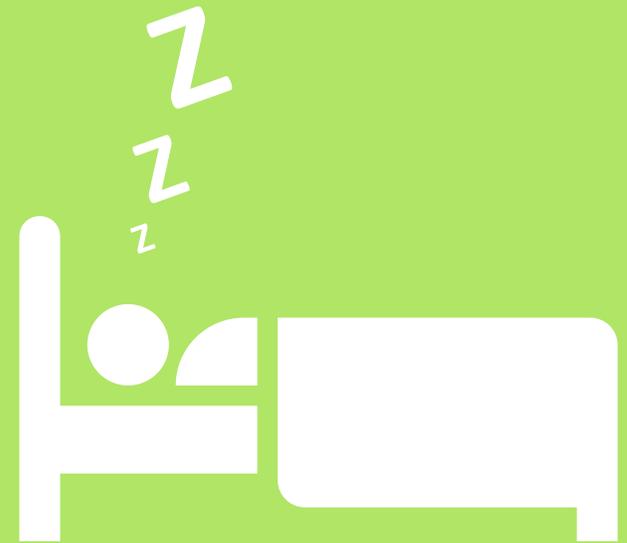


IKEA Schlafstudie CH



September 2024



marketagent.

Inhalt

Seite 3	Studiensteckbrief und Stichprobenszusammensetzung
Seite 6	Kernergebnisse
Seite 19	Schlafqualität
Seite 31	Schlafgewohnheiten und aktuelle Schlafzimmergestaltung
Seite 35	Schlafkomfort
Seite 38	Beleuchtung im Schlafzimmer
Seite 40	Raumklima
Seite 45	Bett-Textilien
Seite 50	Umgebungsgeräusche
Seite 52	Luftqualität im Schlafzimmer
Seite 5	Ordnung und Raumgefühl im Schlafzimmer

Studiensteckbrief und Stichprobenzusammensetzung

Studiensteckbrief

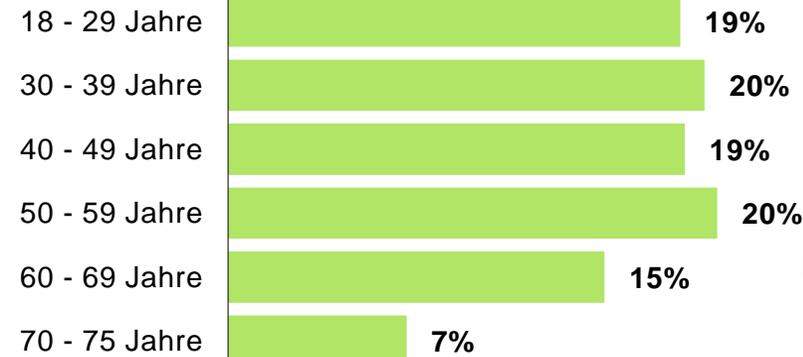
Institut	Marketagent.com Schweiz AG https://marketagent-schweiz.ch/ Projektleitung: Jacqueline Rütter
Forschungsmethode	Computer Assisted Web Interviews (CAWI)
Instrument/ Herkunft der Adressen	Online-Interviews über die Marketagent.com reSEARCH Plattform und unseren Panel Partner Bilendi
Grundgesamtheit	Personen aus der Schweiz zwischen 18 und 75 Jahren
Art der Stichprobenziehung	Random-quota (mit nachfolgender bevölkerungsabbildender Gewichtung für Deutschschweiz, Westschweiz und Tessin)
Quotenmerkmale	Alter x Geschlecht x Sprach-Region (D-CH W-CH Tessin) interlocked, WEMF-Regionen
Gewichtete Merkmale	Alter x Geschlecht x Sprach-Region (interlocked) und WEMF-Regionen nach der bevölkerungsabbildenden Soll-Verteilung
Stichprobengrösse Total	N = 1.020 Netto-Interviews D-CH: N = 711; W-CH N = 204, Tessin N = 105 (ungewichtet)
Unschärfbereich für das Total	3.2%-Punkte bei einer Merkmalsverteilung von 50%/50%
Befragungszeit	19.08.2024 - 30.08.2024

Stichprobe | n = 1.020

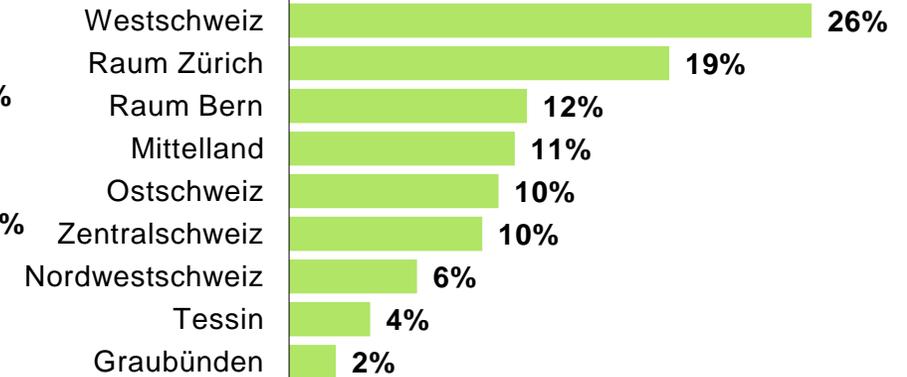
Geschlecht



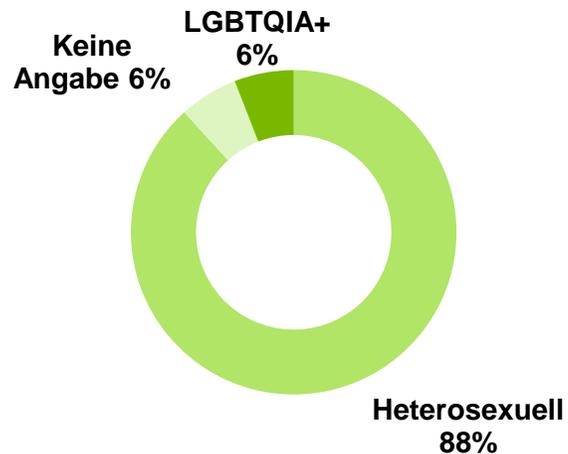
Alter



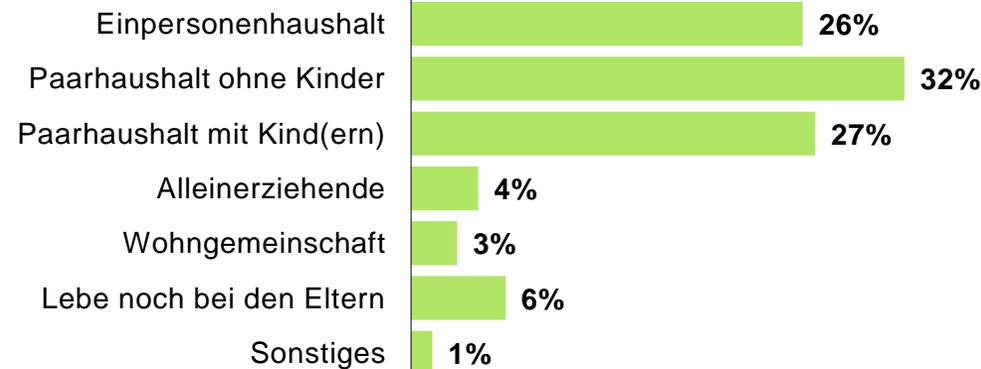
Region



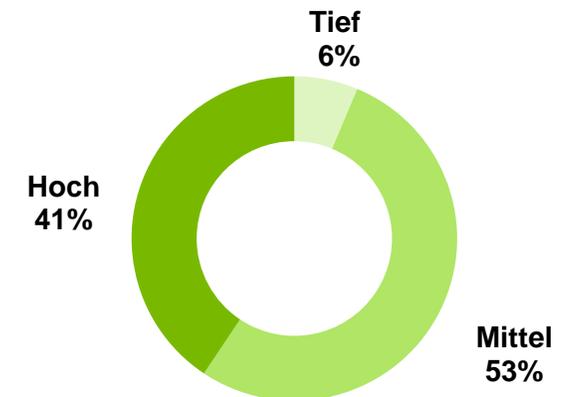
Beziehungskonstellation/ Lebensform



Familien-/ Wohnsituation



Bildungsniveau



Kernergebnisse

Schlafqualität

- Die **durchschnittliche Schlafdauer** der Schweizer*innen liegt bei 7.1 Stunden pro Nacht. Frauen schlafen im Schnitt länger (7.2 Stunden) als Männer (7.0 Stunden). Die Altersgruppe der 40 – 59-Jährigen weist mit 6.9 Stunden die kürzeste Schlafdauer auf. Dieser Wert ist signifikant tiefer als bei den 18 – 39-Jährigen und den 60 – 75-Jährigen (jeweils 7.2 Stunden). Auch regionale Unterschiede sind erkennbar. In der Westschweiz wird im Durchschnitt länger geschlafen (7.3 Stunden) als in der Deutschschweiz (7.0) und im Tessin (6.9). Eine kürzere Schlafdauer scheint nicht immer gewollt zu sein, denn eine kürzere Schlafdauer geht oft mit dem Wunsch nach einer besseren Schlafqualität einher. Ausserdem gilt: Je kürzer die Schlafdauer, desto geringer ist der Stellenwert, den man dem Schlaf zumisst.
- Für 89 % der Befragten **hat Schlaf einen hohen Stellenwert** (Note 7 oder höher auf einer 10er-Skala) und sie verbinden Schlaf mit Wohlbefinden und Entspannung. Dennoch wünschen sich 72 % eine **Verbesserung ihrer Schlafqualität**, wobei dieser Wunsch bei jüngeren Menschen stärker ausgeprägt ist. Erstaunlicherweise gibt es in der Westschweiz trotz einer längeren durchschnittlichen Schlafdauer einen signifikant höheren Anteil an Personen (77 %), die sich eine bessere Schlafqualität wünschen als in der Deutschschweiz (70 %). Wenig überraschend ist dagegen, dass sich überdurchschnittlich häufig Personen mit Kindern eine bessere Schlafqualität wünschen.
- Generell ist die **Belastung durch Haushalts- und Familienaufgaben** ein wichtiger Einflussfaktor auf die Schlafqualität. Über die Hälfte (53 %) der Befragten, die in Paarhaushalten (mit oder ohne Kinder) leben oder alleinerziehend sind, empfinden diese Aufgaben zumindest ab und zu als belastend, was sie schlechter schlafen lässt. Das trifft besonders dann zu, wenn Kinder im Haushalt leben, d.h. wenn es sich um einen Paarhaushalt mit Kindern oder um einen Alleinerziehenden-Haushalt handelt. Dieses Resultat wird dadurch bestätigt, dass 61 % der Befragten mit Kindern im Haushalt angeben, dass die **Verantwortung für die Kinder** sie zumindest ab und zu schlechter schlafen lässt.
- Wenn man Personen näher analysiert, die Haushalts- und Familienaufgaben als Belastung erleben, zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern. 84 % der Frauen, die familiäre Belastungen spüren und in einer heterosexuellen Partnerschaft leben, glauben, dass sie **stärker belastet sind als ihre Partner**. Demgegenüber geben nur 49 % der Männer an, dass sie stärker belastet sind als ihre Partnerinnen. Diese Diskrepanz deutet darauf hin, dass Frauen auch heute noch häufiger die Hauptverantwortung für familiäre und haushaltsbezogene Aufgaben tragen. Diese ungleiche Verteilung wird bei den Frauen generationenübergreifend wahrgenommen.

Schlafqualität

- Rund der Hälfte der Befragten fällt das **Einschlafen** und/oder das **Aufstehen** leicht (Einschlafen: 50 %; Aufstehen 47 %, Noten 1 – 4 aus 10er Skala). Dabei gibt es signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern. 54 % der Männer haben keine Probleme beim Einschlafen und 52 % fällt das Aufstehen leicht. Bei den Frauen entspricht der entsprechende Anteil beim Einschlafen 45 % und beim Aufstehen 42 %. Vor allem das Aufstehen fällt den älteren Befragten leichter als den Jüngeren (18 – 39-Jährige: 33 %; 40 – 59 Jahre: 49 %; 60 – 75 Jahre: 67 %). Aber auch beim Einschlafen tun sich Jüngere schwerer als Ältere (18 – 39 Jahre: 45 %; 40 – 59 Jahre: 50 %; 60 – 75 Jahre: 57 %). Wie leicht man einschlafen kann und wie leicht einem das Aufstehen fällt, dürfte die Wahrnehmung der Schlafqualität beeinflussen. Denn Personen, die sich eine bessere Schlafqualität wünschen, haben sowohl beim Einschlafen als auch beim Aufwachen häufiger Schwierigkeiten. Nur jeweils 39 % empfinden dies als leicht.
- **Während des Urlaubs/an freien Tagen** (41 %) oder **nach einem anstrengenden Arbeitstag** (40 %) **schläft man besonders gut**. Aber auch sportliche Aktivitäten führen zu einem guten Schlaf (33 %). 24 % der Befragten geben an, dass sie nach Intimitäten mit dem/der Partnerin besonders gut schlafen. Interessanterweise ist dieser Anteil bei den Männern mit 33 % doppelt so hoch wie bei den Frauen mit 16 %.
- Die **häufigsten Einflussfaktoren auf den Schlaf** sind zu hohe Temperaturen (55 %), Grübeln und Sorgen (54 %) sowie Lärm (34 %). Auch nächtliche Toilettengänge stellen eine häufige Störung dar (30 %), besonders bei älteren Personen. In der Altersgruppe der 60 – 74-Jährigen berichten 38 % davon, während es bei den 40 – 59-Jährigen 32 % sind und immerhin 24 % bei den 18 – 39-Jährigen. Weitere Schlafbeeinträchtigungen ergeben sich durch das Schnarchen anderer Personen (29 %) und gesundheitliche Probleme oder Schmerzen (26 %), sowie durch Licht (24 %). Der Schlaf der Männer wird häufiger durch äussere Faktoren wie zu hohe Temperaturen beeinflusst (Männer: 61 %, Frauen 49 %), während Frauen häufiger auf emotionale Belastungen wie Grübeln und Sorgen (Männer: 48 %; Frauen 59 %) und gesundheitliche Faktoren (Männer 21 %, Frauen 30 %) reagieren. Auch das Schnarchen anderer Personen beeinträchtigt den Schlaf der Frauen (37 %) stärker als den Schlaf der Männer (21 %).
- Die **häufigsten Gedanken bzw. Themen, die beim Einschlafen beschäftigen**, sind Sorgen über die eigene Zukunft (32 %), berufliche Themen (31 %), sowie die Aufgaben und Pläne für die kommenden Tage (29 %). Auch die finanzielle Situation beschäftigt viele Menschen beim Zubettgehen (29 %). Emotionale Verletzungen und Ärger werden von 27 % der Befragten genannt. Weitere häufige Gedanken betreffen die eigene Gesundheit (23 %), die Familie (22 %) und die Gesundheit von Familienangehörigen (17 %).

Schlafqualität

- 36 % der Befragten geben an, dass sie durch die **jährliche Zeitumstellung** kurzfristig schlechter schlafen. Dies trifft signifikant häufiger auf Frauen (39 %) als auf Männer (33 %) zu. Besonders aber in der Altersgruppe der 40 – 59-Jährigen hat die Umstellung der Zeit eine Verschlechterung des Schlafs zur Folge (41 %). Eine klare Mehrheit von 60 % gibt jedoch an, dass die Zeitumstellung keinen Einfluss auf ihren Schlaf hat und nur 4 % berichten, dass sich die Umstellung kurzfristig positiv auswirkt. Vor allem in der Westschweiz kommt man mit der Zeitumstellung gut zurecht. Für 69 % der Westschweizer*innen hat die Umstellung keine Auswirkungen auf den Schlaf. Das sind deutlich mehr als in der Deutschschweiz (56 %) und im Tessin (59 %).
- Eine Vielzahl von **Massnahmen zur Erhöhung der Schlafqualität** wurden von den Befragten bereits ergriffen. Dabei ist ein regelmässiger Schlafrythmus die am häufigsten genannte Massnahme (35 %), gefolgt von der Vermeidung von Koffein und/oder schweren Mahlzeiten eine gewisse Zeit vor dem Schlafengehen (33 %) sowie der Anschaffung eines besseren/bequemerer Bettes/Kopfkissens (28 %). Auch die Reinigung und Pflege der Schlafumgebung (28 %) sowie regelmässige körperliche Aktivitäten (25 %) werden oft genannt. Frauen berichten häufiger als Männer, auf Koffein und schwere Mahlzeiten zu verzichten (Frauen 36 %, Männer 30 %), ein besseres Bett oder Kopfkissen gekauft zu haben (Frauen 31 %; Männer 24 %) und die Schlafumgebung zu reinigen (Frauen 31 %; Männer 25 %). Interessant ist, dass überdurchschnittlich viele 18 – 39-Jährige angeben (22 %), auf elektronische Geräte vor dem Schlafengehen/im Schlafzimmer zu verzichten. Bei den 40 – 59-Jährigen beträgt dieser Anteil nur 14 % und bei den 60 – 75-Jährigen nur 17 %.

Schlafgewohnheiten & Schlafzimmergestaltung

- Die Mehrheit der Befragten (54 %) **teilt das Bett mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin**, wobei dieser Anteil ab dem 60. Lebensjahr deutlich sinkt. Andere Schlafarrangements wie das Teilen des Bettes mit Kindern und Haustieren sind in der Schweiz ebenfalls recht weit verbreitet. 11 % der Befragten geben an, ihr Bett mit einem oder mehreren Haustieren zu teilen. Frauen (15 %) tun dies deutlich häufiger als Männer (6 %). Vor allem im Tessin ist das Teilen des Bettes mit Haustieren verbreitet (Tessin: 26 %, Westschweiz 14 %, Deutschschweiz 9 %). Mehr als jeder zehnte Elternteil teilt das Bett mit einem Kind. Dabei gibt es keinen signifikanten Unterschied ob es sich um einen Paarhaushalt (13%) oder um Alleinerziehende (12 %) handelt.
- 37 % aller Befragten schlafen jedoch überwiegend alleine, das sind häufig Männer (41 %) und Personen ab 60 Jahren (49 %). Interessanterweise äussern diese Personen weniger häufig den Wunsch nach einer besseren Schlafqualität. Die Resultate signalisieren, dass das Teilen des Bettes mit Kindern sich negativ auf die Schlafqualität auswirkt.
- Dass ältere Menschen weniger häufig das Bett mit ihrem Partner/ihrer Partnerin teilen, ist auch darauf zurückzuführen, dass bei älteren Befragten das Schlafen **in getrennten Zimmern** verbreiteter ist als bei jüngeren Befragten. Insgesamt schlafen jedoch 87 % der Befragten aus Paarhaushalten in einem gemeinsamen Zimmer. Bei den 18 – 39-Jährigen sind es sogar 95 %. Dieser Anteil sinkt mit steigendem Alter kontinuierlich und beträgt bei Personen ab 60 Jahren nur noch 74 %.
- Die Umfrageergebnisse zeigen eine klare Präferenz für **das traditionelle Bett**. 90 % der Befragten nutzen diese Schlafmöglichkeit. Alternative Schlafmöglichkeiten sind dagegen nur marginal verbreitet.
- Bei der grossen Mehrheit der Bevölkerung (86 %), vor allem bei Frauen (90 %, Männer 82 %), steht das Bett bzw. die Schlafgelegenheit in einem **klassischen Schlafzimmer**, also einem separaten Raum, der hauptsächlich zum Schlafen dient. Nur bei 14 % ist der Raum, in dem geschlafen wird, gleichzeitig auch Arbeitszimmer (7 %), und/oder Wohnzimmer (5 %) und/oder ein sonstiges Zimmer (4 %). Dass Schlaf- und andere Räumlichkeiten kombiniert werden, kommt häufiger bei Männern (Männer: 18 %; Frauen: 10 %) und Jüngeren (18 – 39-Jährige: 20 %, 40 – 59-Jährige: 12 %, 60 – 75-Jährige: 7 %) vor.

Schlafgewohnheiten & Schlafzimmergestaltung

- Das **Handy** begleitet die Mehrheit der Schweizer*innen auch beim Schlafengehen. 59 % geben an, ihr Mobiltelefon nachts unmittelbar neben ihrem Bett zu haben. Dieser Anteil nimmt mit zunehmendem Alter stark ab. Während 79 % der 18 – 39-Jährigen das Handy beim Schlafen dabei haben, sind es noch 55 % der 40 – 59-Jährigen und nur noch 32 % der 60 – 75-Jährigen. Umgekehrt verhält es sich mit einem **Wecker**, der gesamthaft noch bei 50 % der Befragten zu finden ist – bei 37 % der 18 – 39-Jährigen im Vergleich zu 64% der 60 – 75-Jährigen.
- **Lesestoff** gehört vor allem für Westschweizer*innen (46 %) und Tessiner*innen (50 %) neben das Bett. Deutschschweizer*innen lesen anscheinend deutlich weniger im Bett, denn hier liegen nur bei 38 % der Befragten Bücher oder Zeitschriften neben dem Bett.
- Vor allem junge Menschen (31 % der 18 – 39-Jährigen) brauchen nachts offensichtlich etwas zu trinken, denn sie haben deutlich häufiger **Getränke** neben dem Bett als ältere (14 % der 60 – 75-Jährigen).
- 5 % der Befragten scheinen Wert auf möglichst wenig Ablenkung zu legen. Sie haben keinen der abgefragten Gegenstände bei ihrem Bett. Interessanterweise steigt der Anteil der „Schlaf-Purist*innen“ mit zunehmendem Alter (3 % der 18 – 39-Jährigen, 4 % der 40 – 59-Jährigen, 9 % der 60 – 75-Jährigen).
- Die häufigsten **Aktivitäten im Schlafzimmer** – neben dem Schlafen – sind **Intimitäten** mit Partner*innen (48 %), **Lesen** oder **Beschäftigung mit dem Smartphone** (je 44 %). Nur je ca. ein Viertel der Bevölkerung hört im Schlafzimmer Musik (27 %) oder schaut fern (23 %). Beide Aktivitäten sind bei Männern und jüngeren Menschen verbreiteter als bei Frauen bzw. Älteren.
- Intimitäten finden vor allem in Paarhaushalten mit Kindern im Haushalt im Schlafzimmer statt (65 %), da hier die grösste Privatsphäre herrscht. Während der Austausch von Intimitäten im Schlafzimmer mit dem Alter abnimmt, von 58 % bei den 18 – 39-Jährigen auf 46 % bei den 40 – 59-Jährigen bis hin zu 35 % bei Personen ab 60 Jahren, ist Lesen im Bett vor allem bei Frauen beliebt (53 %, 35 % bei den Männern) und die Beschäftigung mit dem Smartphone eine Frage des Alters (64 % der 18 – 39-Jährigen, 38 % der 40 – 59-Jährigen, 19 % der ab 60-Jährigen).

