

Institut Proschlaf

Presse-Mitteilung zum Tag des Schlafes am 21. Juni 2019



Tag des Schlafes: So schläft und bettet sich Österreich!

Eine repräsentative Erhebung in Zusammenarbeit mit

Es gibt wohl kaum etwas, womit der Mensch in seinem Leben mehr Zeit verbringt als mit Schlafen. Für die einen eine wohltuende Erholung, für andere jedoch ein wiederholt unbefriedigendes Erlebnis. Rechtzeitig zum Tag des Schlafes ging das Institut Proschlaf in Zusammenarbeit mit dem Market Institut der Frage nach, wie es bei Herrn und Frau Österreicher mit dem Schlaf bestellt ist.

Vier von zehn ÖsterreicherInnen sind mit ihrem Schlaf NICHT zufrieden

Folgende Frage richtete sich an eine repräsentative Gruppe von ÖsterreicherInnen über 30 Jahre: Wie beurteilen Sie die Qualität Ihres Schlafes während der letzten 4 Wochen? Die Antwort gibt zu bedenken: Nur ein knappes Fünftel (18 Prozent) gibt sich sehr zufrieden. 41 Prozent vergeben die Note „Gut“. Umgekehrt geben weitere 41 Prozent der Befragten an, mit ihrem Schlaf nur mäßig oder gar nicht zufrieden zu sein. Interessantes Detail: Sowohl Sandmann als auch Sandfrau sind völlig geschlechtergerecht, denn Männer und Frauen berichten von gleich guter oder von gleich schlechter Schlafqualität.

„Wie man sich bettet, so schläft man“ könnte das Sprichwort abgewandelt lauten

Von Interesse war bei der österreichweiten Erhebung auch, zu erfahren, welche Einflussfaktoren die ÖsterreicherInnen für einen guten Schlaf als wichtig erachten. Von 9 angebotenen Auswahlkriterien werteten 6 von 10 der Befragten die Beschaffenheit der Matratze als vorrangiges Kriterium. Weitere 30 Prozent gehen von einem zumindest nennenswerten Einfluss der Matratze auf den Schlaf aus. In Summe sehen somit 91 Prozent die Matratze als DEN Faktor für guten Schlaf. Ähnlich wichtig erachtet man auch das Kopfkissen.

Der Schutz vor Lärmbelästigung rangiert bei der Bewertung der Einflussfaktoren für guten Schlaf mit 87 Prozent gleich an zweiter Stelle, gefolgt von Dunkelheit im Schlafraum mit 73 Prozent. Am Abend kein schweres oder spätes Essen einzunehmen (71 %) und der Schlafbeginn vor Mitternacht (62 %) sind für rund zwei Drittel der Befragten ebenfalls eine Voraussetzung für guten Schlaf.

Unerwartet wenig Einfluss auf die Schlafqualität erten die Befragten hingegen bei zwei Themen: Elektrosmog und Fernsehen unmittelbar vor dem Schlafengehen. So ist nur jede sechste Person (16 %) der Meinung, dass Elektrosmog dem Schlaf schadet, ein weiteres Viertel (25 %) vermutet zumindest einen negativen Zusammenhang. Somit ist man mehrheitlich der Meinung, dass Elektrosmog eher keinen negativen Einfluss auf den Schlaf hat. Noch weniger der Befragten (37 Prozent) meinen, dass eine ausreichende Übergangszeit zwischen dem Fernsehen und dem Schlafengehen wichtig ist.

Matratzenkauf wird als Herausforderung empfunden

Das Umfrage-Ergebnis zeigt, dass Matratzenkauf für mehr als die Hälfte der ÖsterreicherInnen (55 Prozent) als ein schwieriges Unterfangen empfunden wird. Von jüngeren Konsumenten wird dies tendenziell stärker empfunden als von älteren. Gefragt wurde auch, welche Bezugsquellen man bevorzugt. Der Betten- und Möbelfachhandel steht dabei für 60 Prozent ganz klar an erster Stelle. Große Einrichtungshäuser kommen für ein Drittel in Frage. Deutlich weniger Zuspruch (10 Prozent) erhalten Matratzen-Discounter bzw. Selbstbedienungs-Möbelhäuser. Eine starke Ablehnung beim Kauf einer Matratze trifft das Internet (86 %) und den Direktvertrieb (Party-Verkauf) mit sogar 92 Prozent.

