



Sleepmaxxing: Projekt Schlaf

Was Deutschland wirklich besser schlafen lässt.



Repräsentative
Studie mit Zahlen
& Daten von 2026

Grundbedürfnis Schlaf: ein viel diskutiertes Optimierungsthema

Unter dem Schlagwort „Sleepmaxxing“ wird so **offensiv an der eigenen Schlafqualität gearbeitet** wie nie zuvor: mithilfe von Smartwatches, Apps, Supplements und anderen viralen Biohacking-Methoden aus dem Social-Media-Feed.

Gemeinsam mit der INNOFACT AG wollten wir wissen, wie Deutschland 2026 schläft, welche Optimierungsmaßnahmen genutzt werden und **was am Ende tatsächlich hilft**. Im Rahmen einer repräsentativen Online-Befragung wurden dafür im Zeitraum vom 18. bis zum 20. März 2026 1.040 Personen ab 18 Jahren befragt.

Die Ergebnisse der Befragung finden Sie in Folge. So viel sei vorweggenommen: **Sleepmaxxing ist längst kein Nischenthema** mehr. Zwischen Online-Buzz und gelebter Praxis klafft aber eine größere Lücke, als der Trend vermuten lässt.

Viel Freude bei der Lektüre!

RAVENSBERGER Matratzen

Sleepmaxxing? Biohacking?

Biohacking heißt: die eigene Biologie gezielt beeinflussen, z. B. durch Ernährung, Training oder technische Hilfsmittel. Sleepmaxxing ist der Teilbereich davon, der sich auf eine erholsame Nachtruhe konzentriert. Kurz: Sleepmaxxing ist die gezielte Optimierung unseres Schlafs.

Sleepmaxxing: Schlaf als Social-Media-Trend

Seit Langem ist klar: Schlaf ist essenziell für Gesundheit, Leistung und Lebensqualität. Neu ist allerdings, wie aktiv 2026 damit umgegangen wird. **Der Markt für Schlaf-Gadgets und Nahrungsergänzungsmittel wächst rapide**, schlafbezogene Social-Media-Trends erreichen Millionen und auch Ernährung, Sport und Lifestyle werden aktiver auf erholsame Nächte ausgerichtet.

Diese hohe Aufmerksamkeit kommt nicht von ungefähr: [Statista](#) zufolge sind **Schlafstörungen mittlerweile weit verbreitet, vor allem in westlichen Ländern** [1]. Kein Wunder also, dass auch das Angebot an vermeintlichen Quick-Fixes und Lösungen schneller wächst, als die Wissenschaft es einordnen kann.

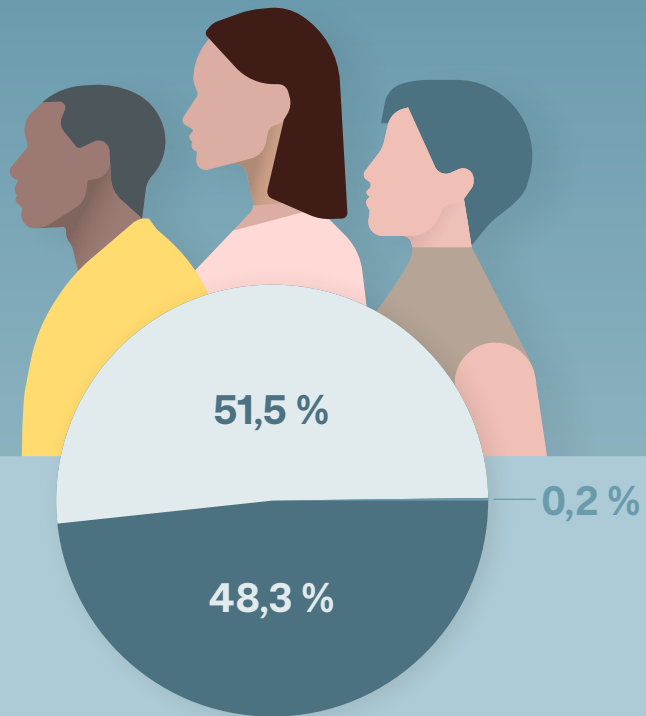
All diese Maßnahmen laufen online unter einem Oberbegriff zusammen: Sleepmaxxing ist der Versuch, das Grundbedürfnis Schlaf mit verschiedenen Methoden zu optimieren – und mittlerweile ebenso berühmt wie berüchtigt. **Aber welche Sleepmaxxing-Methoden helfen den Deutschen in der Praxis wirklich?** Genau hier setzt diese Studie an.

„Zwischen einem physiologischen Zusammenhang und einem wirksamen Produkt liegt leider oft eine große Lücke. Vieles, was auf dem Markt für besseren Schlaf verkauft wird, mag auf biologischen Fakten beruhen – aber nicht jede Anwendung hält in der Praxis, was sie verspricht.“

– Dr. med. Alexander Blau

Die Studie

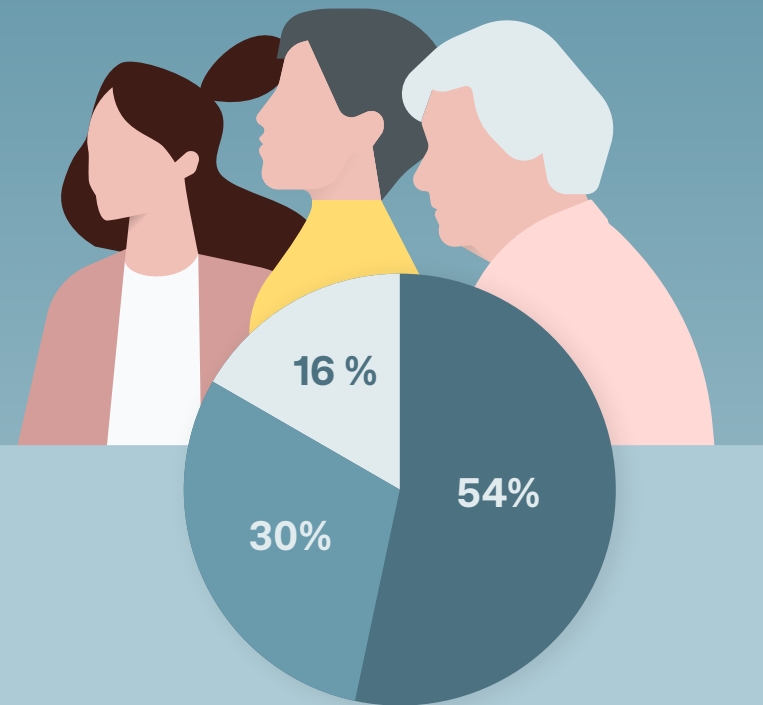
Geschlecht



● Weiblich ● Männlich ● Divers

Frage: S2: Geschlecht | Einfachauswahl | Basis: Alle Befragten, n=1.040

Alter



● 18-29 Jahre ● 30-49 Jahre ● 50 Jahre und älter

Frage: S1: Alter | numerische Eingabe | Basis: n=1.040.

