

Schlafbegleiter und Schlafstörer

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von Bundesbürgern ab
18 Jahren

forsa Gesellschaft für
Sozialforschung und
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2
10587 Berlin

Telefon 030 62882-0

E-Mail info@forsa.de

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen.....	3
1 Gründe für Probleme beim (Ein-)schlafen.....	4
2 Tätigkeiten und kleine Rituale zum besseren Einschlafen.....	7
3 Schlafbegleiter und "Schlafhelfer".....	9

Vorbemerkungen

Im Auftrag der Deutschen Stiftung Schlaf hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine repräsentative bundesweite Befragung von Bundesbürgern ab 18 Jahren zu „Schlafbegleitern und Schlafstörungen“ durchgeführt.

In dieser Kurzbefragung ging es um die Gründe für schlechten Schlaf bzw. Probleme beim Einschlafen. Zudem wurde nach Tätigkeiten und kleinen Ritualen gefragt, welche den Menschen dabei helfen, besser einzuschlafen und welche Begleiter bzw. "Schlafhelfer" beim Einschlafen helfen.

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.010 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bundesbürger ab 18 Jahren befragt.

Die Befragung wurde vom 2. bis 7. Dezember 2025 im Rahmen des repräsentativen Online-Panels forsa.omninet durchgeführt. Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 3 Prozentpunkte) auf die Gesamtheit der Bevölkerung ab 18 Jahren in Deutschland übertragen werden.

1 Gründe für Probleme beim (Ein-)schlafen

Dass manche Menschen gelegentlich oder regelmäßig schlecht ein- oder durchschlafen, kann viele verschiedene Ursachen haben. Die große Mehrheit der Deutschen hat, zumindest gelegentlich, aus verschiedenen Gründen Probleme beim (Ein-)schlafen und nur knapp jede/-r Zehnte (12 %) sagt, dass es nichts gibt, was ihm oder ihr den Schlaf raubt.

Am häufigsten genannte Gründe für Probleme beim (Ein-)schlafen sind Dinge, welche die Befragten nicht unmittelbar ändern können. So sind vor allem Sorgen rund um den Alltag (47 %), beruflicher Stress (41 %) und gesundheitliche Beschwerden (35 %) große „Schlafräuber“.

Ein Fünftel (20 %) klagt über Lärm und Geräusche als Ursache und jeweils 17 Prozent nennen finanzielle Sorgen sowie Streit oder Konflikte mit dem Partner oder der Partnerin als Ursache. Kinder und/oder Betreuungspflichten sind bei etwa jedem zehnten Befragten (11 %) ursächlich für Probleme beim Einschlafen. Recht selten werden Bildschirmnutzung des Partners bzw. der Partnerin im Bett (5 %) und Haustiere (4 %) genannt.

Insgesamt sind die Ursachen für Probleme beim Einschlafen im Vergleich zwischen Frauen und Männern recht ähnlich verteilt. Etwas häufiger sind es bei Frauen Sorgen rund um den Alltag, beruflicher Stress und gesundheitliche Beschwerden sowie Kinder bzw. Betreuungspflichten.

Ältere Befragte, unter denen auch viele Rentner sind, geben deutlich seltener als jüngere Befragte an, aufgrund von beruflichem Stress bzw. Arbeitsbelastung schlecht einzuschlafen. Deutlich häufiger als junge Befragte werden von Älteren jedoch gesundheitliche Beschwerden genannt. Kinder bzw. Betreuungspflichten sind vor allem unter den Befragten mittleren Alters Gründe für schlechteres (ein-)schlafen.

Gründe für Probleme beim Einschlafen I

Zumindest hin und wieder raubt ihnen den Schlaf:	Insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 29-Jährige	30-bis 44-Jährige	45- bis 59-Jährige	60 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Sorgen rund um den Alltag	47	43	50	49	46	49	44
Beruflicher Stress/Arbeitsbelastung	41	41	40	51	59	56	14
Gesundheitliche Beschwerden	35	31	39	16	25	37	49
Lärm oder Geräusche (z. B. Nachbarn, Verkehr, Partner/in)	20	20	20	18	23	22	17
Finanzielle Sorgen	17	15	19	10	23	19	14
Streit oder Konflikte mit dem Partner bzw. der Partnerin	17	18	17	11	23	18	14
Kinder/Betreuungspflichten	11	8	14	3	27	10	3
Bildschirmnutzung des Partners bzw. der Partnerin im Bett (z. B. Handy, Tablet oder Fernsehen)	5	7	4	6	8	6	3
Haustiere	4	3	6	5	7	5	1
etwas anderes	9	5	13	9	7	9	11
es gibt nichts, was mir den Schlaf raubt	12	16	9	13	7	11	17

