

## Schlaf

### Einleitung

Schlaf ist für Menschen überlebensnotwendig, denn er spielt eine wesentliche Rolle bei psychischen und biologischen Regenerationsprozessen (Birbaumer & Schmidt, 2010).

Jeweils über ein Drittel einer deutschen sowie einer deutsch-luxemburgischen Studierendenstichprobe berichteten von einer herabgesetzten Schlafqualität mit Ein- und Durchschlafproblemen sowie der Einnahme von Schlafmitteln zur Verbesserung des Schlafs (Schlarb, Claßen, Grünwald & Vögele, 2017; Schlarb, Claßen, Hellmann et al., 2017). Mangelnder Schlaf gilt für viele Studierende als Teil der Anforderungen eines Studiums, etwa, um akademische, finanzielle und soziale Anforderungen im Gleichgewicht zu halten (Barone, 2017). Zu wenig Schlaf kann sich auf das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit sowie die Studien- und Lernleistung von Studierenden auswirken (Gomes et al., 2011; Kashani et al., 2012; Lund et al., 2010). Die Schlafdauer ist eng mit dem allgemeinen Stresslevel assoziiert (Galambos et al., 2013). Vor allem für Prüfungsphasen (akademischer Stress) konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen Einbußen in der Schlafqualität und der gleichzeitigen Zunahme des Stresserlebens gezeigt werden (Zunhammer et al., 2014).

Zu viel oder zu wenig Schlaf sowie eine niedrige Schlafqualität können zu erheblichen Beeinträchtigungen führen. Tagesmüdigkeit, fehlende Konzentrationsfähigkeit, ein schlechter allgemeiner Gesundheitszustand und mangelndes psychisches Wohlbefinden sind oft die Folge (Birbaumer & Schmidt, 2010; Lateef et al., 2011). Darüber hinaus steht Schlaflosigkeit in Zusammenhang mit psychischen Beeinträchtigungen, z. B. zunehmenden depressiven Symptomen, Angst- oder Zwangsstörungen (Taylor et al., 2011). Schlafbeschwerden sind zudem Prädiktoren für somatoforme Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder das Reizdarmsyndrom, die wiederum ihrerseits die Schlafbeschwerden verstärken (Schlarb, Claßen, Hellmann et al., 2017).

### Methode

Zur Erfassung des Schlafverhaltens wurden analog zur Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (Busch et al., 2013) wesentliche Charakteristika des Schlafverhaltens erhoben. Die effektive Schlafzeit pro Nacht wurde mit der Frage „Wie viele Stunden hast du während der letzten vier Wochen pro Nacht tatsächlich geschlafen?“ erfasst. Die Antworten wurden für diese Auswertung zu zwei Kategorien zusammengefasst: mehr als sechs Stunden; weniger als sechs Stunden.

Die Schlafqualität wurde mit folgender Frage erfasst: „Wie würdest du insgesamt die Qualität deines Schlafs während der letzten vier Wochen beurteilen?“ Die vier Antwortoptionen wurden für diese Auswertung zu zwei Kategorien zusammengefasst: „sehr gut“/„ziemlich gut“; „ziemlich schlecht“/„sehr schlecht“.

Zitiervorschlag: Dastan, B., Granse, M., Gusy, B., Jochmann, A., Krause, S., Lesener, T., Opper, F., & Wolter, C. (2023). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

Des Weiteren wurde der Schlafmittelgebrauch erfasst. Die Studierenden wurden gefragt, wie oft sie in den vier Wochen vor der Befragung verschriebene oder frei käufliche Schlafmittel eingenommen hatten. Die Antwortmöglichkeiten waren „während der letzten vier Wochen gar nicht“, „weniger als einmal pro Woche“, „ein- oder zweimal pro Woche“ und „dreimal oder häufiger pro Woche“. Diese Optionen wurden in zwei Kategorien unterteilt: weniger als einmal pro Woche; mehr als einmal pro Woche.