Key Takeaways

1

40% der Deutschen schlafen schlecht und 85% wollen ihren Schlaf aktiv verbessern.

Sleepmaxxing ist damit keine Modeerscheinung, sondern die Antwort auf ein reales, weit verbreitetes Problem.

2

Online-Trends und gelebte Praxis klaffen beim Thema Schlaf weit auseinander.

Was die Deutschen ausprobiert haben und für wirksam halten, sind überraschenderweise die Basics: Feste Routinen und passende Schlafunterlagen werden als wirksamster Hebel für guten Schlaf genannt.

3

Mehr Optimierung bedeutet nicht automatisch besseren Schlaf.

Für drei von vier der Befragten erzeugt die Flut an Optimierungsmaßnahmen sogar mehr Stress als Erholung. Ab einem gewissen Punkt kippt Sleepmaxxing ins Gegenteil und wird von der Lösung zum Problem.

Inhaltsverzeichnis

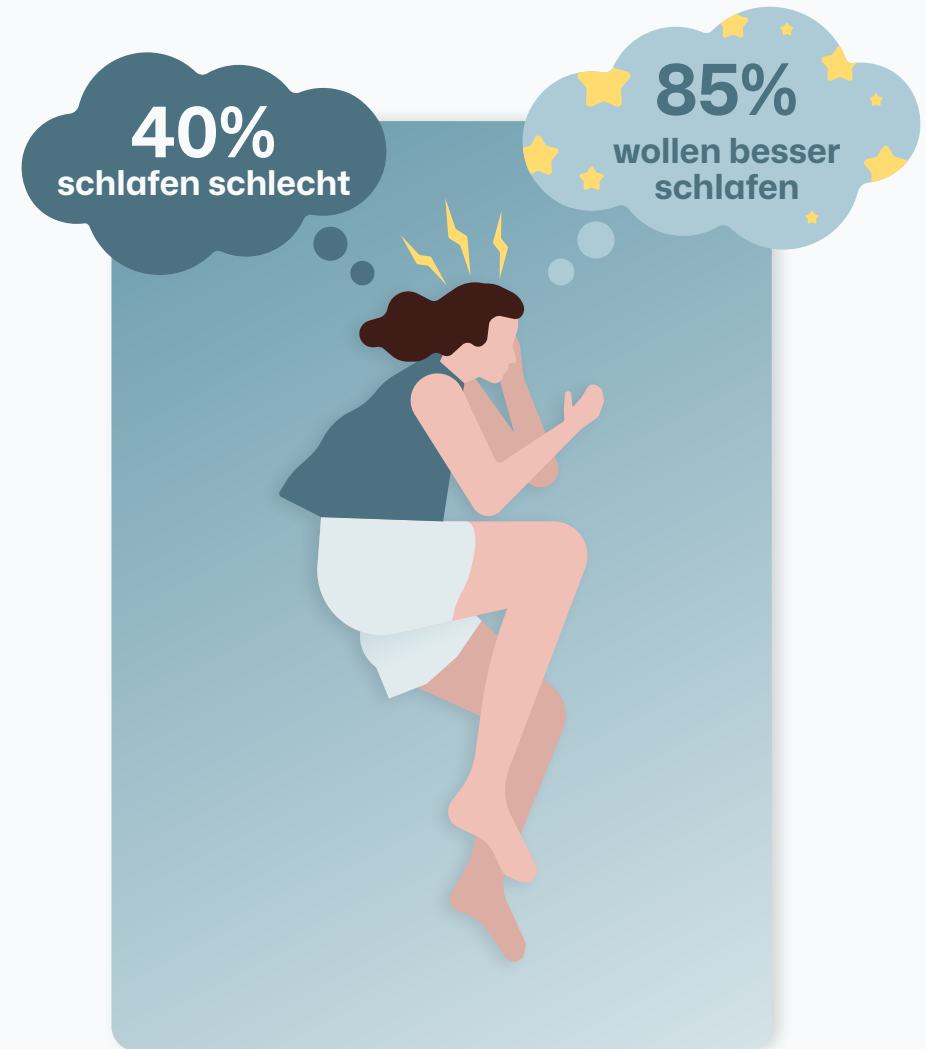
Gut schlafen: Wunsch und Wirklichkeit	7
Im Selbstversuch: Tracken, testen, supplementieren	11
Die Kehrseite: Wenn Optimierung zur Last wird	17
Die Basics gewinnen: Fokus auf das Fundament	20
Was wirklich hilft: Erkenntnisse und Expertentipps	23

Gut schlafen: Wunsch und Wirklichkeit

Der Wunsch nach besserem Schlaf betrifft fast alle.

Unsere Ergebnisse zeigen: 40 % der Befragten stufen ihre aktuelle Schlafqualität als (eher) nicht gut ein. **Fast jede*r Zweite der Befragten schläft somit schlecht.** Der Wunsch nach besserem Schlaf geht aber weit über diese Gruppe hinaus: 85 % ist es wichtig, ihren Schlaf aktiv zu optimieren – also auch vielen, die eigentlich gut schlafen.

Die Ergebnisse verdeutlichen: Sleepmaxxing ist kein reines Nischen-thema für wenige Leidende, sondern **die Reaktion auf ein reales Problem** – und auf den kollektiven Wunsch, es besser zu machen.



Frage 4: Wie würden Sie Ihre aktuelle Schlafqualität einstufen?
Einfachauswahl | Basis: Alle Befragten, n=1.040.

Frage 5: Wie wichtig ist es Ihnen aktuell, Ihren Schlaf aktiv zu optimieren?
Einfachauswahl | Basis: Alle Befragten, n=1.040.

