

Die Evolution des Schlafs

Wie sich das Schlafverhalten im Lauf des
Lebens verändert



Repräsentative
Zahlen & Daten
von 2025

Die Studie

Schlaf begleitet uns durch jede Lebensphase – und doch verändert er sich im Laufe des Lebens. Eines ist jedoch in jeder Phase gleich: Schlaf ist ein **entscheidender Faktor für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit**. Mithilfe unserer Studie möchten wir noch besser verstehen, wie sich Schlafverhalten, Schlafqualität und der Umgang mit Schlafproblemen über die Lebensspanne hinweg entwickeln.

Gemeinsam mit SKOPOS haben wir deshalb eine umfangreiche Marktforschung durchgeführt.

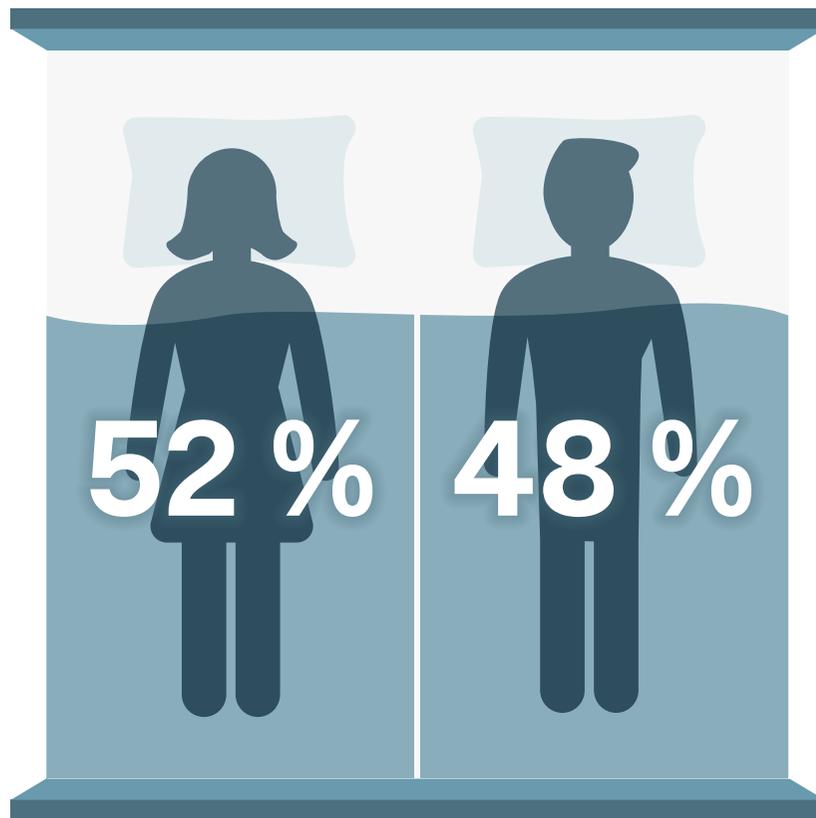
Im Rahmen einer repräsentativen Online-Umfrage wurden **1.036 Personen ab 18 Jahren in Deutschland** befragt. Die Erhebung fand im Zeitraum vom **7. bis 15. April 2025** statt.

Ziel unserer Untersuchung war es, zentrale Einflussfaktoren und Veränderungen im Schlafverhalten sichtbar zu machen und diese **neuen Erkenntnisse in einem Report zusammenzufassen**. Die Ergebnisse geben Aufschluss darüber, welche Lebensphasen besonders anfällig für Schlafstörungen sind, wie sich Bedürfnisse im Lauf der Zeit verschieben und welche Lösungsansätze sich daraus ableiten lassen.

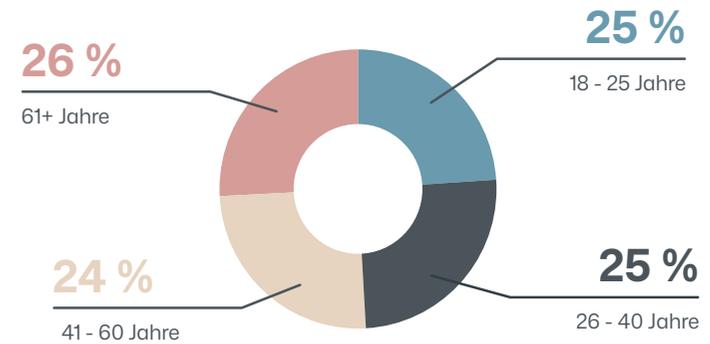
Viel Freude bei der Lektüre!
RAVENSBERGER Matratzen

