



Vösendorf, 4.9.2024

IKEA Studie gibt Einblicke in heimisches Schlafverhalten

So schläft Österreich: Hitze und Sorgen mindern Schlafqualität

Wie gut oder schlecht schlafen die Österreicher:innen eigentlich? Dieser Frage ging IKEA Österreich zum Start seines neuen Geschäftsjahres nach und wagte einen Blick in die heimischen Schlafzimmer – dreht sich doch beim schwedischen Unternehmen ab sofort alles um das Thema Schlafen. Eine neue repräsentative Studie von IKEA Österreich und dem Umfrageinstitut Marketagent zeigt, dass die Österreicher:innen mit einer durchschnittlichen Dauer von 7 Stunden zwar gerade noch ausreichend schlafen, die Schlafqualität jedoch ausbaufähig ist. Am meisten beeinträchtigt wird der Schlaf der Männer durch zu hohe Temperaturen, Frauen beklagen vor allem Sorgen und Grübeln sowie das Schnarchen von anderen Personen. Auch die heißen Temperaturen des diesjährigen Sommers wirken sich auf die Schlafqualität der Österreicher:innen aus: Knapp 70 Prozent schlafen in Tropennächten schlechter.

- *Verminderte Schlafqualität: Am meisten beeinträchtigt wird der Schlaf bei Männern durch zu hohe Temperaturen (60,1 Prozent), bei Frauen wird der Schlaf vor allem durch Sorgen und Grübeln (53,0 Prozent) sowie das Schnarchen anderer Personen (36,4 Prozent) gestört.*
- *Mehr als ein Fünftel der Österreicher:innen (20,6 Prozent) gibt an, schlecht bis sehr schlecht zu schlafen.*
- *Nähebedürfnis: Intimität rangiert – nach dem Schlafen – als beliebteste Aktivität der Österreicher:innen im Schlafzimmer, gefolgt vom Lesen und der Beschäftigung mit dem Smartphone.*
- *Land der Seitenschläfer:innen: 62,9 Prozent der befragten Personen bevorzugen die Seitenlage als Schlafposition.*
- *Hygienebewusstes Österreich: Zwei Drittel (65,9 Prozent) wechseln zumindest alle zwei Wochen ihre Bettwäsche.*
- *Schlafkiller Tropennächte: Fast 70 Prozent der Österreicher:innen empfinden eine Verschlechterung der eigenen Schlafqualität bei hohen Temperaturen.*

1

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communications GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50



- *Bettmachen als Generationenfrage: Fast 81 Prozent der Babyboomer machen täglich ihr Bett – bei der Generation Z sind es lediglich 41,3 Prozent.*

Es zählt zu den wichtigsten Erholungsaktivitäten des Menschen: das Schlafen. Regeneration, Zellerneuerung, Schönheitsritual, Entrümpeln des Gehirns, Energie tanken für den nächsten Tag – all das und vieles mehr bedeutet für uns der tägliche Schlaf. Wie es um das Schlafverhalten der Österreicher:innen im Detail steht, wurde nun im Zuge einer repräsentativen Studie von IKEA Österreich und Marketagent beleuchtet. Als Basis dafür wurden im Juni und Juli 2024 über 3.000 Menschen im Alter von 18 bis 75 Jahren in ganz Österreich zu ihren Verhaltensmustern, Empfindungen und Wünschen zum Thema Schlaf befragt. *„Seit über 80 Jahren setzen wir uns bei IKEA dafür ein, dass die vielen Menschen die bestmöglichen Schlaflösungen finden und mehr Freude am Schlaf gewinnen – ganz egal wie groß die Geldbörse ist. Für unser soeben angebrochenes Geschäftsjahr haben wir uns vorgenommen, unseren Kund:innen mit unserer Expertise dabei zu helfen, die Qualität ihres Schlafs zu verbessern. Daher war es uns ein Anliegen, mehr über die Schlafgewohnheiten der Österreicher:innen herauszufinden und ein Stimmungsbild einzuholen“*, erklärt **Alpaslan Deliloglu**, CEO bei IKEA Österreich, die Idee zur Studie.