Schlafkomfort / Schlafposition

- Hinsichtlich Beliebtheit schlägt die Seitenlage mit 62 % alle anderen **Schlafpositionen** um Längen. Und mit zunehmendem Alter wird diese Position noch beliebter. Die Präferenz steigt von 55 % bei den 18 – 39-Jährigen auf 64 % bei den 40 – 59-Jährigen bis zu 71 % bei den ab 60-Jährigen. Dies könnte mit stärkeren Rücken- oder auch Schnarchproblemen im Alter zusammenhängen.
- In Bauch- (14 %) und Rückenlage (12 %) schlafen hierzulande deutlich weniger Menschen am liebsten. Beide Schlafpositionen sind bei jüngeren Menschen noch etwas häufiger anzutreffen als bei älteren. Die Rückenlage wird zudem von Männern (16 %) eher präferiert als von Frauen (9 %).
- Offensichtlich schlafen Menschen, die in Seitenlage schlafen, besser, denn nur 70 % der Seitenschläfer*innen wünschen sich eine bessere Schlafqualität. Umgekehrt wäre es für die Rücken- und Bauchschlaf-Fans möglicherweise empfehlenswert sich umzugewöhnen, denn unter den Rücken- und Bauchschläfer*innen sind besonders viele Menschen zu finden, die sich eine höhere Schlafqualität wünschen (78 % bei den Bauchschläfer*innen und sogar 82 % bei den Rückenschläfer*innen).
- Die Bedürfnisse bzgl. **Schlafkomfort bzw. die Ideen, was den Schlafkomfort verbessern** könnte, gehen offensichtlich auseinander. Die meisten Befragten (29 %) glauben, dass sich ihr Schlafkomfort durch eine Anpassung der Raumtemperatur verbessern würde. Auch ein an Schlafposition angepasstes Kissen (20 %) sowie eine ergonomische Matratze (19 %) scheint vielen sinnvoll. 17 % versprechen sich Hilfe durch eine Verdunkelung des Raumes, 16 % durch angenehmere Bettwäsche und 15 % durch eine Geräuschreduktion. Dass bessere Lichtverhältnisse (4 %), eine angenehmere Raumgestaltung (7 %) oder mehr Stauraum zur Vermeidung von Unordnung (8 %) helfen könnten, glauben die wenigsten.

Beleuchtung im Schlafzimmer & Raumklima

- Drei Viertel der Schweizer*innen (76 %) finden, dass in ihrem Schlafzimmer optimale **Lichtverhältnisse** herrschen. Wenn, dann ist Helligkeit ein Problem. 18 % sagen, ihr Schlafzimmer sei zu hell. Nur 5 % ist es zu dunkel.
- Die häufigsten **Lichtquellen** sind natürliches Licht: 61 % der Befragten schlafen in einem Zimmer mit Fenster, 13 % haben eine Terrassen-/Balkontür. Bei 60 % gibt es eine oder mehrere Deckenleuchten. 48 % verwenden Nachttischleuchten. Andere Lichtquellen wie Leseleuchten, dimmbare Leuchten, Nachtlichter oder Stimmungsbeleuchtung gibt es zwar auch, aber jeweils nur bei einem kleineren Teil der Befragten.
- Rund ein Drittel (36 %) der Befragten bewertet die **Temperatur im Schlafzimmer** als optimal. 34 % der Befragten geben an, dass ihnen beim Schlafen meistens zu heiss ist, während 27 % abwechselnd sowohl Hitze als auch Kälte empfinden.
- Die Wahrnehmung der Raumtemperatur zeigt signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Vielen Männern (43 %) ist es meistens zu heiss und nur 33 % bewerten die Raumtemperatur als optimal. Frauen hingegen sind insgesamt zufriedener. 40 % empfinden die Raumtemperatur als optimal, jedoch geben deutlich mehr Frauen als Männer an (33 % vs. 21 %) dass ihnen mal zu heiss, mal zu kalt ist. In Paarhaushalten, in denen ein gemeinsames Schlafzimmer genutzt wird, könnte dies zu Konflikten führen, wenn Temperaturempfindungen stark variieren.
- Die Mehrheit der Menschen in der Schweiz (74 %) fühlt sich in **Tropennächten** durch die hohen Temperaturen im Schlaf negativ beeinträchtigt. Dies betrifft vermehrt jüngere und mittlere Altersgruppen (18 – 39-Jährige: 77 %, 40 – 59-Jährige: 74 %, 60 – 75-Jährige: 68 %). Tropennächte sind ein wichtiger Einflussfaktor in Bezug auf den Wunsch nach einer besseren Schlafqualität. Denn über drei von vier Befragten (76 %), die aufgrund der hohen Temperaturen nicht gut schlafen, wünschen sich eine bessere Schlafqualität.
- 16 % der Befragten geben an, dass ihre Schlafqualität durch die höheren Temperaturen nicht beeinflusst wird. Tropennächte wirken sich nur bei ganz wenigen positiv aus (4 %). 6 % der Befragten leben in Regionen, in denen es keine Tropennächte gibt.

Beleuchtung im Schlafzimmer & Raumklima

- In der **wärmeren Jahreszeit** tragen die Schweizer*innen beim Schlafen häufig **leichte Kleidung** wie Unterwäsche (56 %), T-Shirts (55 %) oder kurze Hosen (47 %). 19 % tragen ein Nachthemd/Negligé. Dabei gibt es klare Unterschiede je nach Geschlecht und Alter: Männer schlafen am häufigsten in Unterwäsche (55 %), im T-Shirt (47 %) oder in kurzen Hosen (44 %). Frauen tragen dagegen am häufigsten ein T-Shirt (64 %), gefolgt von Unterwäsche (57 %), kurzen Hosen (50 %) oder einem Nachthemd/Negligé (32 %). In Unterwäsche oder T-Shirt schlafen vermehrt jüngere Menschen (18 – 39-Jährige: Unterwäsche 74 %; T-Shirt 60 %). 27 % verzichten auf Wäsche und tragen in der wärmeren Jahreszeit im Bett nichts.
- Auch in **der kälteren Jahreszeit** bleibt die Unterwäsche die meistgewählte Nachtwäsche (55 %), insbesondere bei jüngeren Befragten (69 % der 18 – 39-Jährigen). Auch T-Shirts sind eine häufige Wahl (45 %, ebenfalls vermehrt bei den Jungen). Im Vergleich zur wärmeren Jahreszeit werden lange Hosen (45 %) und langärmelige Shirts (40 %) deutlich häufiger getragen als in der kälteren Jahreszeit. Socken im Bett tragen 32 % in der kälteren Jahreszeit. Generell zeigt sich, dass Frauen in der kälteren Jahreszeit eher zu wärmeren Nachtwäsche greifen als Männer. So tragen Frauen signifikant häufiger lange Hosen, langärmeliges Shirt und Socken.
- Kurze Hosen und Nachthemden/Negligés werden weniger häufig getragen, wenn es draussen kälter ist, aber immerhin 26 % der Männer tragen kurze Hosen und 22 % der Frauen tragen ein Nachthemd/Negligé in der kälteren Jahreszeit. Nur 10 % schlafen ohne Kleidung, was ebenfalls deutlich seltener vorkommt als in den wärmeren Monaten.
- Rund die Hälfte der Befragten (52 %) **passt Kissen und Decke nicht den Jahreszeiten an**. Ein Wechsel der Decke ist aber mit einem Anteil von 41 % recht häufig. Nur 3 % verwenden ein anderes Kissen und 5 % wechseln Kopfkissen *und* Decke. Vor allem im Tessin ist es üblich, je nach Jahreszeiten eine andere Decke zu verwenden (Tessin: 56 %; Deutschschweiz: 41 %, Westschweiz: 38 %).

Bett-Textilien

- Gut die Hälfte der Befragten (51 %) achtet (eher) auf besondere **Materialeigenschaften beim Kauf von Bett-Textilien** wie z.B. „kühlende“ oder „atmungsaktive Materialien“. Vor allem ältere Menschen ab 60 Jahren legen Wert auf solche Materialien (58 % der 60 – 75-Jährigen). Auch im Tessin wird überdurchschnittlich häufig darauf geachtet (61 %). Ausserdem zeigt sich, dass Befragte, die die Raumtemperatur in ihrem Schlafzimmer als nicht optimal empfinden, vermehrt auf diese Eigenschaften achten.
- Mehr als 9 von 10 Befragten (91 %) achten beim **Kauf einer Matratze auf die Qualität** (Note 3 und 4 auf einer 4er-Skala). Besonders ältere Menschen (96 %) investieren in eine hochwertige Matratze, wobei auch in der jüngsten Gruppe, bei den 18 – 39-Jährigen, der entsprechende Anteil bei immerhin 89 % liegt.
- Mehr als die Hälfte der Befragten (58 %) zeigt (eher) Interesse an **Bett-Textilien und Matratzen aus recycelten Materialien**. Vor allem jüngere Menschen (64 % der 18 – 39-Jährigen), Tessiner*innen (70 %) und Personen aus hohen Bildungsschichten (64 %) ziehen solche umweltfreundlichen Alternativen in Betracht. Dass Personen aus tieferen Bildungsschichten zurückhaltend gegenüber recycelten Materialein bei Bett-Textilien und Matratzen sind, könnte darauf hinweisen, dass nachhaltige Materialien oft mit teureren Anschaffungskosten assoziiert wird.
- Beim **Wechsel der Bettwäsche** dominiert der Zwei-Wochen-Rhythmus (44 %). 22 % wechseln ihre Bettwäsche wöchentlich und 23 % alle 3 Wochen. Im Tessin wird die Bettwäsche häufiger gewechselt (38 % wöchentlich) als in den beiden anderen Sprachregionen. Fast jeder zehnte Befragte (9 %) wechselt seltener.
- Das tägliche „**Betten**“ ist bei der Mehrheit der Befragten (66 %) eine fest verankerte Gewohnheit. Jüngere Befragte zwischen 18 und 39 Jahren machen ihr Bett weniger häufig. Nur 55 % aus dieser Altersgruppe betten täglich, 20 % ungefähr jeden zweiten Tag, 11 % 1–2-mal in der Woche und weitere 10 % nur selten oder nur zu bestimmten Anlässen. Dies deutet auf einen entspannteren Umgang mit Haushaltspflichten bei den Jungen hin.

Umgebungsgeräusche

- Der **Schlaf** der meisten Schweizer*innen wird zumindest **gelegentlich durch Geräusche gestört**. Nur 30 % geben an, dass sie so tief schlafen, dass Geräusche keinen Einfluss auf ihren Schlaf haben. Neben Geräuschen von draussen wie z.B. Verkehrsgeräusche stellen auch Geräusche innerhalb des Haushaltes für viele eine Störung beim Schlafen dar. Frauen reagieren dabei empfindlicher auf solche internen Geräusche.
- Externe Geräusche wie Verkehrsgeräusche wecken 28 % der Befragten. Schnarchen als Ursache für Schlafstörungen betrifft 20 % der Befragten, wobei Frauen häufiger betroffen sind (25 %) als Männer (15 %). Geräusche anderer Haushaltsmitglieder stören den Schlaf von 19 % der Befragten. Auch hier liegt der Anteil bei den Frauen mit 22 % höher als bei Männern mit 15 %. Vogelgezwitscher wird von 18 % der Befragten manchmal als Störfaktor empfunden. Durch Geräusche von Nachbar*innen werden 16 % manchmal geweckt. 14 % können nicht mit offenem Fenster schlafen, weil sie durch Geräusche aufwachen würden.

Luftqualität im Schlafzimmer

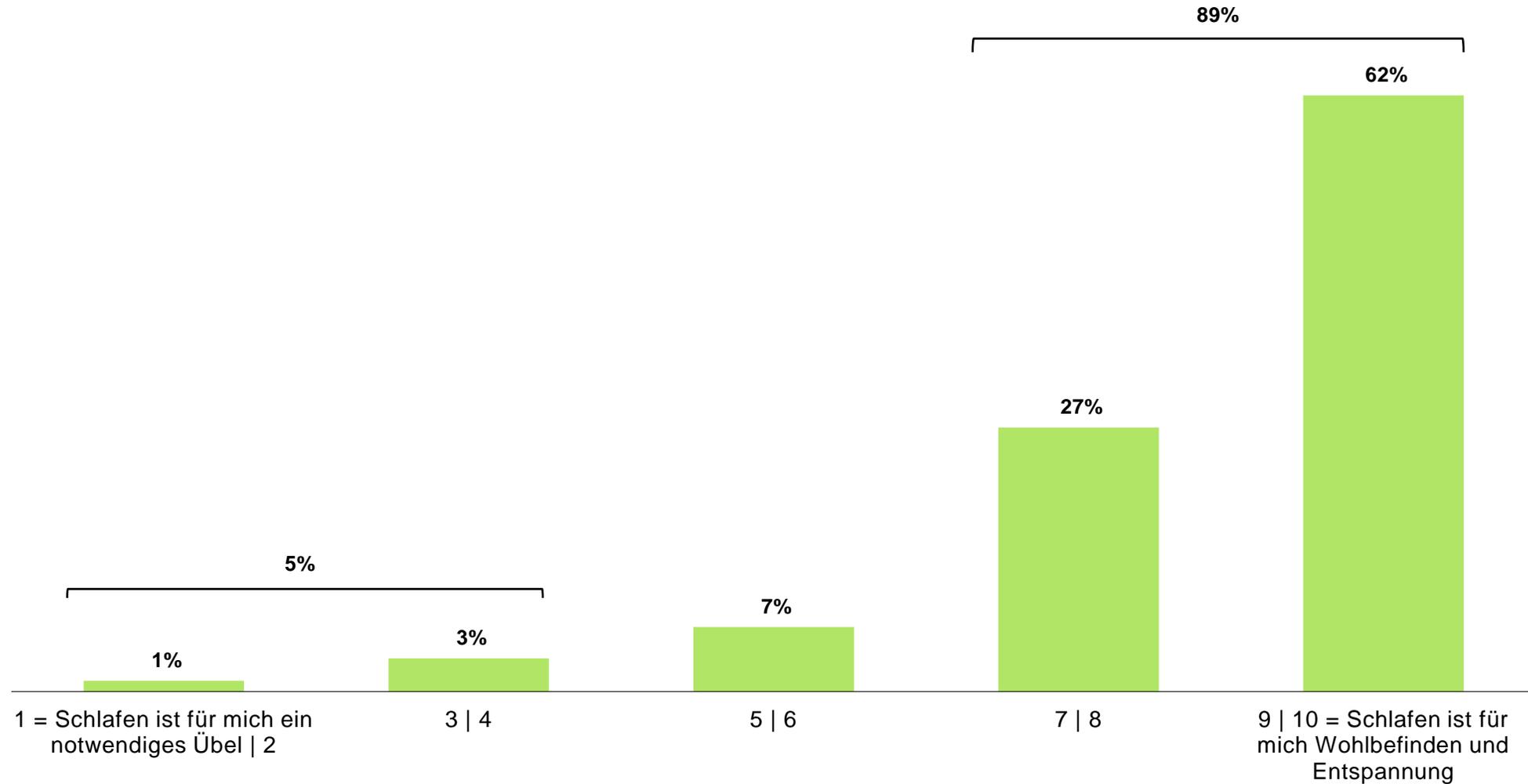
- Die meisten Schweizer*innen **lüften ihr Schlafzimmer** am Morgen (52 %) oder nach dem Aufstehen (40 %).
- Am Abend (35 %) respektive vor dem Schlafengehen (36 %) lüftet jeweils gut ein Drittel der Befragten ihr Schlafzimmer. In der Deutschschweiz wird vor allem vor dem Schlafengehen (42 %) häufiger gelüftet als in den anderen Regionen.
- In der Westschweiz wird überdurchschnittlich häufig situationsbedingt gelüftet, d.h. wenn es im Schlafzimmer zu heiss ist (Westschweiz: 36 %; Deutschschweiz: 28 %; Tessin: 23 %, insgesamt: 30 %). Die Westschweizer*innen aber auch die Tessiner*innen lüften auch häufig den ganzen Tag über (Insgesamt: 28 %; Westschweiz: 36 %, Tessin: 35 %; Deutschschweiz: 24 %).
- Wenn die Luftqualität im Schlafzimmer schlecht ist, lüften 21 % der Befragten. Nur knapp 1 Prozent der Befragten lüftet nie.
- Die Mehrheit der Schweizer*innen (78 %) **schläft zumindest zweitweise bei geöffnetem oder gekipptem Fenster**. Nur 22 % schlafen selten, nur in Ausnahmefällen oder gar nie bei offenem Fenster. 36 % lassen das ganze Jahr über frische Luft ins Schlafzimmer. 41 % haben ihr Fenster nur in der warmen Jahreszeit geöffnet, was vor allem auf ein Bedürfnis nach kühlerer Luft hinweist. Nur in der kalten Jahreszeit lüften lediglich 2 %.

Ordnung und Raumgefühl im Schlafzimmer

- Die Schweizer*innen sind weitgehend zufrieden mit ihrem Schlafzimmer, insbesondere ältere Menschen und Personen in der Deutschschweiz.
- Das Schlafzimmer bietet genügend Platz und hat ausreichend Stauraum und wird als ordentlich und als schöner Ort beschrieben. Trotzdem geben 26 % der Befragten an, dass es vieles gäbe, was sie am Schlafzimmer verändern möchten. Das sind vermehrt jüngere Befragte (34 % der 18 – 39-Jährigen) und überdurchschnittlich viele, deren Schlafzimmer kein separater Raum ist (39 % der Befragten, denen kein separater Raum zum Schlafen zur Verfügung steht).
- Ältere Befragte zwischen 60 und 75 Jahren beschreiben ihr Schlafzimmer häufiger als ordentlich (57 %; Top Box auf 4er Skala) als die 18 – 39-Jährigen (34 %) und die 40 – 59-Jährigen (39 %). Sie sind auch klar besser zufrieden mit dem verfügbaren Stauraum (60 – 75 Jahre: 64 %; 40 – 59 Jahre 41 %, 18 – 39 Jahre: 29 %). Entsprechend sind ältere Personen eher der Ansicht, dass sie ausreichend Platz im Schlafzimmer haben und dass ihr Schlafzimmer ein schöner Ort für sie ist.