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Tatsächlich sind bei Befragten mit Kindern im Haushalt die damit einhergehenden Betreuungspflichten ein besonders häufig genannter Grund (39 %) für Probleme beim (Ein-)schlafen.

Weitere Gründe für (Ein-)Schlafprobleme, die zwischen Befragten mit und ohne Kinder im Haushalt unterscheiden, wie beruflicher Stress oder gesundheitliche Beschwerden, sind wohl zumeist auf die Alterszusammensetzung in diesen Teilgruppen zurückzuführen.

Diejenigen, die mit einem Partner oder einer Partnerin zusammenleben, nennen Streit oder Konflikte häufiger als Grund für Probleme beim Ein- bzw. Durchschlafen (22 %) als diejenigen, bei denen das nicht der Fall ist. Dennoch treten Streit oder Konflikte mit dem Partner bzw. der Partnerin bei 9 Prozent als Ursache auf, auch wenn Paare nicht in einem Haushalt zusammenleben.

Gründe für Probleme beim Einschlafen II

Zumindest hin und wieder raubt ihnen den Schlaf:	Insgesamt %	Kinder im Haushalt		Zusammenleben mit Partner	
		ja %	nein %	ja %	nein %
Sorgen rund um den Alltag	47	47	46	46	48
Beruflicher Stress/Arbeitsbelastung	41	51	38	42	38
Gesundheitliche Beschwerden	35	24	39	35	36
Lärm oder Geräusche (z. B. Nachbarn, Verkehr, Partner/in)	20	14	22	20	20
Finanzielle Sorgen	17	21	16	16	19
Streit oder Konflikte mit dem Partner bzw. der Partnerin	17	21	16	22	9
Kinder/Betreuungspflichten	11	39	4	16	3
Bildschirmnutzung des Partners bzw. der Partnerin im Bett (z. B. Handy, Tablet oder Fernsehen)	5	7	5	6	3
Haustiere	4	4	4	4	5
etwas anderes	9	9	9	7	12
es gibt nichts, was mir den Schlaf raubt	12	10	13	13	10

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

2 Tätigkeiten und kleine Rituale zum besseren Einschlafen

Um zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen haben die allermeisten Menschen in Deutschland Rituale oder gehen verschiedenen Tätigkeiten nach. Bei jeweils etwa einem Drittel gehört es zur Abendroutine Fernsehen, Filme, Serien oder Videos zu schauen (35 %) oder ein Buch zu lesen (34 %). Jeweils etwa ein Viertel hört Hörbücher, Podcasts oder Musik (25 %) oder übt körperliche bzw. sportliche Aktivität aus (24 %). Jeweils etwa ein Fünftel geht Entspannungsübungen nach oder nimmt einen beruhigenden Tee oder ein Getränk zu sich (jeweils 22 %).

Bei einigen Befragten gehören eine warme Dusche oder ein Bad (17 %), romantische bzw. intime Zweisamkeit (15 %) sowie Scrollen am Handy, E-Mails Checken oder Apps befragen (13 %) dazu, um zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

Wenige suchen dazu ein ruhiges Gespräch (9 %), schreiben Tagebuch bzw. Notizen (5 %) oder greifen zu einem Betthupferl (4 %).

Im Vergleich zu Männern sind besonders bei Frauen eine Einschlaflektüre, Hörspiele, Podcasts oder Musik, Entspannungsübungen und beruhigende Getränke verbreitet.

Ältere Befragte hören seltener als Jüngere Hörspiele, Podcasts oder Musik, gehen seltener körperlicher Aktivität nach und nehmen seltener eine warme Dusche oder ein Bad vor dem Einschlafen. Etwas verbreiteter sind vor allem bei den über 60-Jährigen hingegen Bücher als Einschlaflektüre.