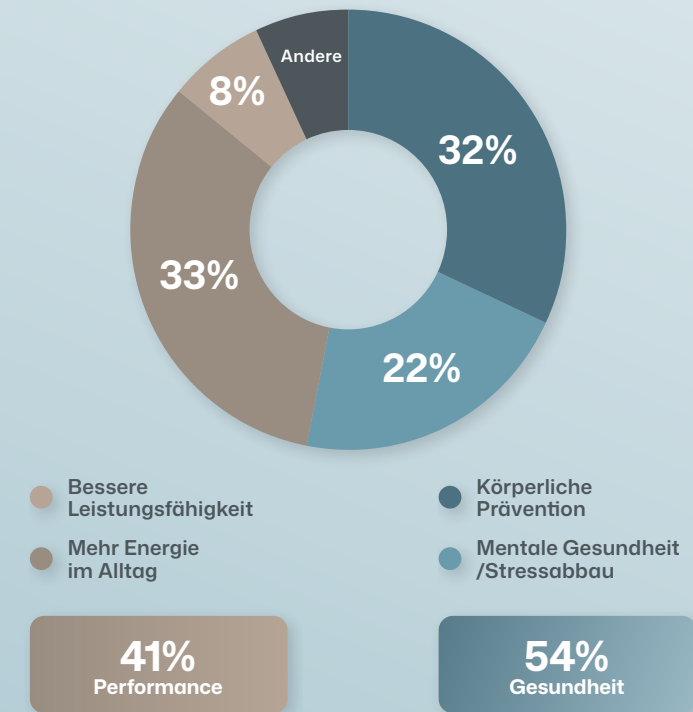
Wozu wollen die Deutschen ihren Schlaf optimieren?

Über die Hälfte derjenigen, die ihren Schlaf aktiv verbessern möchten, **tut das aus gesundheitlichen Gründen**: 32 % nennen körperliche Prävention als wichtigsten Grund, weitere 22 % mentale Gesundheit und Stressabbau.

Dicht dahinter folgt die **Performance**. Für 33 % der Befragten steht mehr Energie im Alltag im Vordergrund, für weitere 8 % bessere Leistungsfähigkeit in Job oder Studium. Insgesamt 41 % der Befragten möchten somit ihren Schlaf optimieren, um im Alltag besser performen zu können.

Schlafoptimierung ist damit kein reines Wellnesssthema: Vorrangig geht es um Gesundheit und Performance.

Motivation für Schlafoptimierung



Frage 6: Was wäre der wichtigste Grund für Sie, Ihren Schlaf optimieren zu wollen?
Einfachauswahl | Basis: n=1.003 (nur, wenn F5=1, 2 oder 3)..

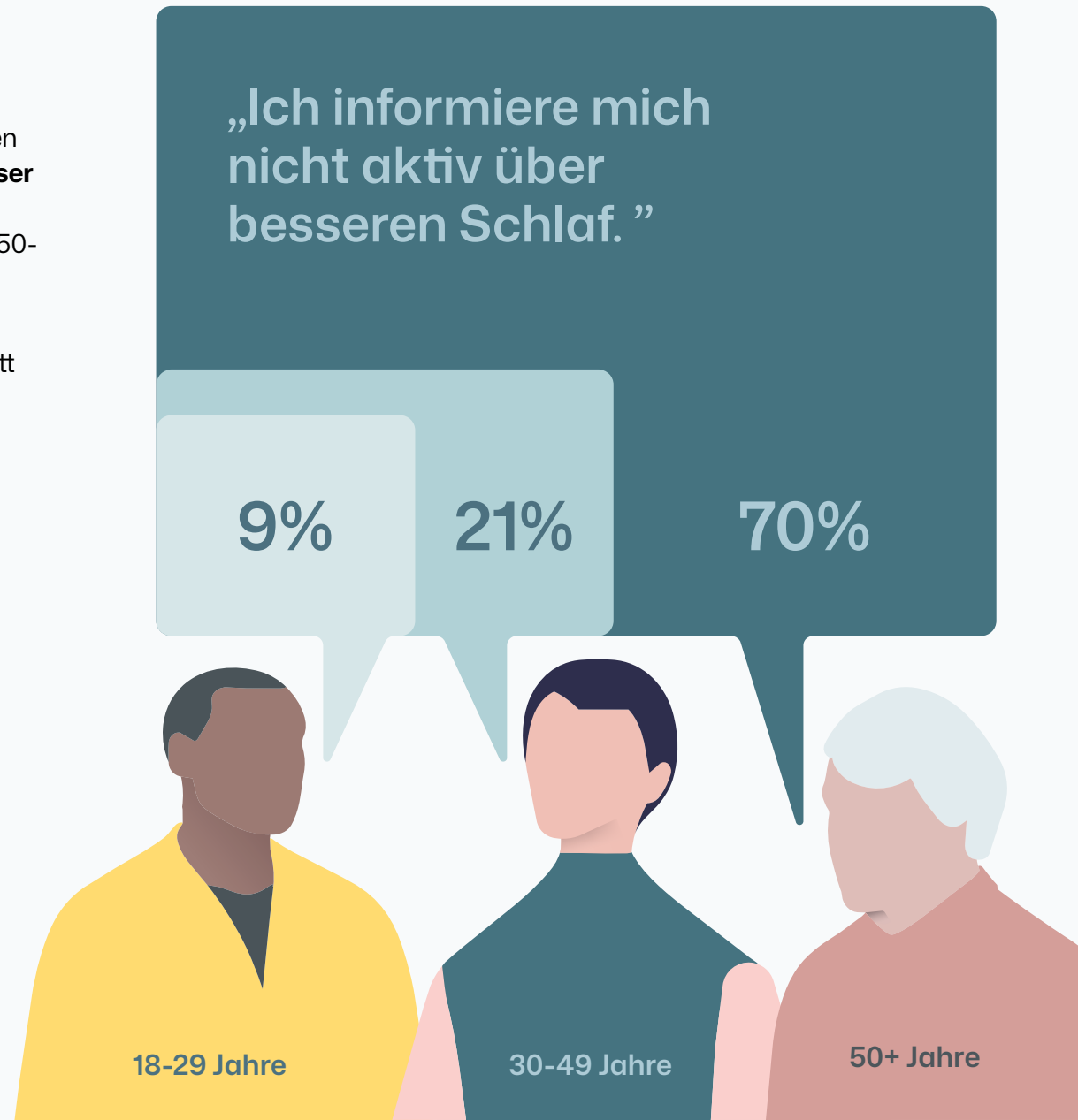
Aber: Nicht alle optimieren ihren Schlaf aktiv.

Insgesamt 30 % aller Befragten informieren sich trotz aller aktuellen Trends überhaupt nicht aktiv über besseren Schlaf. **Der Anteil dieser Untätigen steigt dabei mit dem Alter:** Während bei den 18- bis 29-Jährigen nur jede*r Sechste nicht optimiert, ist es bei den Über-50-Jährigen bereits mehr als jede*r Dritte.