Mythos: 7 Stunden Schlafenszeit

Rund 7 Stunden schlafen die Österreicher:innen im Schnitt täglich – gerade noch ausreichend, wie der Salzburger Schlafforscher **Dr. Manuel Schabus** erklärt. *„Wenn Personen subjektiv sagen, dass sie sieben Stunden pro Nacht schlafen, ist das oft nicht die reine Schlafenszeit, sondern eher die Bettzeit – denn kurze Aufwachphasen, die jeder Mensch nachts hat, werden gar nicht als solche wahrgenommen“*, so Schabus. Laut dem Schlafforscher sind Menschen in der Nacht bis zu 30 Mal kurz wach, wodurch sich die Nettoschlafzeit oft um 20 bis zu 40 Minuten verringert. *„Unsere Studien zeigen meistens, dass die Menschen durchschnittlich überhaupt nur 6,5 Stunden pro Nacht schlafen – für mich sprechen die Daten sogar dafür, dass der Großteil der österreichischen Gesellschaft unter leichtem Schlafentzug leidet“*, argumentiert Schabus.

Das Einschlafen fällt mehr als der Hälfte der Befragten (56,2 Prozent) leicht, aber fast jedem Dritten (27%) schwer. Besonders gut schlafen die Österreicher:innen etwa im Urlaub (35,0 Prozent), nach einem anstrengenden Arbeitstag (34,7 Prozent) oder nach sportlichen Aktivitäten (31,4 Prozent). 29,2 Prozent der befragten Männer geben darüber

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communication partners GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50



hinaus an, nach Intimitäten mit dem/der Partner:in besonders gut zu schlafen, bei den Frauen sind es lediglich 16,8 Prozent.

Sorgen, Schnarchen und Kinder als Störfaktoren

Erholungskiller wiederum gibt es für die Österreicher:innen einige: Die häufigsten negativen Einflussfaktoren auf den Schlaf der Österreicher:innen sind laut IKEA Studie zu hohe Temperaturen (56,7 Prozent), Grübeln und Sorgen (47,6 Prozent) sowie Lärm (31,7 Prozent). Außerdem beeinträchtigen Pflichten im Haushalt und familiäre Aufgaben die Schlafqualität bei mehr als der Hälfte (56,4 Prozent) der Frauen und 40,7 Prozent der Männer. *„Schlaf ist zentral für die Erholung des Immunsystems oder auch für aktive Aufgaben wie Informationsspeicherung, Leistungsfähigkeit oder auch emotionale Ausgeglichenheit. Wir stellen fest, dass zu viele Menschen – geplagt durch die Sorgen des Alltags – immer schwerer zu Ruhe kommen. Das ist ein gesellschaftliches Problem, das wir lösen müssen“*, erklärt Schlafforscher Dr. Manuel Schabus, der 2022 mit sleep² eine eigene App zur Behandlung von Schlafproblemen ins Leben gerufen hat.

Mehr als 60 Prozent der befragten Männer berichten zudem beispielsweise, dass zu hohe Temperaturen ihren Schlaf stören – bei Frauen sind es 53,3 Prozent. Mehr als die Hälfte der Frauen (53,0 Prozent) wiederum gibt etwa an, durch Grübeln oder Sorgen Probleme beim Schlafen zu haben. Unmittelbar danach rangiert der Störfaktor Schnarchen. So sagt mehr als ein Drittel der befragten Frauen (36,4 Prozent), durch das Schnarchen anderer Personen gestört zu werden. Mehr als ein Fünftel der Österreicher:innen – konkret 20,6 Prozent – gibt darüber hinaus an, schlecht bis sehr schlecht zu schlafen. Für Schlafforscher Schabus eine bemerkenswerte Zahl: *„Diese Zahl ist insofern erstaunlich, da es keine andere psychische oder somatische Erkrankung gibt, die derart häufig in der Gesellschaft – und dazu über alle Altersgruppen hinweg – vorzufinden ist“*, erklärt Schabus.