Die Studie

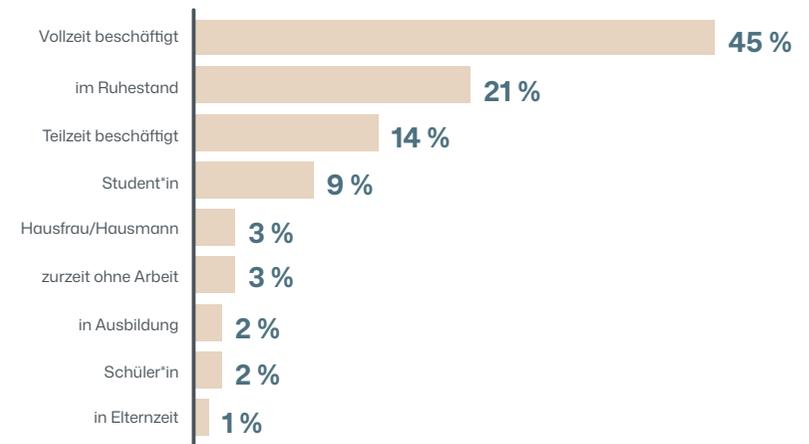
Geschlecht



Alter



Berufstätigkeit der Befragten



Fragen: Sind Sie ...? | Single Choice | Basis: n=1036

Wie alt sind Sie? | Offene Frage | Basis: n=1036

Sind Sie...? | Single Choice | Basis: n=1036

Warum guter Schlaf essenziell ist

Wir Menschen verbringen **ein Drittel unserer Lebenszeit** damit und doch unterschätzen viele von uns seine wahre Bedeutung: Dabei ist Schlaf essenziell für Gesundheit, Zufriedenheit und unsere gesamte Lebensqualität.

Schlaf ist keine passive Ruhephase, sondern ein **aktiver Zustand der Regeneration**. Damit ist er ein zentraler biologischer Prozess, der unsere körperliche, psychische und kognitive Gesundheit maßgeblich beeinflusst und somit unsere gesamte Lebensqualität bestimmt.

Ab und zu schlecht zu schlafen, ist in der Regel kein Problem. Wird aber Schlaf chronisch eingeschränkt, **steigt das Risiko für viele Erkrankungen** und auch Konzentration, Gedächtnis und Reaktionsfähigkeit werden beeinträchtigt. Trotzdem wird Schlaf im Alltag oft vernachlässigt – nicht

aus Unwissenheit, sondern weil moderne Lebensumstände ihn erschweren.

Doch wie verändert sich unser Schlaf über die Lebensspanne hinweg? **Was stört ihn – und was hilft?** Antworten liefert unsere repräsentative Online-Umfrage, die Problembereiche sowie Chancen für mehr Schlafgesundheit sichtbar macht.

Denn **wer versteht, wann und warum Schlaf leidet**, kann gezielter auf gesunde Routinen, passende Rahmenbedingungen und frühzeitige Unterstützung setzen.

Inhaltsverzeichnis

Status Quo	7
Kindheit & Jugend	10
Erwachsenenleben	12
Das mittlere Alter	14
Senior*innen	16
Hilfe bei schlechtem Schlaf	18
Die Basis für guten Schlaf	21

Key Takeaways

1

Schlaf verändert sich im Laufe des Lebens – besonders Frauen spüren das deutlich.

62 % der Befragten nehmen Veränderungen ihres Schlafbedarfs wahr, bei Frauen sind es sogar 68 %. Dabei verändert sich nicht nur der gefühlte Schlafbedarf, sondern auch die Schlafqualität im Lauf des Lebens – sie nimmt stetig ab.

2

Schlafprobleme bleiben oft unbehandelt, obwohl sie Konzentration und Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen.

Nur 25 % der Betroffenen haben jemals professionelle Hilfe in Anspruch genommen, obwohl viele von ihnen negative Auswirkungen wie Konzentrationsprobleme, verminderte Leistungsfähigkeit und geringere Motivation bemerken.

3

Neue Matratzen werden selten gezielt zur Schlafverbesserung gekauft – dabei steckt darin ein großes Potenzial.

Nur knapp ein Viertel wechselt aufgrund von Schlafproblemen die Matratze. Stattdessen ist der häufigste Grund für den Kauf einer neuen Matratze ein neues Bett. Matratzen werden somit nicht als konkrete Maßnahme für besseren Schlaf wahrgenommen.



Status Quo

So schläft Deutschland



Unter der Woche wird oft zu wenig geschlafen, doch am Wochenende wird nachgeholt. Zudem nimmt die Schlafqualität mit dem Alter spürbar ab.

Die meisten Befragten schlafen unter der Woche im Schnitt rund 7 Stunden – scheinbar nicht genug, denn **am Wochenende wird mit 7,8 Stunden pro Nacht aufgeholt**. Auch die Zubettgehzeiten verschieben sich am Wochenende deutlich: 30 % der Befragten gehen hier erst nach Mitternacht ins Bett.

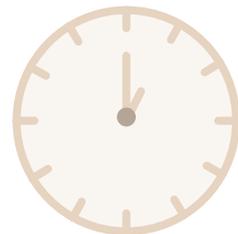
Fast zwei Drittel der Befragten (62 %) berichten, dass sich ihr Schlafbedarf im Lauf Ihres Lebens verändert hat. **Die Schlafqualität nimmt dabei beinahe konstant ab** – über alle Altersabschnitte hinweg sinkt sie auf einer Skala von 1 (*sehr gut*) bis 5 (*sehr schlecht*) von einer 1,7 auf eine 2,8.