Schlafqualität

Stellenwert des Schlafens

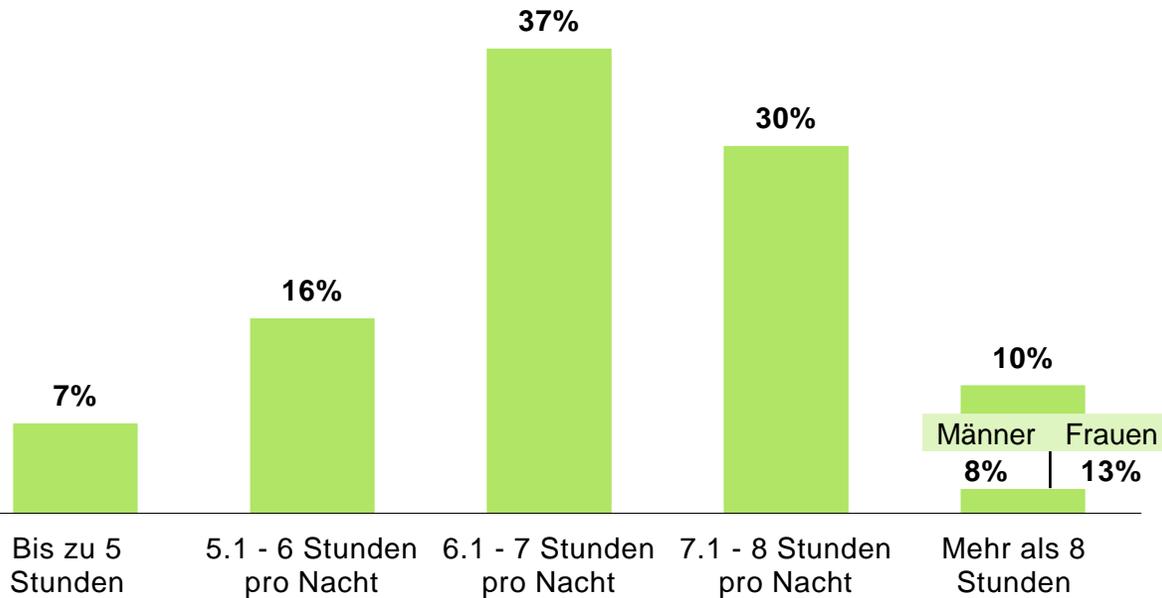


7. [...] Wenn Sie auf einer Skala von 1 - 10 den Stellenwert angeben müssten, den Schlafen für Sie persönlich einnimmt, wo würden Sie sich selbst am ehesten Einordnen? [...] || n=1.020 || MW 8.5 (Skala von "1 = Schlafen ist für mich ein notwendiges Übel" bis "10 = Schlafen ist für mich Wohlbefinden und Entspannung")

Schlafquantität und -qualität

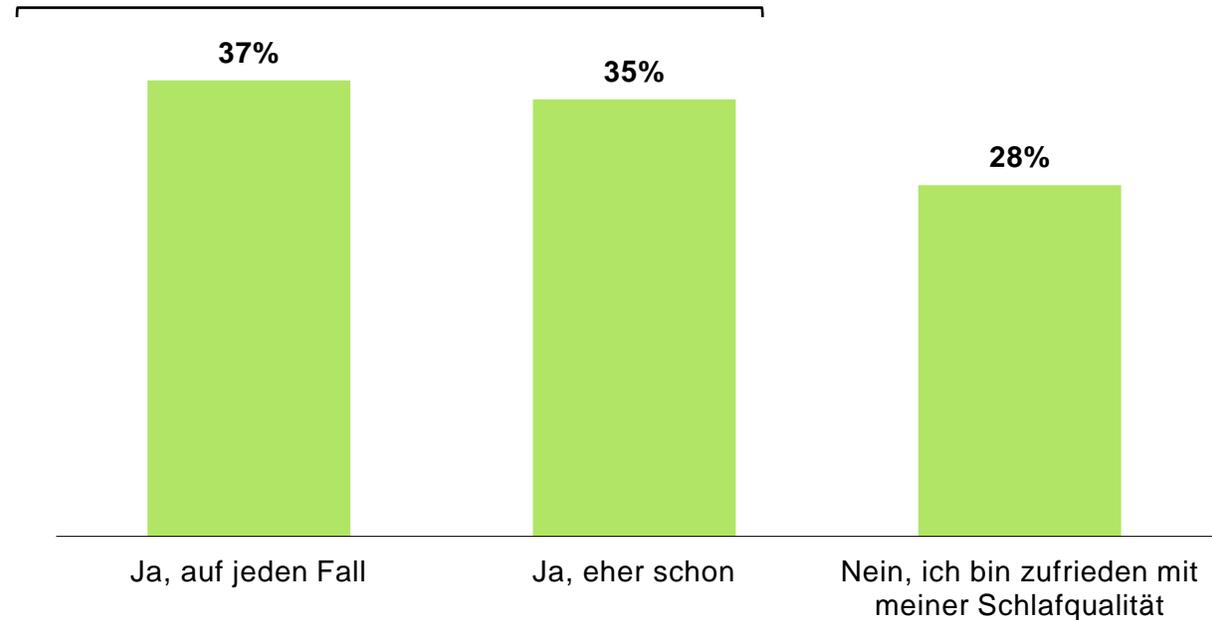
Durchschnittliche Schlafdauer

Mittelwert (Stunden) **7.1**
 Median (Stunden) **7.0**



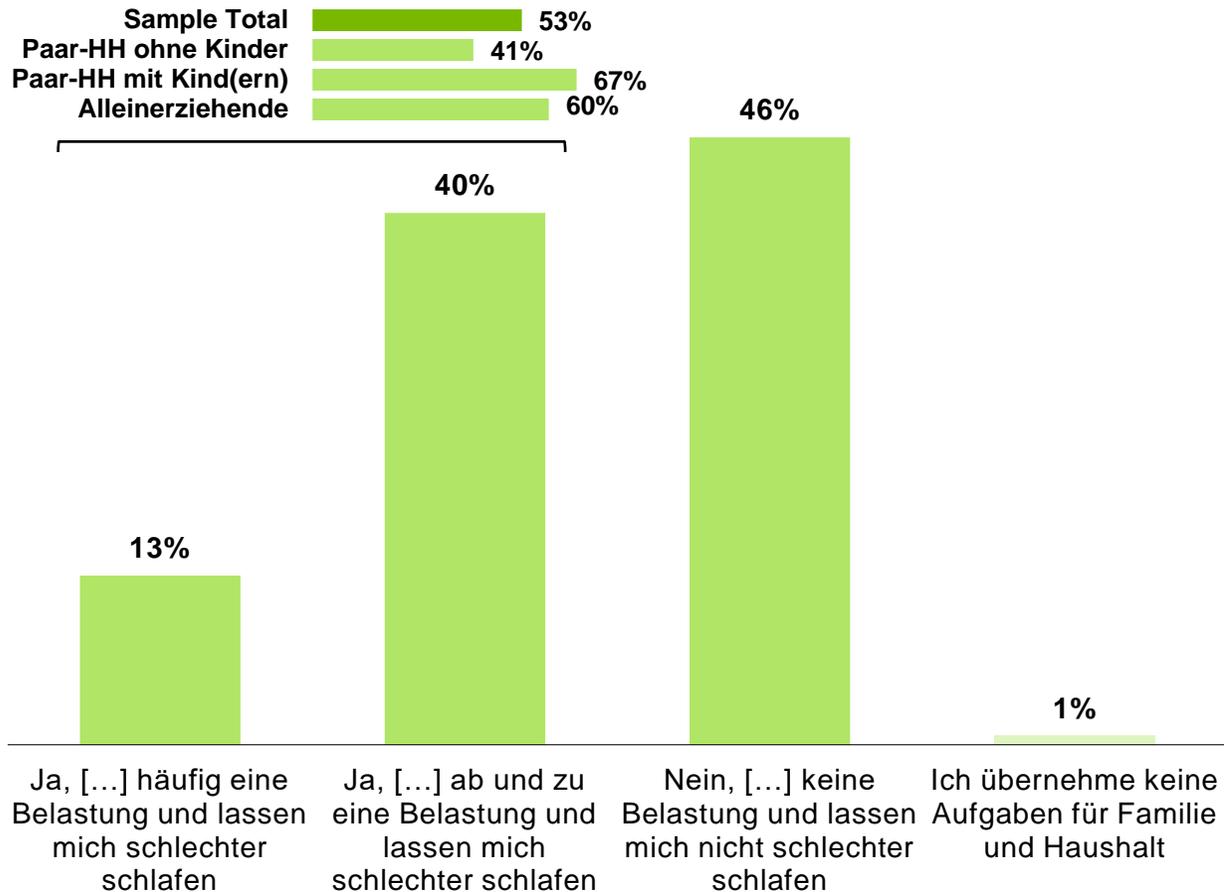
Wunsch nach besserer Schlafqualität

Sample Total **72%**
 18 - 39 Jahre **80%**
 40 - 59 Jahre **72%**
 60 - 75 Jahre **58%**

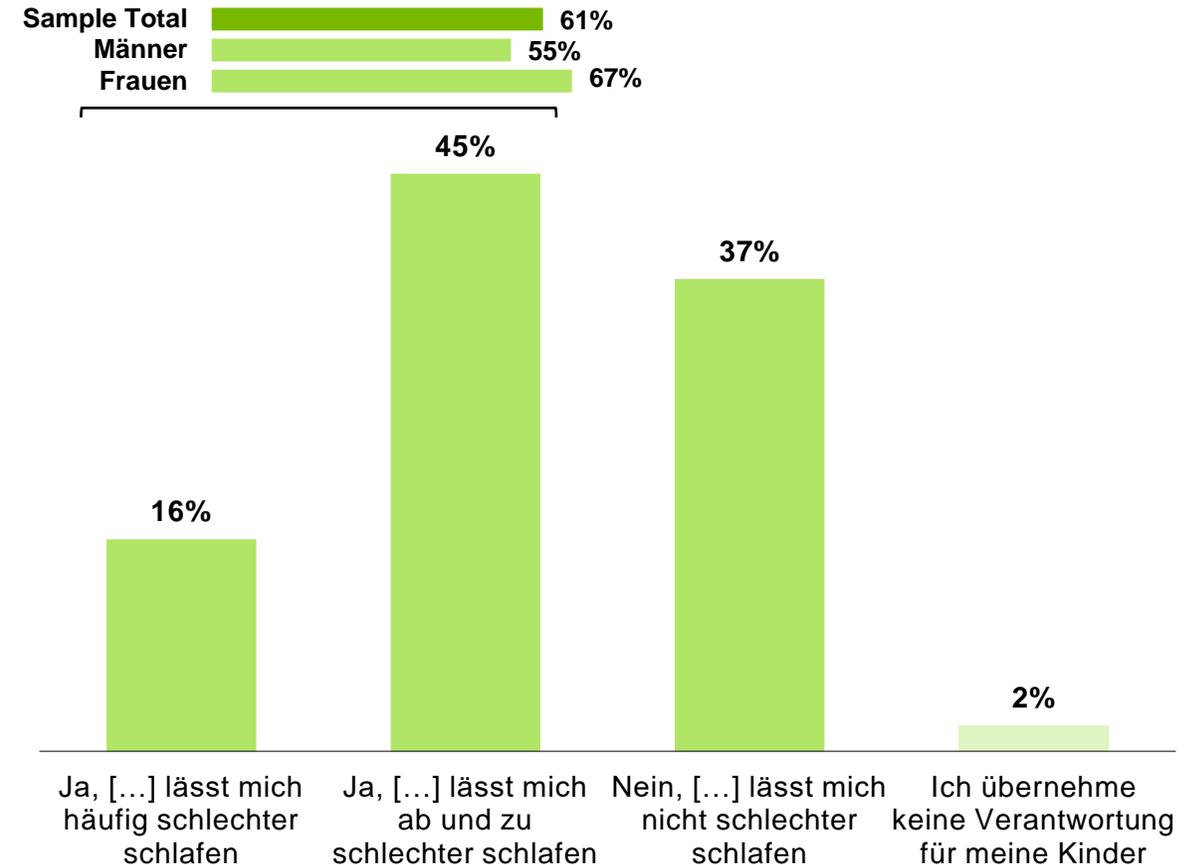


Care-Arbeit und Schlafqualität

Einfluss von Care-Arbeit auf Schlafqualität



Einfluss der Verantwortung für Kinder auf Schlafqualität

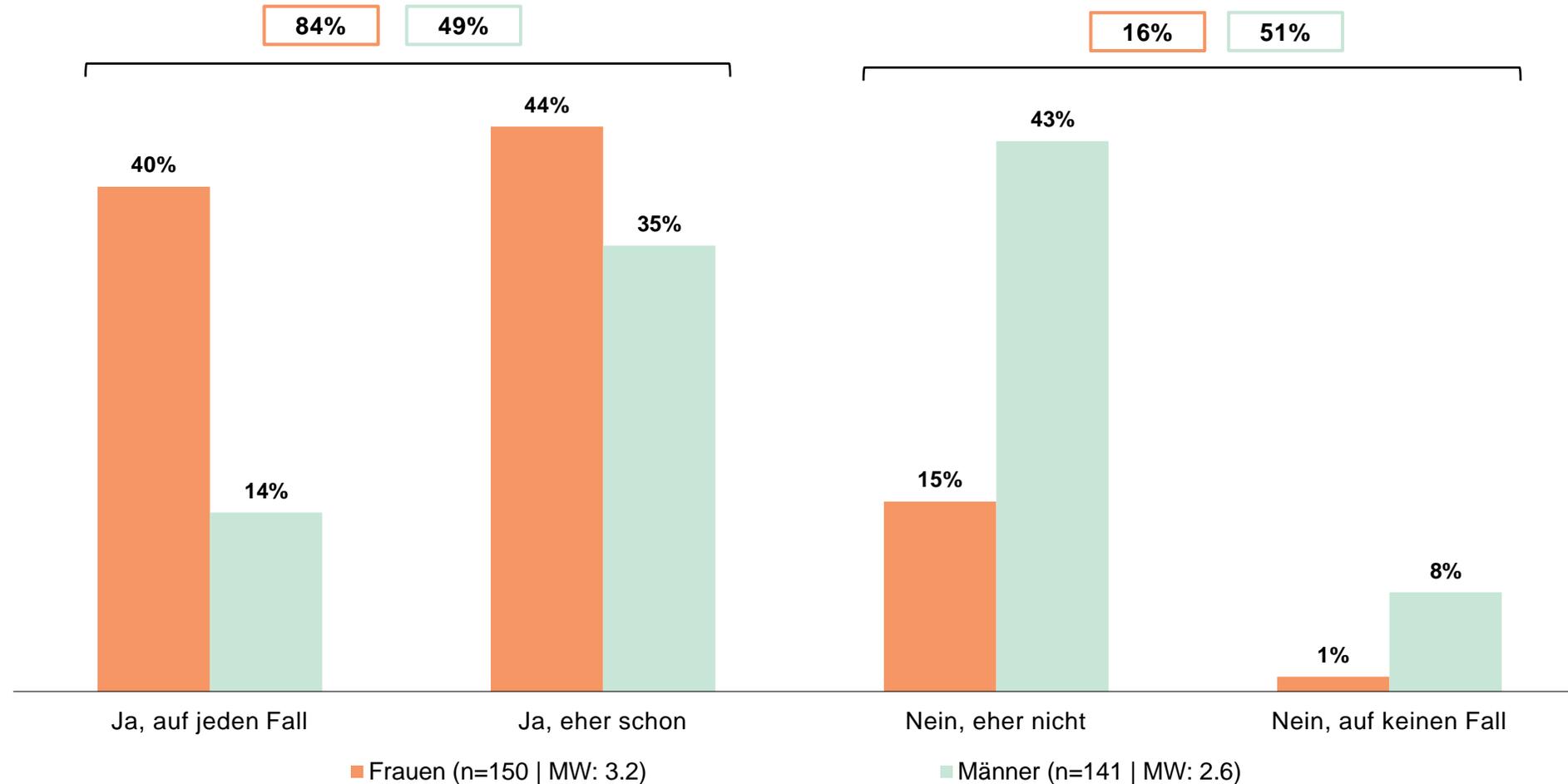


10. Wird Ihre Schlafqualität durch die Aufgaben, die Sie im Haushalt und für Ihre Familie übernehmen, beeinflusst? ||

Basis: Paar-HH (mit/ohne) Kinder oder Alleinerziehende || n=648

13. Wird Ihre Schlafqualität durch die Verantwortung für Ihre Kinder beeinflusst? || Basis: Haben Kinder im Haushalt || n=317

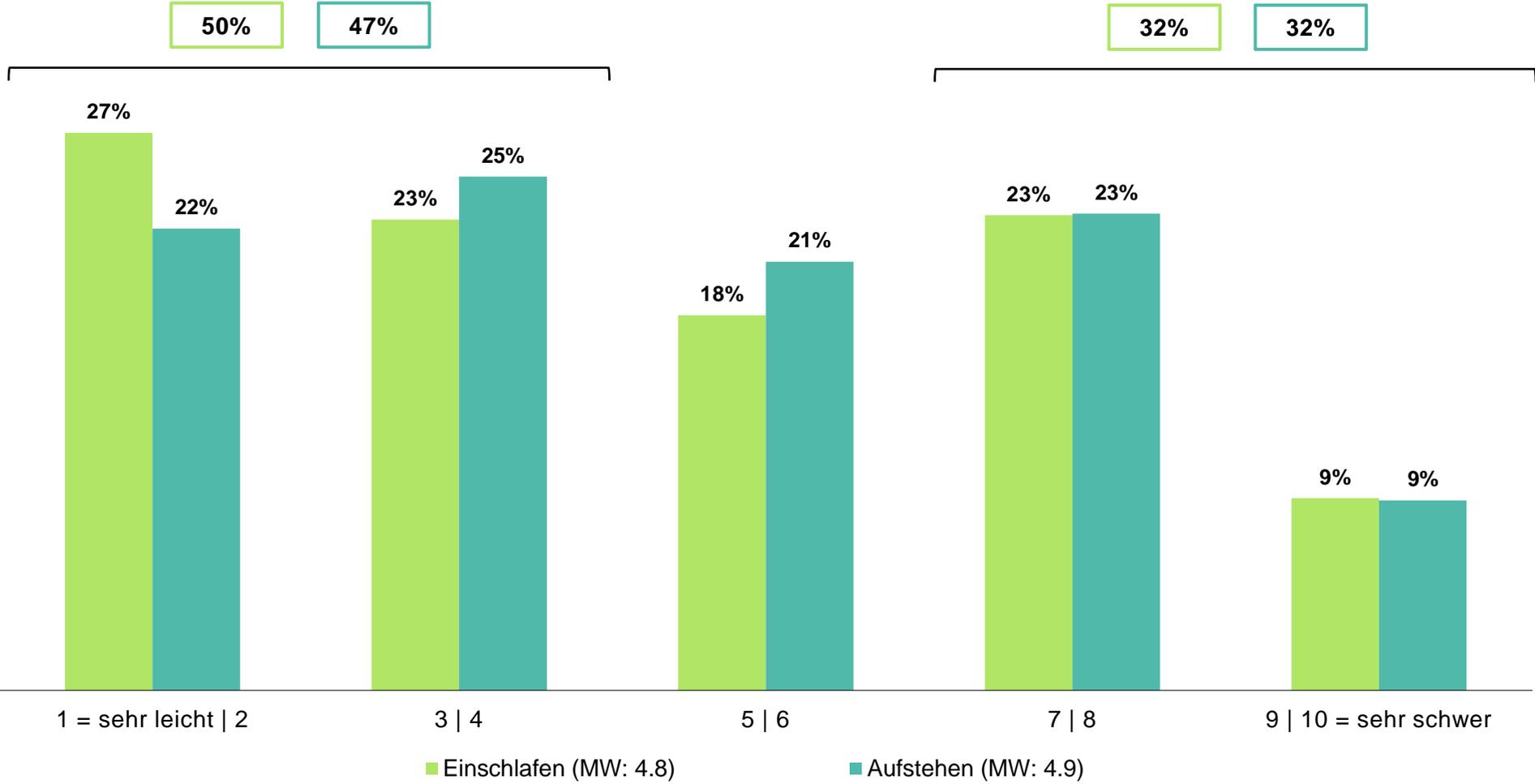
Belastung Care-Arbeit im Vergleich zum Partner/zur Partnerin



11 /12. Denken Sie, dass Sie als Frau / Mann durch die Aufgaben, die Sie für Ihre Familie und Haushalt leisten, eine höhere mentale Belastung haben als Ihr/e Partner/in?

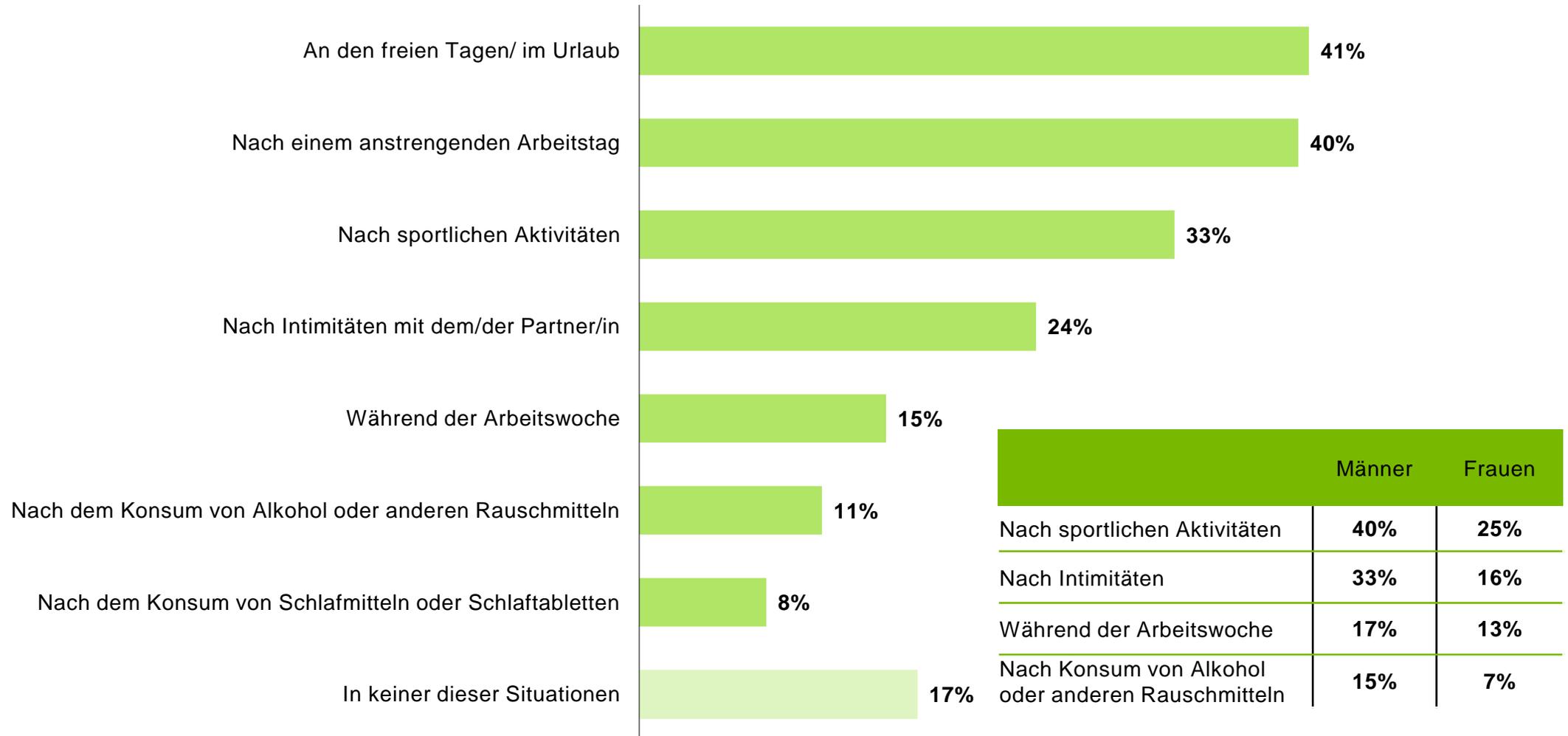
Basis: Heterosexuelle Frauen (n=150) / Männer (n=141) in Paar-HH, die Belastung in der Familie erleben
 Skala von "4 = Ja, auf jeden Fall" bis "1 = Nein, auf keinen Fall"

