



Schlafstörungen auf dem Vormarsch

Die Mehrheit der Europäer hat Probleme, nachts durchzuschlafen

- Fast jeder dritte Europäer berichtet über eine allgemeine Verschlechterung der Schlafqualität seit Pandemiebeginn
- Nur etwas mehr als jeder Fünfte (22 Prozent) schläft regelmäßig durch
- Medizinische Schlafmittel spalten Europa
- CBD-basierte Produkte sind besonders bei der europäischen Jugend beliebt

Eine erholsame Nachtruhe kann viel bewirken – vor allem, wenn die Nerven blank liegen. In Anbetracht des steigenden Stressniveaus auf dem gesamten Kontinent überrascht es nicht, dass 35 Prozent der Europäer Schwierigkeiten haben, nachts durchzuschlafen – im Jahr 2021 war dies nur bei 15 Prozent der Fall. Gestörter Schlaf kann bestehende Überforderung, Stress und Ängste wiederum verstärken und verschlimmern. Eine interessante Korrelation: Menschen, die von Schlafstörungen berichten, leiden häufiger unter Burnout-Gefühlen (46 Prozent) als Menschen mit guter Schlafqualität (26 Prozent). Die schlechteste Schlafqualität haben die Menschen im Vereinigten Königreich, in Frankreich (jeweils 43 Prozent) und in Spanien (42 Prozent). Im Vergleich dazu übertreffen die Menschen in den Niederlanden (73 Prozent), der Schweiz (72 Prozent), Kasachstan und Österreich (je 71 Prozent) den europäischen Durchschnitt von 65 Prozent für eine hohe Schlafqualität und schlummern regelmäßig friedlich ein.

Dennoch geben nur 22 Prozent der Europäer an, dass sie nachts routinemäßig ungestört schlafen können. Und die Liste der potenziellen Störenfriede, die sie um ihre Ruhe bringen, ist lang. Im Durchschnitt wird jeder Dritte von Sorgen über alltägliche Probleme geplagt, während fast die Hälfte (47 Prozent) der polnischen Bevölkerung deswegen nicht schlafen kann. Bei Frauen (38 Prozent) ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie wach liegen und über Alltagsprobleme nachdenken, deutlich höher als bei Männern (29 Prozent). Angstgefühle stehen mit 26 Prozent europaweit an zweiter Stelle, wobei die Italiener (42 Prozent) besonders betroffen sind. Finanzielle Sorgen veranlassen etwa jeden fünften Europäer (19 Prozent), sich hin und her zu wälzen, 16 Prozent klagen über Lärmbelästigung von außen – und 13 Prozent über das Schnarchen ihres Partners.

Schlafprobleme auf dem Vormarsch



2022



35 % der Europäer leiden unter Schlafproblemen.

2021



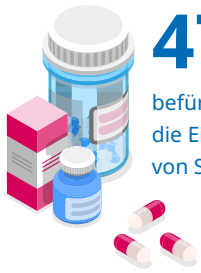
15 % der Europäer litten unter Schlafproblemen.

STADA HEALTH
REPORT 2022

Schlafstörungen auf dem Vormarsch

Die Mehrheit der Europäer hat Probleme, nachts durchzuschlafen

Vorbehalte gegen Schlafmittel halten sich trotz schlechterer Schlafqualität



47%

befürworten
die Einnahme
von Schlafmitteln

Wenn es darum geht, schlechte Schlafqualität durch medizinische Schlafmittel zu bekämpfen, ist Europa gespalten: 47 Prozent der Europäer befürworten die Einnahme von Schlafmitteln, vor allem in Spanien (59 Prozent) und

Italien (58 Prozent), wo die Schlafqualität am schlechtesten ist, sowie in Polen (57 Prozent).

Unter den Befürwortern geben 26 Prozent an, dass sie die Einnahme medizinischer Schlafmittel in Betracht ziehen würden, wenn sie von ihrem Hausarzt verschrieben würden. In Portugal, Italien (je 33 Prozent) und Spanien (32 Prozent) wird die Meinung des Arztes besonders geschätzt. Weitere 10 Prozent der Europäer würden Schlafmittel einnehmen, wenn ihr Apotheker sie empfehlen würde. Die Franzosen gehen sogar noch einen Schritt weiter: Für 14 Prozent sind Schlaftabletten die einzige Möglichkeit, sich einen guten Schlaf zu sichern (europäischer Durchschnitt 9 Prozent).

Am anderen Ende des Spektrums stehen 53 Prozent der Europäer der Einnahme von Medikamenten zur Verbesserung ihrer Schlafqualität skeptisch gegenüber, angeführt von Kasachstan (69 Prozent) und den Niederlanden (61 Prozent) sowie Österreich (60 Prozent), die ohnehin gut schlafen, und der Tschechischen Republik (61 Prozent). Zu den Gründen, die gegen die Einnahme von medizinischen Schlafmitteln sprechen, gehört die Angst vor einer Abhängigkeit (19 Prozent), die in der Tschechischen Republik (25 Prozent) und Kasachstan (24 Prozent) am stärksten ausgeprägt ist. Die Erwartung unerwünschter Nebenwirkungen hält 13 Prozent der Europäer von der Einnahme von Schlafmitteln ab. Der Gedanke, solche Produkte zu kaufen, ist den Menschen in Österreich (22 Prozent) und Belgien (18 Prozent) besonders unangenehm (europäischer Durchschnitt 12 Prozent).

CBD-Produkte sind bei der europäischen Jugend am beliebtesten

Das Interesse an Schlafmitteln, die sich die Wirkung von CBD zunutze machen, korreliert stark mit dem Alter. Für diese Präparate wird der beruhigende Inhaltsstoff CBD aus den Blättern der weiblichen Hanfpflanze genutzt. Von den Europäern über 55 Jahren geben nur 42 Prozent an, dass sie sich vorstellen können, CBD-haltige Schlafmittel zu nutzen. Bei den 18- bis 34-Jährigen liegt dieser Wert bei 55 Prozent. Wie bei herkömmlichen Schlafmitteln ist die Angst vor einer Abhängigkeit der häufigste Grund (13 Prozent), warum CBD-basierte Produkte zur Verbesserung der Schlafqualität noch häufig mit Argwohn betrachtet werden.

Was hält die Europäer nachts wach?



33%

Alltags-
sorgen



26%

Angst-
gefühle



19%

Finanzielle
Sorgen