Schlafdauer im Vergleich



unter der Woche
7,0 Stunden

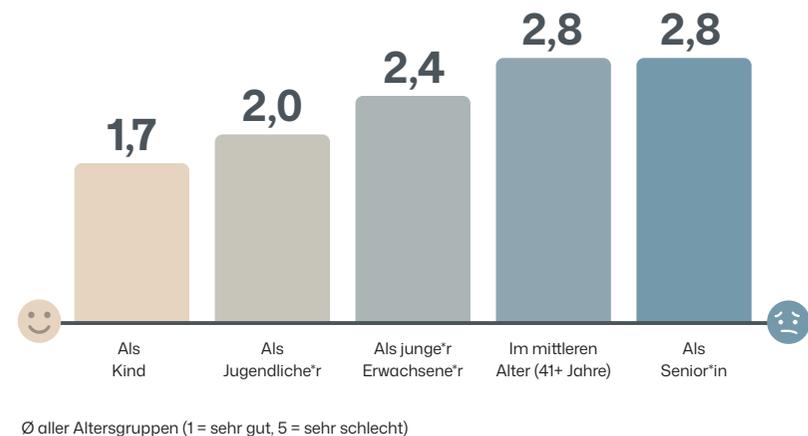
beliebteste Einschlafzeit werktags:
22-23 Uhr



am Wochenende
7,8 Stunden

beliebteste Einschlafzeit am Wochenende:
nach 24 Uhr

Schlafqualität im zunehmenden Alter



Frage: Wie viele Stunden pro Nacht schlafen Sie im Durchschnitt unter der Woche? | Offene Frage | Basis: nGesamt=1036
Frage: Und wie viele Stunden pro Nacht schlafen Sie im Durchschnitt am Wochenende? | Offene Frage | Basis: nGesamt=1036
Frage: Um wie viel Uhr gehen Sie unter der Woche normalerweise ins Bett? | Offene Frage | Basis: nGesamt=1036
Frage: Und um wie viel Uhr gehen Sie am Wochenende normalerweise ins Bett? | Offene Frage | Basis: nGesamt=1036

Frage: Wie bewerten Sie Ihre Schlafqualität in den verschiedenen Altersabschnitten? | Matrix | Durchschnittswerte | Basis: nGesamt=1036; n18-25=253; n26-40=259; n41-60=252; n61+=272

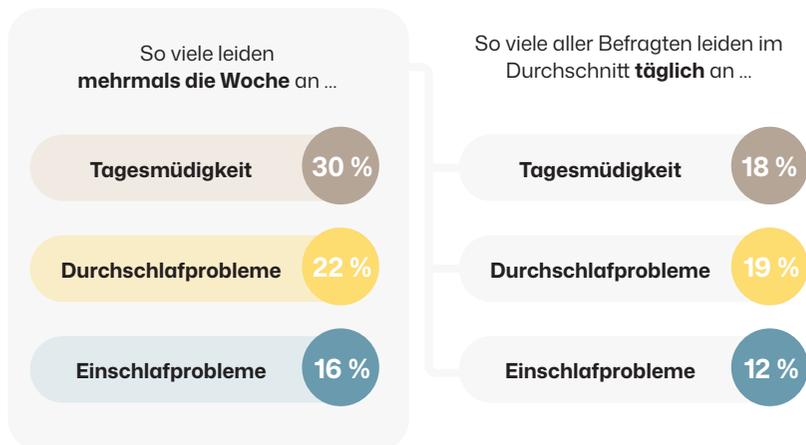


Schlafstörungen und -probleme sind in allen befragten Altersgruppen präsent und können die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken.

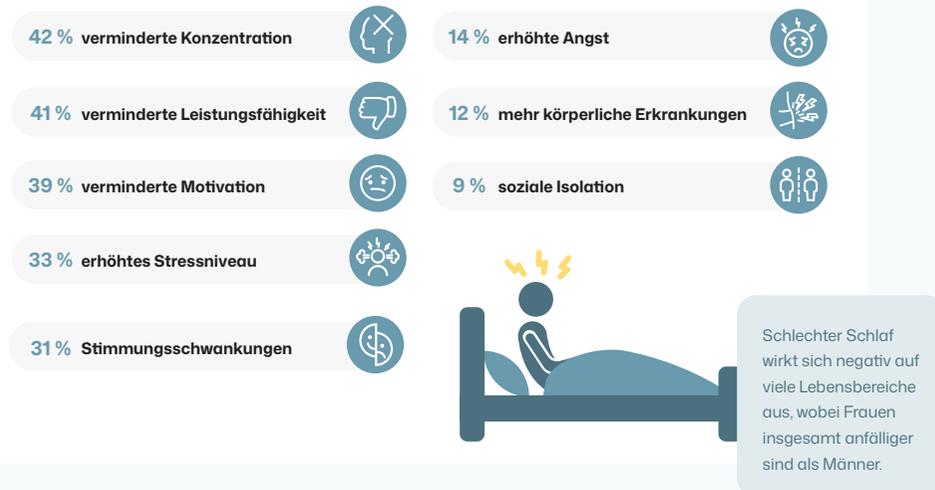
Insgesamt **18 % der Befragten** leiden **jeden Tag** unter **Tagesmüdigkeit**, 48 % sind mindestens mehrmals pro Woche betroffen – besonders häufig die 18- bis 25-Jährigen. Auch Durch- und Einschlafprobleme treten bei vielen regelmäßig auf.

Schlafwandeln oder Alpträume betreffen nur wenige der Befragten. Hier fällt allerdings auf, dass **Alpträume besonders jüngere Altersgruppen plagen**: 40 % der 18- bis 25-Jährigen haben mehrmals die Woche Alpträume. Das erklärt auch deren vergleichsweise hohe Tagesmüdigkeit.

