

Pressemeldung

Studie: Wie gut schläft Deutschland?

Geldsorgen stören die Nachtruhe.

FRANKFURT AM MAIN – 31. Oktober 2016. Regelmäßiger und erholsamer Schlaf ist für unser Wohlbefinden von großer Wichtigkeit. Er beeinflusst Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das psychische Gleichgewicht. Doch wie gut schläft Deutschland wirklich? Das hat jetzt eine Forsa-Studie im Auftrag von RaboDirect ermittelt.

Unter der Woche gehen die meisten Bundesbürger – abgesehen vom Freitag – zwischen 22 und 23 Uhr ins Bett (72 %). Etwa genauso viele stehen morgens zwischen sechs und acht Uhr auf (75 %), 14 Prozent auch schon um fünf Uhr oder früher. Männer knipsen laut Forsa tendenziell später das Licht aus als Frauen und sind zudem früher wieder auf den Beinen. Wie Wissenschaftler der Universität Michigan jüngst berichteten, beträgt die durchschnittliche Schlafdauer der Deutschen etwa sieben Stunden und 45 Minuten, was weltweit gesehen eher wenig ist. Wichtig ist aber auch die Qualität des Schlafs. Was beeinflusst ihn – im Guten wie im Schlechten?

Gut für den Schlaf: Gesundheit, intakte Partnerschaft und keine Geldsorgen.

Wie die Forsa-Studie zeigt, meint die überwiegende Mehrheit der Deutschen, dass es sich positiv auf ihren Schlaf auswirkt, wenn sie gesund sind (80 %), sich in einer intakten Partnerschaft befinden (64 %) und keine Geldsorgen haben (60 %). Jeder Fünfte der Befragten (20 %) sagt zudem, dass ein gefülltes Sparkonto bei ihm guten Einfluss aufs Schlafen habe – dagegen gelten bei einem Drittel (35 %) Geldsorgen als Ursache für schlechten Schlaf.

Sparer sind ausgeruhter.

Dabei macht es einen Unterschied, ob jemand nebenbei etwas spart oder nicht: Fast für die Hälfte derjenigen, die nicht regelmäßig Geld auf die Seite legen, sind Geldsorgen ein klassischer Schlafräuber (47 %), unter den Sparern hingegen trifft das nur bei 33 Prozent zu. Dazu passt, dass sich Nicht-Sparer generell weniger ausgeschlafen fühlen als Sparer: Ein Drittel der Nicht-Sparer gibt an, in der vergangenen Woche werktags eher

müde bis sehr müde gewesen zu sein (36 %), während das bei den Sparern lediglich zu einem Viertel (23 %) der Fall war.

Träume bleiben in jungen Jahren besser in Erinnerung.

Wichtig für die Regeneration des Körpers beim Schlafen ist zudem die Traumphase. Umso besser, wenn es schöne Träume sind. Mehr als die Hälfte der Befragten (53 %) erinnert sich mindestens einmal die Woche daran. Lediglich fünf Prozent der Deutschen gelingt es nicht, sie am Morgen ins Gedächtnis zu rufen. Vor allem die 18- bis 29-Jährigen, die auch Millennials oder Generation Y genannt werden, merken sich, was ihnen im Traum widerfährt – zwei Drittel von ihnen (68 %) sogar einmal die Woche oder häufiger. Diese Fähigkeit lässt offensichtlich im Alter nach. Ab einem Alter von 60 Jahren sind es bloß 38 Prozent, denen dies vergönnt ist. Die allermeisten Träume sind übrigens nach Angaben derjenigen, die sich mindestens einmal im Monat daran erinnern, größtenteils positiv (53 %) oder neutral (23 %).

Hinweis: Für die repräsentative Forsa-Erhebung zum Thema „Das neue Sparen“ wurden im Auftrag von RaboDirect Deutschland zwischen dem 21. und dem 28. März 2016 insgesamt 1.003 Personen befragt. Die Ergebnisse sind unter der Quellenangabe „Forsa/RaboDirect Deutschland“ frei zur Veröffentlichung.

Die Details der Studienergebnisse schicken wir auf Anfrage gerne zu. Einfach eine E-Mail an RaboDirectMarketing@rabobank.com senden.

Über RaboDirect Deutschland

RaboDirect Deutschland ist ein Geschäftsbereich der deutschen Zweigniederlassung der Coöperatieve Rabobank U.A., einer holländischen Bankengruppe mit Sitz in Frankfurt am Main. Das Direktbankgeschäft wurde im Juni 2012 als neuer Geschäftsbereich der Zweigniederlassung Frankfurt errichtet und ist auf Sparprodukte für Privatkunden spezialisiert. Im Firmenkundengeschäft ist die deutsche Zweigniederlassung der 1898 als Genossenschaftsbank gegründeten Rabobank Gruppe bereits seit 1984 als Spezialist für Finanzierungen im Agrar- und Nahrungsmittelsektor tätig. Die Rabobank Gruppe ist einer der größten Finanzdienst-

leister der Niederlande. Inzwischen ist die Bank in 40 Ländern mit über 8,6 Millionen Kunden und knapp 52.000 Mitarbeitern vertreten und verfügt über Einlagen von über 300 Milliarden Euro (Stand 2015). Weitere Informationen im Internet auf www.rabodirect.de und www.rabobank.com

Pressekontakt

RaboDirect Deutschland

Pressestelle

Sabrina Ebeling

c/o Havas PR

Tel. 040 43175165

Fax 040 43175110

pressestelle@rabodirect.de