Leichtigkeit des Einschlafens/Aufstehens

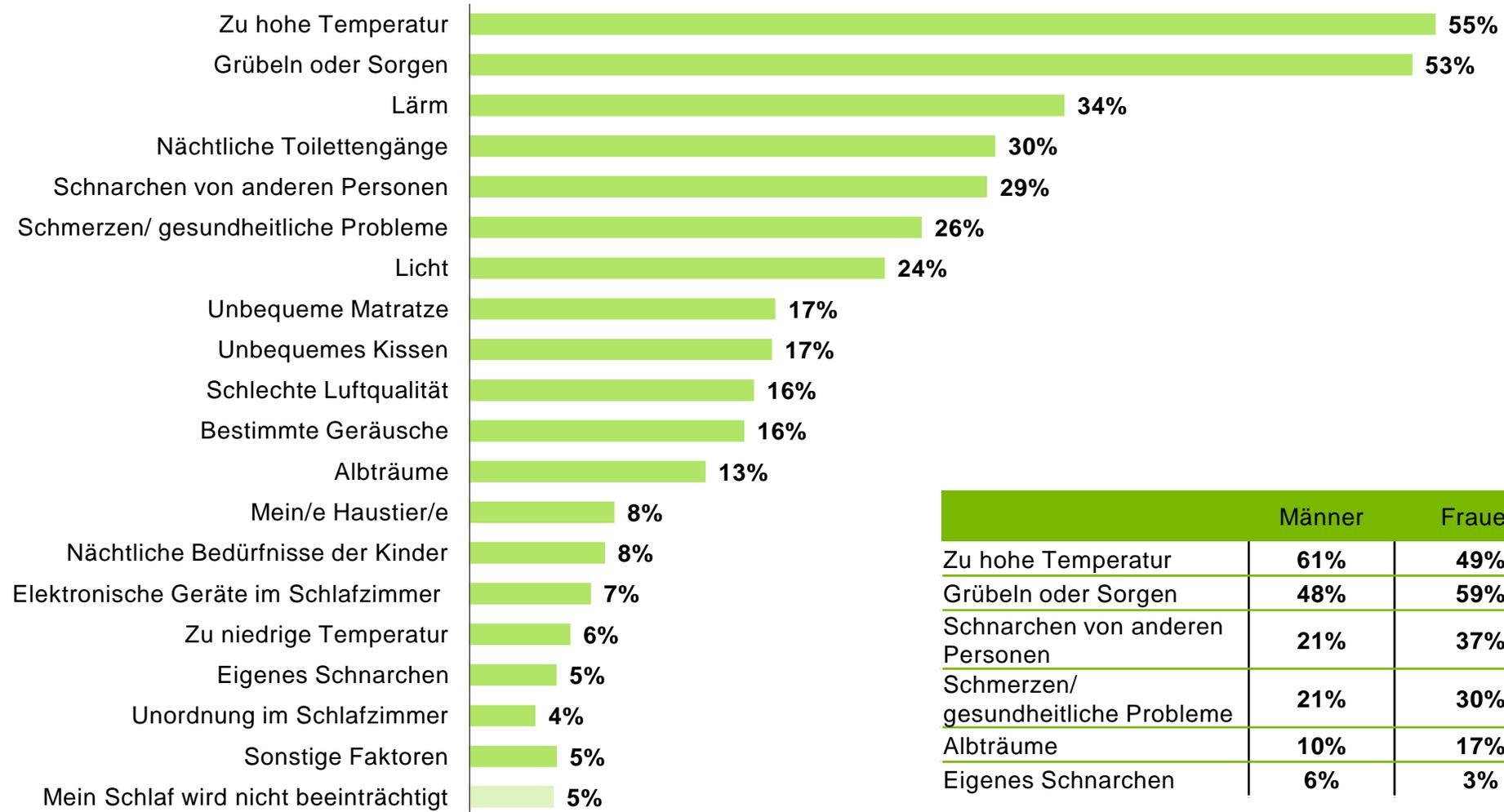


14. Wie leicht oder schwer fällt Ihnen im Allgemeinen das Einschlafen? [...] ||
 18. Wie leicht oder schwer fällt Ihnen im Allgemeinen das Aufstehen nach dem Schlafen? [...] || n=1.020 || Skala von "1 = sehr leicht" bis "10 = sehr schwer"

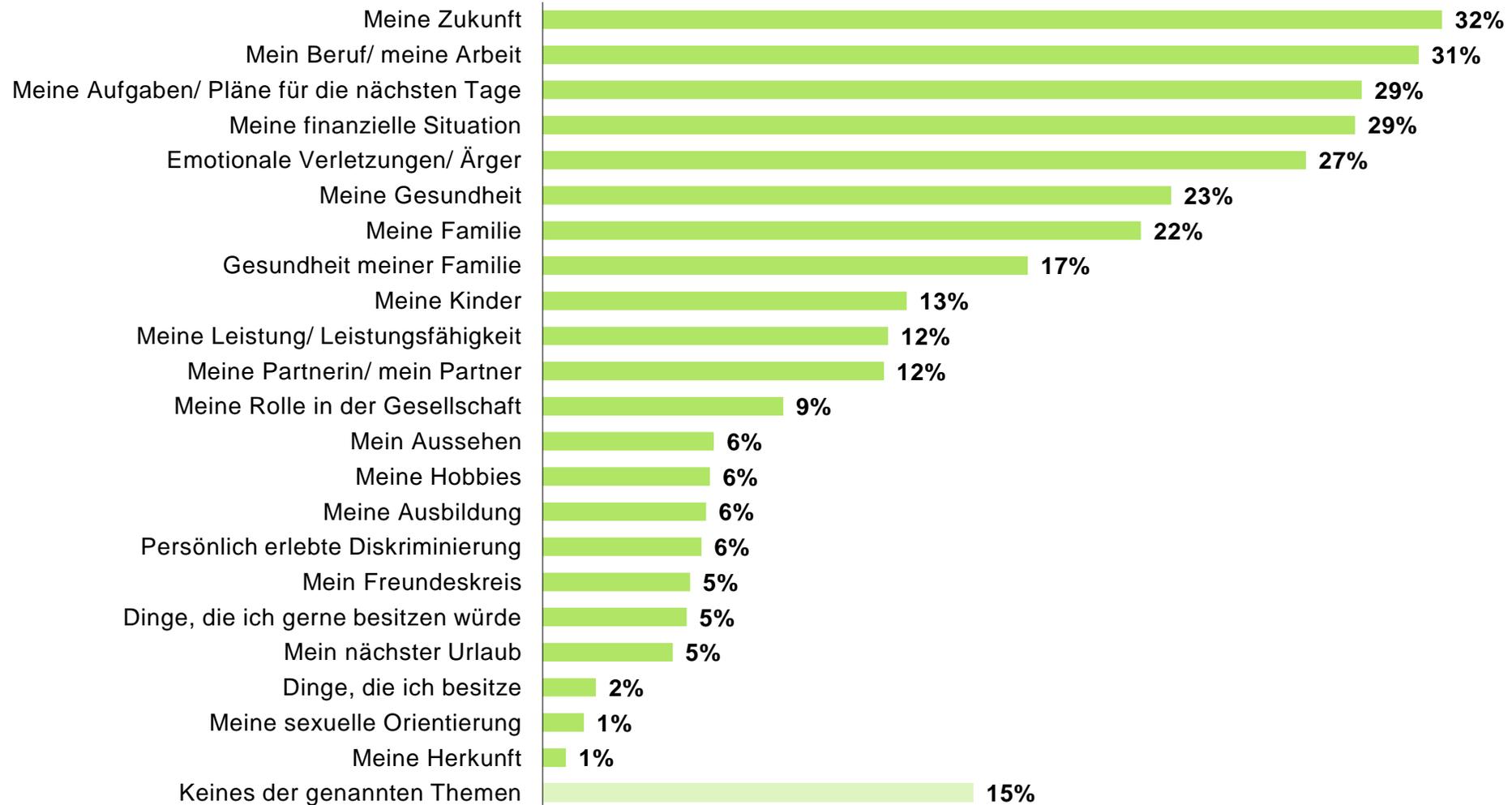
Situationen für besonders guten Schlaf



Faktoren, die den Schlaf beeinträchtigen

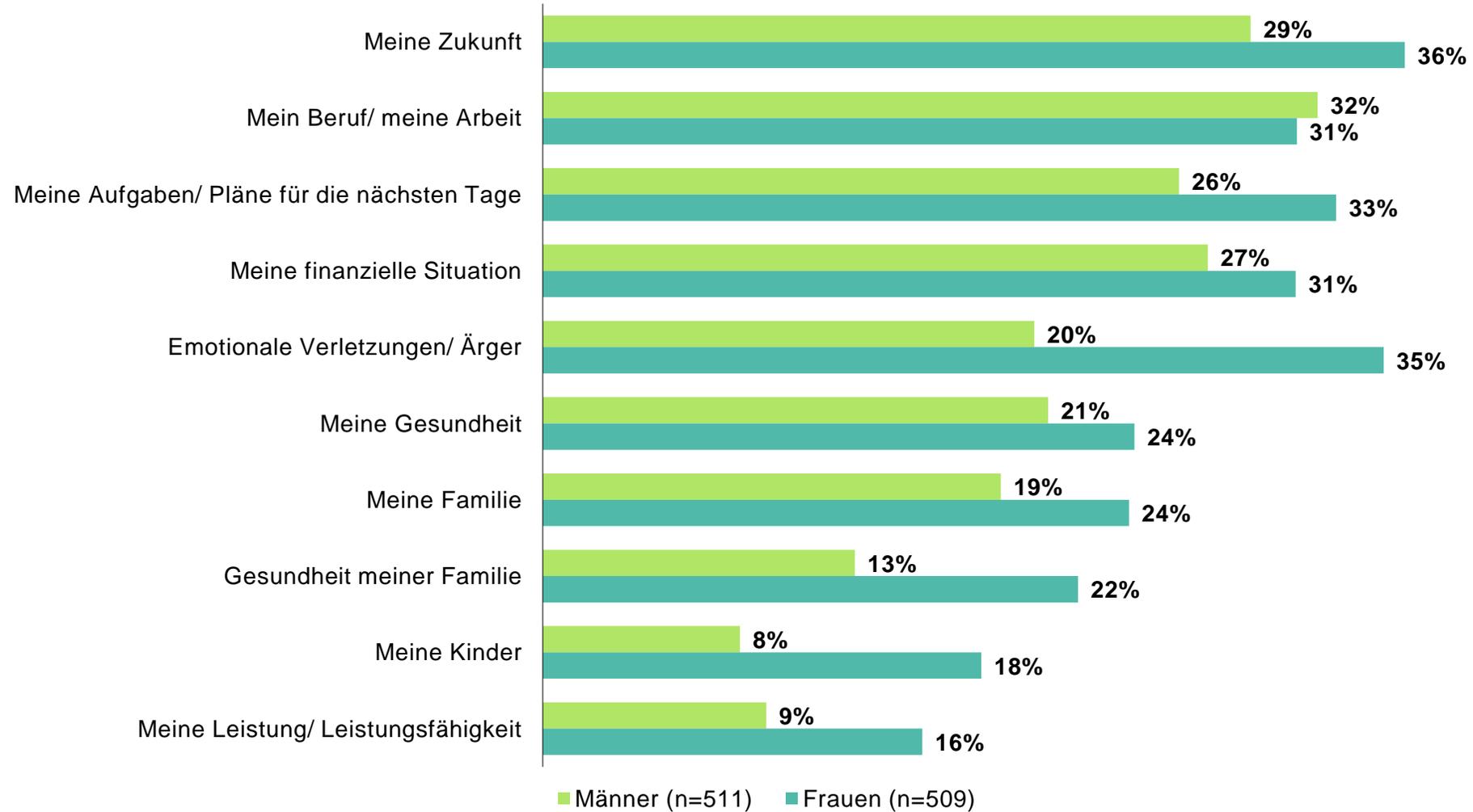


Gedanken beim Einschlafen

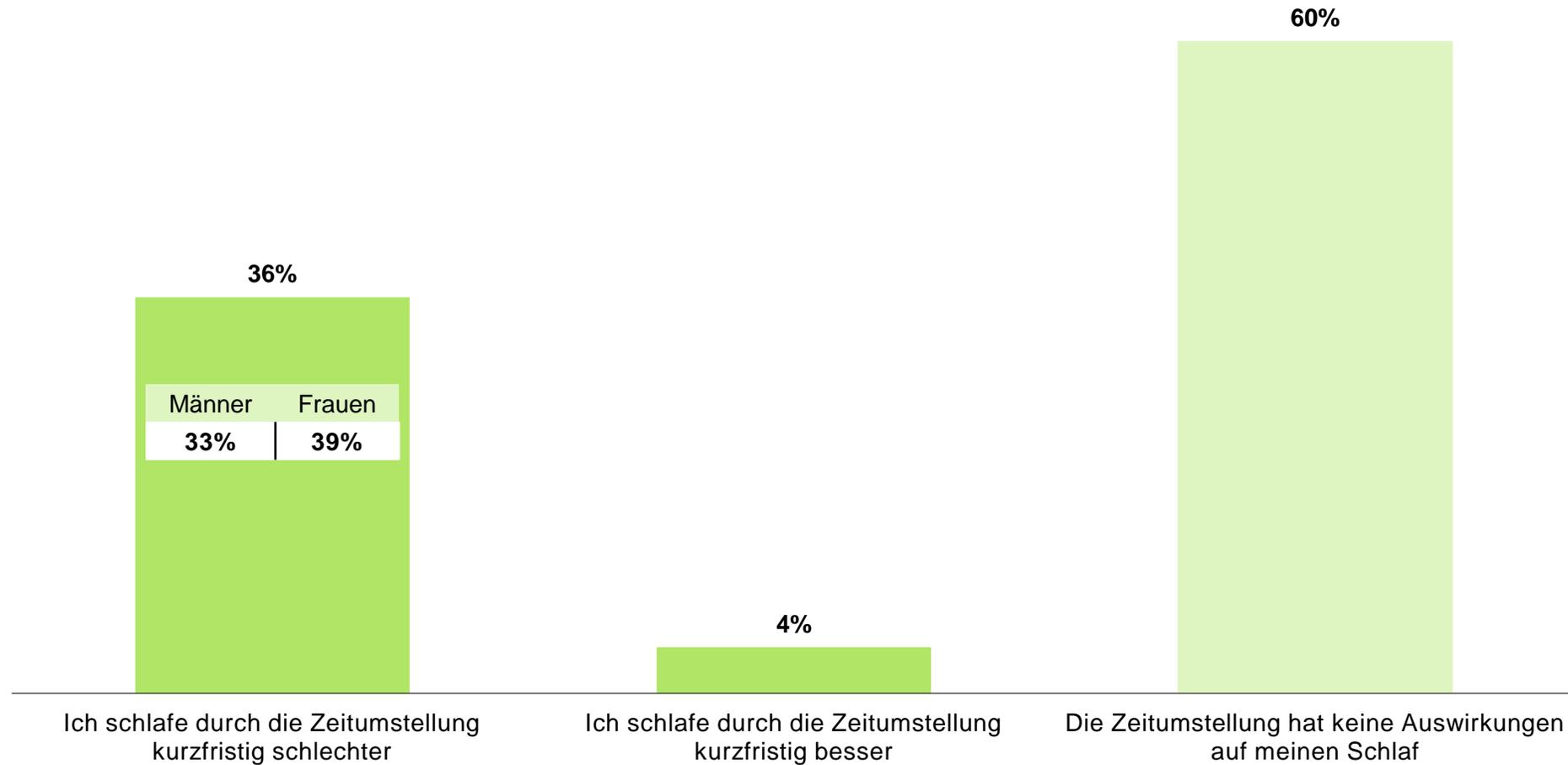


Gedanken beim Einschlafen

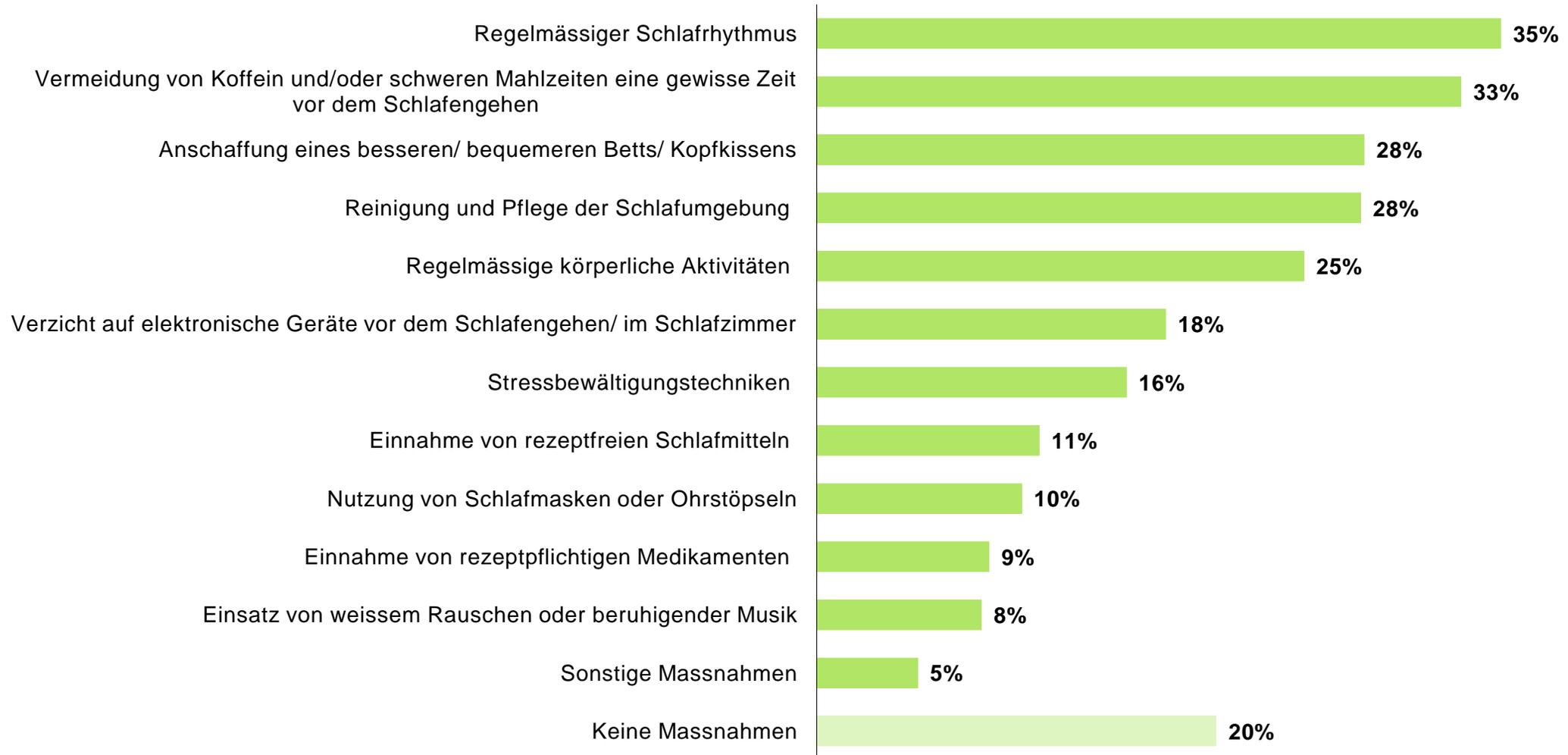
Geschlecht im Detail | Top 10



Einfluss der Zeitumstellung auf den Schlaf



Massnahmen zur Verbesserung der Schlafqualität

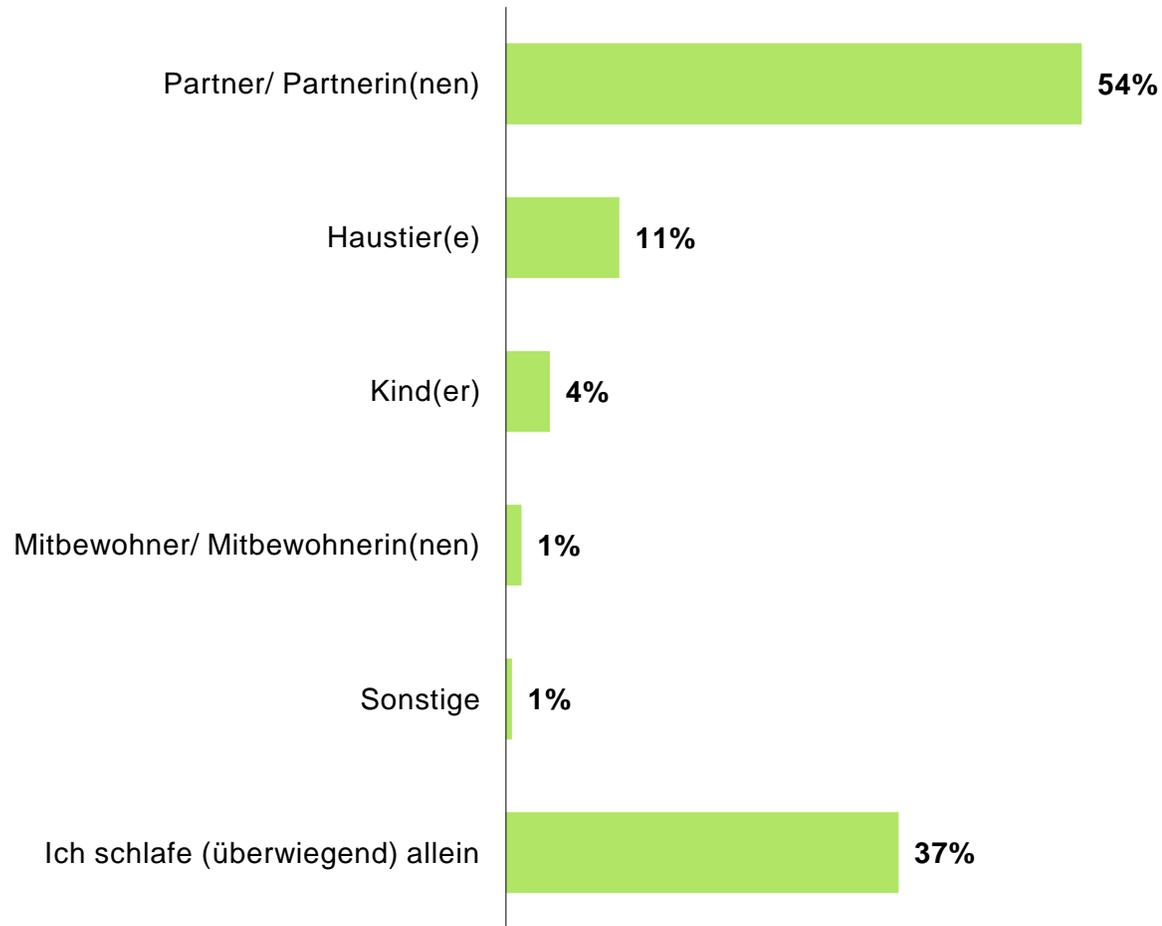


25. Welche Massnahmen zur Erhöhung der Schlafqualität haben Sie bereits ergriffen? || n=1.020 || Mehrfach-Nennung möglich

