

Pressemitteilung

Schlaflos in Schleswig-Holstein: 72 Prozent schlafen weniger als sieben Stunden pro Nacht

AOK-Chef Tom Ackermann: Stressbewältigung ist wichtiger Hebel für guten Schlaf

Kiel, 1. Oktober 2026

Die Mehrheit der Menschen in Schleswig-Holstein schläft zu wenig. Das belegt eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der AOK NordWest. Danach kommen nur 27 Prozent der Befragten auf die für Erwachsene in der Regel empfohlene Schlafdauer von sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Die überwiegende Mehrheit von 72 Prozent schläft hingegen mit weniger als sieben Stunden pro Nacht viel zu kurz. „Guter und ausreichender Schlaf ist von entscheidender Bedeutung, da sich in dieser Zeit der Körper regeneriert, das Immunsystem gestärkt und tagsüber die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gesichert wird“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest. In Schleswig-Holstein waren im Jahr 2025 insgesamt 27.994 AOK-Versicherte wegen Schlafstörungen in ärztlicher Behandlung. Bei AOK-versicherten Beschäftigten verursachten nichtorganische Schlafstörungen im Norden in 2025 einen neuen Höchstwert von 39.007 Fehltagen.

Stress und psychische Belastung als häufigster Grund

Ausreichend Schlaf ist allerdings oft leichter gesagt als getan: Volle Terminkalender, private und berufliche Verpflichtungen oder anhaltende Sorgen rauben vielen Menschen den Schlaf. „Jede und jeder hat ab und zu eine schlechte oder zu kurze Nacht, das sollte aber kein Dauerzustand sein“, so Ackermann. Tatsächlich werden Stress oder psychische Belastungen als Hauptursache für schlechten Schlaf von Befragten in Schleswig-Holstein

genannt. 70 Prozent gaben dies als Grund an, gefolgt von einer zu hohen oder zu niedrigen Raumtemperatur (45 Prozent) sowie körperlichen Beschwerden (39 Prozent) wie Schmerzen oder Unruhe. Auch Smartphone und Co spielen eine Rolle: So wird der Konsum digitaler Medien vor dem Schlafengehen bei mehr als einem Viertel als ein Grund für Schlafprobleme genannt (28 Prozent).

Anhaltende Schlafproblemen bei mehr als der Hälfte der Befragten

Insgesamt berichten laut forsa-Umfrage 57 Prozent der Menschen in Schleswig-Holstein über wiederholte oder anhaltende Schlafprobleme in den vergangenen drei Monaten. Frauen sind dabei mit 63 Prozent häufiger betroffen als Männer mit 50 Prozent. 17 Prozent der Befragten gaben an, fast jede Nacht in Teilen wach zu liegen, 29 Prozent sind ein- oder mehrmals pro Woche betroffen. Gefragt nach der Art der Schlafstörung gaben 80 Prozent, und damit die Mehrheit der Befragten, Probleme mit dem Durchschlafen an. 48 Prozent sagten, Probleme beim Einschlafen zu haben, 44 Prozent beklagten ein frühes Erwachen.

Professionelle Hilfe suchen

Die Art der Schlafprobleme verändert sich dabei mit dem Alter: Während die jüngere Altersgruppe von 18 bis 39 Jahren besonders schlecht einschläft (72 Prozent), dominieren in der Altersgruppe von 40 bis 59 Jahren Durchschlafprobleme (82 Prozent). Im Alter ab 60 Jahren haben sogar 84 Prozent Probleme damit, durchzuschlafen. „Wenn Schlafprobleme häufig auftreten oder zur Belastung werden, sollten Betroffene ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat einholen, um mögliche Ursachen abklären zu lassen. Denn wer dauerhaft schlecht schläft, gefährdet seine körperliche und psychische Gesundheit“, so Ackermann. Ärztliche oder psychologische Beratung bei Schlafproblemen haben laut Umfrage bereits 30 Prozent der Betroffenen in Schleswig-Holstein gesucht. 13 Prozent aller Befragten nehmen regelmäßig Arzneimittel zur Schlafförderung ein: Neun Prozent nehmen pflanzliche Präparate oder rezeptfreie Mittel aus Drogerie oder Apotheke ein, vier Prozent verschreibungspflichtige Medikamente. Arzneimittel zur Schlafförderung nehmen am ehesten diejenigen, die (fast) jede Nacht unter Schlafproblemen leiden oder ihre Schlafqualität als schlecht bewerten.

Auswirkungen von Schlafproblemen

Die häufigsten negativen Auswirkungen von Schlafproblemen sind laut forsa-Umfrage Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit (genannt von 68 Prozent). 47 Prozent gaben eine verminderte Leistungsfähigkeit bei der Arbeit oder im Studium an, 41 Prozent fühlen sich in ihrem Alltag wenig belastbar, 37

Prozent gereizt oder schnell genervt. Nur neun Prozent sagten, keine Auswirkungen ihrer bestehenden Schlafprobleme auf Alltag, Gesundheit und Wohlbefinden zu spüren.

Wissen über positive Einflussfaktoren

Insgesamt haben die Menschen in Schleswig-Holstein ein gutes Wissen über Einflussfaktoren auf eine gute Schlafqualität: So ist 93 Prozent bekannt, dass eine angenehme Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad förderlich ist, ebenso wie eine ruhige Umgebung (94 Prozent). 89 Prozent wissen, dass sich regelmäßige Schlafenszeiten sowie Sport im Alltag positiv auswirken (90 Prozent). 70 Prozent gaben zudem an, zu wissen, dass eine bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafengehen empfohlen wird. Drei Prozent glauben allerdings fälschlicherweise, dass Alkoholkonsum oder Koffein vor dem Zubettgehen förderlich sei. Ackermann: „Es ist gut, sich mit Tipps zur Selbsthilfe bei Schlafproblemen zu beschäftigen. Oft können kleine Anpassungen in der Schlafroutine bereits einiges bewirken. Allerdings zeigt die Umfrage auch, dass Stress, gerade in der Altersgruppe der Erwerbstätigen, auch ein großer Faktor ist und hier sind auch die Unternehmen gefragt. Sie können im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für Stressabbau sorgen – auch im eigenen Interesse. Denn wer gut schläft, ist leistungsfähiger und zufriedener und fällt womöglich auch weniger im Beruf aus.“ Niedrigschwellige Hilfe bietet auch das Online-Programm „Stress im Griff“ der AOK, das aktuell um das Thema Schlaf erweitert wurde.

Zur Umfrage

Die repräsentative forsa-Umfrage erfolgte im Auftrag der AOK NordWest. Zwischen dem 19. Juni 2026 bis 3. Juli 2026 wurden 754 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Schleswig-Holstein online befragt.