Schlaf in Deutschland – ein Thema, das viele Menschen wachhält

AOK. Die Gesundheitskasse.

Schlaf spielt in unserem Leben eine sehr wichtige Rolle. „Er ist das überlebensnotwendige Gegenstück zum Wachsein“, erklärt Dr. Christine Blume, Psychologin, Schlafforscherin und Schlaftherapeutin an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Im Schlaf verarbeitet das Gehirn Erlebtes, der Körper regeneriert sich und das Immunsystem wird für den nächsten Tag fit gemacht.

Schlaf unterstützt nicht nur unsere kurzfristige Erholung, sondern trägt auch langfristig dazu bei, dass unser Körper und Geist optimal funktionieren. Wer also dauerhaft zu wenig oder schlecht schläft, spürt die Folgen oft schneller als gedacht.[1] Doch ausreichend Schlaf ist für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit: Eine aktuelle repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes zeigt, dass viele Menschen in Deutschland regelmäßig zu wenig schlafen.

Schlaf pro Nacht in Stunden

Anzahl der Stunden an Schlaf pro Nacht, Angaben aller Befragten, Einfachnennung „6 bis unter 7 Stunden“, „5 bis unter 6 Stunden“, „weniger als 5 Stunden“



7 von 10
schlafen weniger als 7 Stunden pro Nacht.

Auch wenn der Schlafbedarf je nach Alter etwas variiert und sehr individuell ist, beträgt die internationale Empfehlung von Expertinnen und Experten eine Schlafdauer von 7 bis 9 Stunden pro Nacht.[2] 69 Prozent der Menschen in Deutschland schlafen jedoch weniger – teilweise deutlich. 33 Prozent der Befragten gaben an, sogar unter 6 Stunden zu schlafen. Wie wertvoll jede Stunde Schlaf sein kann, zeigt sich auch in den Daten der Umfrage. Wer weniger schläft, bewertet die eigene Schlafqualität häufiger als schlecht.

Die empfundene Schlafqualität …

… ist bei denjenigen, die **5 bis unter 6 Stunden pro Nacht** schlafen …

13 % (sehr) gut

43 % (eher) schlecht

… und bei den Befragten, die **6 bis unter 7 Stunden pro Nacht** schlafen …

41 % (sehr) gut

27 % (eher) schlecht



Mehr als die Hälfte berichtet von Schlafproblemen

Wer von Schlafproblemen betroffen ist

Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen oder frühes Erwachen, Angaben aller Befragten, Antwortoptionen „Ja“ oder „Nein“, Angaben in Prozent

58 Prozent der Menschen in Deutschland berichten von Schlafbeschwerden. Frauen sind dabei etwas häufiger betroffen als Männer.



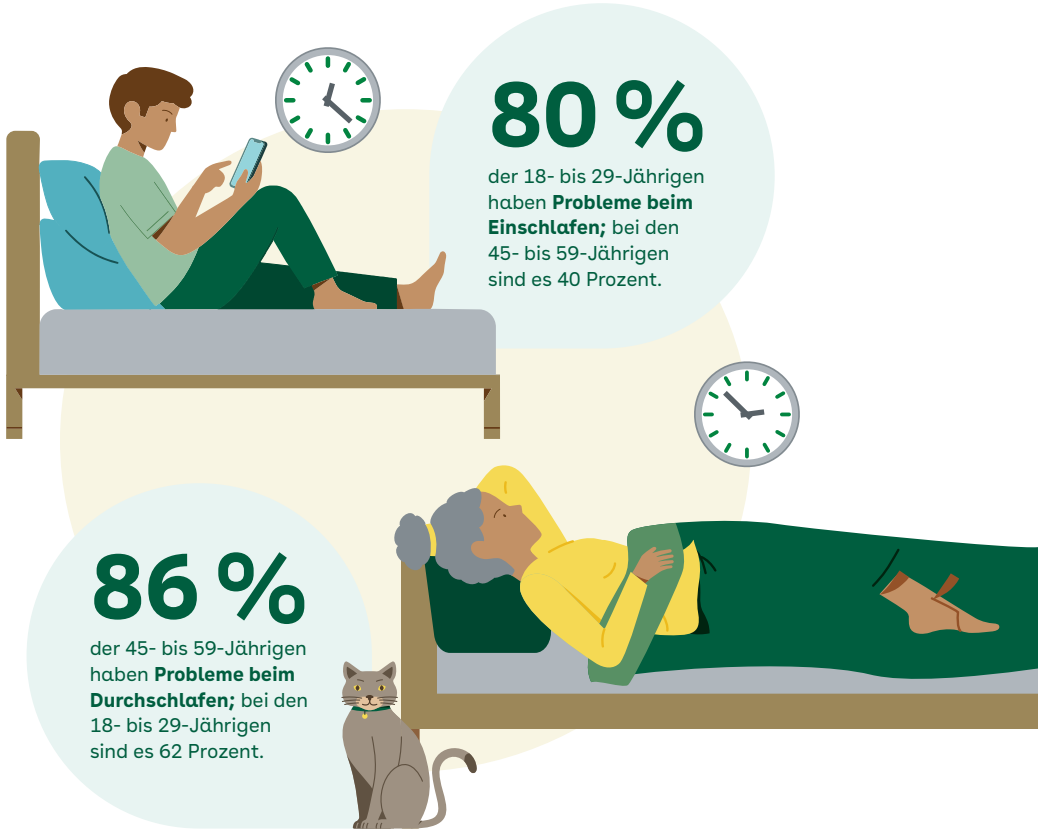
Fast die Hälfte schläft wöchentlich schlecht

