge, die bei den Österreichern schlechten Schlaf verursachen



Jede/r 3. mit Schlafproblemen war deswegen schon einmal beim Arzt oder plant in naher Zukunft, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**Basis: Befragte, die eher schlecht schlafen**



Frage: Haben Sie aufgrund Ihrer Schlafprobleme schon einmal einen Arzt aufgesucht oder therapeutische Hilfe in Anspruch genommen?

Frage: Haben Sie in den letzten 12 Monaten Geld ausgegeben für Maßnahmen, die Ihnen zu besserem Schlaf helfen sollen wie z.B. einen Matratzentausch, schlaffördernde Mittel aus der Apotheke, Erlernen von Entspannungstechniken via Kurs oder App, etc.?

Basis: Befragte, die eher schlecht schlafen / n=348 / Angaben in %

**Stichprobe:** n=1.029 Personen, repräsentativ für die österr. Bevölkerung ab 15 Jahre

**Methodik:** Quotastichprobe, persönliche Interviews (F2F)

**Umfrage:** MTU 52-4404

**Feldzeit:** Februar 2023

Die maximale Fehlerspanne bei 1.000 Befragten beträgt +/- 3,16%