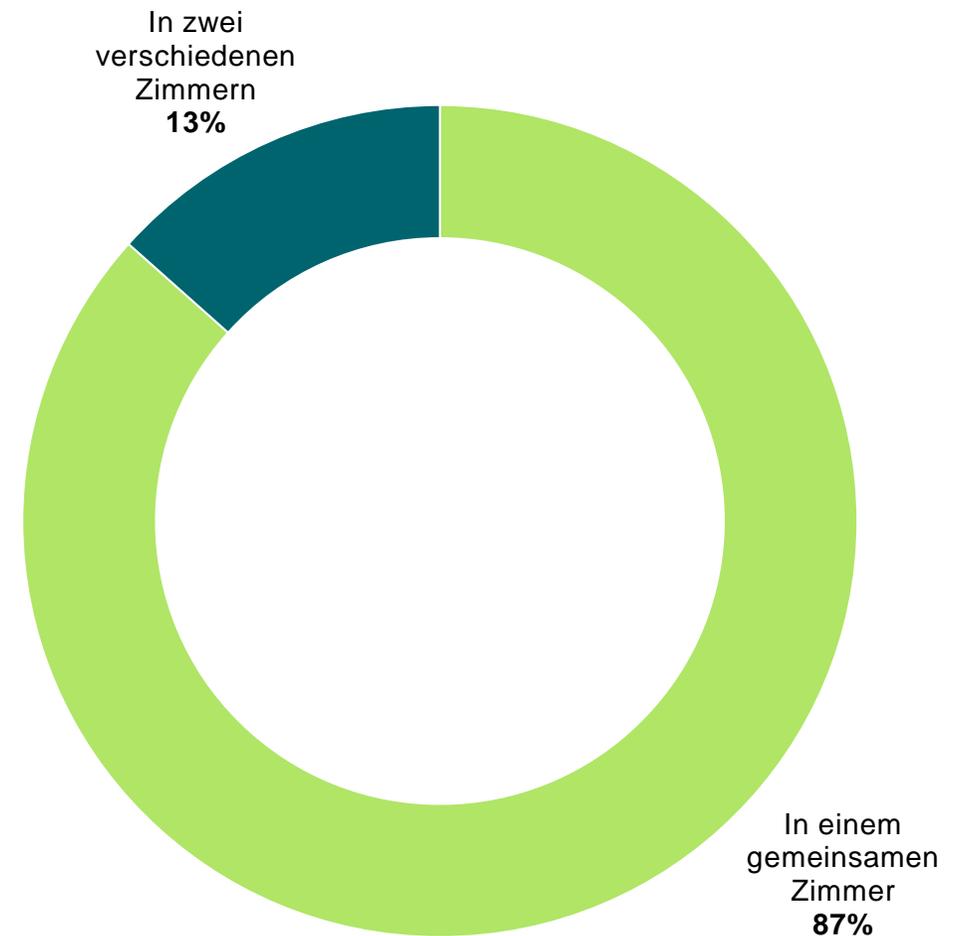
Schlafgewohnheiten und aktuelle Schlafzimmergestaltung

Schlafarrangement

Geteiltes Bett mit....



Geteiltes Zimmer

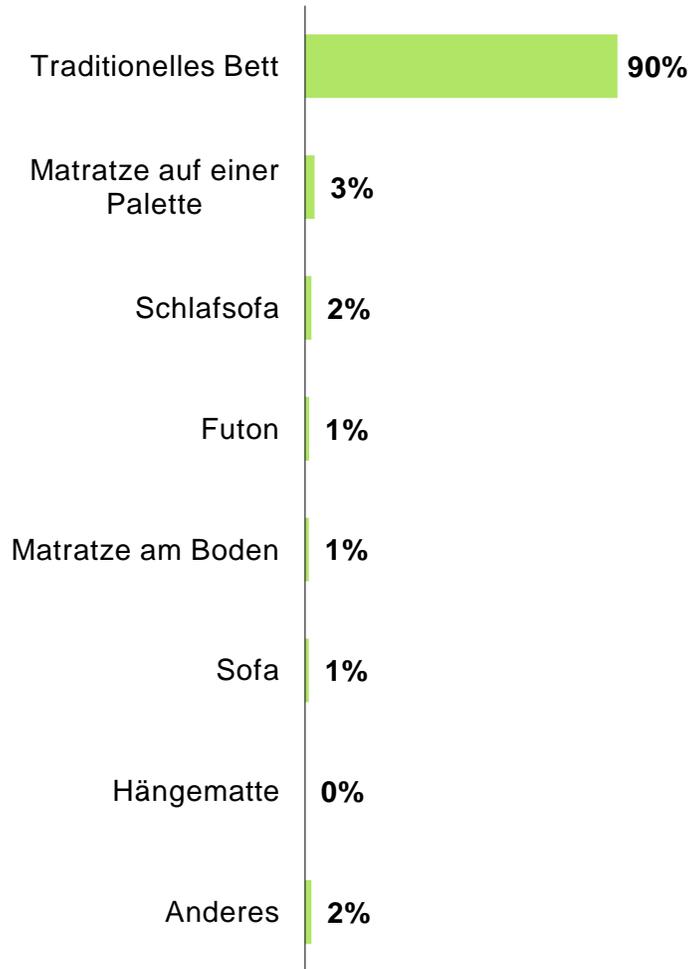


19. Mit wem teilen Sie (überwiegend) Ihr Bett? || n=1.020 || Mehrfach-Nennung möglich

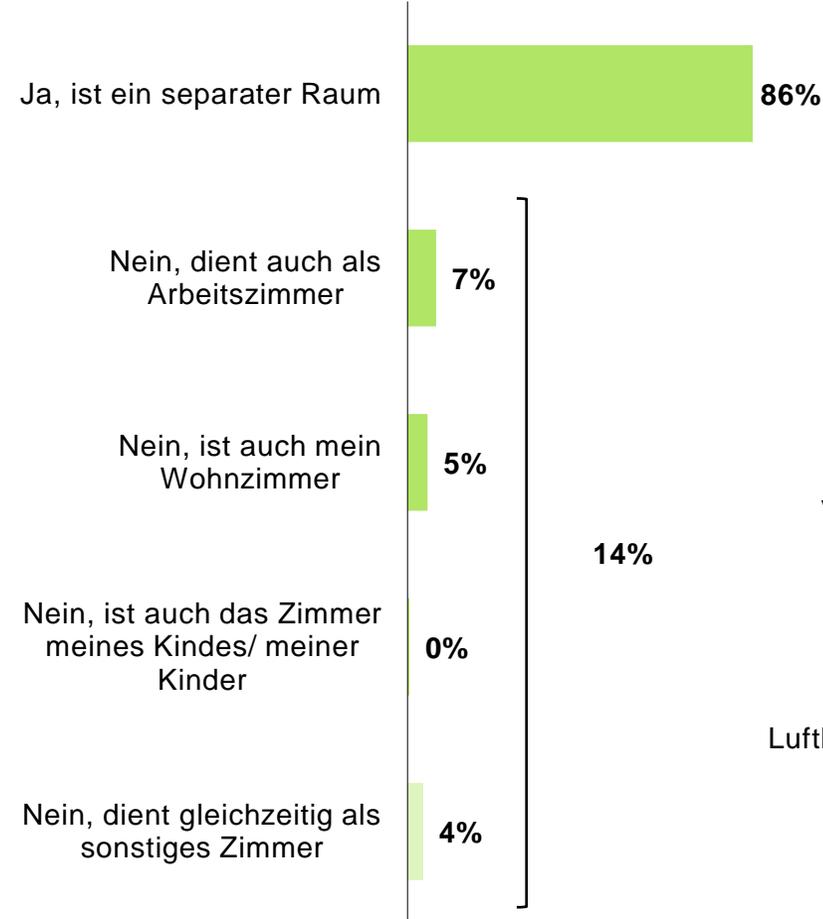
22. Schlafen Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin in einem gemeinsamen oder in zwei verschiedenen Zimmern? || Basis: Paarhaushalt || n=603

Schlafumgebung

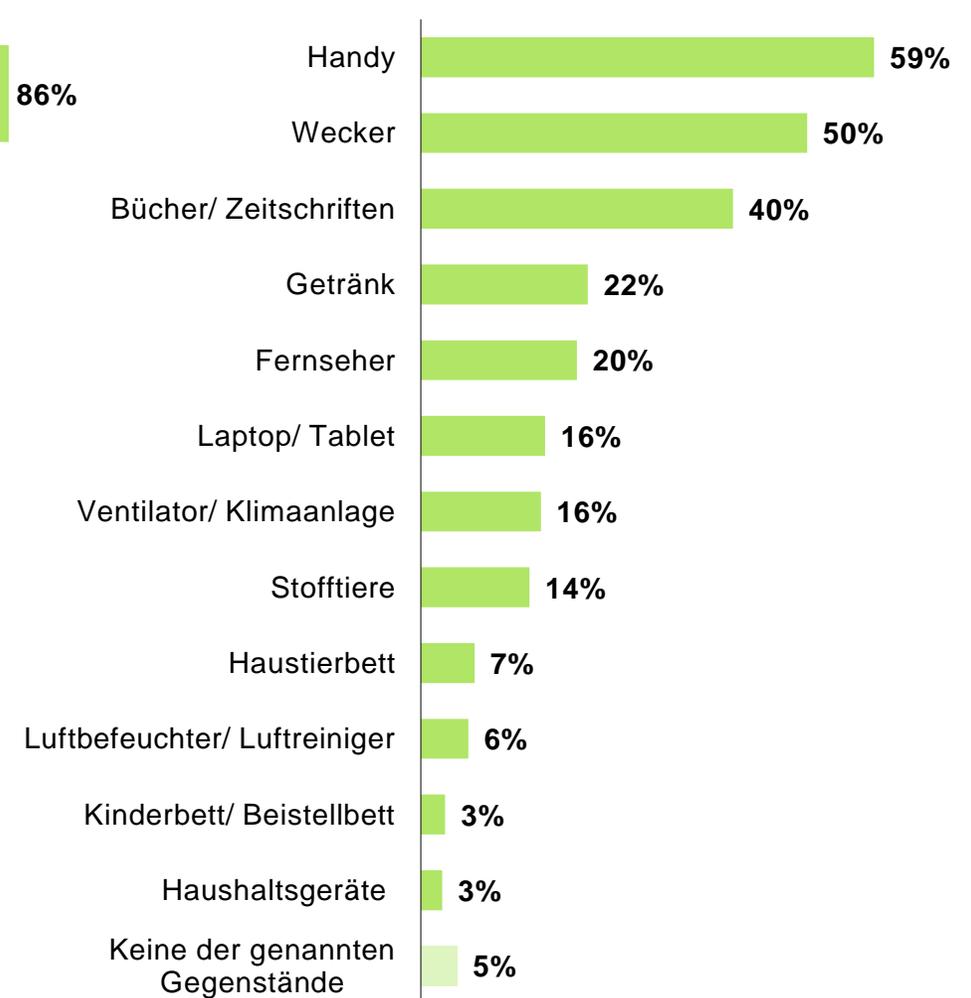
Als Bett genutztes Möbel



Schlafzimmer als separater Raum



Gegenstände im Schlafzimmer

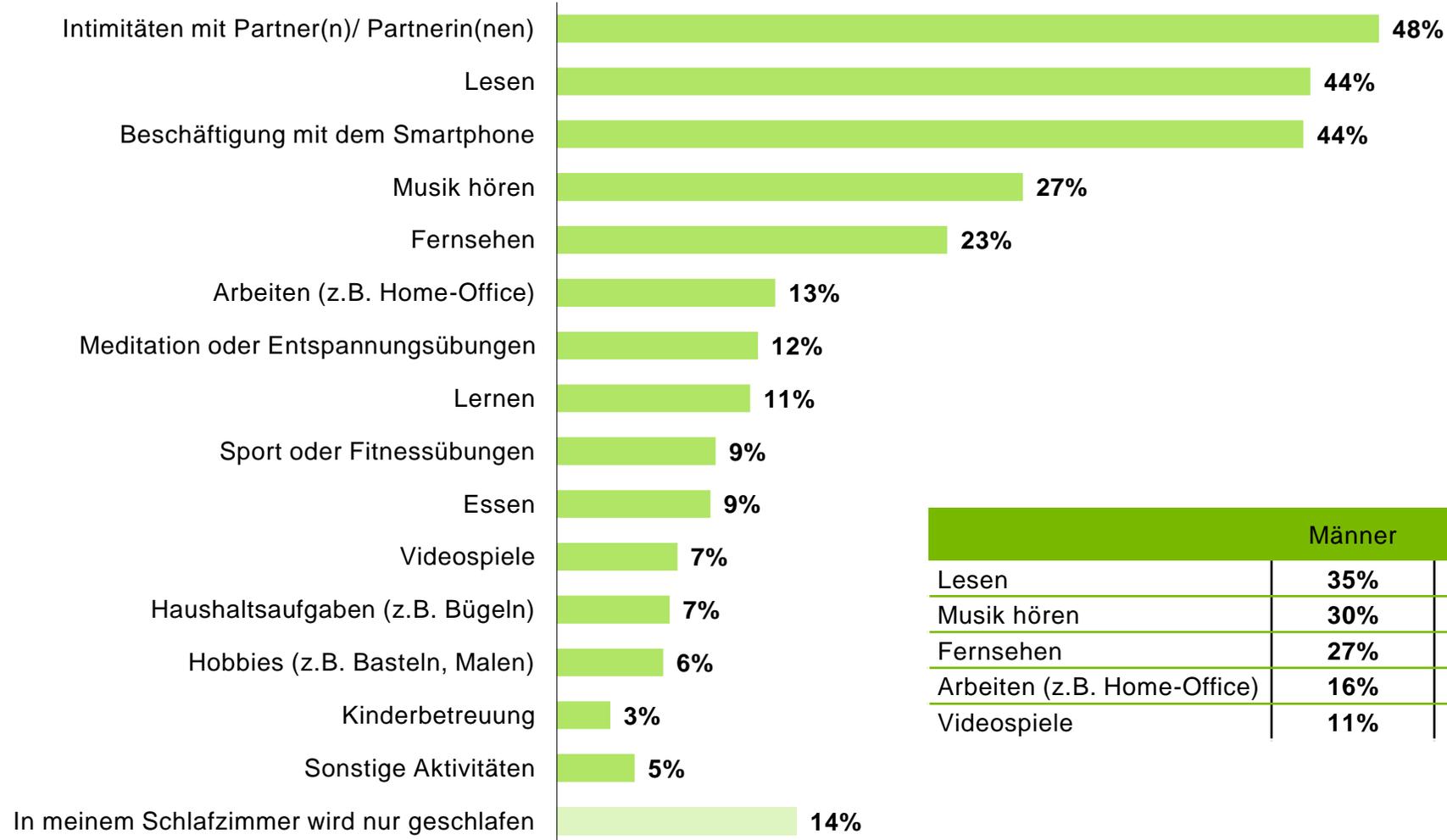


20. Was nutzen Sie hauptsächlich als Bett?

21. Ist Ihr Schlafzimmer ein separater Raum, der hauptsächlich zum Zweck "Schlafen" dient? || Mehrfach-Nennung möglich

23. Welche Gegenstände befinden sich in Ihrem Schlafzimmer, in unmittelbarer Nähe von Ihrem Bett? || Mehrfach-Nennung möglich || n=1.020

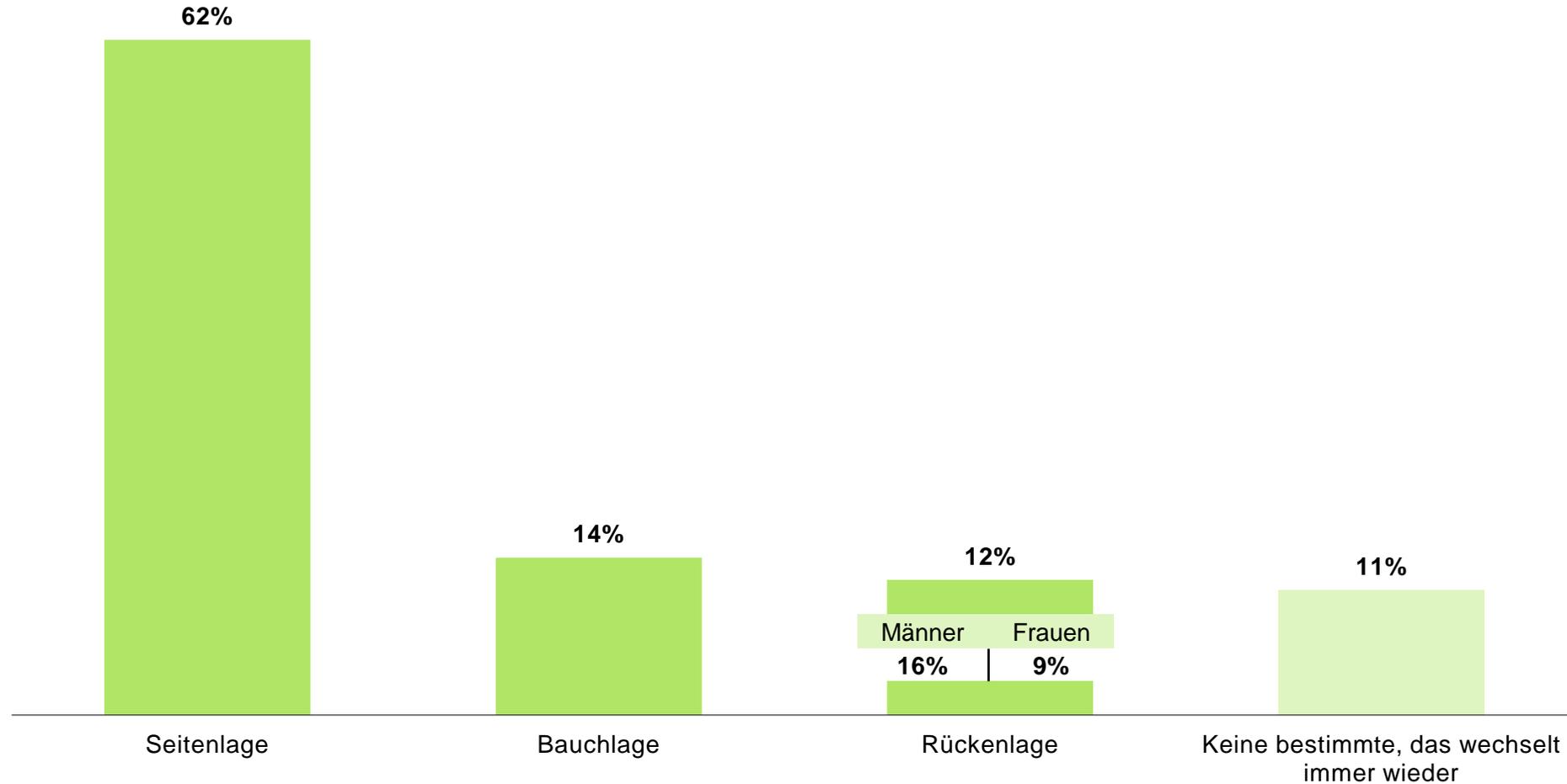
Aktivitäten im Schlafzimmer



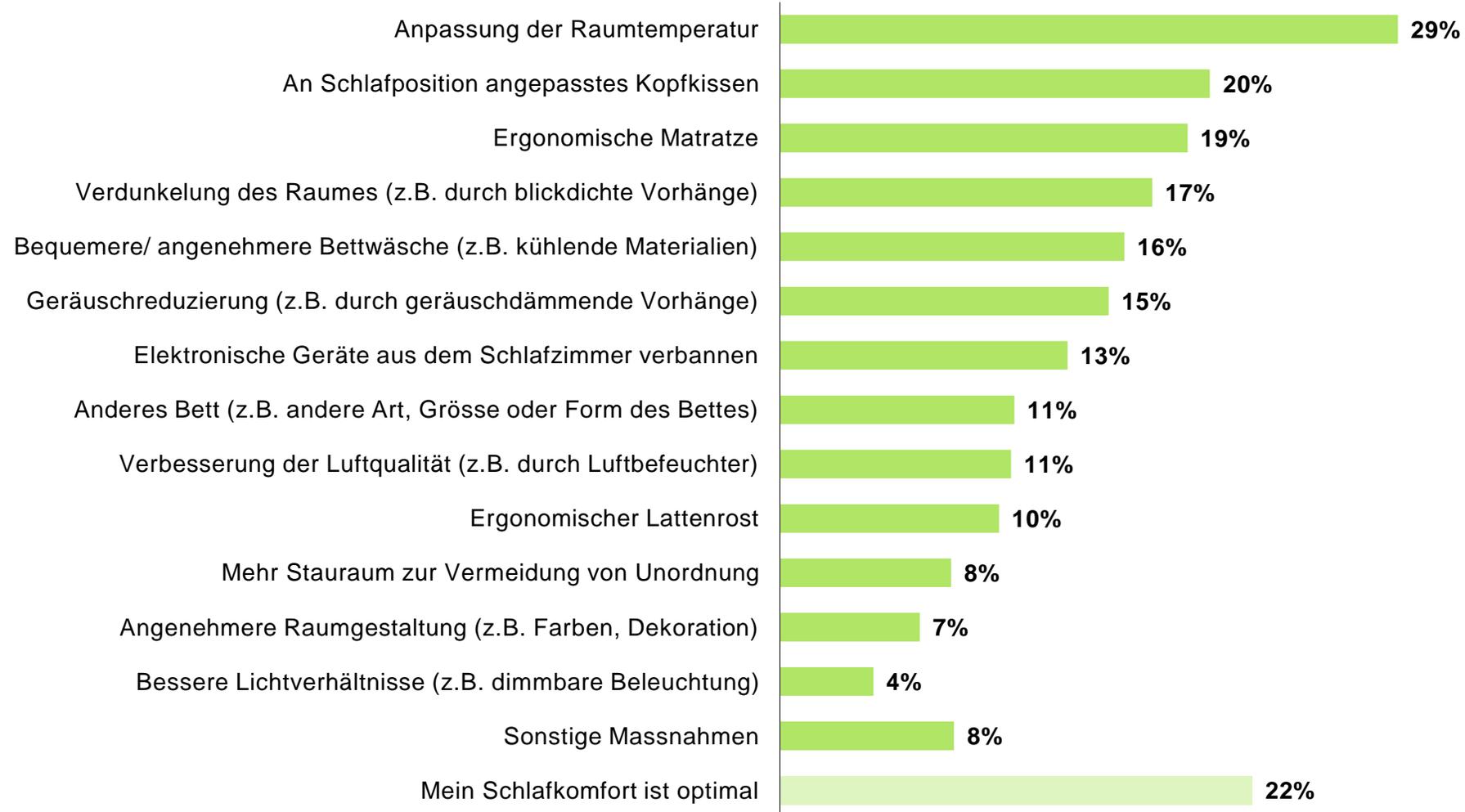
	Männer	Frauen
Lesen	35%	53%
Musik hören	30%	24%
Fernsehen	27%	18%
Arbeiten (z.B. Home-Office)	16%	9%
Videospiele	11%	3%