17 Prozent der Befragten gaben an, fast jede Nacht wach zu liegen, 30 Prozent sind ein- oder mehrmals pro Woche betroffen. Schlafexpertin Dr. Christine Blume ordnet ein: *„Wer gelegentlich mal eine schlechte Nacht hat, muss sich nicht direkt Sorgen machen. Wird das Durchschlafen jedoch zur regelmäßigen Herausforderung, ist es wichtig, die Ursachen zu finden und gezielt gegenzusteuern.“*

Gefragt nach der Art ihrer Beschwerden, gab die Mehrheit der von Schlafproblemen Betroffenen an, nicht durchschlafen zu können (78 %). Über die Hälfte nannten Probleme beim Einschlafen (52 %), 43 Prozent beklagten ein (zu) frühes Erwachen. Wie sich Schlafprobleme zeigen, unterscheidet sich je nach Alter: Während ältere Menschen häufiger Schwierigkeiten beim Durchschlafen haben, berichten Jüngere eher von Problemen beim Einschlafen. Die Umfrage zeigt, dass sich Schlafbeschwerden im Laufe des Lebens unterschiedlich äußern:

Art der Schlafprobleme

Angaben der von Schlafproblemen Betroffenen (n = 1169), „Probleme beim Einschlafen“, „Probleme beim Durchschlafen“, „Frühes Erwachen“, Mehrfachnennung möglich, Angaben in Prozent



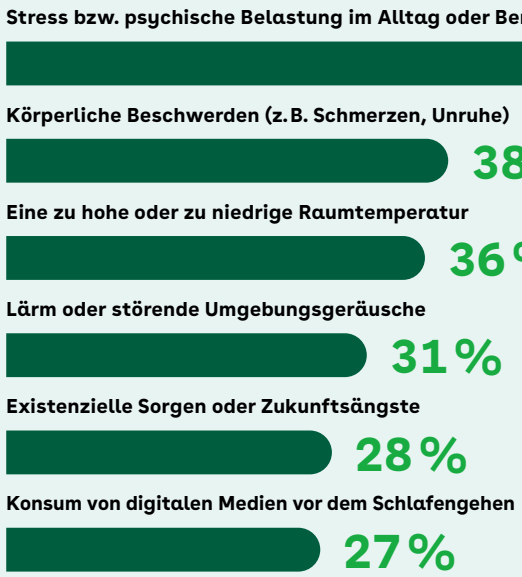
Selbstberichtete Gründe für schlechten Schlaf

Belastungen im Alltag beeinträchtigen den Schlaf

Neben biologischen Faktoren beeinflussen auch Lebensstil und Umwelt die Schlafqualität. Stress gehört zu den am häufigsten vermuteten Gründen von Schlafproblemen. Er aktiviert das Nervensystem und versetzt den Körper in einen Zustand erhöhter Wachheit – was das Ein- und Durchschlafen erschweren und ein vorzeitiges Erwachen begünstigen kann. Umgekehrt kann schlechter Schlaf die Stressbelastung verstärken – ein Teufelskreis, in dem sich beides gegenseitig beeinflusst.[3] Die Befragten der forsa-Umfrage nannten folgende Ursachen für ihren schlechten Schlaf:

Gründe für schlechten Schlaf

Angaben aller Befragten, Mehrfachnennung möglich, Angaben in Prozent

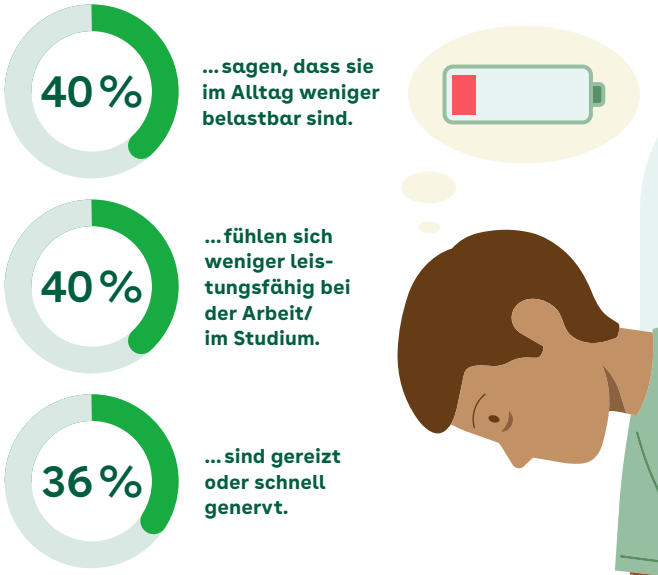


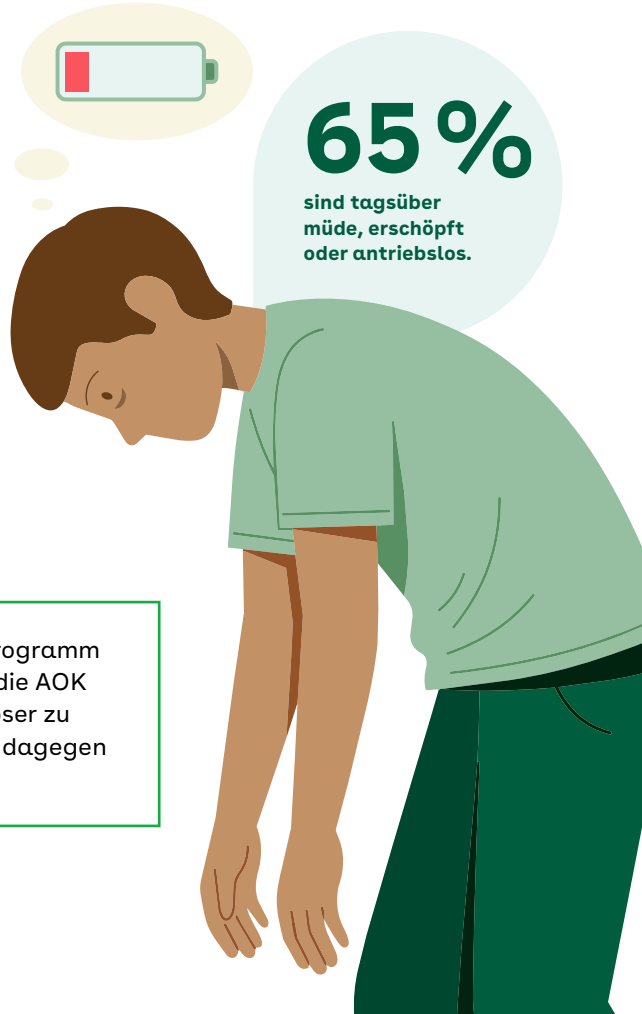


„Stress ist ein Zustand, der mit dem Schlaf unvereinbar ist. Damit wir gut ein- und durchschlafen können, müssen wir uns entspannen", so Schlafexpertin Dr. Christine Blume. Sie empfiehlt, zwischen Arbeit und dem Zubettgehen ausreichend Zeit einzuplanen oder entspannende Abendrituale zu integrieren.

Folgen von Schlafproblemen

Angaben der von Schlafproblemen Betroffenen (n = 1169), Mehrfachnennung möglich, Angaben in Prozent





Mit dem kostenlosen Onlineprogramm „Stress im Griff" unterstützt die AOK dabei, persönliche Stressauslöser zu erkennen und zeigt, was man dagegen tun kann.