Der letzte Aspekt bezog sich auf die Häufigkeit von Einschlaf- und Durchschlafstörungen und wurde mit folgender Frage erhoben: „Wie oft hattest du in letzter Zeit Probleme mit ... Einschlafstörungen? bzw. ... Durchschlafstörungen?“

### Kernaussagen

- Fast 90 % der 2023 befragten Studierenden der FU schlafen mindestens sechs Stunden pro Nacht.
- Mehr als die Hälfte (54,6 %) der Studierenden berichten eine mindestens „ziemlich gute“ Schlafqualität.
- 6,9 % der Studierenden nehmen wöchentlich Schlafmittel ein.
- Ungefähr die Hälfte (52,1 %) der Studierenden leiden mindestens einmal pro Woche unter Einschlafstörungen.
- Knapp die Hälfte der Befragten (46,1 %) berichten regelmäßige Durchschlafstörungen; dabei liegt der Anteil bei weiblichen Studierenden signifikant höher als bei männlichen.
- Im Vergleich zur Befragung von 2021 berichten Studierende von einer signifikant geringeren effektiven Schlafzeit.

### Ergebnisse

#### Effektive Schlafzeit

Bei 88,1 % der Befragten liegt die effektive Schlafzeit bei mindestens sechs Stunden pro Nacht. Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich hierbei nur marginal voneinander (♀: 88,0 % vs. ♂: 88,7 %; vgl. Abbildung 1).

In den Fachbereichen Physik sowie Veterinärmedizin sind die Anteile der Studierenden mit mindestens sechs Stunden effektiver Schlafzeit pro Nacht mit jeweils 93 % oder mehr am größten. Im Fachbereich Rechtswissenschaft ist dieser Anteil mit lediglich 82,6 % am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

#### Schlafqualität

Als ziemlich gut bis sehr gut wird die Qualität ihres Schlafs von 54,6 % der Befragten eingeschätzt. Dieser Anteil ist bei männlichen Studierenden tendenziell größer als bei weiblichen (♀: 54,2 % vs. ♂: 56,8 %; vgl. Abbildung 3).

Mit jeweils mehr als 59 % sind die Anteile der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität in den Fachbereichen Politik- und Sozialwissenschaften sowie Veterinärmedizin am größten, im Fachbereich Rechtswissenschaft ist der Anteil mit 48,3 % am kleinsten (vgl. Abbildung 4).

### Schlafmittelgebrauch

Regelmäßiger Schlafmittelgebrauch (mindestens einmal pro Woche) wird von 6,9 % der Befragten berichtet. Dieser Anteil ist bei weiblichen Studierenden tendenziell größer als bei männlichen Studierenden (♀: 7,0 % vs. ♂: 5,6 %; vgl. Abbildung 5).

In den Fachbereichen Physik, Rechtswissenschaft sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften sind die Anteile der Studierenden mit regelmäßigem Schlafmittelgebrauch mit jeweils mehr als 8 % am größten. Im Fachbereich Mathematik und Informatik ist der Anteil mit 5,1 % am kleinsten (vgl. Abbildung 6).

### Einschlafstörungen

Ungefähr die Hälfte (52,1 %) der Studierenden gibt an, mindestens einmal pro Woche unter Einschlafstörungen zu leiden. Der Anteil der weiblichen Studierenden mit Einschlafstörungen ist tendenziell größer als der der männlichen Studierenden (♀: 52,6 % vs. ♂: 48,5 %; vgl. Abbildung 7).

Im Fachbereich Veterinärmedizin ist der Anteil der Studierenden mit Einschlafstörungen mit 48,6 % am kleinsten. Mit jeweils mehr als 55 % sind die Anteile der Studierenden mit Einschlafstörungen in den Fachbereichen Mathematik und Informatik, Rechtswissenschaft sowie Physik am größten (vgl. Abbildung 8).

### Durchschlafstörungen

Durchschlafstörungen treten bei 46,1 % der befragten Studierenden mindestens einmal pro Woche auf. Bei weiblichen Studierenden ist dieser Anteil signifikant größer als bei männlichen Studierenden (♀: 48,9 % vs. ♂: 37,0 %; vgl. Abbildung 9).

Der Anteil der Studierenden, die regelmäßig Durchschlafstörungen erleben, ist in den Fachbereichen Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Veterinärmedizin mit jeweils 50 % oder mehr am größten und in den Fachbereichen Wirtschaftswissenschaft sowie Physik mit jeweils weniger als 40 % am kleinsten (vgl. Abbildung 10).