3

Die beliebtesten Aktivitäten im Schlafzimmer

Wenn es um die beliebtesten Aktivitäten der Österreicher:innen im Schlafzimmer – abseits der Nachtruhe – geht, dann geben die Österreicher:innen vor allem an, das eigene Schlafzimmer für Intimität mit dem/der Partner:in zu nutzen (54,7 Prozent), zum Lesen (45,4 Prozent), zur Beschäftigung mit dem Smartphone (43,6 Prozent), zum Fernsehen (36,4 Prozent) oder zum Musik hören (27,8 Prozent). Mehr als 12 Prozent der Österreicher:innen geben zudem an, öfters im eigenen Schlafzimmer zu essen. Lediglich 10,4 Prozent der Österreicher:innen benutzen ihr Bett ausschließlich zum Schlafen.

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communication partners GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50



„Prinzipiell sollte das Bett nur mit dem Schlafen und der eigenen Sexualität verbunden werden – alle anderen Aktivitäten, die sonst im Bett erledigt werden, wirken sich störend auf die Schlafqualität aus“, ergänzt Schabus. Darüber hinaus zeigt die Studie deutliche Unterschiede zwischen den Generationen, wenn es um die beliebtesten Schlafzimmer-Aktivitäten geht: „Für die Generation Z ist das Schlafzimmer ein vielseitig genutzter Raum, in dem vor allem digitale Geräte eine große Rolle spielen. Besonders auffällig ist die Smartphone-Nutzung, die mit 64,9% die häufigste Aktivität neben dem Schlafen darstellt und deutlich über den Werten der älteren Generationen liegt“, erklärt **Studienleiterin Sabrina Margotti**.

Land der Seitenschläfer:innen

Die am 4. September 2024 vorgestellte Studie von IKEA und Marketagent zeigt: Der Großteil der Befragten ist mit ihren klassischen Schlafzimmer-Essentials wie Bettwäsche, Bettdecke, Lattenrost, Kopfkissen und Matratze zufrieden. Allerdings besitzen nur 31,9 Prozent ein Kopfkissen, das auf ihre bevorzugte Schlafposition abgestimmt ist, und lediglich 25,4 Prozent haben einen Lattenrost, der an ihren Körper oder ihre Schlafposition angepasst ist. Hier besteht also noch deutlicher Aufholbedarf.

Wenn es um die beliebteste Schlafposition der Österreicher:innen geht, dann setzt sich eindeutig die Seitenlage durch. So geben 62,9 Prozent der befragten Personen die Seitenlage als bevorzugte Schlafposition an. *„Besser schlafen lernen ist einfacher mit der richtigen Schlafzimmereinrichtung: Eine bequeme Matratze, ein für die Schlafposition geeignetes Kopfkissen oder die richtige Bettdecke – als das sind Lösungen, um den Schlafkomfort massiv zu steigern. Unsere Mission dabei lautet, unseren Kund:innen genau jene Artikel anbieten zu können, die ganz individuell ein verbessertes Schlaferlebnis ermöglichen“*, so **Jan Janko, Country Sales Manager** bei IKEA Österreich.

4

Für das schwedische Möbelunternehmen hat das Thema Schlaf im aktuellen Geschäftsjahr eine besondere Bedeutung, verzeichnete IKEA doch schon im abgelaufenen Geschäftsjahr eine gestiegene Nachfrage bei Schlafzimmertextilien. *„Es ist unser deklariertes Ziel, noch mehr Menschen mit unserem Angebot und unserem Know-how zum Thema Schlaf zu erreichen“*, ergänzt Janko. Gerade den Ausbau des Know-Hows zum Thema Schlaf nimmt das Unternehmen besonders ernst – so sollen über die kommenden Monate rund 80 Mitarbeiter:innen beim Salzburger Schlafforscher Professor Dr. Manuel Schabus und seinem Kollegen Dr. Winkler (Nukkuaa GmbH) eine spezielle Ausbildung zur/zum Schlafexpert:in absolvieren.