Kleine Veränderungen können Wirkung zeigen

Unter der sog. „Schlafhygiene“ versteht man Empfehlungen für **gesundheitsförderliches Verhalten und eine geeignete Schlafumgebung.** Viele Menschen wissen, wie welche Einflussfaktoren dabei eine Rolle spielen. Schlafexpertin Dr. Blume empfiehlt die Einhaltung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus und eine Raumtemperatur von ca. 16–18 Grad Celsius sowie einen ruhigen und dunklen Schlafraum.

Wissen über förderliche Schlaffaktoren

Negative und positive Einflussfaktoren auf die Schlafqualität, Angaben aller Befragten, skalierte Abfrage, Angaben in Prozent



Welche Veränderungen außerdem helfen können, weiß Schlafexpertin Dr. Christine Blume – mit einigen einfachen Empfehlungen für den Abend, die sich für viele leicht umsetzen lassen.

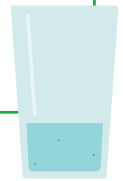
Koffein rechtzeitig weglassen

Die letzte Tasse Kaffee oder Tee mindestens **6–8 Stunden vor dem Schlafengehen:** Koffein hält länger wach als gedacht.



Abends weniger trinken

Wer die Trinkmenge abends auf die notwendige reduziert, muss nachts **seltener zur Toilette –** und schläft ruhiger durch.



Abends leicht essen, auf Alkohol verzichten

Die letzte Hauptmahlzeit idealerweise **3–4 Stunden vor dem Schlafengehen.** Schwere Kost und Alkohol können den Schlaf stören.



Training kurz vor dem Schlafengehen vermeiden

Intensives Training hält den Körper im **Stressmodus –** und kann das Einschlafen erschweren.



Erst ins Bett bei echtem Müdigkeitsgefühl

Nachts wach und kein Schlaf in Sicht? **Lieber aufstehen –** und es erneut versuchen, wenn die Müdigkeit zurückkommt.



Umgang mit Schlafproblemen

Probleme ernst nehmen – Ursachen herausfinden

Schlafprobleme sollten nicht als unüberwindbar hingenommen werden. Je früher die individuellen Auslöser – wie etwa Stress, falsche Routinen oder körperliche Faktoren – erkannt werden, desto besser lässt sich gegensteuern. Ein Großteil der Bevölkerung ist von Schlafproblemen betroffen. Viele Betroffene versuchen, die Beschwerden im Alltag auszusitzen, wenige von ihnen suchen bei anhaltenden Symptomen aktiv professionelle Hilfe auf.

Inanspruchnahme professioneller Hilfe

Angaben der von Schlafproblemen Betroffenen (n = 1169), Angaben in Prozent

Weniger als ein Drittel der Betroffenen haben ärztliche oder psychologische Beratung in Anspruch genommen.



28 %
haben diese mit einer Ärztin/einem Arzt oder einer Psychologin/einem Psychologen besprochen.

60 %
geben an, ihre Schlafprobleme weder ärztlich oder psychologisch abgeklärt zu haben noch dies in Erwägung zu ziehen.

12 %
haben ihre Schlafprobleme noch nicht abklären lassen, ziehen es aber in Erwägung, deshalb eine Ärztin/einen Arzt oder eine Psychologin/einen Psychologen aufzusuchen.

Hinweis:

Schlafprobleme sind nicht grundsätzlich mit einer Schlafstörung gleichzusetzen. Bei länger anhaltenden oder schwerwiegenden Schlafproblemen ist jedoch eine fachliche Abklärung empfehlenswert, um die Ursache festzustellen und eine entsprechende Behandlung einzuleiten.



Die Umfrage

Repräsentative Umfrage „Guter Schlaf: Wie schläft Deutschland?“ durch forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Online befragt wurden 2.014 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebung: 19. Juni 2026 bis 3. Juli 2026.

Quellen

[1] AOK (2022): Warum Schlaf wichtig für Körper und Psyche ist. AOK Magazin – Wohlbefinden – Schlaf. Online verfügbar unter: https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/warum-schlaf-wichtig-fuer-koerper-und-psyche-ist/ (zuletzt abgerufen am 30.09.2026).

[2] National Sleep Foundation (o.J.): How many hours of sleep do you really need? Online verfügbar unter: https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/ (zuletzt abgerufen am 30.09.2026).

[3] Healthy Heart (o.J.): Stress und Schlaf. Online verfügbar unter: https://www.healthy-heart.org/de/halten-sie-ihr-herz-gesund/stress-und-schlaf/ (zuletzt abgerufen am 30.09.2026).

Herausgeber
AOK-Bundesverband eGbR
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

aok.de/pp

© AOK 10/2026