Die häufigsten Schlafstörungen und Probleme



Die häufigsten Auswirkungen von schlechtem Schlaf



Frage: Wie häufig erleben Sie die folgenden Probleme? | Matrix | Basis: nGesamt=1036; n18-25=253; n26-40=259; n41-60=252; n61+=272

Frage: Welche weiteren Auswirkungen haben die Schlafprobleme für Sie? | Multiple Choice | Basis: nGesamt=1007



2

Kindheit und Jugend

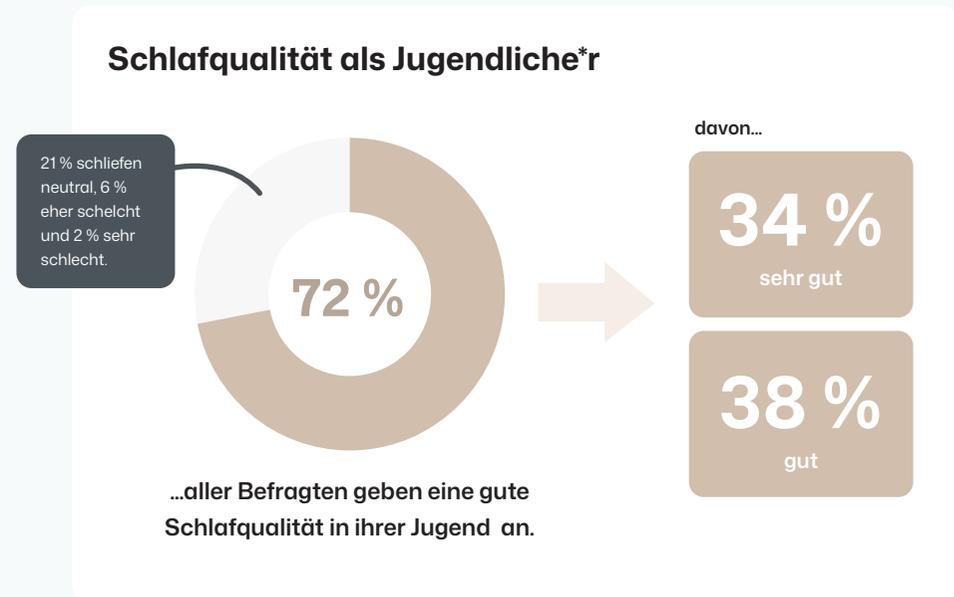
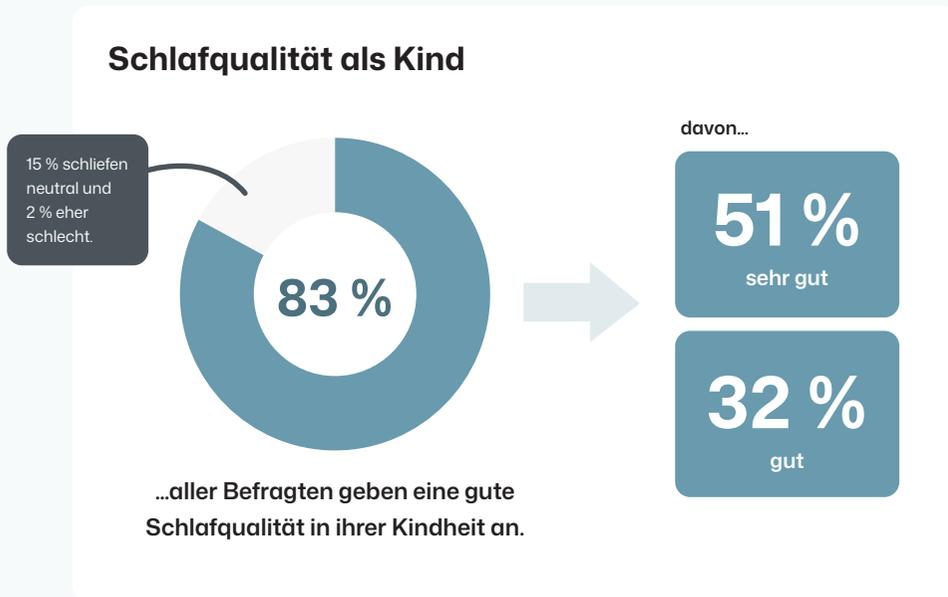
vom Tiefschlaf zum Schlafmangel



Die Schlafqualität ist in jungen Jahren am höchsten – doch schon in der Jugend zeichnen sich erste Einbußen ab.

Kindheit und Jugend gelten als **Schlafhochphasen**: Der Bedarf ist hoch, die Qualität insbesondere zu Kindertagen besonders gut. Insgesamt 83 % gaben an, dass ihre Schlafqualität als Kind gut oder sehr gut war.

Mit zunehmender Verantwortung leidet die Schlafqualität. Schon **in der Jugend gehen die Bewertungen mit "sehr gut" von 51 % auf 34 % zurück**. Kein Wunder, schließlich steigen mentale Belastungen in diesem Alter in der Regel zum ersten Mal an.



