



Pressemitteilung

STADA Health Report 2023: Jeder dritte Deutsche schläft schlecht

- 36 Prozent der Deutschen bewerten ihre Schlafqualität als „schlecht“ oder „sehr schlecht“; dennoch zeichnet sich ein positiver Trend ab
- Einige Auswirkungen von Schlafmangel, wie die erhöhte Anfälligkeit für Infektionen (44 Prozent) und Übergewicht (31 Prozent) sind nur wenigen Deutschen bewusst
- STADA Health Report 2023: Repräsentative Online-Befragung mit über 32.000 Befragten aus 16 europäischen Ländern (darunter 2.000 aus Deutschland)

Bad Vilbel, 26. Oktober 2023 – Die letzten Jahre haben uns vor einige Herausforderungen gestellt, mit einer Krise die der nächsten folgte. Die damit verbundenen Ängste und Sorgen bieten reichlich Zündstoff für schlaflose Nächte und können so unsere körperliche sowie mentale Gesundheit beeinträchtigen. Der STADA Health Report zeigt, dass jeder dritte Deutsche (36 Prozent) mit diesem Problem zu kämpfen hat und schlecht schläft. Der europäische Vergleich (30 Prozent) macht deutlich, dass hier noch Luft nach oben ist. Es lässt sich jedoch auch ein positiver Trend erkennen: Die Schlafqualität in Deutschland hat – trotz Krisenzeiten – leicht zugenommen. 2 von 3 Deutschen (64 Prozent) bewerten ihren Schlaf heute als „gut“ – verglichen mit nur 61 Prozent im Jahr 2022.

STADA Health Report:

Repräsentative Online-Studie von Human8 Consulting im Auftrag von STADA. Zeitrahmen der Untersuchung: März bis April, UZB Juli 2023. Stichprobe: Jeweils rund 2.000 Befragte aus Belgien, Deutschland, Frankreich, Italien, Kasachstan, den Niederlanden, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, der Schweiz, Serbien, Spanien, Tschechien, Usbekistan und dem Vereinigten Königreich.



Trotz positivem Trend noch großes Verbesserungspotential

Beinahe ein Drittel der Deutschen (31 Prozent) gibt an, nachts schlecht zu schlafen und weitere 5 Prozent bewerten ihre Schlafqualität sogar als „sehr schlecht“. Besonders Frauen scheinen von schlaflosen Nächten geplagt zu sein: 42 Prozent von ihnen bewerten ihre Schlafqualität als „schlecht“ im Gegensatz zu nur 30 Prozent der deutschen Männer. Vor allem Deutsche im Alter von 35 bis 69 Jahren scheinen unter schlechter Schlafqualität zu leiden (38 Prozent). Bei den 18 bis 24-Jährigen lässt sich jedoch eine deutliche Verbesserung zu letztem Jahr beobachten: nur noch 32 Prozent finden keine ausreichende Nachtruhe – im Jahr 2022 waren es noch 47 Prozent.

Die persönliche finanzielle Situation scheint sich ebenfalls auf unseren Schlaf auszuwirken: Jeder zweite Deutsche (50 Prozent), der finanzielle Sorgen mit sich trägt, bewertet seine Schlafqualität als „schlecht“ – im Gegensatz zu nur 31 Prozent derjenigen, die sich finanziell sicher fühlen. Das sind ernstzunehmende Ergebnisse, gerade vor dem Hintergrund, dass sich aktuell fast die Hälfte aller Deutschen (49 Prozent) um persönliche finanzielle Probleme sorgt.

Einige Auswirkungen von Schlafmangel werden unterschätzt

Leiden wir über einen längeren Zeitraum unter Ein- oder Durchschlafproblemen, sind häufig negative gesundheitliche Auswirkungen die Folge. Einige körperliche Beschwerden, die durch solch einen Schlafmangel entstehen, schätzen überdurchschnittlich viele Deutsche richtig ein: Sie wissen, dass er zu Müdigkeit (83 Prozent), Konzentrationsschwierigkeiten (79 Prozent), Gereiztheit (78 Prozent) oder Kopfschmerzen (61 Prozent) führen kann. Nur etwa jeder zweite Deutsche vermutet allerdings, dass Schlafmangel Depressionen (54 Prozent), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (51 Prozent) oder Angstzuständen (50 Prozent) begünstigt. Die erhöhte Anfälligkeit für Infektionen (44 Prozent) und Übergewicht (31 Prozent) werden in Deutschland stark



unterschätzt. Der europäische Vergleich zeigt: fast alle Auswirkungen werden im Durchschnitt aber noch deutlich häufiger unterschätzt.

Bei Problemen beim Ein- und Durchschlafen können rezeptfreie Schlafprodukte helfen: Bei akuten Schlafstörungen kann beispielweise das Arzneimittel Hoggar® Night kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Der Wirkstoff Doxylamin ermöglicht ab der ersten Anwendung schnelles Ein- und Durchschlafen, ohne den physiologischen Schlafrhythmus zu beeinflussen.

Die Nahrungsergänzungsmittel Hoggar® Melatonin Spray sowie Hoggar® Melatonin Kapseln und Hoggar® Melatonin DUO tragen dank des körpereigenen Botenstoffs Melatonin auf sanfte und natürliche Weise dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1mg Melatonin aufgenommen wird. Diese Produkte enthalten zudem verschiedene Pflanzenextrakte wie Baldrian, Passionsblume oder Lavendelöl. Weitere Informationen zum STADA Health Report gibt es hier: www.stada.de und zur Produktseite geht es hier: www.hoggar.de.

Über die STADA Arzneimittel AG

Die STADA Arzneimittel AG hat ihren Sitz im hessischen Bad Vilbel. Das Unternehmen setzt auf eine Drei-Säulen-Strategie bestehend aus Generika, Spezialpharmazeutika und verschreibungsfreie Consumer Healthcare Produkte. Weltweit vertreibt die STADA Arzneimittel AG ihre Produkte in rund 120 Ländern. Im Geschäftsjahr 2022 erzielte STADA einen Konzernumsatz von 3.797,2 Millionen Euro und ein Ergebnis vor Zinsen, Steuern und Abschreibungen (EBITDA) von 884,7 Millionen Euro. Zum 31. Dezember 2022 beschäftigte STADA weltweit 13.183 Mitarbeiter.

Weitere Informationen für Journalisten:

STADA Arzneimittel AG
Media Relations
Stadastraße 2-18

Vorstand: Peter Goldschmidt (CEO) / Simone Berger / Miguel Pagan Fernandez / Boris Döbler
Aufsichtsratsvorsitzender: Dr. Günter von Au



61118 Bad Vilbel

Tel.: +49 (0) 6101 603-165

Fax: +49 (0) 6101 603-215

E-Mail: press@stada.de

Oder besuchen Sie uns im Internet unter www.stada.de/presse

Weitere Informationen für Kapitalmarktteilnehmer:

STADA Arzneimittel AG

Investor & Creditor Relations

Stadastraße 2-18

61118 Bad Vilbel

Tel.: +49 (0) 6101 603-4689

Fax: +49 (0) 6101 603-215

E-Mail: ir@stada.de

Oder besuchen Sie uns im Internet unter www.stada.de/investor-relations

Vorstand: Peter Goldschmidt (CEO) / Simone Berger / Miguel Pagan Fernandez / Boris Döbler
Aufsichtsratsvorsitzender: Dr. Günter von Au