Was erwartet man von einer neuen Matratze

Für 93 Prozent der Befragten ist es wichtig, dass die Matratze ihre optimale Wirkung während der gesamten Nutzungszeit aufrecht erhält - mit anderen Worten, dass sie qualitativ hochwertig ist. Fast genauso wichtig ist für Matratzenkäufer eine hohe Beratungskompetenz (87 Prozent) und dass sie sich auf die angepriesene gesundheitliche Wirkung der Matratze verlassen können (85 Prozent). Dass Konsumenten mit hoher Skepsis und Verunsicherung an den Kauf einer Matratze herangehen, lässt sich aus folgenden Umfragewerten erkennen: So würden deutlich mehr als die Hälfte der Befragten (56 Prozent) gerne eine Matratze vor dem Kauf längere Zeit testen können und 53 Prozent der Befragten erwarten sich vom Beratungspersonal eine medizinische Kompetenz. Ebenso wichtig ist mit 64 Prozent eine große Auswahl. Ein niedriger Preis spielt hingegen nur für 37 Prozent eine Rolle.

Die Detailergebnisse dieser repräsentativen Umfrage - durchgeführt vom MARKET-Institut - sind auf den folgenden Seiten abgedruckt und auch auf der Internetseite des Instituts Proschlaf unter >www.proschlaf.at< einsehbar.

Herausgeber dieser Presse-Mitteilung:

Institut Proschlaf e. U., Physikalische Schlafforschung im Ärztezentrum Schallmoos Salzburg, 5020 Salzburg, Schallmooser Hauptstraße 51
www.proschlaf.at, E-Mail: info@proschlaf.at, Tel. 0660-8822353 (Ansprechpartner: Hans L. Malzl, Leiter der Physikalischen Schlafforschung)

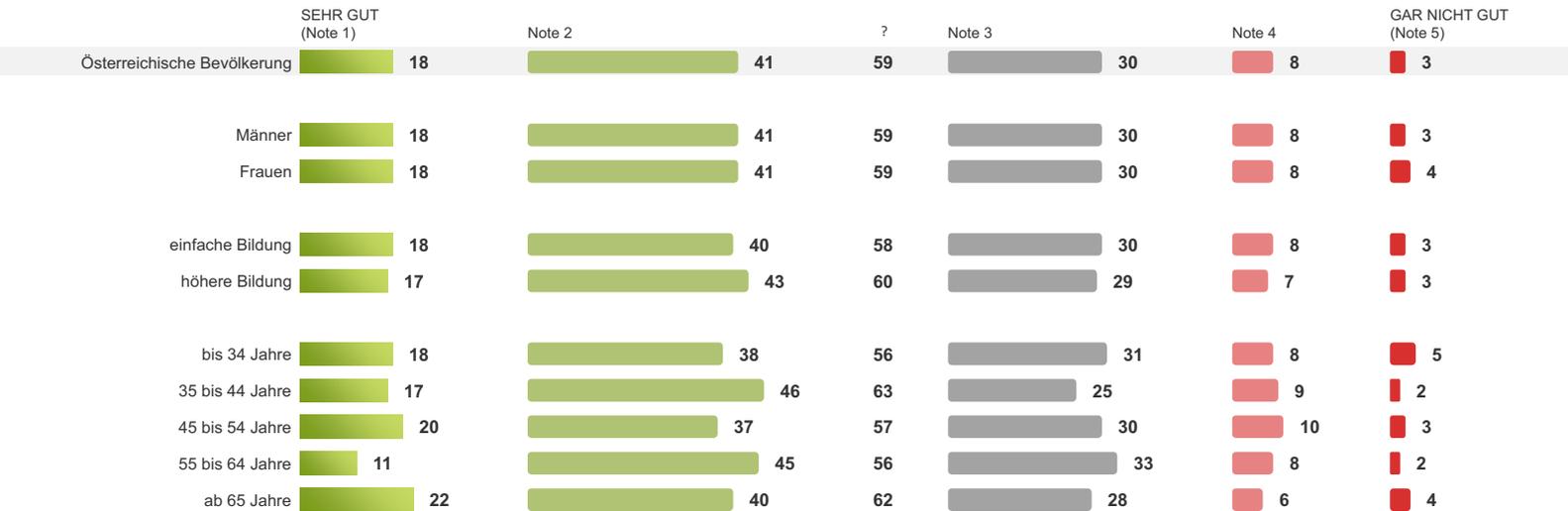
Institut Proschlaf

Detail-Ergebnisse der Erhebung

Beurteilung der Schlafqualität in den letzten 4 Wochen

Frage: Wie beurteilen Sie die Qualität Ihres Schlafes während der letzten 4 Wochen? Beurteilen Sie nach Schulnoten von 1 bis 5.