Frage: Wie bewerten Sie Ihre Schlafqualität in den verschiedenen Altersabschnitten? | Matrix | Basis: nGesamt=1036; n18-25=253; n26-40=259; n41-60=252; n61+=272



3

Das Erwachsenenleben

wenn das Leben den Schlaf stört

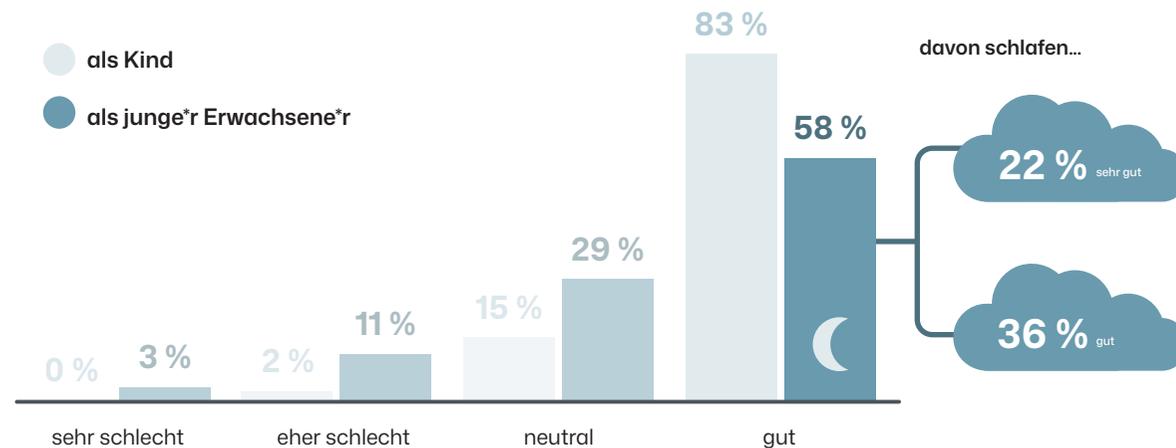


Mit dem Eintritt ins Erwachsenenleben sinkt die Schlafqualität weiter – Ausbildung, Karriere und neue Verantwortungen fordern ihren Tribut.

Verschiedene Lebensereignisse, psychische Belastung oder beruflicher Druck stören den Schlaf Erwachsener besonders. **Nur noch insgesamt 58 %** bewerten ihre Schlafqualität als jung*e Erwachsene*r als gut oder sehr gut.

Kein Wunder: Ausbildungsabschlüsse, Karrieresprünge und -wechsel sowie Familienplanung beschäftigen im Erwachsenenalter nun mal besonders. Beispielsweise verändern **Studium oder Ausbildung** das Schlafverhalten von 56 % der Befragten zwischen 18 und 25 am meisten.

Die Schlafqualität junger Erwachsener im Vergleich



Besonders interessant: In der Altersklasse **von 18 bis 25 Jahre zeigt sich eine klare Spitze an Alpträumen**. 40 % dieser Gruppe träumen mehrmals pro Monat oder häufiger schlecht – der Durchschnitt aller Altersklassen liegt hier nur bei 24 %.

Frage: Wie bewerten Sie Ihre Schlafqualität in den verschiedenen Altersabschnitten? | Matrix | Basis: nGesamt=783; n26-40=259; n41-60=252; n61+=272



4

Im mittleren Alter

neue Bedürfnisse, andere Herausforderungen

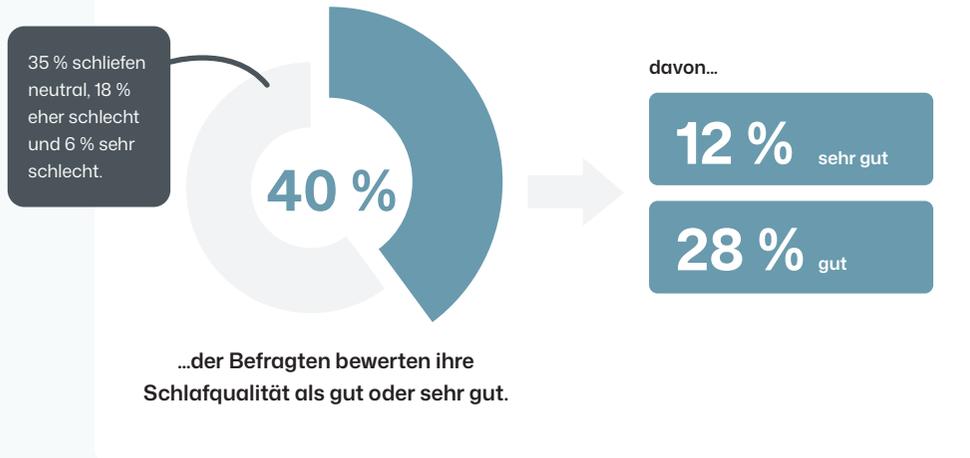


Ab der Lebensmitte verschlechtert sich bei vielen der Schlaf – zusätzliche Herausforderungen fordern ihren Tribut.

Besonders in der Phase zwischen 41 und 60 Jahren zeigt sich: **Die Schlafqualität nimmt spürbar ab.** Nur noch 40 % der Befragten geben an, in diesem Alter gut oder sehr gut geschlafen zu haben.

Wie in anderen Altersgruppen spielt die psychische Gesundheit eine zentrale Rolle. Mit zunehmendem Alter haben aber auch **Krankheiten, finanzielle Sorgen, Trennungen, Scheidungen, Geburten und Todesfälle** vermehrt Einfluss auf unseren Schlaf.