### **Einordnung**

Im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung ist der Anteil der Studierenden, die mindestens sechs Stunden pro Nacht schlafen, signifikant kleiner (88,1 % vs. 90,7 %; vgl. Abbildung 1). Der Anteil der Studierenden, die eine ziemlich bis sehr gute Schlafqualität berichten, ist tendenziell kleiner als in der 2021 durchgeführten Erhebung (54,6 % vs. 57,8 %; vgl. Abbildung 3). Der Anteil der Befragten mit regelmäßigem Schlafmittelgebrauch ist 2023 tendenziell größer als 2021 (6,9 % vs. 6,1 %), insbesondere bei weiblichen Studierenden. Der Anteil der männlichen Studierenden mit regelmäßigem Schlafmittelgebrauch ist 2023 minimal kleiner als 2021 (vgl. Abbildung 5). Der Anteil der Studierenden, die unter Einschlafstörungen leiden, ist tendenziell kleiner als in der 2021 durchgeführten Befragung (52,1 % vs. 55,2 %; vgl. Abbildung 7). Der Anteil der Studierenden, die unter Durchschlafstörungen leiden, unterscheidet sich nur marginal von jenem in der letzten Befragung (vgl. Abbildung 9).

Bei der effektiven Schlafzeit zeigen die meisten Fachbereiche nur geringfügige Unterschiede zur 2021 durchgeführten Befragung. In den Fachbereichen Rechtswissenschaft (-9,9 Prozentpunkte), Geowissenschaften (-11,3 Prozentpunkte) sowie Veterinärmedizin (+8,0 Prozentpunkte) waren die Unterschiede hingegen besonders groß (vgl. Abbildung 2). In nahezu allen Fachbereichen berichten die Studierenden eine durchschnittlich geringere Schlafqualität als 2021. In

den Fachbereichen Rechtswissenschaft, Mathematik und Informatik sowie Biologie, Chemie und Pharmazie sind die Veränderungen besonders deutlich ( $\geq 7$  Prozentpunkte; vgl. Abbildung 4). Beim Gebrauch von Schlafmitteln zeigen sich in den Fachbereichen nur marginale Unterschiede zur vorigen Befragung (vgl. Abbildung 6). Der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal wöchentlich unter Einschlafstörungen leiden, ist in nahezu allen Fachbereichen kleiner als in der Befragung im Jahr 2021. In den Fachbereichen Physik und Veterinärmedizin sind die Unterschiede besonders groß ( $> 8$  Prozentpunkte; vgl. Abbildung 8). Der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal wöchentlich unter Durchschlafstörungen leiden, hat sich in vielen Fachbereichen nur marginal verändert. Insbesondere die Fachbereiche Geowissenschaften, Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Veterinärmedizin weisen im Vergleich zu 2021 jedoch jeweils einen größeren Anteil Studierender mit Durchschlafstörungen auf ( $\geq 5$  Prozentpunkte; vgl. Abbildung 10).

Die zeitliche Entwicklung der verschiedenen Dimensionen von 2014 bis 2023 kann in Tabelle 1 und Tabelle 2 abgelesen werden.