Es zeigt sich: Rund **70 % der Inaktiven sind 50 Jahre oder älter.** Das nicht informierte Drittel aller Befragten ist also kein Querschnitt der Bevölkerung, sondern klar altersgeprägt

Doch zurück zu all jenen, die nach Optimierung streben:
Wie steht Deutschland zu Sleepmaxxing-Methoden?

Frage 17: Wo informieren Sie sich über Methoden, um besser zu schlafen? | Mehrfachauswahl | Basis: Alle Befragten, n=1.040.



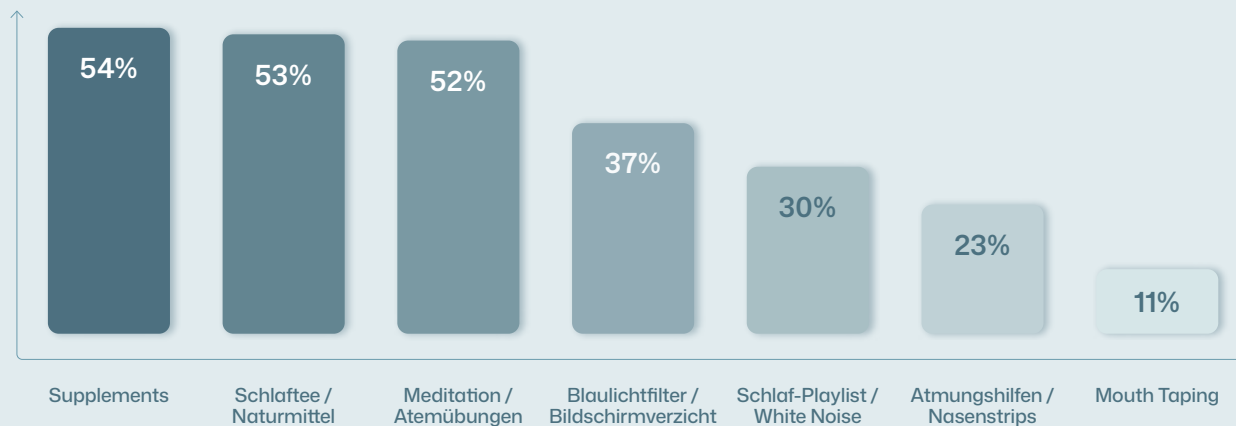
**Im Selbstversuch:
Tracken, testen,
supplementieren**

Sleepmaxxing ist längst keine Biohacker-Nische mehr.

Unsere Ergebnisse verdeutlichen, dass viele Deutsche bereits aktiv ihren Schlaf optimiert haben: **Mehr als die Hälfte der Befragten** hat schon einmal Supplements wie Melatonin oder Magnesium für besseren Schlaf ausprobiert. Schlaftees oder Naturmittel sowie Atemübungen und Meditation wurden ähnlich häufig getestet.

Optimierungsversuche wie Supplements, Blaulichtfilter, Meditation und Schlaftee sind zudem keineswegs einmalige Experimente: **Zwischen 20 und 30 % der Befragten wenden diese Methoden sogar regelmäßig an.** Damit ist klar: Sleepmaxxing findet in Deutschland längst im Mainstream statt.

Meistprobierte Maßnahmen für besseren Schlaf



„Viele Menschen optimieren aktiv ihren Schlaf. Und kein Wunder: Vieles, was unter dem Begriff Sleepmaxxing kursiert, hat schließlich eine solide wissenschaftliche Basis – Lichtmanagement, Temperatur, Rhythmus. Aber ein erheblicher Teil ist auch schlicht Trend ohne Evidenz. Die Herausforderung ist, beides auseinanderzuhalten.“

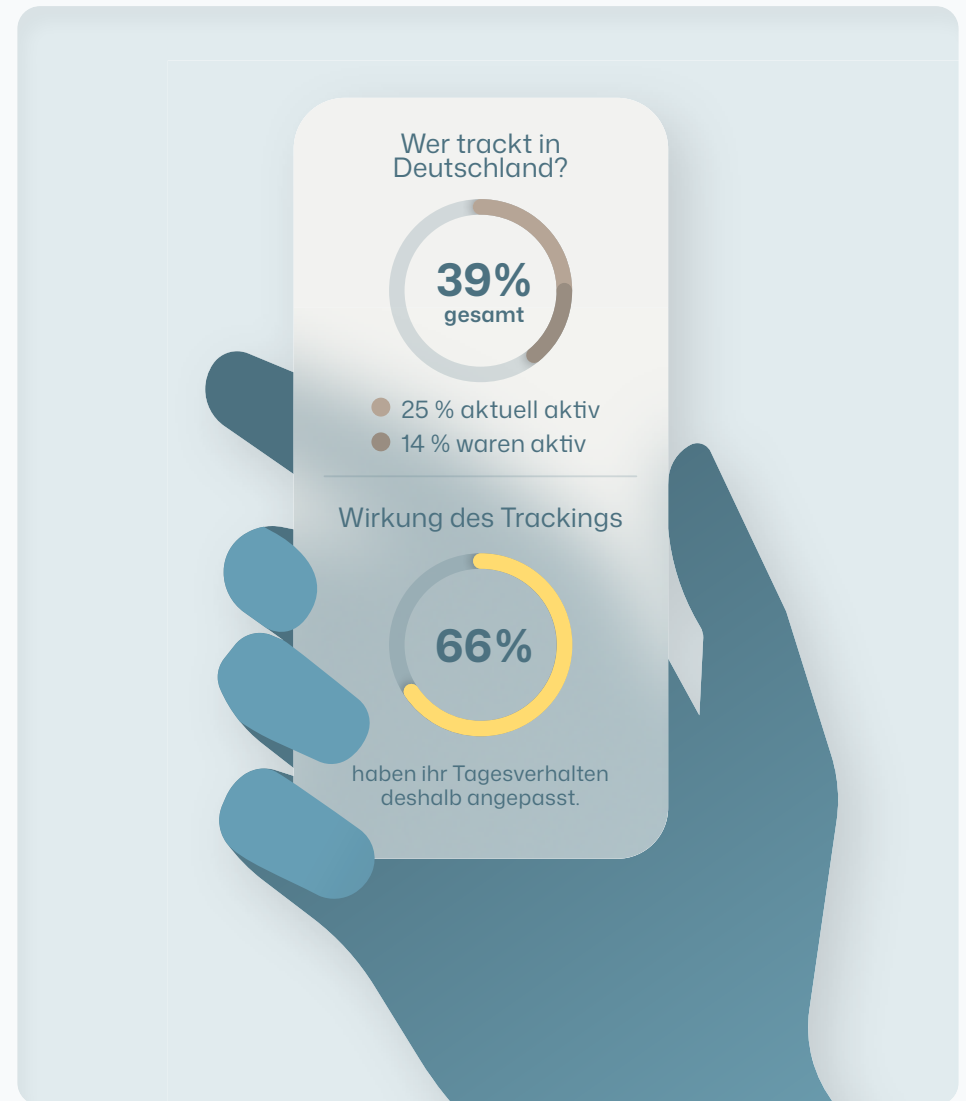
Dr. med. Alexander Blau

Frage 15: Welche der folgenden Maßnahmen haben Sie bereits ausprobiert, um zu einem besseren Schlaf zu finden bzw. wie regelmäßig und häufig haben Sie diese getestet? | Einfachauswahl je Item | Basis: Alle Befragten, n=1.040.