Schlafqualität älterer Erwachsener (41+)



Frage: Wie bewerten Sie Ihre Schlafqualität in den verschiedenen Altersabschnitten? | Matrix | Basis: nGesamt=524; n41-60=252; n61+=272

Gründe für verändertes Schlafverhalten bei älteren Erwachsenen

- 1. Krankheit/Verletzung
- 2. Finanzielle Sorgen
- 3. Psychische Gesundheit
- 4. Geburt eines Kindes
- 5. Tod eines nahe-stehenden Menschen
- 6. Trennung/Scheidung

Frage: Welche Lebensereignisse haben Ihr Schlafverhalten verändert? | Multiple Choice | Basis: nGesamt=524; n41-60=252; n61+=272



5

Senior*innen

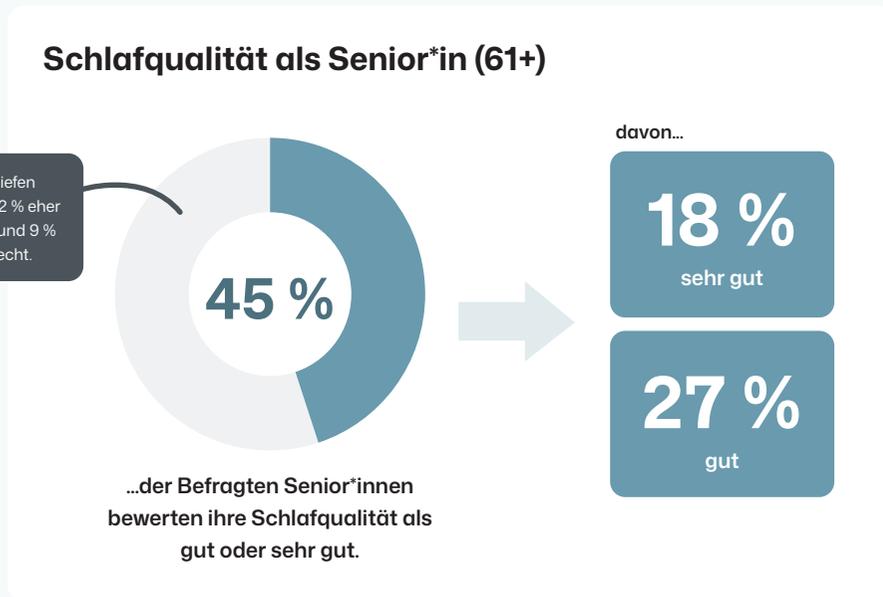
etwas mehr Ruhe im Ruhestand



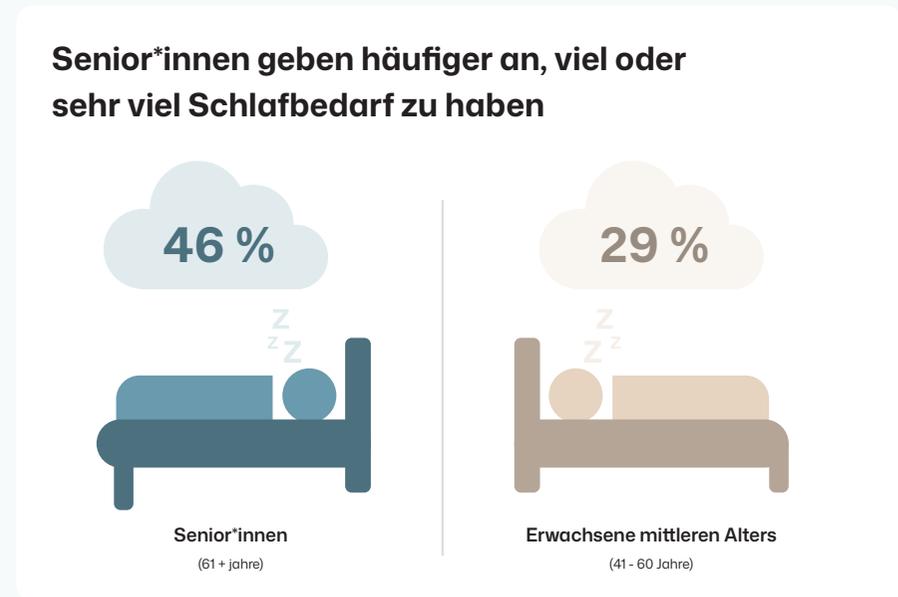
Trotz wachsendem Schlafbedarf bewerten viele Senior*innen ihre Schlafqualität zumindest ein wenig besser als in den Jahren zuvor.

Im Alter verändert sich die Schlafqualität erneut. Trotz vermehrter körperlicher Beschwerden empfinden viele Senior*innen ihren **Schlaf als etwas besser als zuvor**. 45 % bewerten ihren Schlaf als „gut“ oder „sehr gut“ - 5 % mehr als die nur 40 % der Erwachsenen unter 60.

Gleichzeitig nimmt in dieser Altersgruppe aber auch die als notwendig empfundene Schlafmenge wieder zu. Der **Schlafbedarf als Senior*in ist höher als der von älteren Erwachsenen**. Insgesamt 46 % geben einen (sehr) hohen Schlafbedarf an.



Frage: Wie bewerten Sie Ihre Schlafqualität in den verschiedenen Altersabschnitten? | Matrix | Basis: nGesamt=272



Frage: Wie war Ihr Schlafbedarf in den verschiedenen Altersabschnitten? | Matrix | Basis: nGesamt=160



6

Hilfe bei schlechtem Schlaf

Wie gehen Menschen in Deutschland mit Schlafproblemen um?

