

Pressemitteilung

forsa-Umfrage: Mehrheit der Menschen in Westfalen-Lippe schläft zu wenig

AOK-Chef Ackermann: „Schlaf ist weit mehr als eine Ruhepause.“

Dortmund, 1. Oktober 2026

Ausreichender Schlaf kommt für viele Menschen in Westfalen-Lippe zu kurz. Das zeigt eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der AOK NordWest. Demnach erreichen lediglich 27 Prozent der Befragten die für Erwachsene in der Regel empfohlene Schlafdauer von sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Für die große Mehrheit sieht es anders aus: 72 Prozent schlafen weniger als sieben Stunden. Damit bleibt die tatsächliche Schlafdauer bei vielen deutlich hinter der Empfehlung zurück. „Schlaf ist weit mehr als eine Ruhephase. Während der Nacht regeneriert sich der Körper, das Immunsystem arbeitet und wichtige Prozesse für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit laufen ab. Wer dauerhaft zu wenig schläft, nimmt seinem Körper einen wichtigen Teil dieser Erholungszeit“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest. In Westfalen-Lippe waren im Jahr 2025 insgesamt 106.128 AOK-Versicherte wegen Schlafstörungen in ärztlicher Behandlung. Bei AOK-versicherten Beschäftigten verursachten nichtorganische Schlafstörungen in 2025 einen neuen Höchstwert von 163.566 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 in Alltag und Beruf als Hauptursache für schlechten Schlaf von Befragten in Westfalen-Lippe genannt. 64 Prozent gaben dies als Grund an, gefolgt von einer zu hohen oder zu niedrigen Raumtemperatur (42 Prozent) sowie körperlichen Beschwerden (34 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 (26 Prozent).

Anhaltende Schlafproblemen bei mehr als der Hälfte der Befragten

Insgesamt berichten laut forsa-Umfrage 58 Prozent der Menschen in Westfalen-Lippe über wiederholte oder anhaltende Schlafprobleme in den vergangenen drei Monaten. Frauen sind dabei mit 68 Prozent häufiger betroffen als Männer mit 48 Prozent. 17 Prozent der Befragten gaben an, fast jede Nacht in Teilen wach zu liegen, 31 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. 50 Prozent sagten, Probleme beim Einschlafen zu haben, 43 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 (65 Prozent), dominieren ab 40 Jahren Durchschlafprobleme. Der Gipfel ist laut Umfrage im Alter von 40 bis 59 Jahren erreicht, hier haben sogar 87 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 27 Prozent der Betroffenen in Westfalen-Lippe gesucht. Elf Prozent aller Befragten nehmen regelmäßig Arzneimittel zur Schlafförderung ein: Sieben Prozent nehmen pflanzliche Präparate oder rezeptfreie Mittel aus Drogerie oder Apotheke ein, vier Prozent verschreibungspflichtige Medikamente.

Auswirkungen von Schlafproblemen

Die häufigsten negativen Auswirkungen von Schlafproblemen sind laut forsa-Umfrage Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit (genannt von 67 Prozent). 41 Prozent fühlen sich in ihrem Alltag wenig belastbar und 40 Prozent

gaben eine verminderte Leistungsfähigkeit bei der Arbeit oder im Studium an oder sind gereizt oder schnell genervt. Nur zehn Prozent sagten, keine Auswirkungen ihrer bestehenden Schlafprobleme auf Alltag, Gesundheit und Wohlbefinden zu spüren.

Wissen über positive Einflussfaktoren

Insgesamt haben die Menschen in Westfalen-Lippe ein gutes Wissen über Einflussfaktoren auf eine gute Schlafqualität: So ist 94 Prozent bekannt, dass eine angenehme Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad förderlich ist, ebenso wie eine ruhige Umgebung. 88 Prozent wissen, dass sich regelmäßige Schlafenszeiten sowie Sport im Alltag positiv auswirken (89 Prozent). 68 Prozent gaben zudem an, zu wissen, dass eine bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafengehen empfohlen wird. Fünf Prozent glauben allerdings fälschlicherweise, dass Alkoholkonsum 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 756 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Westfalen-Lippe online befragt.