

## **Grafikunterschrift**

Der Infoservice Erholsamer Schlaf hat anlässlich des Weltschlafjahres am 20. März 2009 einen Blick in die deutschen Schlafzimmer gewagt und eine Umfrage unter 1.002 Männern und Frauen zum Thema „Wie schlafen die Deutschen?“ durchführen lassen:

47 Prozent der Personen tragen nachts einen Pyjama und nur fünf Prozent schlafen nackt. Im T-Shirt schlafen 16 Prozent der Befragten und im Nachthemd 15 Prozent.

80 Prozent der befragten Deutschen bevorzugen die Seitenlage. Heiß geht es bei den Wenigsten her: Für 75 Prozent muss nachts eine kühle Zimmertemperatur herrschen – mehr als die Hälfte, 57 Prozent, schläft sogar bei geöffnetem Fenster.

Wie auch immer man sich bettet – wichtig ist, dass es mit dem Schlafen auch klappt. 60 Prozent geben an, dass sie wie ein Murmeltier schlafen. 38 Prozent der Befragten klagen allerdings über Schlafprobleme. 18 Prozent aller Befragten geben Schwierigkeiten mit dem Einschlafen, 29 Prozent Durchschlafstörungen an. **Quellenangabe: Lundbeck GmbH**

### **Weitere Informationen erhalten Sie bei:**

*Gianni Public Relations GmbH*

*Ute Gianni / Nadine Gottschling*

*Wilhelm-Leuschner-Str. 10, 60329 Frankfurt am Main*

*Telefon: 0 69 / 25 62 61 – 11*

*Telefax: 0 69 / 25 62 61 – 20*

*E-Mail: [n.gottschling@giannipr.de](mailto:n.gottschling@giannipr.de)*