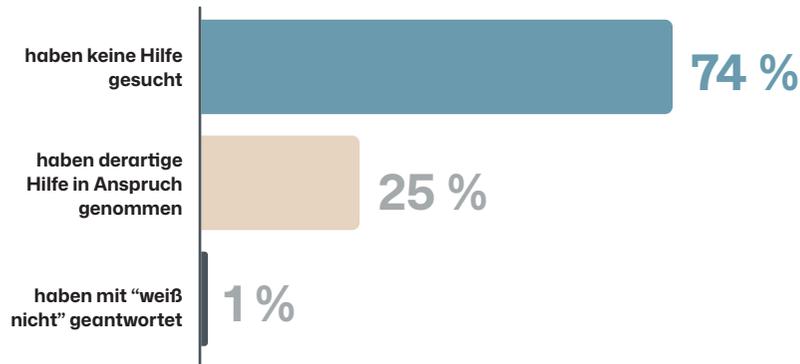


Viele Menschen schlafen schlecht und suchen trotzdem selten gezielt nach Hilfe. Statt professioneller Unterstützung setzen die meisten auf einfache Maßnahmen im Alltag.

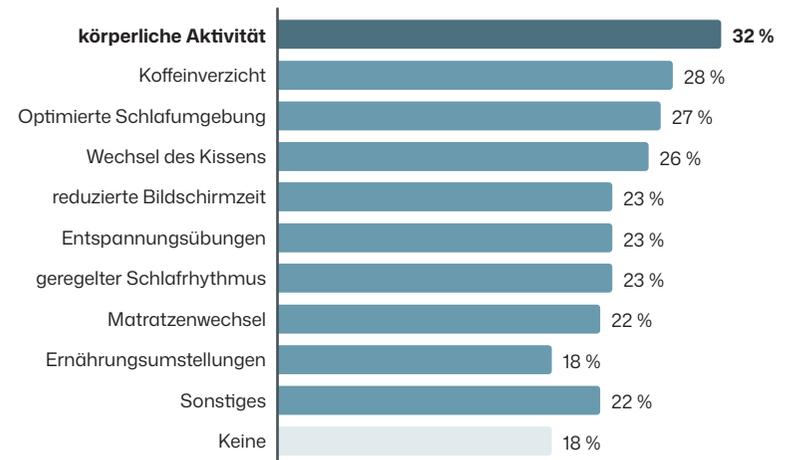
Nur 25 % der Betroffenen haben sich bisher **gezielt Hilfe gegen schlechten Schlaf** geholt (z. B. in Form von psychologischer Unterstützung oder medikamentöser Behandlung).

Stattdessen setzen viele auf einfache Maßnahmen wie Sport oder Koffeinverzicht – **meist ohne strukturelles Umdenken**. Nur 22 % haben versucht, ihre Schlafprobleme mithilfe einer neuen Matratze zu beseitigen.

Psychologische und medikamentöse Unterstützung bei Schlafproblemen



Die beliebtesten Maßnahmen gegen Schlafprobleme



Frage: Sie haben angegeben, dass Sie teils Probleme beim Schlafen haben. Haben Sie dafür bereits Hilfe (z. B. psychologische Unterstützung, medikamentöse Behandlung) in Anspruch genommen? | Single Choice | Basis: nGesamt=1007; n18-25=249; n26-40=251; n41-60=244; n61+=263

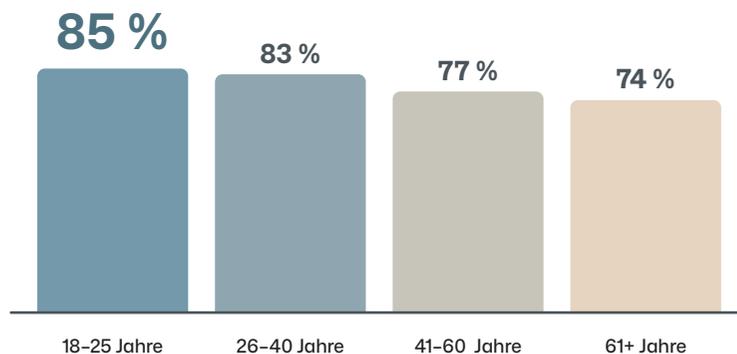
Frage: Welche weiteren Maßnahmen haben Sie getroffen, um die Probleme zu beseitigen? | Multiple Choice | Basis: nGesamt=1007; n18-25=249; n26-40=251; n41-60=244; n61+=263



Jüngere Personen achten tendenziell mehr auf eine gute Schlafhygiene als ältere – und nutzen dafür auch technologische Unterstützung.

Jüngere schlafen oft besser – kein Wunder, da die Mental Load mit dem Alter ansteigt. Aber: Jüngere Personen **werden auch tendenziell eher aktiv für besseren Schlaf**. So unternehmen z. B. 26 % der über 60-Jährigen gar nichts, um ihre Schlafhygiene zu verbessern, während bei den 18- bis 25-Jährigen nur 15 % verzichten.

Wer unternimmt am meisten für eine gute Schlafhygiene?



Frage: Was machen Sie, um Ihren Schlaf zu verbessern? | Multiple Choice | Basis: nGesamt=1036; n18-25=253; n26-40=259; n41-60=252; n61+=272

Insbesondere bei jüngeren Gruppen werden außerdem **technologisches Hilfsmittel zum Einschlafen** immer beliebter: 29 % der 18- bis 25-Jährigen nutzen Podcasts oder Musik als Einschlafhilfen. Neben diesen sind aber auch altbewährte Hilfsmittel wie Schlafmasken und Ohrstöpsel beliebt.