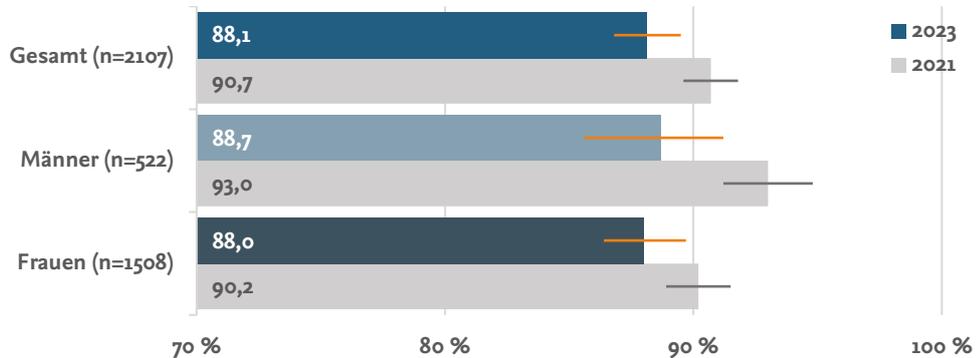
## Literatur

- Barone, T. L. (2017). "Sleep is on the back burner": Working students and sleep. *The Social Science Journal*, 54(2), 159–167. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.12.001>
- Birbaumer, N.-P. & Schmidt, R. F. (2010). Zirkadiane Periodik, Schlaf und Traum. In N.-P. Birbaumer & R. F. Schmidt (Hrsg.), *Biologische Psychologie* (7. Aufl., S. 535–569). Springer.
- Busch, M. A., Maske, U. E., Ryl, L., Schlack, R. & Hapke, U. (2013). Prävalenz von depressiver Symptomatik und diagnostizierter Depression bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) [Prevalence of depressive symptoms and diagnosed depression among adults in Germany: results of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1)]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 56, 733–739. <https://doi.org/10.1007/s00103-013-1688-3>
- Galambos, N. L., Vargas Lascano, D. I., Howard, A. L. & Maggs, J. L. (2013). Who Sleeps Best? Longitudinal Patterns and Covariates of Change in Sleep Quantity, Quality, and Timing Across Four University Years. *Behavioral Sleep Medicine*, 11(1), 8–22. <https://doi.org/10.1080/15402002.2011.596234>
- Gomes, A. A., Tavares, J. & Azevedo, M. H. de (2011). Sleep and Academic Performance in Undergraduates: A Multi-measure, Multi-predictor Approach. *Chronobiology International*, 28(9), 786–801. <https://doi.org/10.3109/07420528.2011.606518>
- Kashani, M., Eliasson, A. & Vernalis, M. (2012). Perceived stress correlates with disturbed sleep: a link connecting stress and cardiovascular disease. *Stress: the International Journal on the Biology of Stress*, 15(1), 45–51. <https://doi.org/10.3109/10253890.2011.578266>
- Lateef, T., Swanson, S., Cui, L., Nelson, K., Nakamura, E. & Merikangas, K. R. (2011). Headaches and sleep problems among adults in the United States: Findings from the National Comorbidity Survey-Replication Study. *Cephalalgia*, 31(6), 648–653. <https://doi.org/10.1177/0333102410390395>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B. & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *The Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Schlarb, A. A., Claßen, M., Grünwald, J. & Vögele, C. (2017). Sleep disturbances and mental strain in university students: results from an online survey in Luxembourg and Germany.

- International Journal of Mental Health Systems*, 11, 24. <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0131-9>
- Schlarb, A. A., Claßen, M., Hellmann, S. M., Vögele, C. & Gulewitsch, M. D. (2017). Sleep and somatic complaints in university students. *Journal of Pain Research*, 10, 1189–1199. <https://doi.org/10.2147/JPR.S125421>
- Taylor, D. J., Gardner, C. E., Bramoweth, A. D., Williams, J. M., Roane, B. M., Grieser, E. A. & Tatum, J. I. (2011). Insomnia and mental health in college students. *Behavioral Sleep Medicine*, 9(2), 107–116. <https://doi.org/10.1080/15402002.2011.557992>
- Zunhammer, M., Eichhammer, P. & Busch, V. (2014). Sleep Quality during Exam Stress: The Role of Alcohol, Caffeine and Nicotine. *PLoS One*, 9(10), e109490. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109490>