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communication partners GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50



Das Fenster bleibt offen

Essentieller Bestandteil des wohltuenden Schlafs ist eine einwandfreie Luftqualität im eigenen Schlafzimmer. So soll die Luft am Schlafplatz idealerweise frei von Verunreinigung und nicht zu feucht sein – je nach Bedarf können zudem Luftreiniger, Ventilatoren oder Klimageräte verwendet werden. Bei der Luftzirkulation in den eigenen vier Wänden setzen die Österreicher:innen jedoch auf Bewährtes – nämlich das Fenster. So lüften 39,7 Prozent der Befragten ihr Schlafzimmer direkt nach dem Aufstehen, während weitere 39,0 Prozent dies am Morgen tun. Und während des Schlafs bleiben die Fenster in den heimischen Haushalten überhaupt geöffnet: So geben etwa 80 Prozent der Österreicher:innen an, entweder das ganze Jahr oder zumindest in der warmen Jahreszeit bei offenem Fenster zu schlafen. Bei der Nutzung von Luftreinigern stehen die Österreicher:innen allerdings noch am Anfang – gerade einmal 18 Prozent der Befragten berichten, zumindest gelegentlich einen Luftreiniger zu verwenden.

Die Lichtverhältnisse im eigenen Schlafzimmer befinden die Österreicher:innen übrigens für gut – so geben 77,7 Prozent der Österreicher:innen an, das Lichtverhältnis im eigenen Schlafzimmer für optimal zu befinden. Die Lichtquellen sind die bekannten Klassiker wie Deckenleuchten, Fenster, Nachttischleuchten oder Leseleuchten. Weniger als 10 Prozent der Österreicher:innen benutzen etwa ein Nachtlicht, darunter vor allem österreichische Millennials (12,8% der befragten Altersgruppe), wie der Generationenvergleich zeigt.

5

Zwei Drittel wechseln ihre Bettwäsche zumindest alle zwei Wochen

Wenn um das eigene Schlafzimmer geht, geben sich die Österreicher:innen erwartungsgemäß zufrieden – so erklärt die große Mehrheit (87 Prozent) in der IKEA Studie, dass sie das eigene Schlafzimmer als einen eher schönen Ort empfinden. Die Schlafzimmer der Österreicher:innen sind darüber hinaus gut eingerichtet, jedoch wünschen sich 15,2 Prozent der Befragten ein größeres oder geräumigeres Schlafzimmer. Ein kleiner Anteil der Österreicher:innen (8,4 Prozent) hätte zudem gerne mehr Stauraum. Ein größeres Bett wünschen sich 5,5 Prozent der befragten Personen, 5,3 Prozent wünschen sich überhaupt ein neues Bett. Besonders gut schneiden die Österreicher:innen übrigens ab, wenn es um die Hygiene im eigenen Schlafzimmer geht – geben doch zwei Drittel der Befragten (65,9 Prozent) an, ihre Bettwäsche alle zwei Wochen bzw. gar wöchentlich zu wechseln.

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communication partners GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50



Umgebungsgeräusche haben wenig Einfluss auf Schlaf

Nachts, besonders im Sommer, kann die Geräuschkulisse vor dem eigenen Haus oder der eigenen Wohnung schon einmal lauter werden. Von Geräuschen in der unmittelbaren Umgebung zeigen sich die Österreicher:innen allerdings eher unbeeindruckt. So gibt mehr als die Hälfte der Befragten (51,9 Prozent) an, so tief zu schlafen, dass Geräusche gar nicht wahrgenommen werden. Dennoch berichten 43,3 Prozent der befragten Personen, in der warmen Jahreszeit manchmal von zwitschernden Vögeln geweckt zu werden. Rund 38,7 Prozent der Befragten finden überdies die Lärmquellen nicht außerhalb, sondern innerhalb der eigenen vier Wände vor – sie meinen, manchmal in der Nacht aufzuwachen, da andere Haushaltsmitglieder Geräusche verursachen.