Ergebnis: Vier von zehn Personen bewerten ihren Schlaf weniger oder nicht gut.

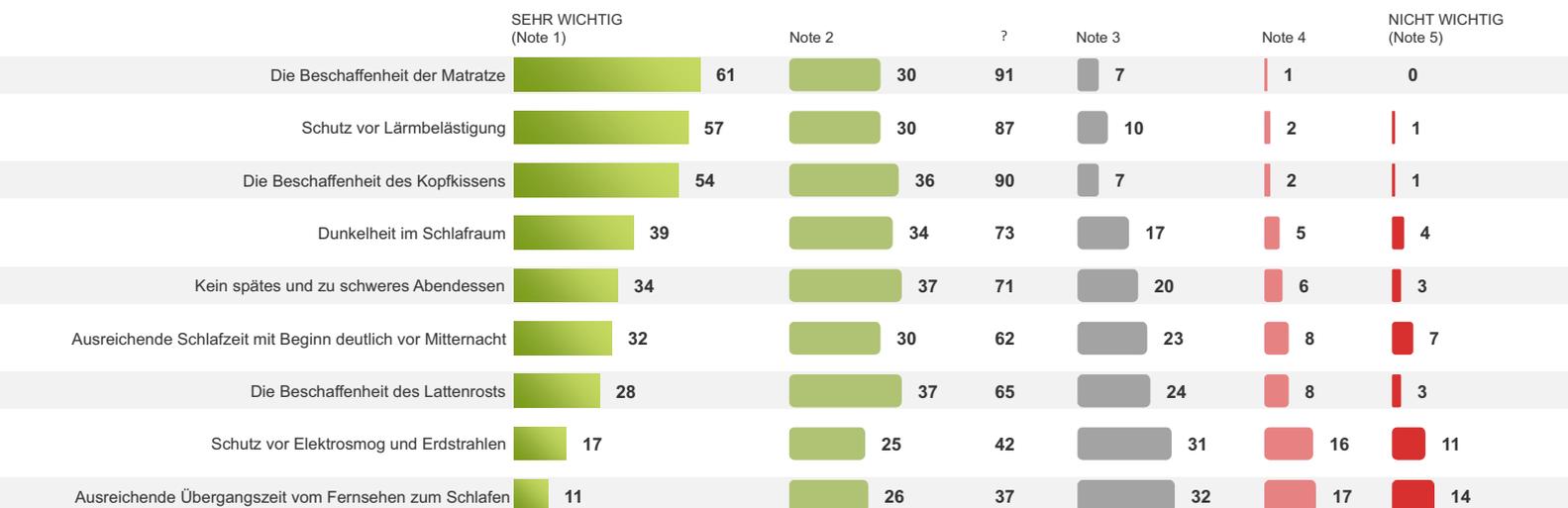


Analyse: Konkret auf die Qualität des Schlafes der letzten vier Wochen gefragt, gibt ein knappes Fünftel der Bevölkerung an, sehr gut geschlafen zu haben. Weitere vier von zehn Personen vergeben zumindest Note 2 für den Schlaf. Auf der anderen Seite zeigen sich somit ebenfalls vier von zehn ÖsterreicherInnen nur bedingt bzw. nicht zufrieden mit dem eigenen Schlaf der letzten Wochen! Soziografische Merkmale wie Geschlecht oder Alter zeigen bei der Erhebung keinen Einfluss auf die Schlafqualität.

Wichtige Einflussfaktoren für einen guten Schlaf

Frage: Welche Einflussfaktoren erachten Sie als wichtig für einen guten Schlaf? Bewerten Sie die folgenden Kriterien mit 1 bis 5.

Ergebnis: Die Matratze sieht man als größten Einflussfaktor für einen guten Schlaf.



Analyse: Als wichtigste und effektivste Stellschraube für einen guten Schlaf wird die Matratze gesehen! Dieser messen sechs von zehn Personen einen sehr hohen Einfluss bei. Nimmt man Note 1 und 2 zusammen, so sind sogar 91 Prozent überzeugt, dass die Beschaffenheit der Matratze einen deutlichen Einfluss auf die Schlafqualität hat. Ähnliche Werte beziehen sich auch auf das Kopfkissen.