Tracking ist beliebt und hat in vielen Fällen direkte Auswirkungen auf das Verhalten.

Ein Viertel der Befragten nutzt aktuell Apps, um ihren Schlaf zu erfassen. Zählt man zusätzlich noch ehemalige Nutzer*innen von Tracking-Apps dazu, sind es sogar **39 %, die schon technische Hilfsmittel für besseren Schlaf ausprobiert haben**. Schlafttracking ist also weit entfernt davon, eine Nischenmethode des Sleepmaxxings zu sein.

Das Tracking bleibt außerdem selten folgenlos: 66 % der aktiven Tracker*innen haben ihr **Tagesverhalten wegen der gemessenen Daten bereits angepasst**. Die verfügbaren Daten verändern damit also nicht nur die Wahrnehmung der Nacht, sondern auch den Alltag danach.



Frage 7: Nutzen Sie aktuell Technik oder Apps, um Ihren Schlaf zu tracken?
Einfachauswahl | Basis: Alle Befragten, n=1.040.

Frage 9: Haben Sie Ihr Verhalten tagsüber bereits wegen Ihres Schlafttrackings angepasst?
Einfachauswahl | Basis: n=264 (falls „Ja“ in F7).

Weniger beliebt: Mouth Taping ist in Deutschland noch nicht angekommen.

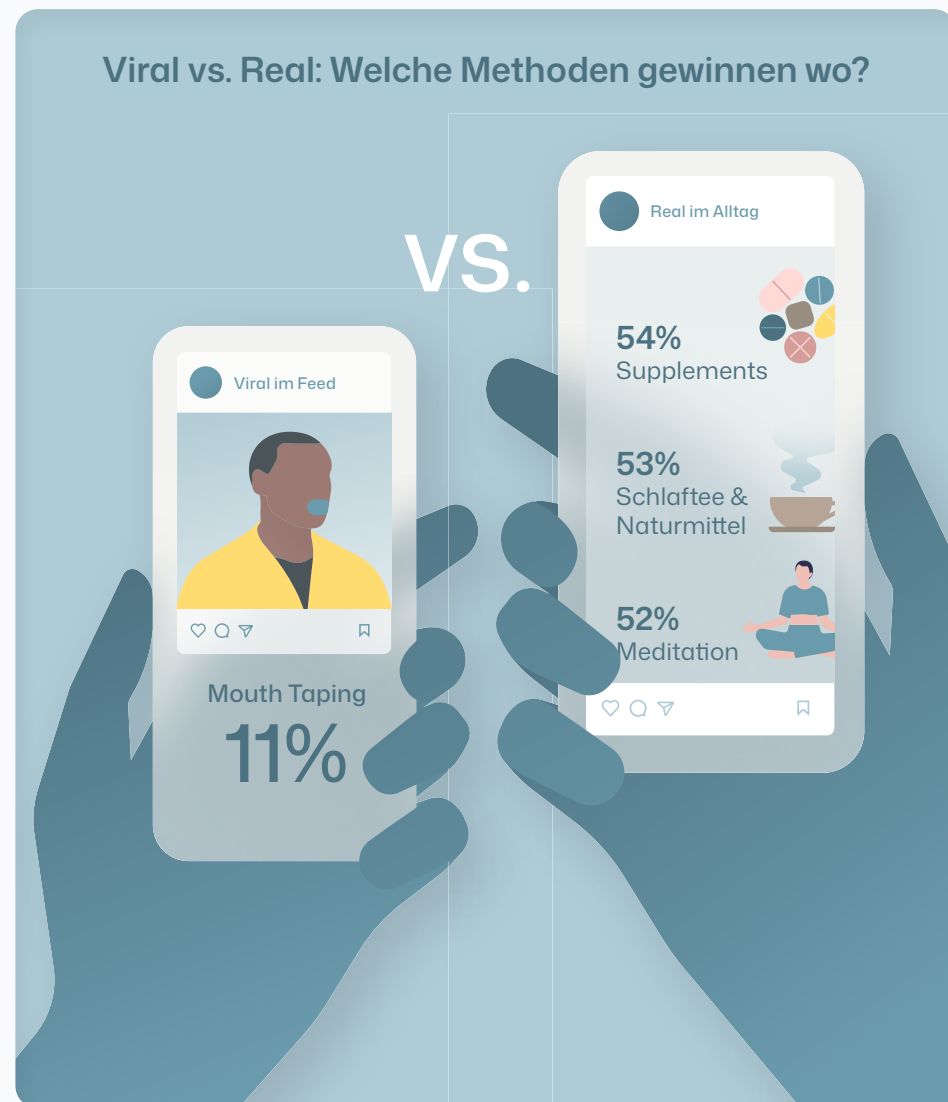
Der wohl bekannteste, aber auch kontroverseste Sleepmaxxing-Trend ist **Mouth Taping, also das Zukleben des Mundes vor dem Einschlafen**. Es soll die Nasenatmung unterstützen und die Gesundheit fördern. In der gelebten Praxis der deutschen Bevölkerung spielt es bislang aber kaum eine Rolle.

Die tatsächlichen **Spitzenreiter der Optimierungsmethoden sind – wie bereits angeschnitten – bodenständiger**: Supplements, Schlaftees und Naturmittel sowie Meditation oder Atemübungen liegen in der Realität in Deutschland weit vor dem aktuellen „Trend aus dem Feed“.

Was sagt die Wissenschaft?

Messbare positive Effekte zeigte Mouth Taping Studien zufolge nur bei milder Schlafapnoe ohne verengte Atemwege [2].

Wer aufgrund von Schnupfen, Allergien oder Verkrümmungen der Nasenscheidewand schlecht durch die Nase atmet, riskiert ohne ärztliche Abklärung hingegen ernste Folgen – bis hin zur Erstickungsgefahr.



