



Vösendorf, 10.2.2025

Weltweite IKEA Studie gibt Einblick ins Schlafverhalten:

So schlafen wir wirklich – IKEA präsentiert fünf kuriose Fakten

Bei IKEA dreht sich derzeit alles um das Thema Schlaf. So hat sich das schwedische Möbelunternehmen für das laufende Geschäftsjahr vorgenommen, seine Kund:innen bestmöglich dabei zu unterstützen, die Qualität ihres Schlafs zu verbessern. Um mehr über das Schlafverhalten der Menschen zu erfahren, hat IKEA in seiner weltweiten, repräsentativen „Global Sleep Study“ über 55.000 Menschen aus 57 Ländern – darunter auch Österreich – zu ihren Schlafgewohnheiten befragt und dabei spannende als auch kuriose Fakten und Zahlen herausgefunden. Zudem offenbart die Studie eine Schätzung, wie viele Kinder weltweit – und auch in Österreich – auf IKEA Matratzen gezeugt wurden.

Wer träumt am schlechtesten? Wo gönnt man sich am ehesten ein Mittagsschläfchen und wie lange ist die durchschnittliche Einschlafdauer? Diesen und vielen weiteren Fragen geht die repräsentative „Global Sleep Study“ von IKEA nach. Das schwedische Möbelunternehmen möchte damit mehr über das Schlafverhalten der Menschen erfahren, um seinen Kund:innen die bestmögliche Expertise beim Thema Schlaf zu bieten. Hierzu hat IKEA die sogenannten IKEA Sleep Essentials© für eine optimale Schlafumgebung und einen erholsamen Schlaf definiert – dazu zählen die sechs Bereiche Komfort, Licht, Schlaftemperatur, Lärm und Geräusche, Luftqualität sowie Einrichtung und Ordnung. Die kompetente und fachlich fundierte Beratung für ein optimales Schlaferlebnis steht an erster Stelle: Deshalb absolvierten etwa vor kurzem rund 70 Mitarbeiter:innen eine Weiterbildung zu zertifizierten Schlafexpert:innen. *„Wir möchten Menschen dabei unterstützen, ihren eigenen Schlafkomfort zu steigern. Unser Ziel ist es, dass unsere Mitarbeiter:innen die individuellen Bedürfnisse unserer Kund:innen klar und rasch erkennen und ihnen jene Lösungen von IKEA anbieten können, die ein verbessertes Schlaferlebnis ermöglichen“*, so **Jan Janko, Country Sales Manager** bei IKEA Österreich.

Wie wir wirklich schlafen – damit hat sich die „Global Sleep Study“, die im Sommer 2024 durchgeführt wurde, befasst. Über 55.000 Personen aus 57 Ländern wurden zu ihrem Schlafverhalten und ihren Ritualen rund um das Thema Schlaf befragt. IKEA präsentiert die kuriosesten Fakten im Kurzüberblick:

Fakt #1: Im Durchschnitt brauchen wir 24 Minuten, um einzuschlafen

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | **Christina Strauss** | PR-Leader Österreich | Mobil: +43 676 3058477 | E-Mail: christina.strauss@ingka.ikea.com | facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | X: https://x.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



Vösendorf, 10.2.2025

Das Einschlafen fällt manchmal gar nicht so leicht – speziell abends befasst man sich geistig oftmals mit dem Grübeln oder gewissen Sorgen. Laut der über 55.000 Menschen, die im Zuge der „Global Sleep Study“ von IKEA weltweit befragt wurden, liegt die durchschnittliche Einschlafzeit bei 24 Minuten. Ein geringer Anteil der Befragten (7 Prozent), gibt darüber hinaus an, über eine Stunde für das Einschlafen zu benötigen.