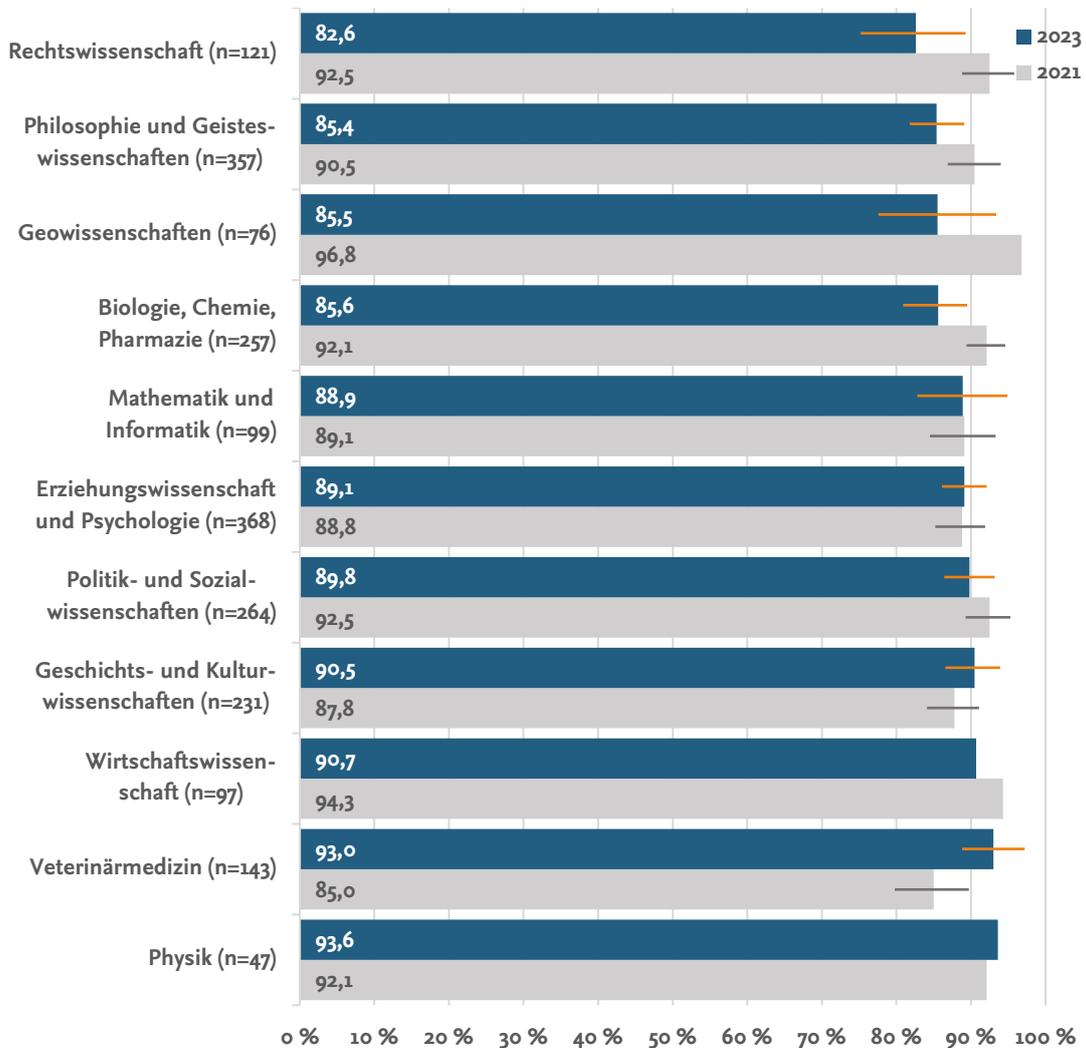
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Effektive Schlafzeit, differenziert nach Geschlecht



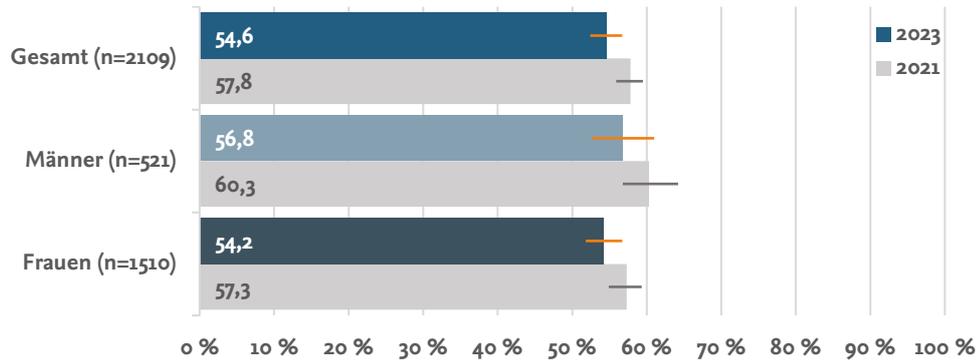
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mehr als sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Effektive Schlafzeit, differenziert nach Fachbereichen