Mehr als zwei Drittel spüren Schlafverschlechterung in Tropennächten

Höhere Temperaturen werden weltweit mit schlechterem Schlaf in Verbindung gebracht und stellen eine erhebliche Bedrohung für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen dar. Dies spiegelt sich auch in den Ergebnissen der IKEA Studie „So schläft Österreich“ wider. So empfinden fast 70 Prozent der Österreicher:innen eine Verschlechterung der eigenen Schlafqualität bei erhöhten Temperaturen und den daraus resultierenden Tropennächten. Darüber hinaus geben knapp 40 Prozent der befragten Männer an, dass ihnen meistens beim Schlafen zu heiß ist. *„Es sind vor allem heiße Nächte, die den Schlaf besonders stören“*, so Jan Janko. *„Dem lässt sich jedoch unkompliziert entgegenwirken: mit speziell entwickelten, kühlenden Produkten, die überschüssige Wärme ableiten und so für eine angenehme Kühlung sorgen. Durch die Kombination von Bettunterlagen, Matratzen- und Polsterschoner mit kühlender Wirkung, sowie atmungsaktiver Materialien in Decken, Pölstern und Bettwäsche kann schnell und einfach die Schlafqualität verbessert werden“*. Das Bewusstsein für kühlende Materialeigenschaften beim Kauf von Betttextilien ist bei den Österreicher:innen noch ausbaufähig – weniger als zwei Drittel (59,9 Prozent) achten aktuell auf solche Produkteigenschaften. Dafür besteht bei den Österreicher:innen eine Kaufbereitschaft von Textilien aus recycelten Materialien. So würden 63,5 Prozent der Befragten den Kauf von Matratzen oder Bett-Textilien aus recycelten Materialien (eher schon) in Betracht ziehen.

Frauen wachen nachts öfter auf als Männer

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communication partners GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50



Durchschlafen für den besonders erholsamen Schlaf ist bei den Österreicher:innen nicht selbstverständlich, geben doch laut IKEA Studie fast 44 Prozent der Befragten an, nachts aufzuwachen. Fast 47 Prozent der Männer wachen einmal auf, bei den Frauen sind es 41,0 Prozent. Rund 36 Prozent der befragten Frauen berichten zudem, pro Nacht bis zu zwei oder drei Mal aufzuwachen, während es bei den befragten Männern lediglich 30,8 Prozent sind. Insgesamt schlafen nur 14,9 Prozent der befragten Personen durch und wenn die Österreicher:innen durchschlafen, dann sind es laut der IKEA Studie die Jüngsten. So gibt etwa rund ein Viertel (24,3 Prozent) der 18- bis 29-Jährigen an, nachts nie aufzuwachen. Ein Ergebnis, das jedoch laut Schlafforscher Schabus nicht ungewöhnlich ist: *„Schlafprobleme steigen fast linear mit dem Alter – auch aufgrund des geringeren Tiefschlafanteils“.*

Mehr als 80 Prozent der Generation Z hat das Handy in Bettnähe

Einige Untersuchungen geben Hinweise darauf, dass blaues Licht – wie es von den Bildschirmen von Tablets, Notebooks oder Handys abstrahlt – den Schlaf negativ beeinflussen kann. Dennoch geben 61,9 Prozent der Österreicher:innen an, dass sich ihr Handy in unmittelbarer Nähe des Betts befindet. Unter den Studienteilnehmer:innen, die der Generation Z angehören, haben überhaupt mehr als 80 Prozent das Handy in Reichweite des Schlafplatzes liegen. Gefolgt wird das Handy in der Reihung der meistgenannten Gegenstände in den heimischen Schlafzimmern übrigens von zwei weiteren Schlafzimmer-Klassikern: dem Wecker (39,3 Prozent) und dem Fernseher (30,9 Prozent). Bücher oder Zeitschriften haben rund 29,2 Prozent der Befragten griffbereit.