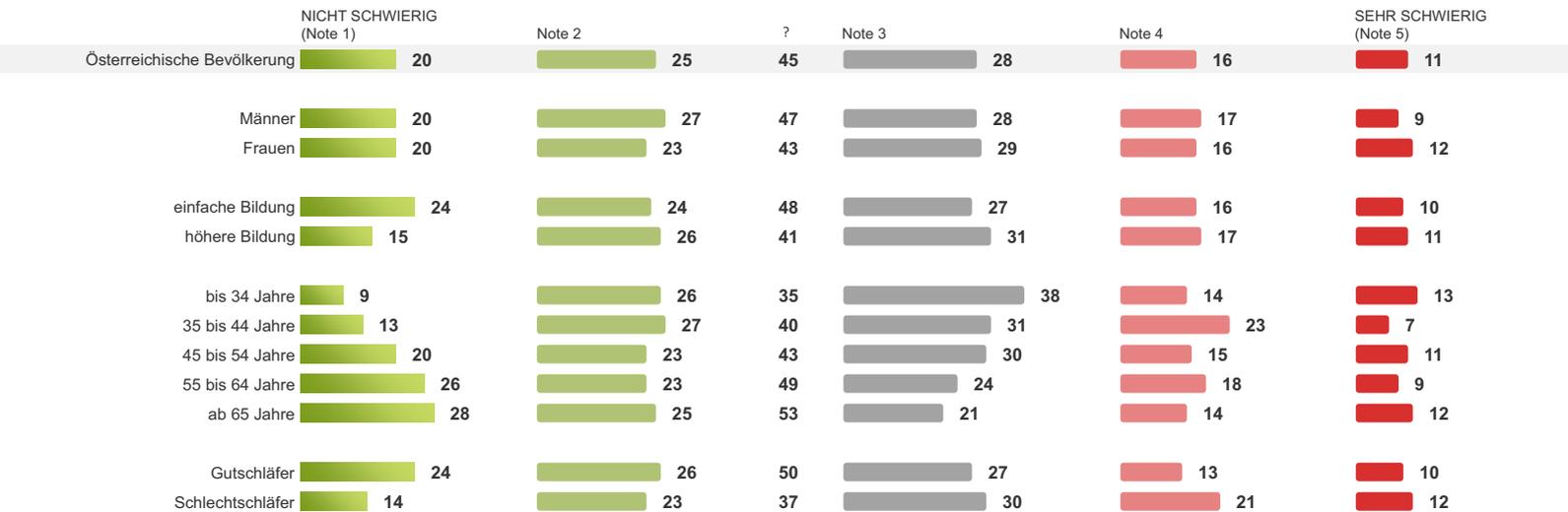
Institut Proschlaf

Detail-Ergebnisse der Erhebung

Wie schwierig ist Matratzenkauf?

Frage: Wie schwierig empfinden Sie den Kauf einer neuen Matratze? Beurteilen Sie zwischen 1 bis 5.

Ergebnis: Matratzenkauf wird von 55 Prozent aller Konsumenten über 30 Jahre als schwierig empfunden.