Fakt #2: In Indien wird am schlechtesten geträumt

Mehr als ein Viertel der Inder:innen (26 Prozent) berichtet, mehrmals die Woche Albträume zu haben. Im weltweiten Ranking der 57 im Rahmen der Studie befragten Länder belegt Indien den 1. Platz, gefolgt von Chile (20 Prozent der Befragten geben an, mehrmals pro Woche Albträume zu haben) und Schweden (19 Prozent). Unweit davon rangiert Österreich – unter den befragten Österreicher:innen berichten 18 Prozent darüber, mehrmals pro Woche schlecht zu träumen.

Fakt #3: Chines:innen schlafen pro Nacht am längsten

Mehr als ein Drittel (37 Prozent) weltweit gibt an, täglich rund sieben Stunden zu schlafen – im Ländervergleich schafft es nur ein Land über die sieben Stunden. So zeigt die IKEA Studie, dass Chines:innen im Durchschnitt 7 Stunden und 13 Minuten pro Nacht schlafen – der Top-Wert unter den befragten Ländern. Die Österreicher:innen müssen sich mit rund einer halben Stunde weniger Schlaf begnügen – in Österreich liegt die durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht bei 6 Stunden und 40 Minuten.

2

Fakt #4: In Taiwan legt man mehr Wert auf die Siesta als in Spanien

Laut der „Global Sleep Study“ von IKEA ist das erholsame Mittagsschläfchen nirgendwo so beliebt wie in Taiwan. So gibt mehr als Fünftel der Befragten (22 Prozent) an, täglich einen Powernap einzulegen. In Spanien – dem traditionellen Heimatland der Siesta – sind es kurioserweise nur 13 Prozent, die täglich ein kleines Mittagsschläfchen zur Erholung einplanen. In Österreich ist das Mittagsschläfchen eher kein großes Thema – mehr als ein Drittel (35 Prozent) der Österreicher:innen gibt an, sich nie ein Nickerchen zu gönnen. Übrigens: Insgesamt geben fast zwei Drittel der befragten Personen (65 Prozent) an, manchmal ein Mittagsschläfchen zu machen – die durchschnittliche Dauer liegt dabei bei 33 Minuten.

Fakt #5: Skandinavier:innen für Morgenmüdigkeit am anfälligsten

Pressekontakt

IKEA Austria GmbH | **Christina Strauss** | PR-Leader Österreich | Mobil: +43 676 3058477 | E-Mail: christina.strauss@ingka.ikea.com | facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | X: https://x.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



Vösendorf, 10.2.2025

Oftmals tritt selbst nach ausreichendem Schlaf ein Gefühl der Trägheit und der Erschöpfung auf – die Morgenmüdigkeit. Gerade in Skandinavien dürfte die Schlafträgheit nach dem Aufstehen verbreitet sein. So geben mehr als die Hälfte der befragten Norweger:innen (56 Prozent) an, morgens oft müde zu sein. Ähnlich sieht es bei den Schweden aus – dort berichten 54 Prozent von einer regelmäßigen Morgenmüdigkeit. Im Ländervergleich führen die beiden skandinavischen Länder das Ranking jener Länder mit der höchsten Morgenmüdigkeit vor Irland, Australien und Israel an. Bei den befragten Österreicher:innen geben weniger als die Hälfte (44 Prozent) an, morgens mit Müdigkeit zu kämpfen.

Besonders kurios: Auf Basis zweier im Zuge der Studie abgefragter Zahlen schätzt das schwedische Möbelunternehmen, dass weltweit rund **6 Prozent der in den letzten 19 Jahren geborenen Kindern** auf IKEA Matratzen gezeugt wurden. In Ägypten liegt der Schätzwert sogar bei **17 Prozent. Österreich** übrigens liegt über dem weltweiten Schnitt – hierzulande wurden laut Schätzung **8 Prozent** der in den letzten 19 Jahren geborenen Kindern auf den Matratzen des schwedischen Möbelunternehmens gezeugt.

Nähere Details zu den Ergebnissen der „Global Sleep Study“ finden Sie [hier](#).

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

Über IKEA Österreich

3

Seit 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 | **Christina Strauss** | PR-Leader Österreich | Mobil: +43 676 3058477 | E-Mail: christina.strauss@ingka.ikea.com | facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | X: https://x.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