Schlafkomfort

Bevorzugte Schlafposition



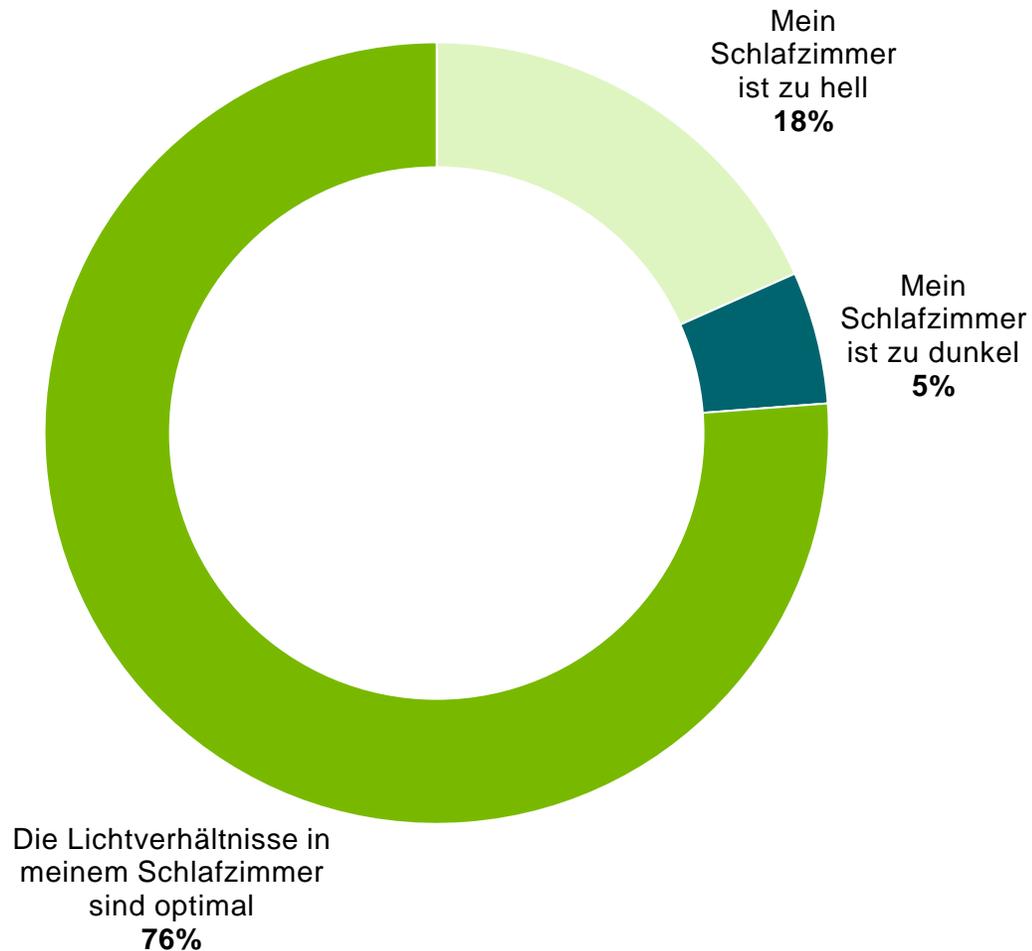
Massnahmen zur Erhöhung des Schlafkomforts



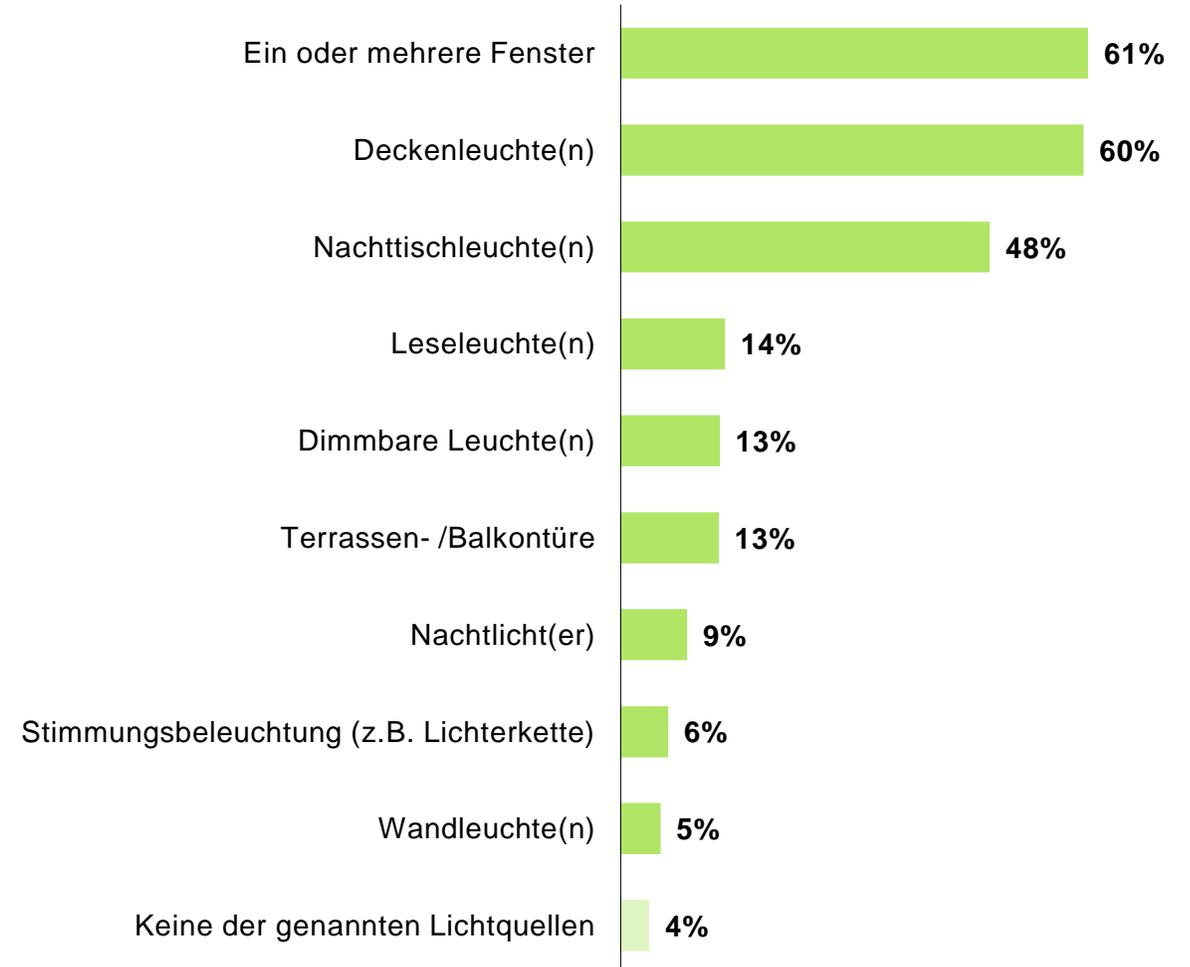
Beleuchtung im Schlafzimmer

Lichtverhältnisse

Bewertung Lichtverhältnisse



Lichtquellen im Schlafzimmer

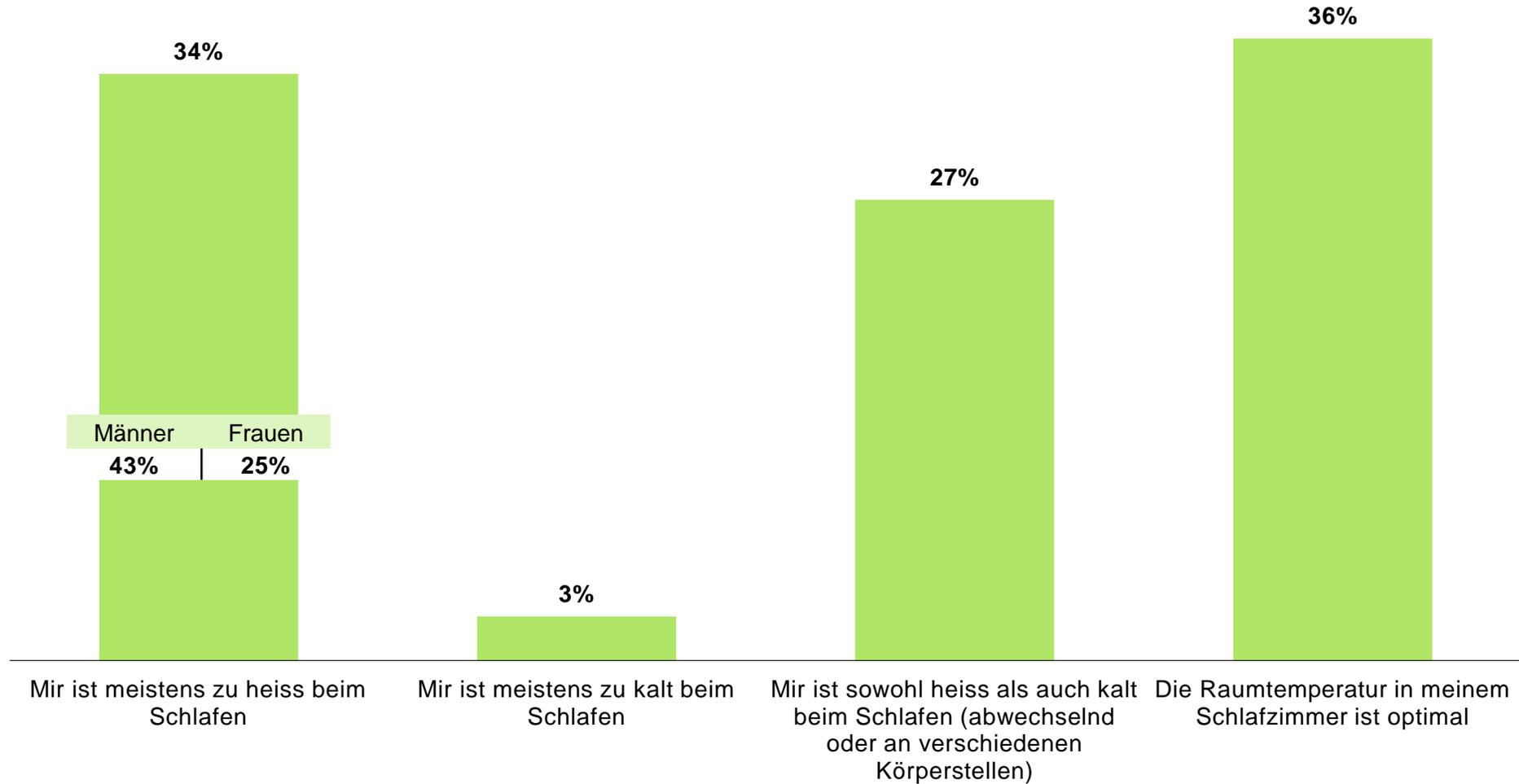


29. [...] Wie bewerten Sie die Lichtverhältnisse in Ihrem Schlafzimmer?

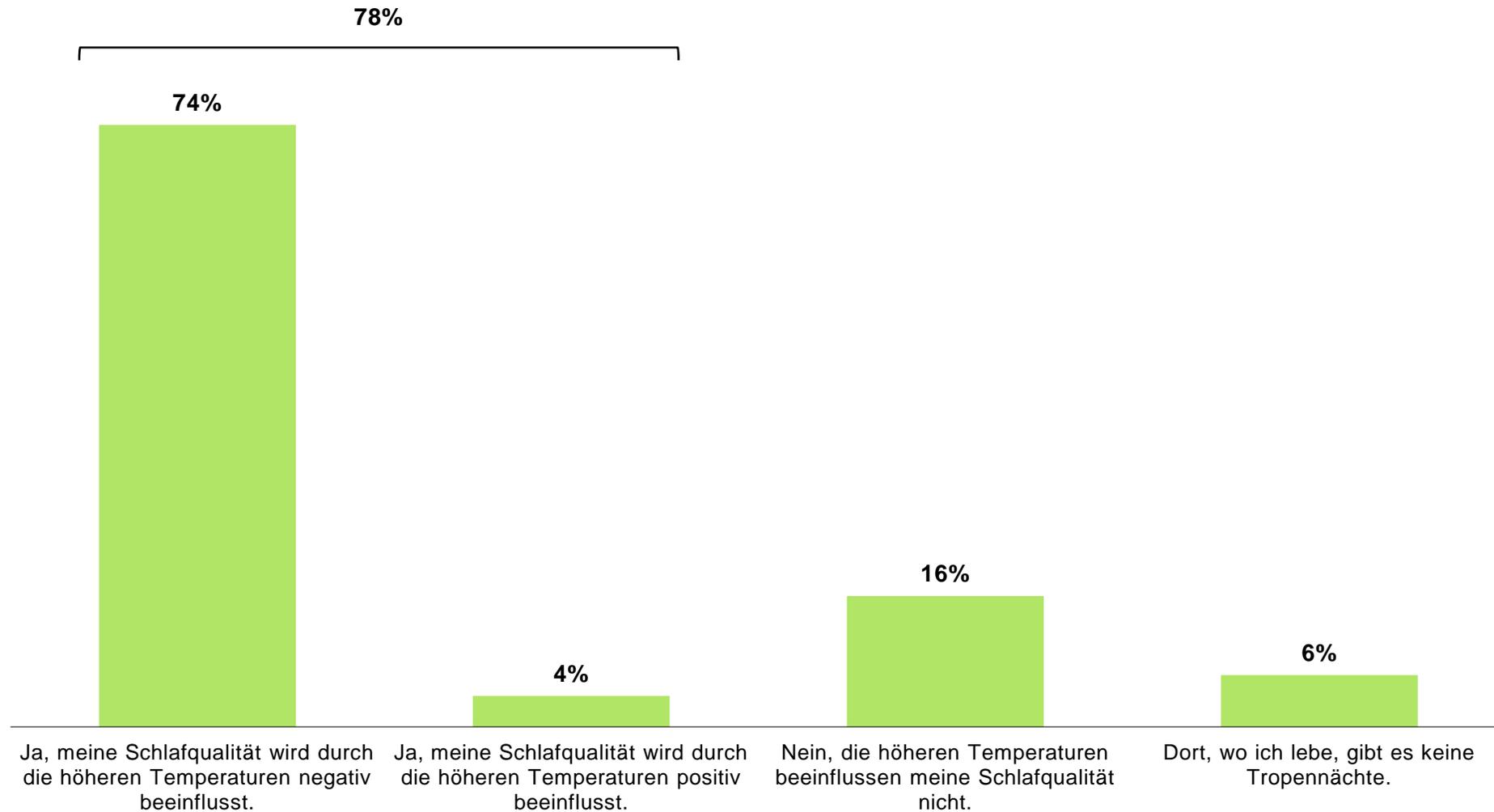
30. Welche Lichtquellen befinden sich in Ihrem Schlafzimmer? || Mehrfach-Nennung möglich || n=1.020