Tätigkeiten und kleine Rituale zum besseren Einschlafen I

Folgende Tätigkeiten oder kleine Rituale helfen, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen:	Insgesamt %	Männer %	Frauen %	18- bis 29- Jährige %	30-bis 44- Jährige %	45- bis 59- Jährige %	60 Jahre und älter %
Fernsehen, Filme, Serien oder Videos schauen	35	37	32	39	36	38	30
Einschlaflektüre	34	28	41	28	27	38	40
Hörbuch/Podcast/Musik hören	25	20	30	42	38	27	9
Sport/körperliche Aktivität	24	27	21	38	31	23	15
Entspannungsübungen/Meditation/Atemübungen	22	18	27	19	21	24	24
Beruhigender Tee oder Getränk	22	16	27	24	22	24	19
Warme Dusche oder Bad	17	14	19	35	22	15	8
romantische/intime Zweisamkeit	15	18	13	26	23	11	9
Scrollen am Handy, E-Mails Checken, Apps befragen	13	12	13	27	19	12	3
ruhige Gespräche zum Einschlafen	9	10	9	15	10	7	9
Tagebuch schreiben oder Notizen machen	5	2	7	10	7	4	2
Betthupferl, z. B. ein kleines Stückchen Schokolade	4	4	4	1	4	5	5
andere Aktivitäten	6	6	6	3	6	7	6
keine davon	6	9	3	3	4	6	8

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

3 Schlafbegleiter und "Schlafhelfer"

Bei einer Mehrheit von etwa drei Viertel der Befragten (75 %) gibt es Begleiter oder „Schlafhelfer“, die auf keinen Fall fehlen dürfen, um besser einzuschlafen.

Das sind vor allem Decken oder Wärmekissen bei fast einem Drittel (31 %). Bei einem Viertel (25 %) sind es ein Buch oder Hörbuch und bei jeweils etwa einem Fünftel das Lieblingskissen oder Kuscheltier (18 %) bzw. Tee oder ein Glas Wasser (18 %). Bei 15 Prozent sind Smartphone oder Tablet als „Schlafhelfer“ präsent. Jede/-r Zehnte gibt an, auf Musik, Podcasts bzw. eine Geräuschmaschine zu setzen (10 %). Haustiere (9 %) und beruhigende Rituale (7 %) sind vergleichsweise wenig verbreitet.

Bei Frauen sind viele dieser Schlafbegleiter und „Schlafhelfer“ weiter verbreitet als bei Männern. Besonders für Frauen dürfen Decken oder Wärmekissen oder ein Buch bzw. Hörbuch nicht fehlen. Auch sind bei Frauen Lieblingskissen oder Kuscheltier sowie Tee oder ein Glas Wasser beliebtere „Schlafhelfer“.

Zudem sind viele Schlafbegleiter oder „Schlafhelfer“ bei jüngeren Befragten (etwas) verbreiteter als bei älteren. Das gilt vor allem für Decken bzw. Wärmekissen, Lieblingskissen oder Kuscheltiere sowie Smartphone oder Tablet.

Schlafbegleiter und „Schlafhelfer“ I

Als Begleiter oder „Schlafhelfer“ dürfen im Schlafzimmer auf keinen Fall fehlen, um später besser einzuschlafen...	Insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 29-Jährige	30-bis 44-Jährige	45- bis 59-Jährige	60 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Decke/Wärmekissen	31	20	41	47	31	31	25
Buch/Hörbuch	25	14	36	20	25	25	27
Lieblingskissen oder Kuscheltier	20	13	27	31	21	24	13
Tee/Glas Wasser	18	12	24	26	21	17	16
Smartphone/Tablet	15	13	16	31	21	14	6
Musik/Podcast/Geräuschmaschine	10	8	12	16	17	12	2
Haustier	9	6	13	7	10	11	9
beruhigende Rituale, z. B. Meditation, Tagebuch schreiben, Atemübungen	7	6	8	6	5	9	8
etwas anderes	8	8	8	4	6	7	11
nichts, ich schlafe ohne Begleiter/Hilfsmittel ein; weiß nicht	25	40	11	26	23	26	26

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich