

Aktuelle, repräsentative VELUX Umfrage zum Weltafslafatag:

Wie ausgescslafen ist Österreicsh?

71 % der ÖsterreicherInnen haben bei der Schlafqualität noch Luft nach oben!

Wolkersdorf, 15. März 2017: Rund drei Viertel der ÖsterreicherInnen leiden zumindest wöcshentlich an Schlafstörungen. Schlaf gilt als Lebenselixier, gesunde Ruhephasen tragen nachweislich dazu bei, die Lebensqualität und auch die Gesundheit der Menschen zu verbessern.



Eine aktuelle VELUX Umfrage¹ beschäftigt sich anlässlich des internationalen Weltafslafatages am 17. März mit der Schlafqualität und den Schlafgewohnheiten der Österreicher. Die Ergebnisse der Befragung zeigen einen enormen Handlungsbedarf auf.

71,4 % der befragten Österreicher gaben an, mindestens einmal pro Woche mit Problemen beim Einschlafen zu kämpfen. 11,6 % leiden sogar fast jede Nacht unter Schlafstörungen, vor allem Frauen sind hier betroffen: Rund 15 % der ÖsterreicherInnen schlafen fast jede Nacht schlecht – bei den Männern sind es jedoch nur halb so viele, rund 8 %.

¹ Aktuelle, repräsentative VELUX Umfrage zum Schlafverhalten der Österreicher, durchgeführt von marketagent.com im Zeitraum vom 23.02.2017 bis 28.02.2017. n=500 webaktive Personen zwischen 18 und 69 Jahren in Österreich.

Auch Kinder leiden schon an Schlafstörungen

Internationalen Experten zufolge spricht man davon, dass rund 20 % der Kinder von Schlafstörungen betroffen sind, Tendenz in den westlichen Industriestaaten steigend.²



Auch die aktuelle VELUX Umfrage hat sich mit dieser Thematik beschäftigt und die Eltern nach den Gründen befragt: Lärm von außen (28,4 %), schlechte Raumluft im Kinderzimmer (21,2 %) und Licht von außen (14,9 %) wurden dabei

als wesentliche Faktoren genannt. Auch bei den Erwachsenen lassen sich ähnliche Störfaktoren festmachen. Hier wird die schlechte Raumluft im Schlafzimmer mit rund 35 % als sehr störend wahrgenommen. Licht von außen durch Straßenlaternen oder den Mond gaben 20 % als Hemmnis fürs Schlafen an. Bei all den Fragen zeichnet sich ab, dass Frauen und ältere Personen sensibler auf die beiden wesentlichen Störfaktoren (schlechte Raumluft und Lärm von außen) reagieren als Männer und junge Österreicher.

Dazu Geschäftsführer VELUX Österreich DI Michael Walter: *„Sowohl unsere österreichische Umfrage als auch die europäische VELUX Studie unterstreichen die Notwendigkeit von guten Schlafbedingungen. Ziel unserer Produktentwicklungen ist es daher Lösungen anzubieten, die den Wohnkomfort auf einfache Art und Weise verbessern!“*

² Health Behaviour in School-aged Children Study“ (HBSC-Studie)- <http://www.hbsc.org/>

Jeder vierte Österreicher schläft tagsüber

Ein kurzes Nickerchen zwischendurch wird von den ÖsterreicherInnen dazu genutzt, die Akkus während des Tages wieder aufzuladen. Die aktuelle VELUX Umfrage ergab, dass fast jeder vierte Österreicher gelegentlich auch unter der Woche tagsüber ein Schläfchen einlegt. Knapp 58 % der ÖsterreicherInnen erachten Power Napping als hilfreiches Mittel, um neue Energie zu tanken.

Lichtverschmutzung stört Nachtruhe

Die permanente Beleuchtung durch immer hellere Lichtquellen macht den Menschen zu schaffen. Die innere Uhr wird irritiert und daraus resultierend klagen immer mehr Menschen über Schlafprobleme. „VELUX sorgt mit seinen

Verdunklungsrollos für

optimale Lichtverhältnisse in den Schlafräumen und damit für beste Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf“, so DI Michael Walter. Die Verdunklungsrollos von VELUX verdunkeln Räume zu jedem gewünschten Zeitpunkt und eignen sich also auch optimal für das Nickerchen untertags.

Müdigkeit und Kopfschmerzen durch schlechtes Raumklima in der Nacht

Die ebenfalls von der VELUX Gruppe durchgeführte Studie „Healthy Home Barometer 2016“ zeigt auf, dass das Wohnumfeld der Menschen stark mit der Gesundheit korreliert. *„Wir haben für das "Healthy Home Barometer" 14.000 Europäer aus 14 Ländern befragt, um uns ein Bild davon zu machen, wie das Wohnen der Europäer Einfluss auf ihre Gesundheit nimmt. Wenn das Wohnumfeld einen guten Schlaf zulässt, besteht bei Europäern eine 50 % höhere Wahrscheinlichkeit, dass sie bei guter Gesundheit sind und sich fit fühlen", ergänzt DI Walter.*

Bereits in der Vorgängerstudie 2015 reichten die Befragten gesunden Schlaf an die erste Stelle, wenn es um den Einfluss von Lebensgewohnheiten auf die Gesundheit geht. Zusammenfassend kann man davon sprechen, dass die Europäer gesund wohnen, wenn ihre Schlafbedingungen stimmen, eine angenehme Raumtemperatur herrscht, genügend Tageslicht und eine angemessene Luftfeuchte vorliegen.³ Das hat im Alltag einen enormen Stellenwert, weil Menschen europaweit im Schnitt rund 90 % ihrer Zeit in Innenräumen verbringen.

³ Repräsentative Studie der VELUX Gruppe in Zusammenarbeit mit der Berliner Humboldt-Universität, europaweite Umfrage mit 14.000 ProbandInnen aus 14 Ländern, durchgeführt von Prof. Dr. Dr. h.c. Bernd Wegener, Moritz Fedkenheuer, M.A., Social Science, Humboldt University Berlin; vgl.: http://emagcreator.com/VELUX/HHB_2016/#/1/

Ausreichend Frischluft sorgt für Wohnkomfort und Gesundheit

Der neue dezentrale Fensterlüfter VELUX Smart Ventilation versorgt Räume rund um die Uhr mit gesunder, frischer Luft. So können Häuser und Wohnungen auch in den Wintermonaten bei geschlossenem Fenster und ohne Beeinträchtigung der

Raumtemperatur belüftet werden. Wegen des geringen Geräuschpegels ist Smart Ventilation auch für Schlafräume bestens geeignet. Man erspart sich in der Nacht den Gang zum Fenster und kann in Ruhe durchschlafen.

Als weitere Alternative bietet VELUX die fernbedienbaren, individuell programmierbaren VELUX INTEGRA® Dachfenster. Ein Regensensor sorgt dafür, dass sich die Fenster beim ersten Tropfen automatisch schließen.

Über VELUX

VELUX ist Marktführer im Bereich Dachfenster. Als globales Unternehmen hat VELUX die Vision, bessere Lebensbedingungen unter dem Dach mit Hilfe von Tageslicht und frischer Luft zu entwickeln. Das Produktprogramm beinhaltet eine große Vielfalt an Dachfenstern und deren Anwendungsmöglichkeiten (Dachfenster, Skylight-Anwendungen, Flachdach-Systeme) samt Hitze- und Sonnenschutzprodukten. Mit Vertriebsgesellschaften in fast 40 Ländern und Produktionsstandorten in 11 Ländern beschäftigt VELUX insgesamt ca. 10.000 Mitarbeiter. Die Zentrale der VELUX Gruppe befindet sich in Hørsholm, nördlich von Kopenhagen (Dänemark). VELUX will seine Vorreiterrolle stets mit innovativen Entwicklungen stärken und neue Wege entwickeln, mit Tageslicht und frischer Luft die Lebensqualität unter dem Dach zu verbessern. Deshalb macht Tageslichtforschung einen wichtigen Teil der Entwicklungsaktivitäten aus.