Die beliebtesten Einschlafhilfen aller Altersgruppen: Top 5



Frage: Welche technologischen Hilfsmittel nutzen Sie, um Ihren Schlaf zu verbessern? | Multiple Choice | Basis: nGesamt=1036; n18-25=253; n26-40=259; n41-60=252; n61+=272

7

Die Basis für guten Schlaf

Der Stellenwert einer guten Matratze wird häufig unterschätzt

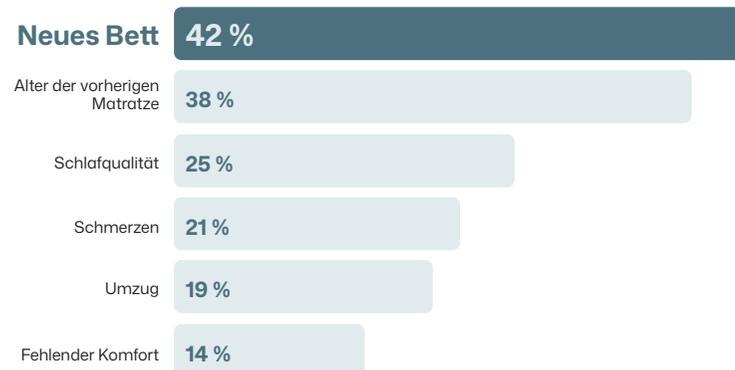
Obwohl sie jede Nacht genutzt wird, wird die Matratze nur selten aktiv hinterfragt. Unsere Daten zeigen, wann Menschen sie austauschen – und was ihnen beim Kauf am wichtigsten ist.



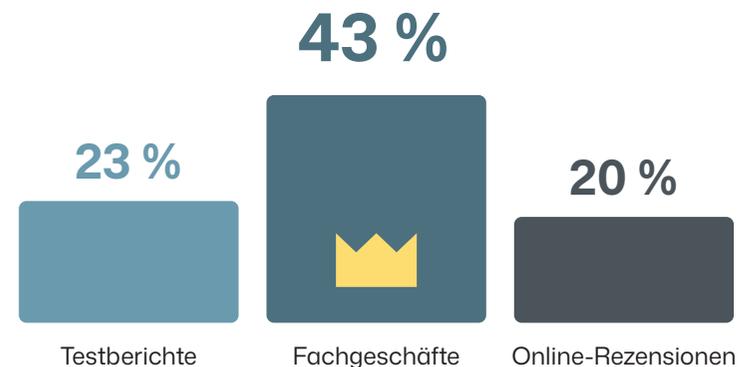
Nur 22 % der Befragten kaufen eine neue Matratze, um ihren Schlaf zu verbessern. Deutlich häufiger geschieht das **aus pragmatischen Gründen** wie dem Kauf eines neuen Betts (42 %) oder wegen des Alters der Matratze (38 %).

Beim Matratzenkauf stehen **Preis-Leistungs-Verhältnis und Härtegrad** im Vordergrund, wobei ersterem noch etwas mehr Bedeutung zugewiesen wird. Dennoch legen Käufer*innen Wert auf eine informierte Entscheidung: 43 % lassen sich am liebsten im Fachgeschäft beraten.

Die meistgenannten Gründe für den letzten Matratzenkauf



Wichtigste Informationsquellen für den Matratzenkauf



Frage: Warum haben Sie sich zuletzt für den Kauf einer neuen Matratze entschieden? | Multiple Choice | Basis: nGesamt=1036; n18-25=253; n26-40=259; n41-60=252; n61+=272

Frage: Wo haben Sie sich vor dem Kauf einer neuen Matratze informiert? | Multiple Choice | Basis: nGesamt=1036; n18-25=253; n26-40=259; n41-60=252; n61+=272

Über RAVENSBERGER Matratzen

Wir wissen: *Guter Schlaf ist weit mehr als nur Erholung. Er ist die Basis für Gesundheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden im Alltag.*

Deshalb widmen wir uns bei RAVENSBERGER Matratzen seit über 20 Jahren der Entwicklung von Schlafsystemen, die wirklich passen – zu verschiedenen Körpern, Lebensphasen und individuellen Bedürfnissen.

Wir entwickeln und fertigen unsere Matratzen, Lattenroste, Topper und Boxspringbetten selbst, immer mit Fokus auf Ergonomie,

geprüfte Materialien und langlebige Qualität. Produziert wird in Deutschland und Europa, unter höchsten Standards und mit dem Anspruch, guten Schlaf für alle zugänglich zu machen.

Als Direktanbieter verzichten wir bewusst auf Zwischenhandel. Unsere Produkte vertreiben wir ohne Umwege, mit einem der besten Preis-Leistungs-Verhältnisse am Markt sowie persönlicher Beratung: online, telefonisch oder vor Ort in unseren Filialen.

Vielen Dank!

Mit dieser Studie möchten wir Ihnen nützliche Einblicke in die Evolution unserer Schlafgewohnheiten geben.

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

Ihr Ansprechpartner:

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

RAVENSBERGER Matratzen GmbH
Berliner Straße 1
33189 Schlangen
Deutschland

www.ravensberger-matratzen.de

Impressum

Studiendesign

Methode: Online-Umfrage

Erhebungszeitraum: 07.04.2025 - 15.04.2025

Zielgruppe: DE, 18+

Stichprobe: n=1036 (18–25 Jahre: n=253, 26–40 Jahre: n=259,
41–60 Jahre: n=252, 61+ Jahre: n=272)

This study was conducted in accordance with ISO 20252.

© RAVENSBERGER Matratzen GmbH, September 2025

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.