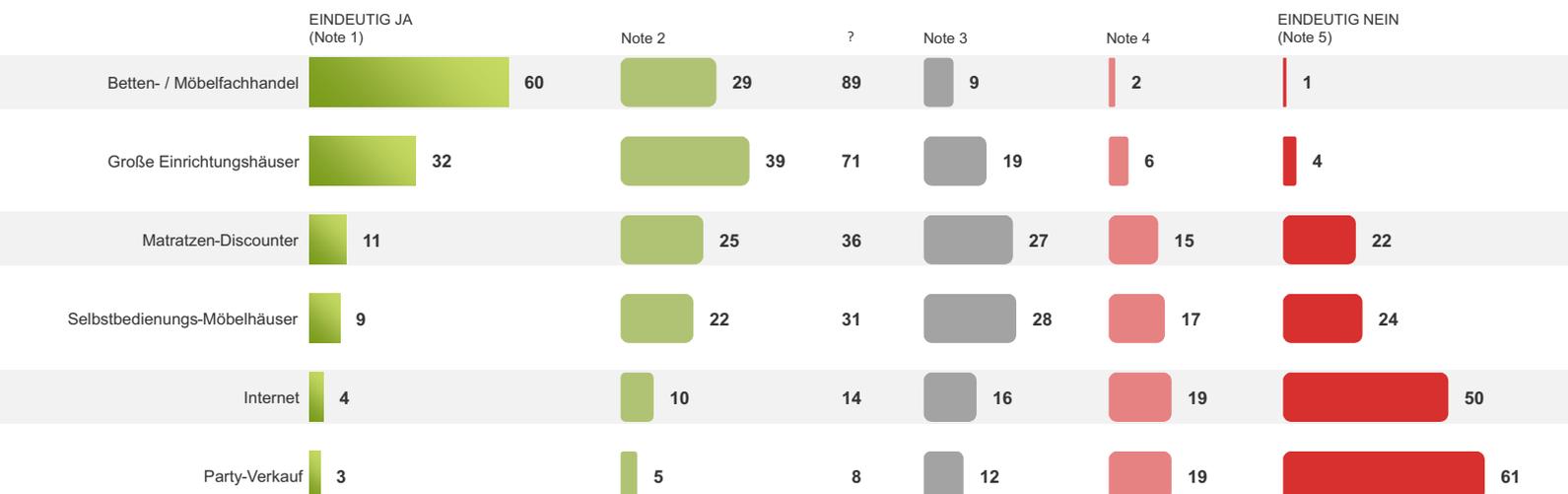


Analyse: Mehr als die Hälfte der Bevölkerung über 30 Jahren sieht im Matratzenkauf eine Herausforderung. Für Frauen mit 57 Prozent etwas mehr als bei Männern mit 53 Prozent. Interessant ist, dass für jüngere Konsumenten diese Herausforderung tendenziell größer ist als für ältere.

Bezugsquellen für die Beschaffung einer Matratze

Frage: Welche Bezugsquellen kommen für Sie bei der Beschaffung einer Matratze in Frage?

Ergebnis: Betten- und Möbelfachhandel sind die klar bevorzugte Anlaufstellen für den Matratzenkauf.



Analyse: Während für den überwiegenden Teil der Bevölkerung (nur) der Fachhandel als Bezugsquelle für Matratzen in Frage kommt, sind es nur wenige, die eine Matratze im Internet oder bei einer Verkaufsveranstaltung kaufen würden.

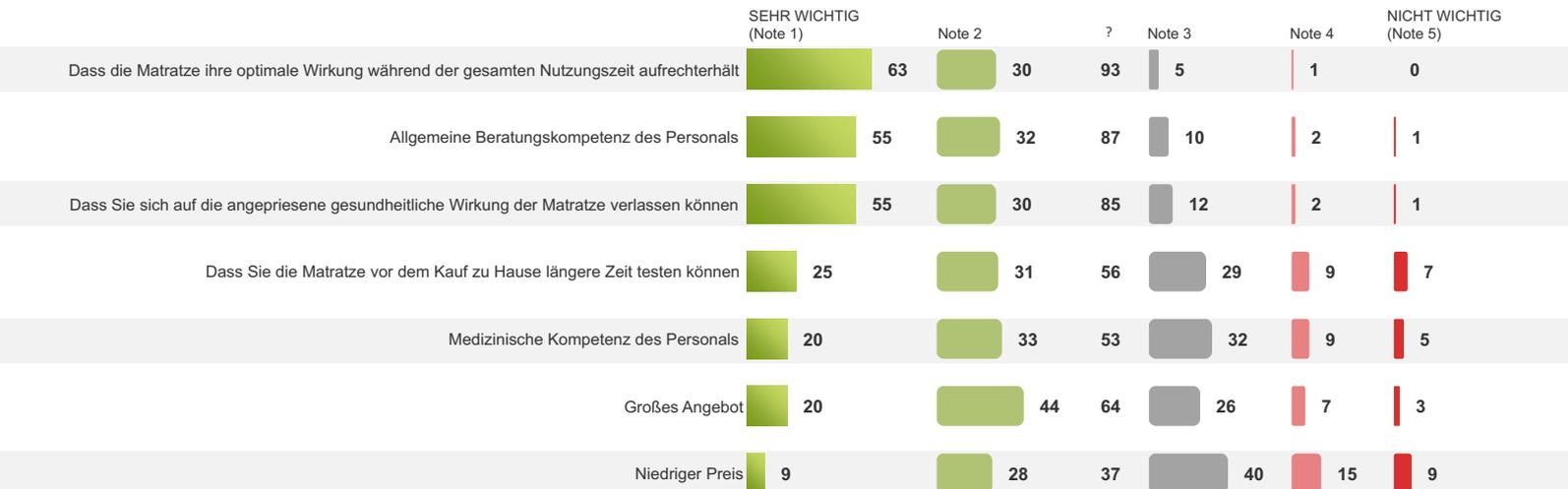
Institut Proschlaf

Detail-Ergebnisse der Erhebung

Wichtige Kriterien beim Matratzenkauf

Frage: Welche Kriterien sind für Sie beim Matratzenkauf wichtig?