Frage 15: Welche der folgenden Maßnahmen haben Sie bereits ausprobiert, um zu einem besseren Schlaf zu finden bzw. wie regelmäßig und häufig haben Sie diese getestet? | Einfachauswahl je Item | Basis: Alle Befragten, n=1.040 (Schonmal ausprobiert – Top 5).



Optimierungsmethoden sind nicht in jeder Altersklasse gleich beliebt.

Der Wunsch, den eigenen Schlaf zu optimieren, ist quer **durch die Altersgruppen ähnlich stark ausgeprägt**: 90 % der 18- bis 29-Jährigen, 88 % der 30- bis 49-Jährigen und 83 % der Über-50-Jährigen ist es aktuell wichtig, ihren Schlaf zu verbessern.

Die bevorzugt eingesetzten Mittel unterscheiden sich aber erheblich. Während z. B. bereits mehr als die Hälfte der 18- bis 29-Jährigen und über die Hälfte der 30- bis 49-Jährigen schon einmal Tracking-Technik ausprobiert haben, sind es **bei den Über-50-Jährigen keine 30%**. Ein ähnliches Muster zeigt sich auch bei anderen bisher von den Befragten ausprobierten Maßnahmen – traditionellere Methoden sind bei 50+ klar beliebter.

Der Wunsch nach gutem Schlaf mag somit zwar generationenübergreifend sein, **die dafür verwendeten Sleepmaxxing-Methoden sind es aber nicht**.

Methode	18–29 J.	30–49 J.	50+ J.
Supplements (z. B. Melatonin, Magnesium)	72 %	59 %	47 %
Meditation / Atemübungen	68 %	55 %	45 %
Schlaftee / Naturmittel	61 %	61 %	46 %
Blaulichtfilter / Bildschirmverzicht	62 %	48 %	24 %
Schlaf-Playlist / White Noise	63 %	39 %	15 %
Mouth Taping	25 %	18 %	4 %

Frage 15: Welche der folgenden Maßnahmen haben Sie bereits ausprobiert, um zu einem besseren Schlaf zu finden bzw. wie regelmäßig und häufig haben Sie diese getestet? Einfachauswahl je Item (Schonmal ausprobiert – Top 5) | Basis: Alle Befragten, n=1.040.

Wo sucht Deutschland nach Wegen zur Optimierung?

Der Großteil der Befragten recherchiert selbst, wie sie ihren Schlaf verbessern können, z. B. im Internet oder über andere Quellen. **41 % informieren sich online**, während im Vergleich **nur 24 % ärztlichen Rat einholen**, wenn es um besseren Schlaf geht. Bei den 18- bis 29-Jährigen liegt Social Media mit 26 % als Informationsquelle besonders hoch im Trend – sogar vor ärztlichem Rat, den nur 20 % als Quelle nennen.

Doch die verschiedenen Informationsquellen sind **bei weitem nicht gleichwertig**, was die Angemessenheit ihrer Inhalte angeht.

„Das Internet und Social Media sind nicht per se schlechte Informationsquellen – im Gegenteil, sie senken Hemmschwellen und schaffen zusätzliches Bewusstsein für das Thema Schlaf. Professionellen Rat ersetzen sie aber nicht. Außerdem kursieren gerade online auch häufig Falschinformationen oder gefährliche Halbwahrheiten, die man unbedingt mit Vorsicht genießen sollte.“

– Schlafcoach Daniel Gonnermann



Frage 17: Wo informieren Sie sich über Methoden, um besser zu schlafen?
Mehrfachauswahl | Basis: Alle Befragten, n=1.040.

**Die Kehrseite:
Wenn Optimierung
zur Last wird**

Für mehr als die Hälfte der Deutschen ist Schlaf ein To-do, keine Entspannung.

53 % der Befragten stimmen zu, dass sich Schlaf für sie manchmal wie eine Aufgabe anfühlt, die erledigt werden muss. Ausgerechnet **die Erholungsphase wird so zum Stressfaktor**. Besonders stark betroffen sind all jene, die von vornherein schlecht schlafen: 73 % von ihnen empfinden Schlaf immer wieder als Arbeit – im Vergleich zu nur 40 % der guten Schläfer*innen.

Was uns das beweist? Schlaf ist für viele Menschen längst kein passiver Ruhezustand mehr. Er ist **ein weiterer Posten auf einer ohnehin langen To-do-Liste geworden**.

Sleep Anxiety: Stress vor dem Schlafengehen

Der Druck, guten Schlaf aktiv leisten zu müssen, wird seit einigen Jahren sogar als eigenständiges Phänomen in der Schlafforschung beschrieben. Hierbei handelt es sich um eine Form von Leistungsangst, die ausgerechnet das verhindert, was sie zu erreichen versucht. [3]



53 % empfinden Schlaf wie eine Aufgabe

- ☒ -Emails-
- ☒ -Sport-
- ☒ Einkaufen
- ☐ Gut schlafen

Frage 13: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? Bitte antworten Sie auf einer Skala von „1 = stimme voll zu“ bis „4 = stimme gar nicht zu“. Schlaf sollte eigentlich erholsam sein, fühlt sich aber manchmal wie Arbeit an. | Einfachauswahl je Item | Basis: Alle Befragten, n=1.040.

Woher kommt diese Belastung?

Es wäre naheliegend, die Schuld für derartigen Stress vor dem Einschlafen beim Schlafracking zu suchen. Doch die Daten zeigen ein differenzierteres Bild: **63 % der aktiven Tracker*innen empfinden Schlafracking nur wenig oder gar nicht als Belastung**, nur 9 % fühlen sich dadurch wirklich unter Druck gesetzt.

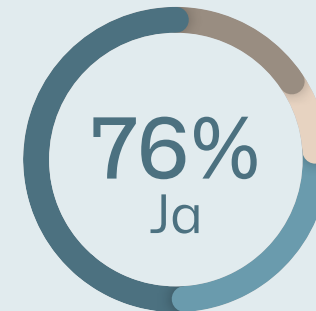
Dafür zeigt sich quer durch alle Gruppen, unabhängig davon, ob jemand trackt oder nicht: **Was wirklich belastet, ist die schiere Menge an Möglichkeiten.** Für 76 % der Befragten erzeugen zu viele Optimierungsmaßnahmen mehr Stress als Erholung. Und 68 % stimmen zu, dass es schlicht zu viele Regeln gibt, wie man angeblich richtig schlafen sollte.

Einzelne Maßnahmen belasten somit selten – die Summe der Regeln dafür umso mehr.

„Wer unter Schlafproblemen leidet, reagiert auf gut gemeinte Optimierungsversuche häufig mit noch mehr Anspannung. Entspannung lässt sich aber nicht erzwingen – sie ist das Ergebnis von Entlastung, nicht von weiterer Leistung. Genau an diesem Punkt kippt Sleepmaxxing für viele ins Gegenteil.“

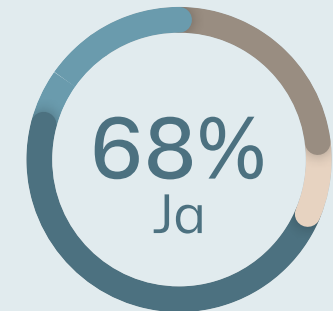
– Schlafcoach Daniel Gonnermann

Zu viele Maßnahmen erzeugen mehr Stress als Erholung



- 49 % stimmen eher zu
- 27 % stimmen voll zu
- 16 % stimmen eher nicht zu
- 8 % stimmen gar nicht zu

Es gibt zu viele Regeln, wie man richtig schlafen sollte



- 47 % stimmen eher zu
- 21 % stimmen voll zu
- 23 % stimmen eher nicht zu
- 9 % stimmen gar nicht zu

Frage 13: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? Bitte antworten Sie auf einer Skala von „1 = stimme voll zu“ bis „4 = stimme gar nicht zu“. Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Antwort abstimmen. | Einfachauswahl je Item | Basis: Alle Befragten, n=1.040.

Die Basics gewinnen: Fokus auf das Fundament

Die wirksamsten Hebel für guten Schlaf: Routinen und eine passende Schlafunterlage.

Wofür würden die Deutschen hypothetische 500 € für besseren Schlaf ausgeben? 55 % wählen zuerst Matratze oder Topper, weitere 10 % das Kopfkissen. Zusammen sind das **65 % der Befragten, die ihr Budget ins Fundament stecken würden.**

Ähnlich bodenständig wird auch die Wirksamkeit unterschiedlicher Methoden bewertet: Auf die Frage, was langfristig am wirksamsten für guten Schlaf ist, landen auf den Spitzenplätzen keine Apps, keine Supplements, keine Tracker. Die Gewinner sind auch hier **Routinen sowie passende Matratzen und Kissen.** Neueste Trends und Social-Media-Tipps werden dagegen nur von 4 % als wirksam wahrgenommen.

Die Deutschen wissen also offenbar sehr genau, was ihnen wirklich hilft, auch wenn sie sich im Alltag immer wieder von neuen Trends ablenken lassen. Die beste Lösung für guten Schlaf ist damit unscheinbar, aber klar: **Das Fundament gewinnt.**

„Regelmäßigkeit und ein gutes Schlafumfeld schlagen meiner Erfahrung nach immer raffinierte Trends. Der stärkste Hebel ist nicht das neueste Gadget, sondern ein stabiler zirkadianer Rhythmus – und eine Umgebung, die diesen nicht stört. Eine Grenze gibt es allerdings: Wenn Beschwerden wie Atemaussetzer oder unruhige Beine den Schlaf stören, hilft keine Routine. Dann gehört die Ursache ärztlich abgeklärt.“

– Dr. med. Alexander Blau

Die besten Hebel für guten Schlaf



Frage 14 : Welche der folgenden Maßnahmen halten Sie langfristig für den wirksamsten Hebel für guten Schlaf? Bitte wählen Sie bis zu 3 Maßnahmen aus. | Mehrfachauswahl mit maximal 3 Antworten | Basis: Alle Befragten, n=1.040.

Dennoch: Nur 23 % lassen sich für die Schlafgrundlagen ausführlich beraten.

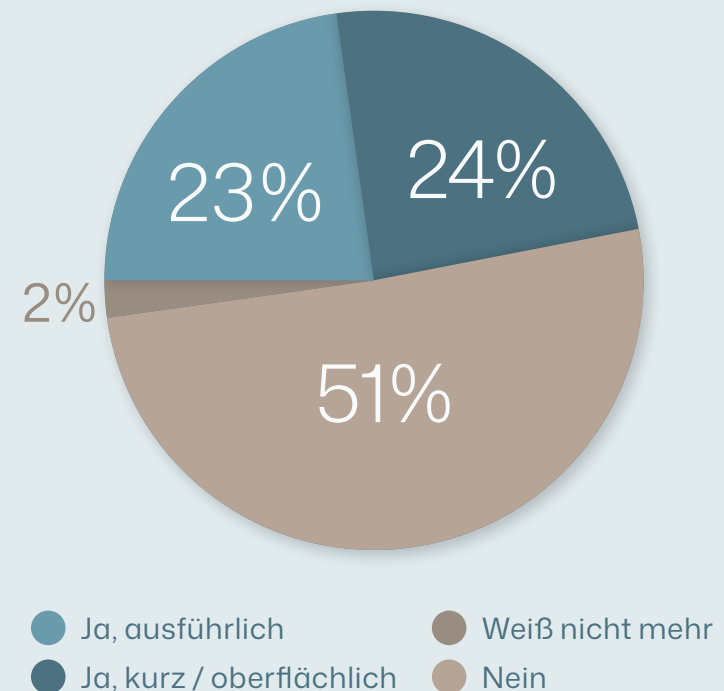
88 % der Befragten haben sich schon einmal aktiv mit ihrer Matratzen- oder Kissenwahl beschäftigt. Doch **nur 47 % haben dabei eine Beratung in Anspruch genommen** – und ausführlich beraten ließen sich gerade einmal 23 %.

Das ist ein auffälliger Widerspruch. Die Menschen wissen zwar, **wie wichtig das Produkt ist, das sie 7 bis 8 Stunden pro Nacht nutzen** – und entscheiden trotzdem mehrheitlich im Alleingang. Damit bleibt beim ohnehin wichtigsten Hebel für besseren Schlaf oft ein Großteil des Potenzials liegen.

„Eine Matratze begleitet Sie **über Jahre hinweg jede einzelne Nacht**. Umso erstaunlicher ist es, wie oft die Wahl nebenher und ohne qualifizierte Beratung getroffen wird.“

– Schlafcoach Daniel Gonnermann

Beratung bei der Matratzenwahl: Ja oder Nein?



Frage 20: Haben Sie sich dabei beraten lassen? | Einfachauswahl |
Basis: n=918 (nur, wenn F19 ungleich „Noch nie bewusst“).