Raumklima

Bewertung Raumtemperatur im Schlafzimmer

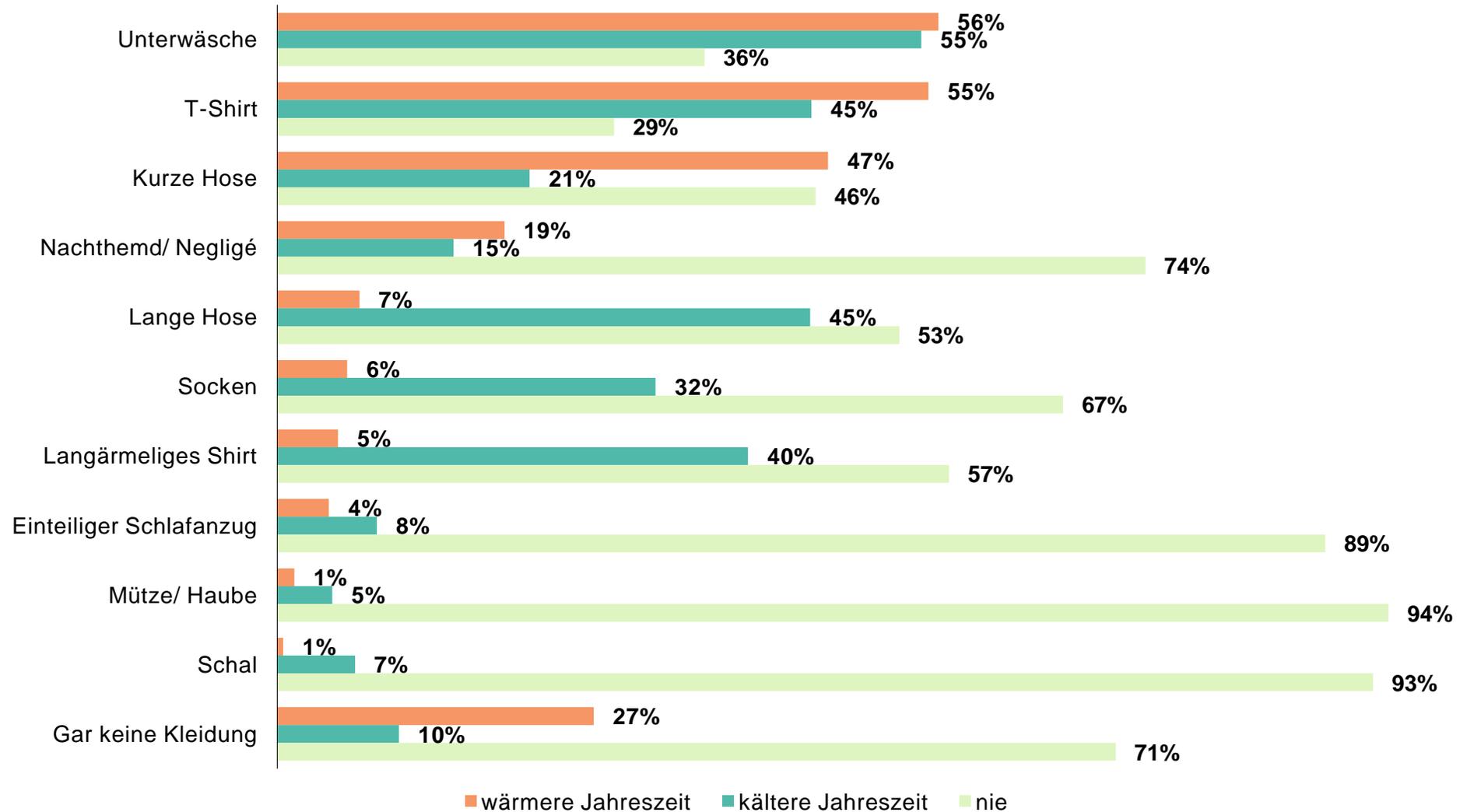


Einfluss von Tropennächten auf Schlafqualität

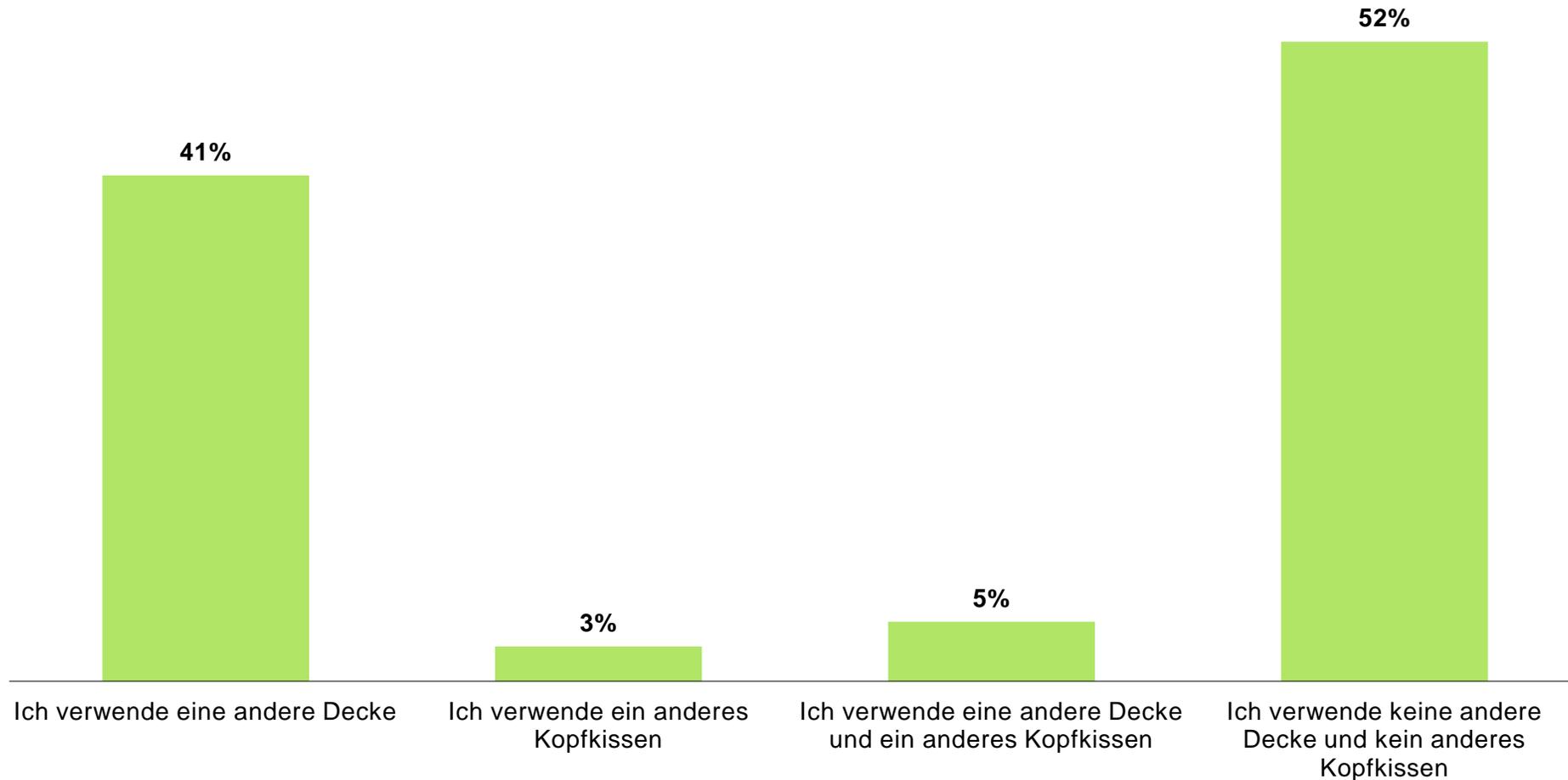


32. Es gibt in Teilen der Schweiz in den Sommermonaten so genannte Tropennächte, in denen die Aussentemperatur zwischen 18 Uhr und 6 Uhr nicht unter 20 Grad fällt. Wird Ihre Schlafqualität in solchen Nächten durch die herrschenden Temperaturen beeinflusst? || n=1.020

Schlafanzug nach Jahreszeit



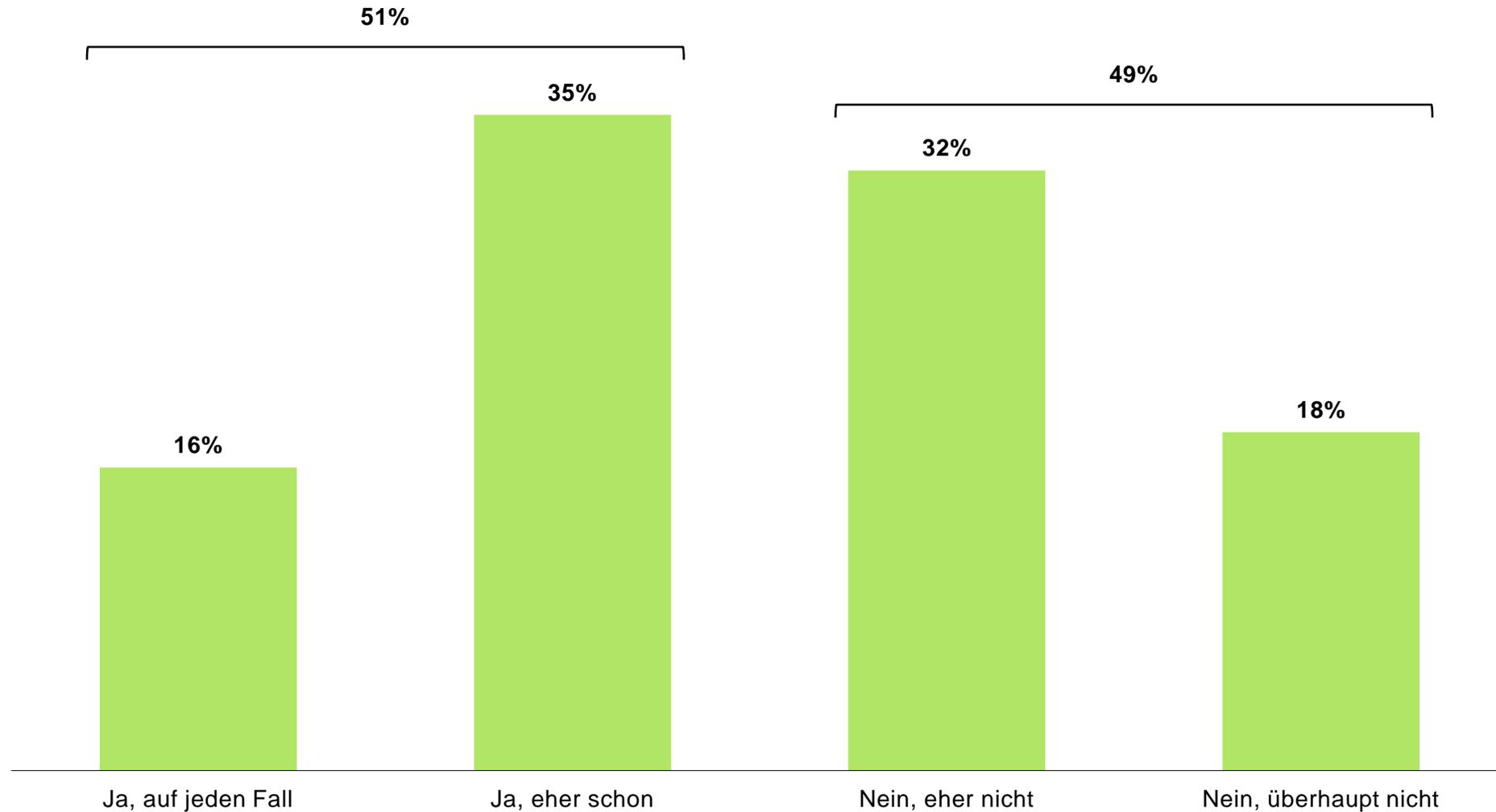
Unterschiedliche Decken und Kissen je nach Jahreszeit



39. Verwenden Sie in der warmen Jahreszeit eine andere Decke bzw. ein anderes Kopfkissen als in der kalten Jahreszeit? || n=1.020

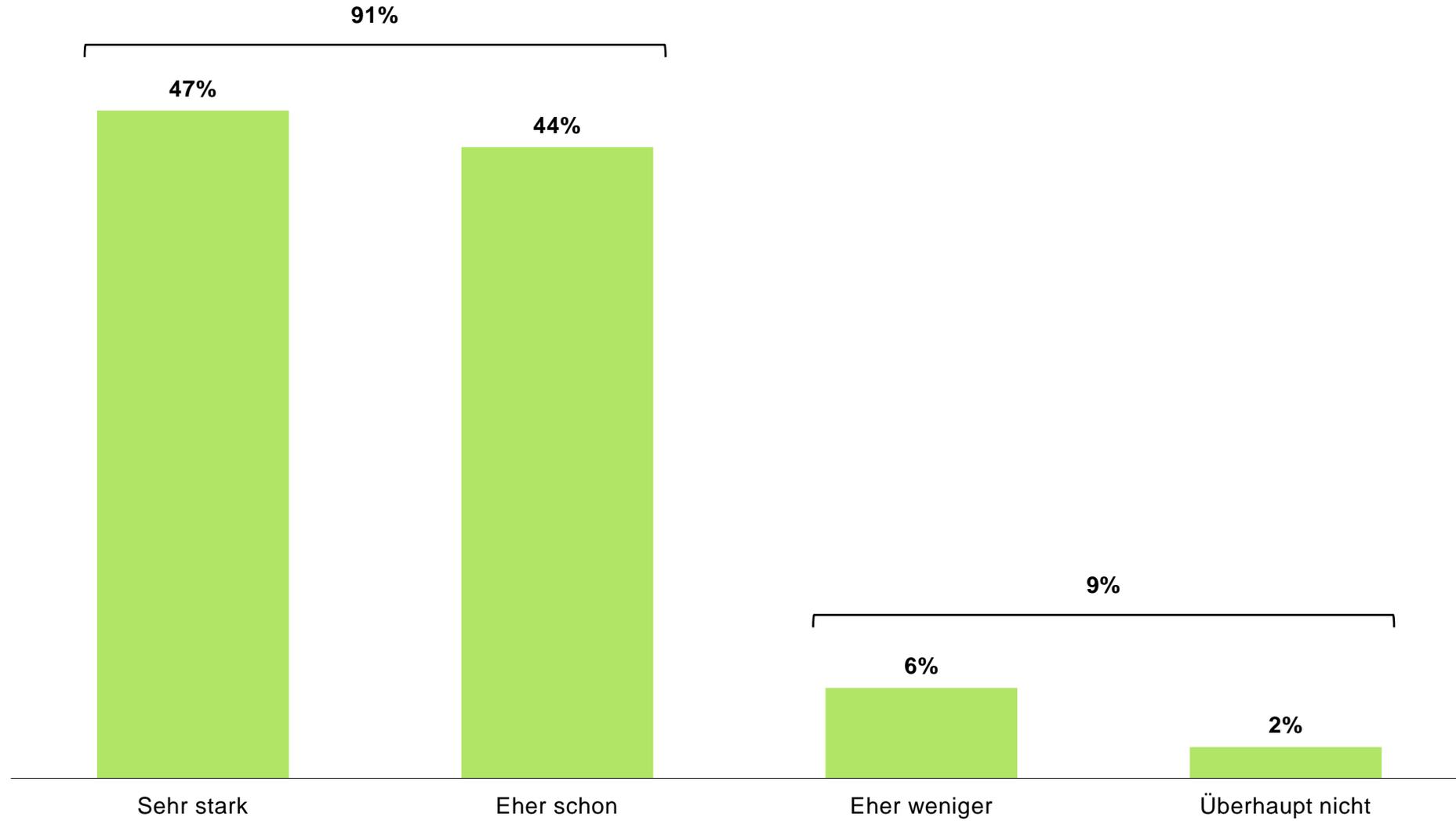
Bett-Textilien

Einfluss von Materialeigenschaften auf Kaufentscheidung



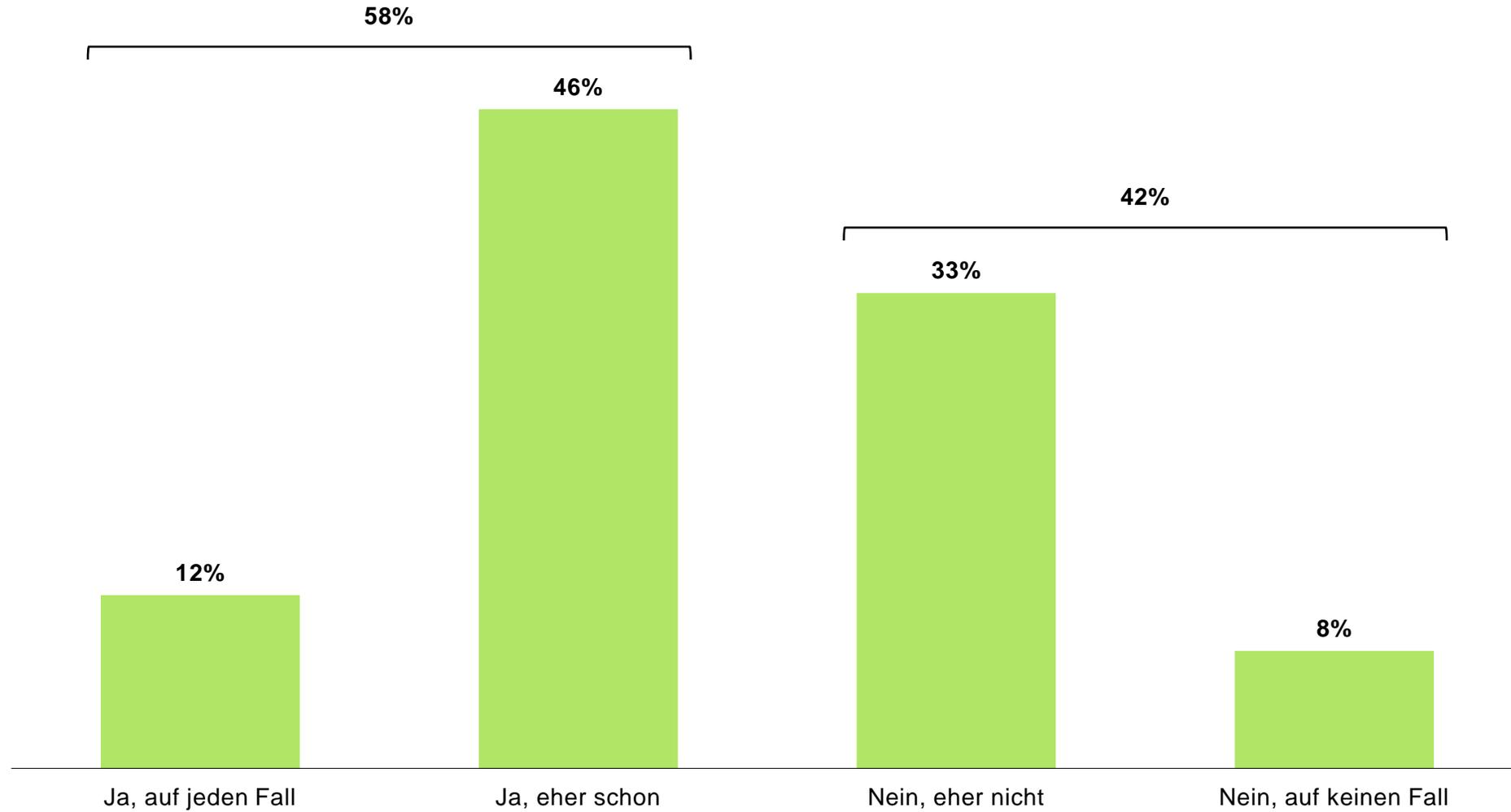
34. Achten Sie beim Kauf von Bett-Textilien auf besondere Materialeigenschaften wie zum Beispiel „kühlende“ oder „atmungsaktive Materialien“? || n=1.020 ||
 MW 2.5 (Skala von "4 = Ja, auf jeden Fall" bis "1 = Nein, überhaupt nicht")

Einfluss Matratzenqualität auf Kaufentscheidung



35. Inwieweit achten Sie beim Kauf einer Matratze auf die Qualität? || n=1.020 || MW 3.4 (Skala von "4 = Sehr stark" bis "1 = Überhaupt nicht")

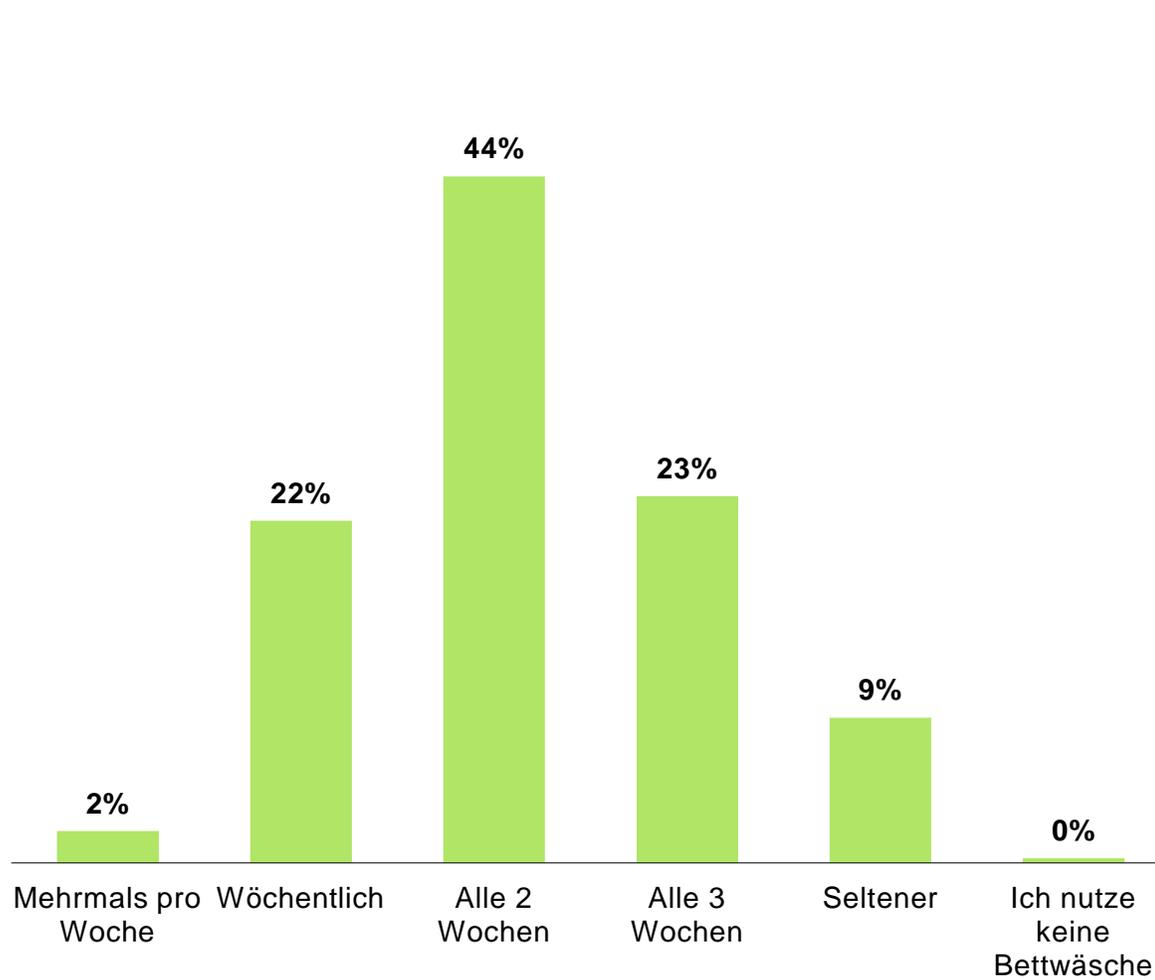
Kaufbereitschaft für Betttextilien oder Matratzen aus recycelten Materialien



