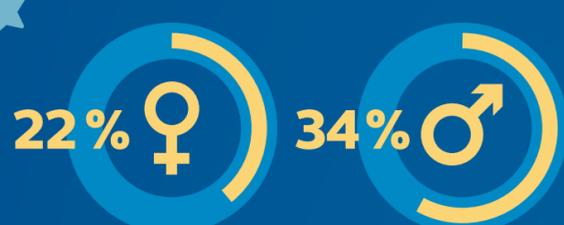




Wie laut ist es in deutschen Schlafzimmern wirklich?

Eine Philips Umfrage zum Thema Schnarchen¹.

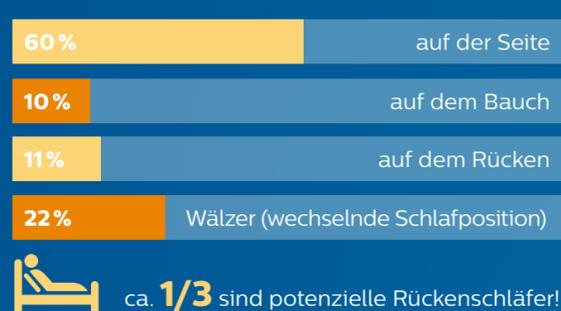
Wer schnarcht mehr? Männer oder Frauen?



Schnarcher in Deutschland



In welcher Position schlafen Schnarcher?



Achtung!

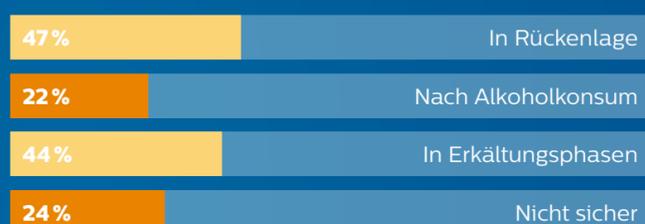
Im zunehmenden Alter wird immer mehr geschnarcht!
In der Gruppe der **16–24-Jährigen** sind es **10%**, während **36%** der **65–72-Jährigen** schnarchen.

Fun Fact!

Saarland = Schna(a)rchland:
38,5% der Saarländer schnarchen

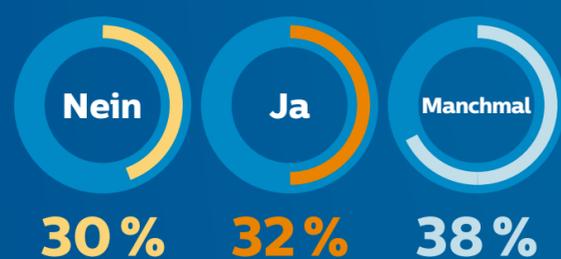
Mecklenburg-Vorpommern:
Küstenluft scheint nächtliche Sägekonzerte zu minimieren:
nur **15,8%** der Meck-Pommer schnarchen.

Welche äußeren Faktoren lassen uns schnarchen?



Schnarchen in der Partnerschaft

Wie viele Partner schnarchen tatsächlich?



Fit am Morgen trotz schnarchendem Partner?

Von allen Befragten, die sich morgens nicht ausgeruht fühlen, haben immerhin **36%** einen Partner, der schnarcht.

Belastet Schnarchen sogar die Beziehung?

18% werden durch ihren Partner wachgehalten und sogar **9%** schlafen deswegen in getrennten Betten – dabei genießen die meisten grundsätzlich kuschelige Nächte (**54%** – sogar Männer noch lieber als Frauen **+ 6%**).

Aber auch die Schnarcher leiden:
25% der Schnarcher haben permanent ein schlechtes Gewissen dem Partner gegenüber.

Gibt es wirksame Mittel gegen nächtliches Sägen?

35% haben einen guten Schlaf und merken kaum was vom Schnarchen des Partners.

9% nutzen Ohrstöpsel.

13% ziehen aufs Sofa um.

10% machen nichts und liegen nachts oft wach.

27% wecken den Partner und weisen ihn auf sein Schnarchen hin.

22% bringen ihren Partner dazu, die Rückenlage zu vermeiden.

Die beliebtesten Methoden, um das Schnarchen des Partners zu stoppen

Leider sind die meisten Geräte oder Mittel nicht zu **100%** effektiv, daher sind rund **31%** daran interessiert, einmal professionellere, schnarchmildernde Mittel auszuprobieren.

nichts
schütteln aufwecken
getrennte Zimmer kitzeln umdrehen
anstupsen
ansprechen tolerieren
Ohrstöpsel

¹ Philips Umfrage in Deutschland mit 1.024 TeilnehmerInnen im Alter von 18–72 Jahren, Appinio, 2020