Ergebnis: 93 Prozent legen darauf Wert, dass die Matratze ihre optimale Wirkung lange behält.

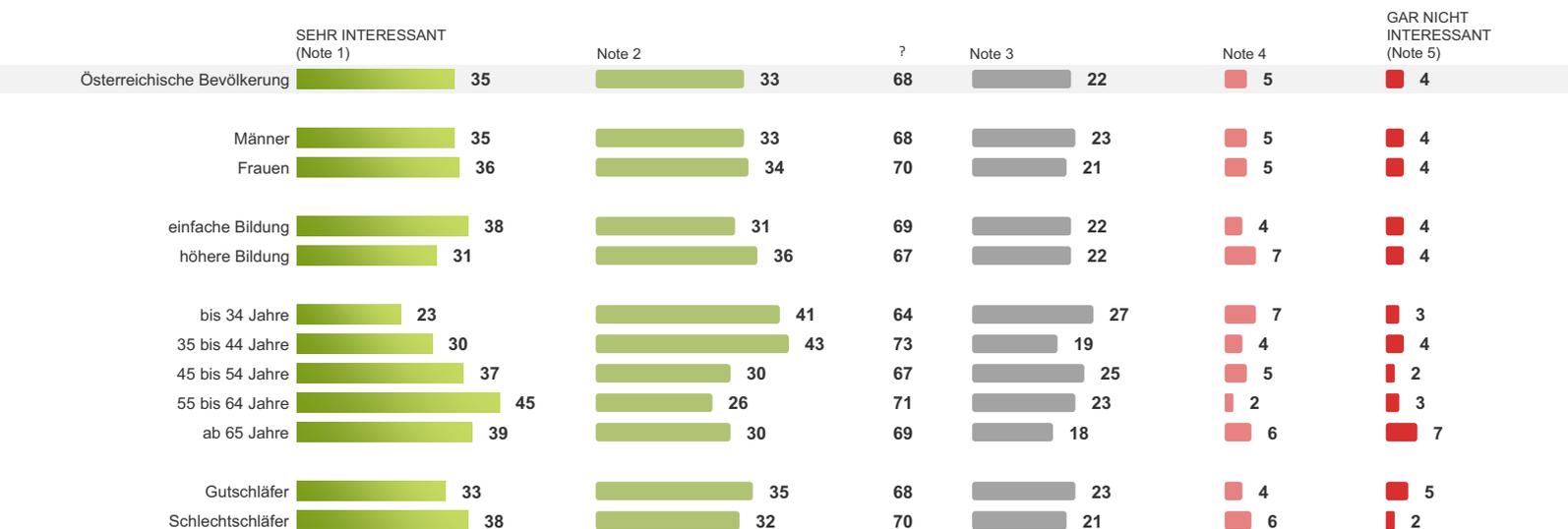


Analyse: Für fast alle Konsumenten ist die gesundheitliche Wirkung einer Matratze von vorrangiger Bedeutung. Deshalb spielen für viele die Beratungskompetenz eine große Rolle. Für mehr als die Hälfte ist sogar medizinische Kompetenz des Beratungspersonals wichtig. Ein niedriger Preis ist hingegen nur für eine Minderheit von 9 (sehr wichtig) bzw. 28 (mäßig wichtig) Prozent wichtig.

Interesse an individueller Matratze

Frage: Angenommen, Sie könnten sich eine Matratze ganz nach ihrem Körperbau und nach Ihren bevorzugten Liegepositionen anfertigen lassen, wie interessant ist so eine individuelle Matratze für Sie? Beurteilen Sie nach Schulnoten von 1 bis 5.

Ergebnis: Gut zwei Drittel aller Befragten zeigen Interesse für eine individuelle Matratze.



Analyse: Für gut zwei Drittel der Bevölkerung ist eine individuell angefertigte Matratze gut vorstellbar, wobei dies bei Frauen mit 70 Prozent etwas stärker ausgeprägt ist als bei Männern mit 68 Prozent. Auch Schlechtschläfer haben mit 70 Prozent gegenüber Gutschläfern mit 68 Prozent ein stärkeres Interesse.