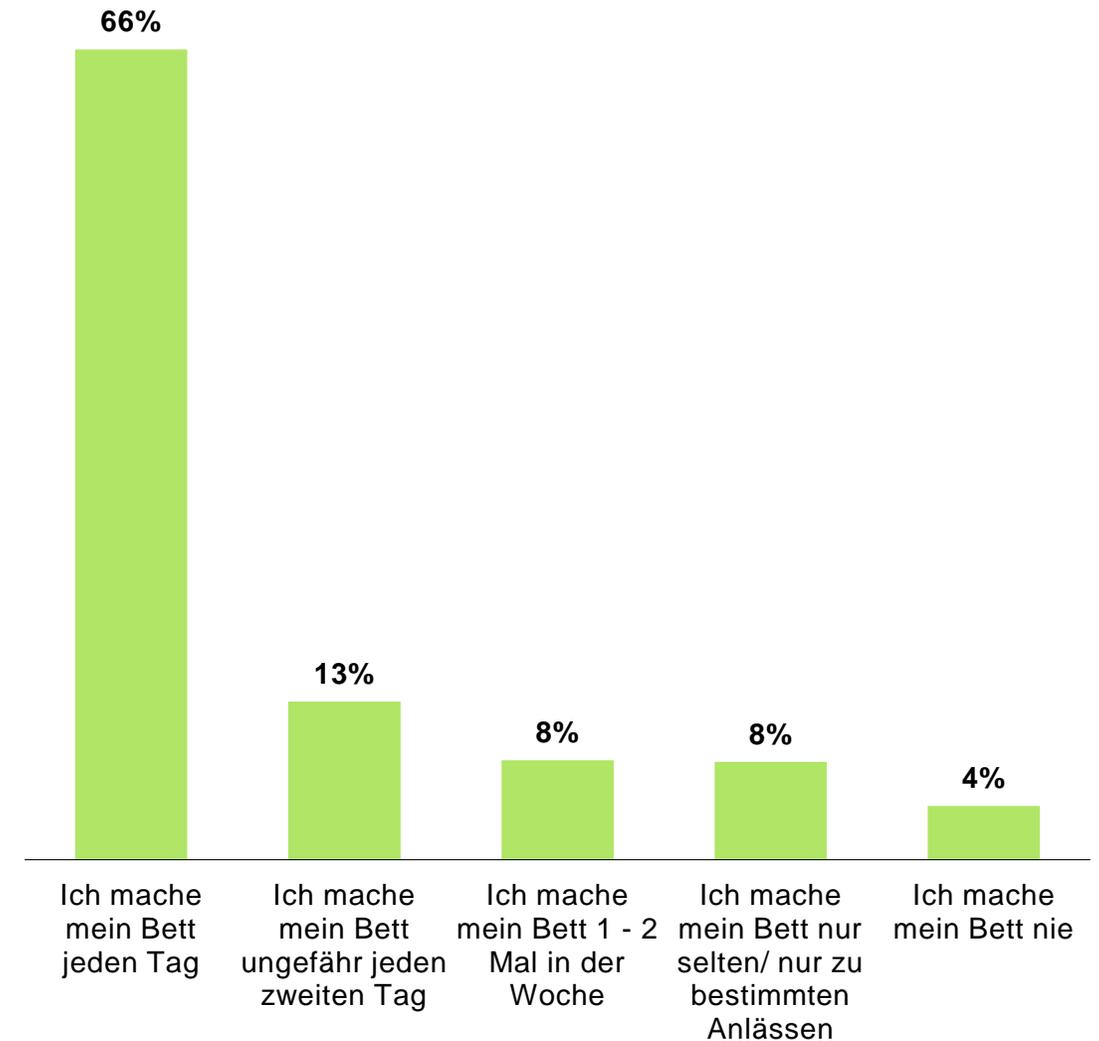
36. Angenommen Sie haben Bedarf an neuen Bett-Textilien oder Matratzen: Würden Sie Bett-Textilien oder Matratzen aus recycelten Materialien in Betracht ziehen? || n=1.020 || MW 2.6 (Skala von "4 = Ja, auf jeden Fall" bis "1 = Nein, auf keinen Fall")

Bettpflege

Häufigkeit Wechsel der Bettwäsche



Häufigkeit «Betten»

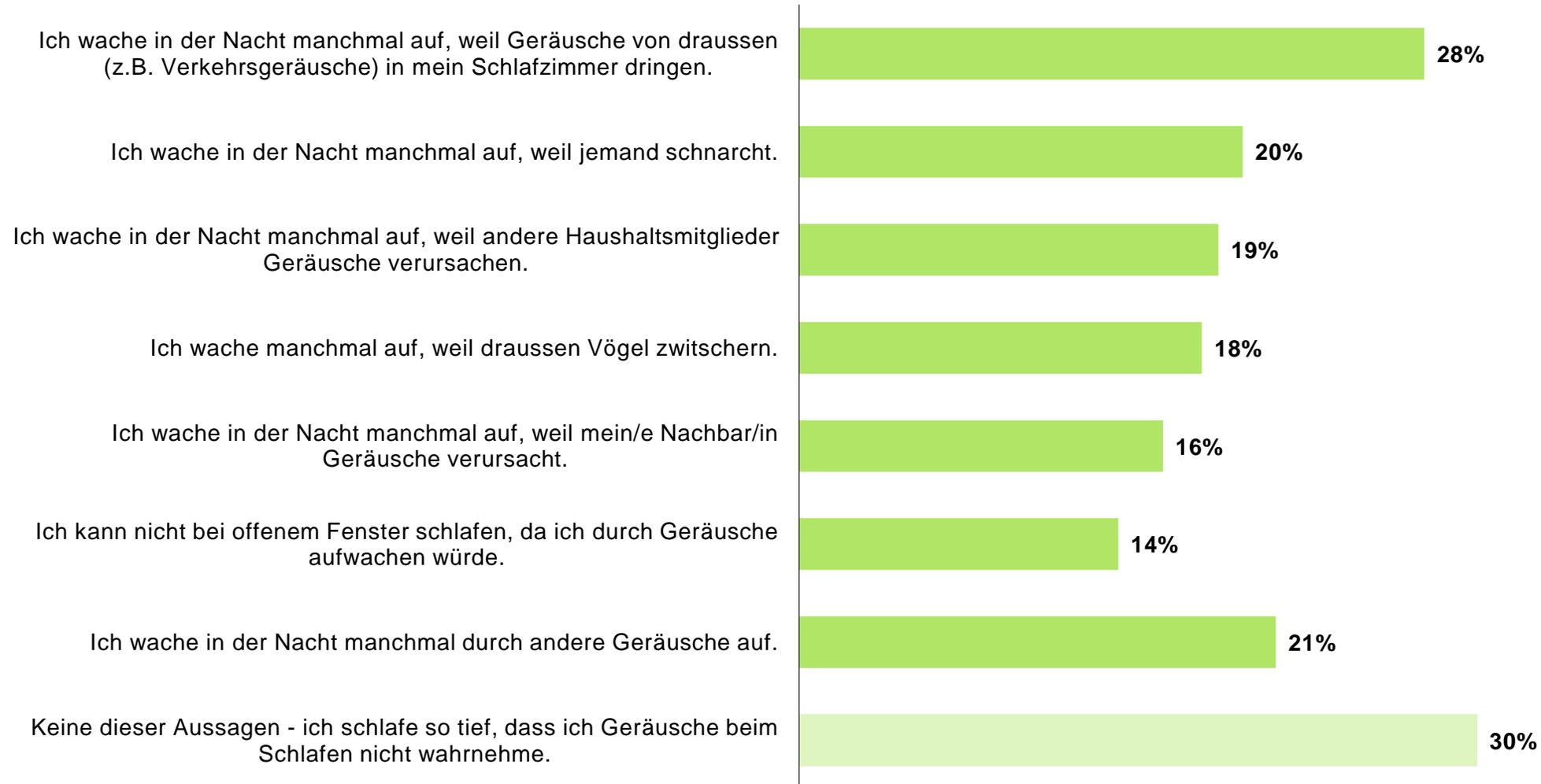


37. Wie häufig wechseln Sie (durchschnittlich) Ihre Bettwäsche (Bezüge und Leintuch)? || n=1.020

38. Und wie häufig machen Sie Ihr Bett? [...] || n=1.020

Umgebungsgeräusche

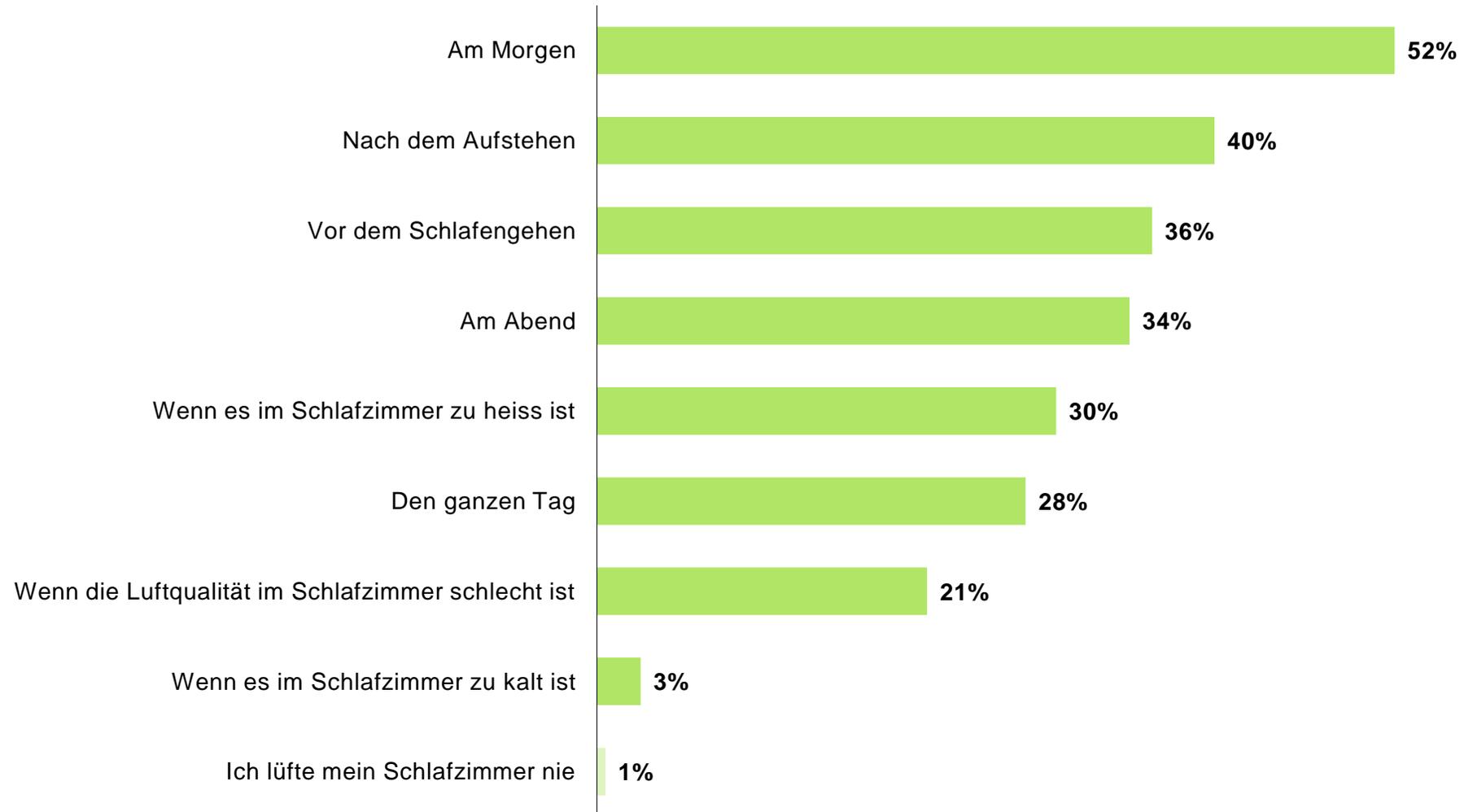
Einfluss Umgebungsgeräusche auf Schlaf



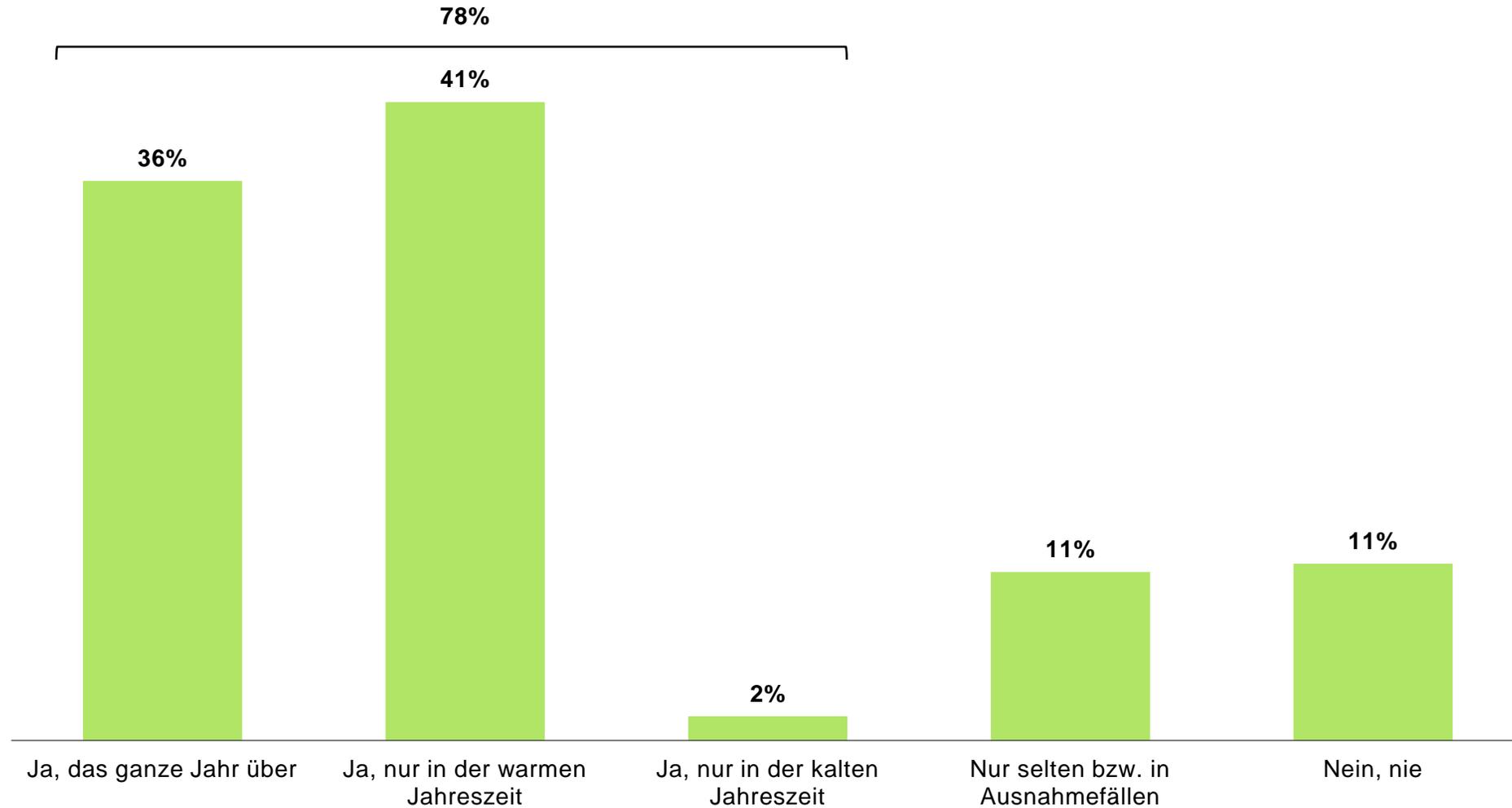
40. Kommen wir nun zu Umgebungsgeräuschen beim Schlafen. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie persönlich zu? || n=1.020 || Mehrfach-Nennung möglich

Luftqualität im Schlafzimmer

Lüften im Schlafzimmer – Situationen und Zeitpunkt

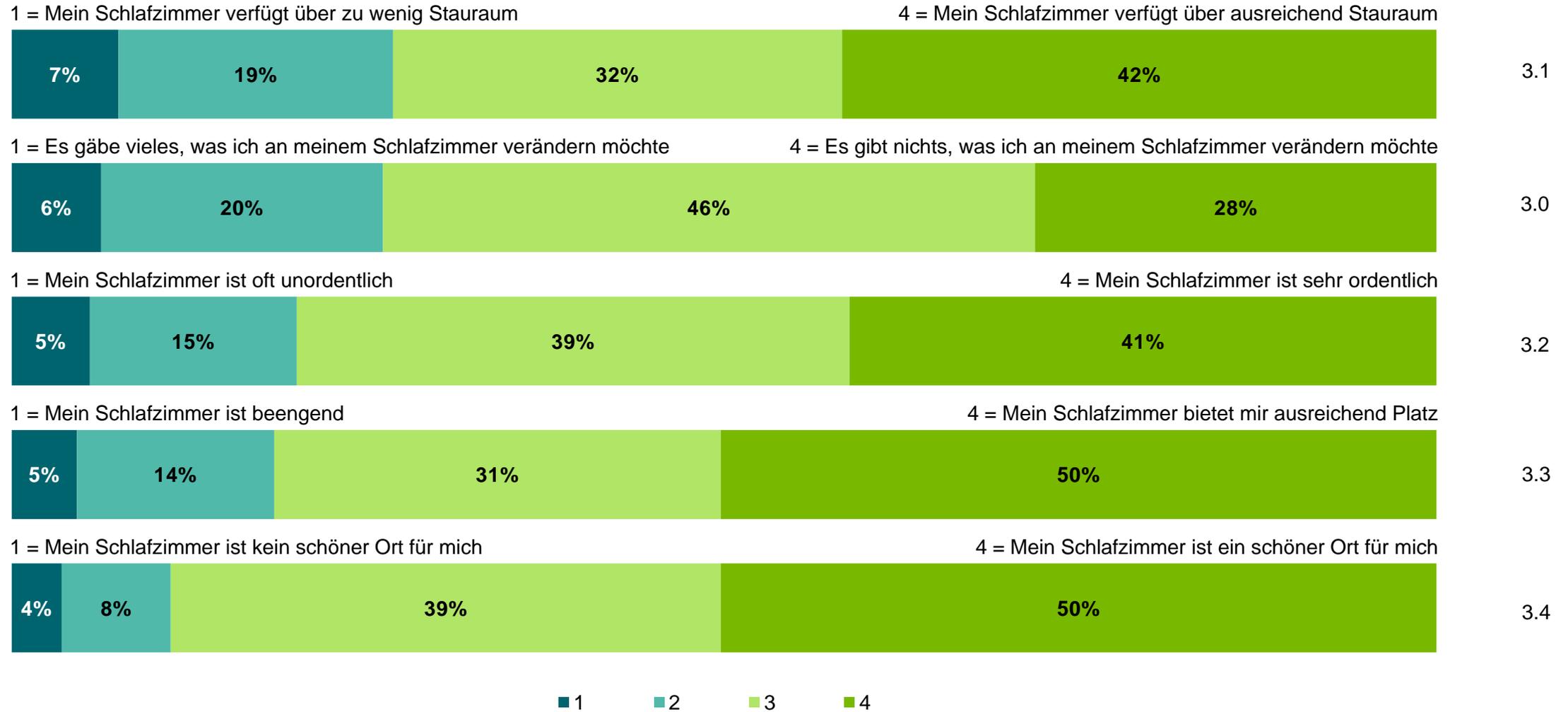


Schlafen bei geöffnetem Fenster

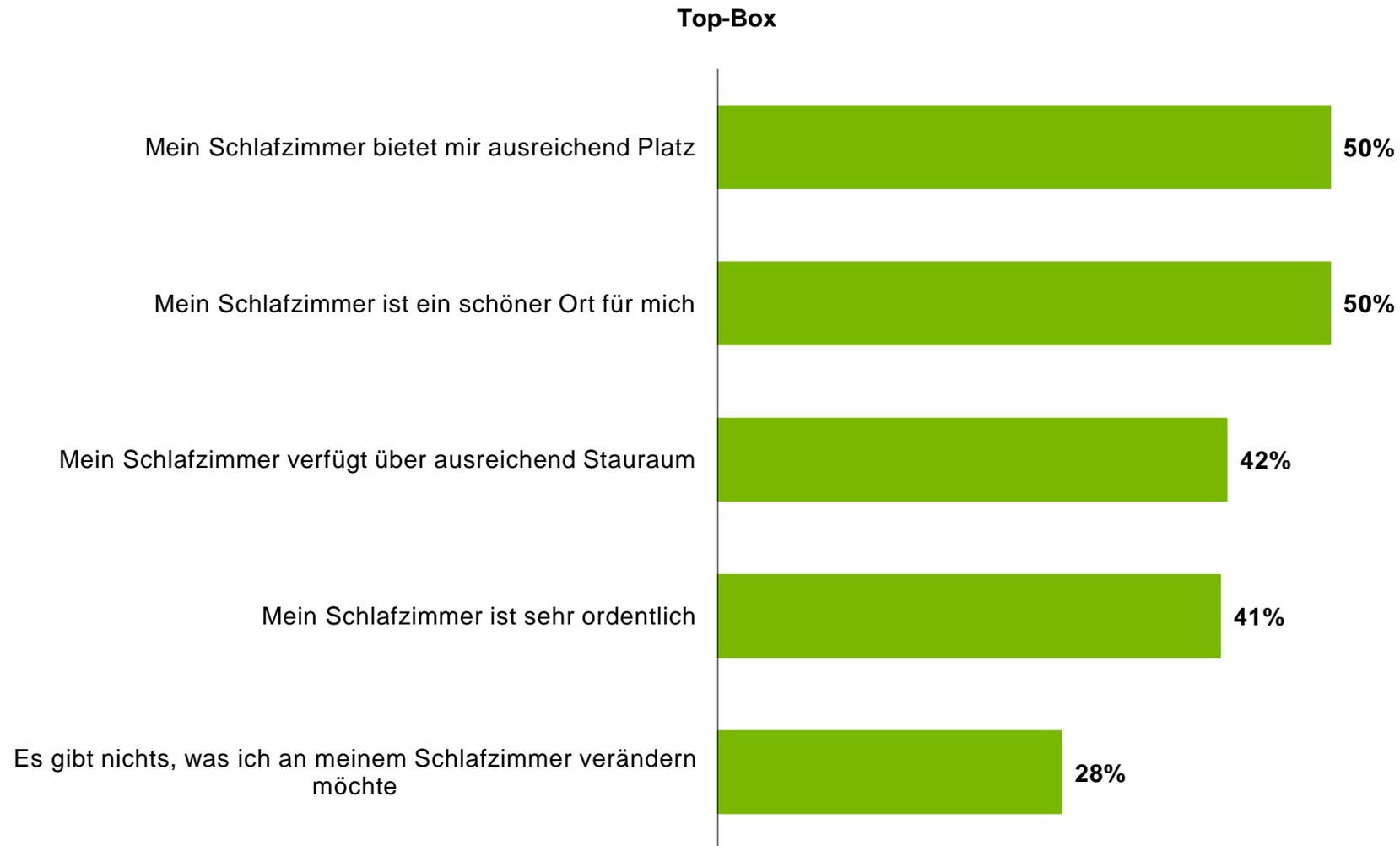


Ordnung und Raumgefühl im Schlafzimmer

Ordnung und Raumgefühl im Schlafzimmer



Ordnung und Raumgefühl im Schlafzimmer



Danke für Ihr Interesse.



marketagent.