Was wirklich hilft: Erkenntnisse und Expertentipps

Was wirklich hilft: Erkenntnisse und Expertentipps

Unsere Ergebnisse zeigen: Sleepmaxxing ist eine plausible Reaktion auf reale Schlafprobleme, und wer sich aktiv damit beschäftigt, tut tendenziell das Richtige. Als wirksamste Maßnahmen nennen die Befragten allerdings nicht Apps, Tracker oder Supplements, **sondern feste Routinen sowie passende Matratzen und Kissen**. Zu viele Optimierungsmaßnahmen können sogar zusätzlich stressen!

Der Schlüssel liegt also nicht darin, mehr zu tun, sondern das Richtige. Supplements, Tracker und Apps können helfen – aber **nur, wenn das Fundament steht**. Ohne Routine, ohne eine angenehme Schlafumgebung und ohne passende Matratze bleibt jede Optimierung reine Symptombehandlung. Mit dieser Basis dagegen wird aus Sleepmaxxing, was es eigentlich sein soll: ein bewusster Umgang mit Schlaf.

Unser Fazit: Sleepmaxxing funktioniert – aber nur, wenn die Basics stimmen und es nicht übertrieben wird.



„Die Schlafregulation ist ein komplexer Prozess. Melatonin, Adenosin, Cortisol – sie folgen zirkadianen Rhythmen, die sich nicht durch einzelne Hacks überlisten lassen. Verschiedene Interventionen können sinnvoll sein – aber sie sind lediglich ein Werkzeug, keine Lösung. Was wir aus der Forschung wissen, wurde im Rahmen dieser Studie erneut bestätigt: Die grundlegenden Maßnahmen gewinnen, wenn es um guten Schlaf geht.“

– Dr. med. Alexander Blau

Womit können Sie Ihren Schlaf also wirklich verbessern?

Drei Empfehlungen für besseren Schlaf von Schlafcoach Daniel Gonnermann



Tipp 1:

Legen Sie das Handy mindestens 30 Minuten vor dem Schlafen weg.

Nicht primär wegen des Blaulichts, sondern auch, weil Ihr Gehirn nach Social Media, News etc. einfach nicht abschalten kann. Geben Sie ihm die Chance dazu. Was auch immer Sie stattdessen tun (lesen, stretchen, einfach nichts): Ihr Schlaf wird es Ihnen danken.



Tipp 2:

Halten Sie Ihre Schlafenszeiten ein, auch am Wochenende.

Viele Deutsche müssen am Wochenende Schlaf aufholen [4]. Dabei ist ein klarer Schlafrhythmus ein wirksamer Hebel für gleichbleibend guten Schlaf: Gehen Sie möglichst jeden Abend zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie morgens konsequent auf. Ihr Körper liebt Routine – wenn Sie ihm diese geben, schlafen Sie besser.



Tipp 3:

Investieren Sie in die richtige Matratze und lassen Sie sich beraten.

Viele greifen für besseren Schlaf zu Quick-Fixes wie Supplements und vergessen dabei das Fundament. Dabei ist eine passende Matratze einer der wichtigsten Faktoren für guten Schlaf. Lassen Sie sich am besten einmal ausführlich beraten: Hier zählen Ihre individuellen Bedürfnisse.



Über Daniel Gonnermann

Daniel Gonnermann ist Schlaf-coach und seit 2010 Fachberater bei RAVENSBERGER Matratzen. In dieser Doppelrolle berät er zu allen Fragen rund um erholsamen Schlaf und kennt die typischen Herausforderungen aus erster Hand.



Über Dr. med. Alexander Blau

Dr. med. Alexander Blau ist Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie und forscht im Bereich der Schlafmedizin – in eigener Praxis und an der Schlafakademie Berlin. Sein besonderes Interesse gilt der ganzheitlichen Behandlung von Schlafstörungen.

Über RAVENSBERGER Matratzen

Wer gut schläft, lebt besser. Denn erholsame Nächte bilden das Fundament für körperliche Vitalität, innere Balance und ein positives Lebensgefühl.

Das ist die Überzeugung, auf deren Basis wir seit über zwanzig Jahren arbeiten. Bei RAVENSBERGER Matratzen entwickeln wir Matratzen, Topper, Lattenroste und Boxspringbetten in eigener Hand – nach strengen Qualitätsrichtlinien, aus geprüften Rohstoffen und nach einem klaren ergonomischen Konzept. Das ermöglicht uns nicht nur hohe Qualität, sondern auch ein faires Preis-Leistungs-Verhältnis.

Unser Anspruch: Wir möchten guten Schlaf für alle ermöglichen. Und weil die richtige Matratze eine sehr persönliche Entscheidung ist, beraten wir Sie gerne – online, telefonisch oder in einer unserer Filialen.

Vielen Dank

Mit dieser Studie möchten wir Ihnen datenbasierte Einblicke in das Phänomen Sleepmaxxing und seine Verbreitung in Deutschland geben – jenseits von Hype und Schlagzeilen.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Meinung oder Ideen dazu mitteilen.

Quellenverzeichnis

- [1] Janson, M. (2026). Wie verbreitet sind Schlafprobleme? Statista.
<https://de.statista.com/infografik/29586/befragte-die-unter-schlafstoerungen-leiden/>
- [2] Rhee, J., et al. (2025). Breaking social media fads and uncovering the safety and efficacy of mouth taping in patients with mouth breathing, sleep disordered breathing, or obstructive sleep apnea: A systematic review. PLOS One.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323643>
- [3] Cleveland Clinic. (2024). Sleep anxiety. Cleveland Clinic's Health Library.
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21543-sleep-anxiety>
- [4] RAVENSBERGER Matratzen GmbH. (2025). Die Evolution des Schlafs: Wie sich das Schlafverhalten im Lauf des Lebens verändert – Repräsentative Zahlen & Daten von 2025.

Ihr Ansprechpartner:

Ravensberger Matratzen GmbH
Berliner Straße 1
33189 Schlangen
Deutschland

www.ravensberger-matratzen.de
Telefon: +49 (0) 57 31 / 495 88 - 0
Mail: kontakt@ravensberger-matratzen.de

Impressum

Studiendesign

Methode: repräsentative Online-Befragung

Erhebungszeitraum: 18.-20. März 2026

Zielgruppe: Deutschland, ab 18 Jahren

Stichprobe: n=1.040

Repräsentativ nach Alter, Geschlecht und Region (Bundesland)

Durchführung: INNOFACT AG

This study was conducted in accordance with ISO 20252.

© Ravensberger Matratzen GmbH, Mai 2026

Dieser Report wurde auf Basis einer Marktforschungsstudie erstellt.

Alle Rechte für Vervielfältigung dieser Arbeit liegen bei Ravensberger Matratzen.

Die Verbreitung ist nur mit Nennung des Urhebers gestattet.