7

Bettmachen als Generationenfrage

Es ist zwar nur ein kleiner Handgriff am Morgen, aber man hat das Gefühl, schon etwas geleistet zu haben – die Rede ist natürlich vom Bettmachen. Erst unlängst hat der „#Make Your Bed“-Trend die sozialen Netzwerke TikTok und Instagram erreicht und einer jüngeren Zielgruppe die Wichtigkeit eines geordneten Schlafplatzes nähergebracht. Lang dürfte der beliebte Trend allerdings nicht gehalten haben – so geben nur 41,3 Prozent der befragten Personen aus der Generation Z an, täglich das eigene Bett zu machen. Dem gegenüber berichten fast 81 Prozent der befragten Vertreter:innen der Babyboomer, täglich die eigenen Federn fein säuberlich zu verlassen.

Schwerpunkt Schlafqualität bei IKEA Österreich

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communication partners GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50



Da guter Schlaf nicht nur eine Frage des Komforts, sondern auch der Lebensqualität ist, dreht sich bei IKEA Österreich ab sofort alles um erholsamen Schlaf für Groß und Klein. Mit sechs Grundlagen für guten Schlaf setzt sich das Unternehmen zum Ziel, die perfekte Schlafumgebung zu schaffen. Angefangen von Matratzen, die sich dem jeweiligen Körper anpassen, über kuschelige Bettdecken und Kissen, die genau den richtigen Halt bieten, bis hin zu Bettgestellen, die nicht nur gut aussehen, sondern auch praktischen Stauraum integriert haben.

„Mit den qualitativ hochwertigen und erschwinglichen Produkten und Services, die guten Schlaf unterstützen, bietet IKEA für jede und jeden die passende Schlaflösung. Unser Ziel ist es, viele Menschen zu erreichen und sie dabei zu unterstützen, ihren Schlaf und damit ihren Alltag zu verbessern“, erklärt Alpaslan Deliloglu. *„Wir haben es bei IKEA stets als unsere Aufgabe gesehen, den vielen Menschen einen besseren Alltag zu bieten – diesem Credo kommen wir nun mit unserem Schlaf-Schwerpunkt nach. Mit über 80 Jahren Erfahrung im Bereich Schlaf bietet IKEA Wissen über all jene Faktoren, die zu einem besseren Schlaf beitragen – beginnend bei Komfort, Licht, Temperatur bis hin zur Geräuschkulisse, der Luftqualität oder dem Thema Stauraum. Dieses Wissen möchten wir weitergeben und unseren Kund:innen damit zu mehr Erholung im oftmals stressigen Alltag verhelfen“,* so Deliloglu abschließend.

Weitere Informationen und druckfähiges Bildmaterial zum Download:

<https://www.ikea.com/at/de/newsroom>

Anhänge

Studiensteckbrief

Präsentation der Studienergebnisse

Tabellenband mit Detailergebnissen und Fragebogen gerne auf Anfrage.

