

Schlaf-News

4. January 2024

## Neue Studie: Menschen schlafen weltweit schlechter

Menschen weltweit schlafen immer weniger und schlechter. Schlafmediziner sind alarmiert, denn guter Schlaf ist für das Gehirn unerlässlich.



Die Folgen von Schlafmangel sind weitreichend. Foto: iStock/AndreyPopov



Jasmin Bannan-Döblitz

Online-Redakteurin bei MeinSchlaf.de

Beitrag teilen:



Newsletter Anmeldung

Eine aktuelle [Studie der Weltgesundheitsorganisation \(WHO\)](#) hat ergeben, dass Menschen weltweit immer weniger und schlechter schlafen. Die Studie ergab, dass der **globale Durchschnitt der Schlafzeit von 7,8 Stunden im Jahr 1980 auf 7,2 Stunden im Jahr 2020 gesunken ist.**

**Auch spannend:** [Mit Handy schlafen: 3 Gründe dagegen](#)

### Weltweite Forschung: Menschen schlafen kürzer und schlechter

Die Studie fand auch heraus, dass die Schlafqualität in den letzten Jahrzehnten abgenommen hat. Menschen wachen häufiger auf, haben Schwierigkeiten beim Einschlafen und leiden unter Schlafstörungen.

Die Gründe für den Rückgang der Schlafzeit sind vielfältig und umfassen:

- **Technologische Fortschritte:** Die zunehmende Nutzung von Smartphones, Tablets und anderen elektronischen Geräten vor dem Schlafengehen kann den Schlaf stören.
- **Veränderte Lebensgewohnheiten:** Die zunehmende Urbanisierung, die längeren Arbeitszeiten und der erhöhte Stress führen zu einem veränderten Lebensstil, der sich negativ auf den Schlaf auswirken kann.
- **Medizinische Probleme:** Schlafstörungen können auch durch medizinische Probleme wie Depressionen, Angstzustände und chronische Schmerzen verursacht werden.

Die Folgen von Schlafmangel sind weitreichend und können sowohl körperliche als auch psychische Auswirkungen haben. Dazu gehören:

- **Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes und Krebs**
- **Verringerte kognitive Funktion, einschließlich Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Lernfähigkeit**
- **Erhöhtes Risiko für Unfälle und Verletzungen**
- **Psychische Probleme wie Depressionen, Angstzustände und Stimmungsschwankungen**

Um die negativen Folgen von Schlafmangel zu vermeiden, ist es wichtig, auf ausreichend Schlaf zu achten. Erwachsene sollten 7 bis 8 Stunden pro Nacht schlafen. Um einen guten Schlaf zu fördern, ist es wichtig, einen regelmäßigen Schlafrhythmus einzuhalten, einen Schlafraum zu schaffen, der zum Entspannen einlädt, und vor dem Schlafengehen auf Koffein und Alkohol zu verzichten.

**Du möchtest noch mehr rund um das Thema Schlaf erfahren? Dann folge uns auf [Instagram](#), [Facebook](#) und [Pinterest](#), abonniere unsere [Newsletter](#) oder tausche dich mit anderen Lesern in unserem [Forum](#) aus.**

#### Zu spät noch am Handy? So klappt es trotzdem mit dem Schlaf



Wir zeigen dir, wie du trotz später Smartphone-Nutzung zu einem erholsamen Schlaf finden kannst.

Mein Schlaf

Das wird dich auch interessieren



**Koffein-Boost:** Dieser Kaffee hält 20 Stunden wach



**Milben bekämpfen:** Mit diesen 3 Tipps



**Ist meine Gewichtsdecke gefährlich für mein Kind?**