



Vösendorf, 27.2.2025

IKEA präsentiert Ergebnisse zum Gender Sleep Gap zwischen Männer und Frauen

## **Mental Load: Fast 9 von 10 Frauen tragen höhere mentale Last als ihr Partner**

**Rund um den Weltfrauentag setzt IKEA ein starkes Zeichen für Gleichberechtigung und macht auf die Themen Mental Load sowie den sogenannten Gender Sleep Gap aufmerksam. So präsentiert das schwedische Möbelunternehmen Zahlen und Fakten zur unsichtbaren, geistigen Mehrbelastung in Österreich. Eine repräsentative Studie von IKEA Österreich und dem Marktforschungsinstitut Marketagent zeigt: Frauen in Österreich schlafen nicht nur schlechter als Männer – fast 9 von 10 Frauen (87,2 Prozent) geben an, eine höhere mentale Last durch Aufgaben für Familie und Haushalt zu tragen als ihr Partner.**

Der Tag neigt sich dem Ende zu, das Licht ist gedimmt, das Bett wartet – und doch will der Schlaf nicht kommen, denn in vielen Köpfen drehen sich noch die Zahnräder: Habe ich an den Kinderarzttermin gedacht? Wann findet die nächste Sportwoche der schulpflichtigen Kinder statt? Frauen kennen diese Momente gut. Denn während sie zumeist den Alltag organisieren, Aufgaben koordinieren und an tausend kleine Dinge denken, bleibt eines oft auf der Strecke: die eigene Erholung. Frauen tragen nach wie vor den Großteil der Care-Arbeit und sind dadurch einer erhöhten mentalen Belastung ausgesetzt. Die repräsentative Studie von IKEA Österreich zum Thema „So schläft Österreich“ bestätigt, dass diese Belastung die Schlafqualität von Frauen negativ beeinflusst und so auf einen sogenannten Gender Sleep Gap zwischen Männern und Frauen hinweist.

1

### **Gender Sleep Gap: Kluft zwischen den Geschlechtern**

Der Begriff des Gender Sleep Gap bezeichnet die Kluft zwischen den Geschlechtern, wenn es um die Schlafdauer und Schlafqualität geht. Bestätigt wird diese Kluft durch ein Ergebnis der im Sommer 2024 von IKEA mit dem Marktforschungsinstitut Marketagent durchgeführten Studie: Während Frauen im Durchschnitt mit 7,1 Stunden pro Nacht beinahe gleichlang schlafen wie Männer (Durchschnitt: 7,0 Stunden pro Nacht), schlafen Frauen in Österreich schlechter als Männer – bewerten doch mehr als ein Fünftel der befragten Frauen (22 Prozent) ihre Schlafqualität als schlecht. Bei den Männern geben 19 Prozent der Befragten an, regelmäßig schlecht zu schlafen. Für IKEA Österreich Anlass genug, rund um den Weltfrauentag am 8. März auf diese gesellschaftliche Schiefelage

---

#### **Pressekontakt**

IKEA Austria GmbH | **Christina Strauss** | PR-Leader Österreich | Mobil: +43 676 3058477 | E-Mail: [christina.strauss@ingka.ikea.com](mailto:christina.strauss@ingka.ikea.com) | facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | 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](mailto:ikea@currycom.com) | Tel.: +43 1 599 50



Vösendorf, 27.2.2025

aufmerksam zu machen und den Begriff Gender Sleep Gap sowie seine Bedeutung in Österreich zu etablieren.

Während das Unternehmen bereits im Vorjahr ein Zeichen der Transparenz rund um den Gender Pay Gap gesetzt hat und erstmals den unternehmenseigenen Lohnunterschied zwischen Mann und Frau veröffentlicht hat, legt IKEA heuer den Fokus auf die Unterschiede im Schlafverhalten und -bedarf zwischen Männern und Frauen. *„Vielen Menschen in Österreich sagt der Begriff Gender Sleep Gap nichts. Das wollen wir ändern: Wir möchten unsere Reichweite und Kraft als Unternehmen nutzen, um das Thema – das vor allem viele Frauen trifft – anzusprechen. Nur so können wir ein gesellschaftliches Bewusstsein dafür schaffen“*, so **Catharina Fendt**, Country Communication Managerin bei IKEA Österreich.

### **Sorgen um Kinder beeinflusst Schlafqualität negativ**

Die repräsentative Studie, bei der 3.000 Österreicher:innen zwischen 18 und 75 Jahren befragt wurden, zeigt außerdem, dass die ständige, mentale To-Do-Liste – die Mental Load – ein treuer Begleiter der Österreicher:innen ist – selbst in jenen Stunden, die eigentlich der Erholung dienen sollten. Mehr als die Hälfte der Frauen (53 Prozent) gibt an, aufgrund von Grübeleien oder Sorgen Schwierigkeiten beim Schlafen zu haben. Die Verantwortung für die Familie spielt dabei eine zentrale Rolle: Über 6 von 10 Frauen (63,2 Prozent) sagen etwa, dass die Sorge um ihre Kinder ihren Schlaf negativ beeinflusst. Bei den Männern sind es im Vergleich nur 45,1 Prozent.

2

Der häufigste Schlafstörer bei Frauen sind Sorgen, Gedanken an den nächsten Tag und finanzielle Fragen. Darüber hinaus geben mehr als die Hälfte der befragten Frauen an (56 Prozent), dass die Aufgaben für Familie und Haushalt ihre Schlafqualität zumindest hin und wieder verschlechtert. *„Diese mentale Belastung bleibt oft unsichtbar – und doch tragen sie viele Frauen mit sich. Dabei geht es nicht nur um das Erledigen von Aufgaben, sondern um die ständige Verantwortung, nichts zu vergessen, alles im Blick zu behalten, für alle da zu sein“*, ergänzt Fendt. *„Unser Anspruch ist es, das Thema mentale Gesundheit in den Vordergrund zu stellen – und dabei Frauen Gehör zu schenken“*.

### **Ein Bett voller Gedanken**

Mit der Video-Installation „Ein Bett voller Gedanken“ möchte IKEA Fokus auf die Themen Mental Load und die Auswirkung auf die Schlafqualität legen. Diese gibt es zum Nachsehen [hier](#).

---

#### **Pressekontakt**

IKEA Austria GmbH | **Christina Strauss** | PR-Leader Österreich | Mobil: +43 676 3058477 | E-Mail: [christina.strauss@ingka.ikea.com](mailto:christina.strauss@ingka.ikea.com) | facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | 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](mailto:ikea@currycom.com) | Tel.: +43 1 599 50



Vösendorf, 27.2.2025

Weitere Informationen zum Thema Schlaf unter: [Sag Schlafproblemen Gute Nacht! - IKEA Österreich](#)

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

### Über IKEA Österreich

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 dieVision, 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](mailto:christina.strauss@ingka.ikea.com) | facebook: <http://www.facebook.com/ikeaaustria> | Instagram: <http://instagram.com/ikeaaustria> | 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](mailto:ikea@currycom.com) | Tel.: +43 1 599 50