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communication partners GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50



Studiensteckbrief IKEA Schlaf-Studie „So schläft Österreich“

Institut: Marketagent.com online reSEARCH GmbH

Auftraggeber: IKEA Austria GmbH

Methode: CAWI (Computer Assisted Web Interviews) | Marketagent Online Access Panel

Sample-Größe: n = 3.025 Netto-Interviews

Kernzielgruppe: Personen im Alter zwischen 18 und 75 Jahren | Inzidenz: 100 %

Quotensteuerung: Sample repräsentativ für die österreichische Bevölkerung | Random Selection

Feldzeit: 27.6.2024 – 9.7.2024

Studienumfang: 65 Fragen

Mobile Teilnahme: 62,1 %

Daten-Cleaning: 82 Respondent*innen

Zusammensetzung des Samples (lt. den Angaben der Teilnehmenden)

Geschlecht

0,3 % divers

0,1 % offen

0,1 % inter

49,6 % männlich

50,0 % weiblich

Alter

Altersgruppe 18-29 Jahre: 19 % (18,2 % der Frauen; 19,7 % der Männer)

Altersgruppe 30-39 Jahre: 18,7 % (18,2 % der Frauen; 19,0 % der Männer)

Altersgruppe 40-49 Jahre: 17,7 % (17,7 % der Frauen; 17,7 % der Männer)

Altersgruppe 50-59 Jahre: 20,6 % (20,6 % der Frauen; 20,5 % der Männer)

Altersgruppe 60-69 Jahre: 16,8 % (17,3 % der der Frauen; 16,3 % der Männer)

Altersgruppe 70-75 Jahre: 7,3 % (7,9 % der Frauen; 6,7 % der Männer)

Bildung

66 % ohne Matura

34 % mit Matura

Bundesland

Vorarlberg: 4,4 %

Tirol: 8,5 %

Salzburg: 6,2 %

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communication partners GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50



Kärnten: 6,2 %
Oberösterreich: 16,6 %
Steiermark: 13,9 %
Niederösterreich: 18,6 %
Wien: 22,2 %
Burgenland: 3,3 %

Haushaltsgröße

1 Person: 19,3 %
2 Personen: 31,4 %
3 Personen: 23,7 %
4 Personen: 18,2 %
5 und mehr Personen: 7,3 %

Monatliches Netto-Haushaltseinkommen

Bis 999 EUR: 2,8 %
1.000 EUR bis 1.999 EUR: 13,4 %
2.000 EUR bis 2.999 EUR: 18,1 %
3.000 EUR bis 3.999 EUR: 17,7 %
4.000 EUR bis 4.999 EUR: 14,4 %
5.000 EUR und mehr: 12,5 %
Keine Angabe: 21,2 %

Über IKEA

Seit über 45 Jahren ist das schwedische Möbelunternehmen IKEA mittlerweile auch in Österreich vertreten: In 8 Einrichtungshäusern, 7 Planungsstudios, 2 Logistikzentren, 11 Abholstationen und diversen Services, wie z. B. Click & Collect, sorgen rund 3.600 IKEA Mitarbeiter:innen für Inspiration am laufenden Band.

IKEA hat die Vision, einen besseren Alltag für die vielen Menschen zu schaffen, indem wir formschöne, funktionsgerechte, erschwingliche und qualitativ hochwertige Einrichtungsgegenstände anbieten, die mit Rücksicht auf Mensch und Umwelt produziert wurden. Mit jedem unserer Produkte versuchen wir das Zuhause zu einem noch besseren Platz zu machen.

Dazu gehören auch gesunde und nachhaltige Lebensmittel, die IKEA seinen Kund:innen und Mitarbeiter:innen in den IKEA Restaurants, IKEA Bistros und dem Schwedenshop anbietet. Von nachhaltig beschafften Zutaten bis hin zu fleischlosen Optionen und lokal angebauten Produkten, die gut schmecken und auch besser für den Planeten sind.

Mehr zu IKEA gibt's [hier](#).

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | E-Mail: presse.postfach.at@ingka.ikea.com | Facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | Twitter: http://twitter.com/IKEA_Austria | Website: <https://ikea.com/at/de> | Südring, 2334 Vösendorf | Firmenbuch Nr. 235629 p Landesgericht Wiener Neustadt | UID Nr. ATU57230302 | Agentur-Kontakt: currycom communication partners GmbH | E-Mail: ikea@currycom.com | Tel.: +43 1 599 50