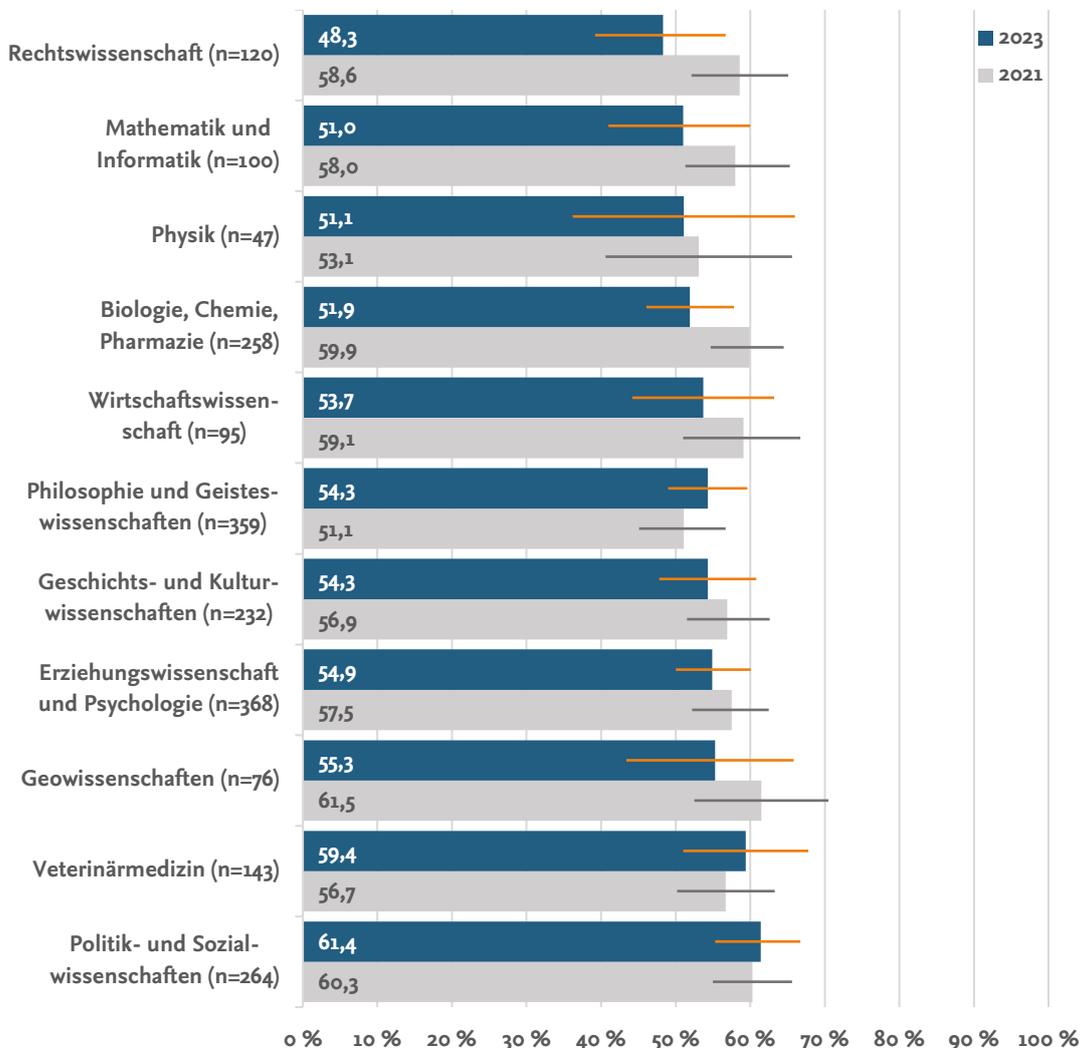
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mehr als sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 3: Schlafqualität, differenziert nach Geschlecht



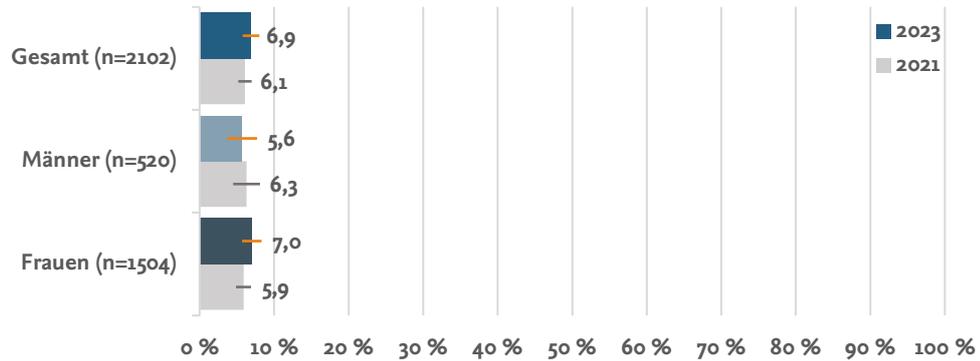
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 4: Schlafqualität, differenziert nach Fachbereichen



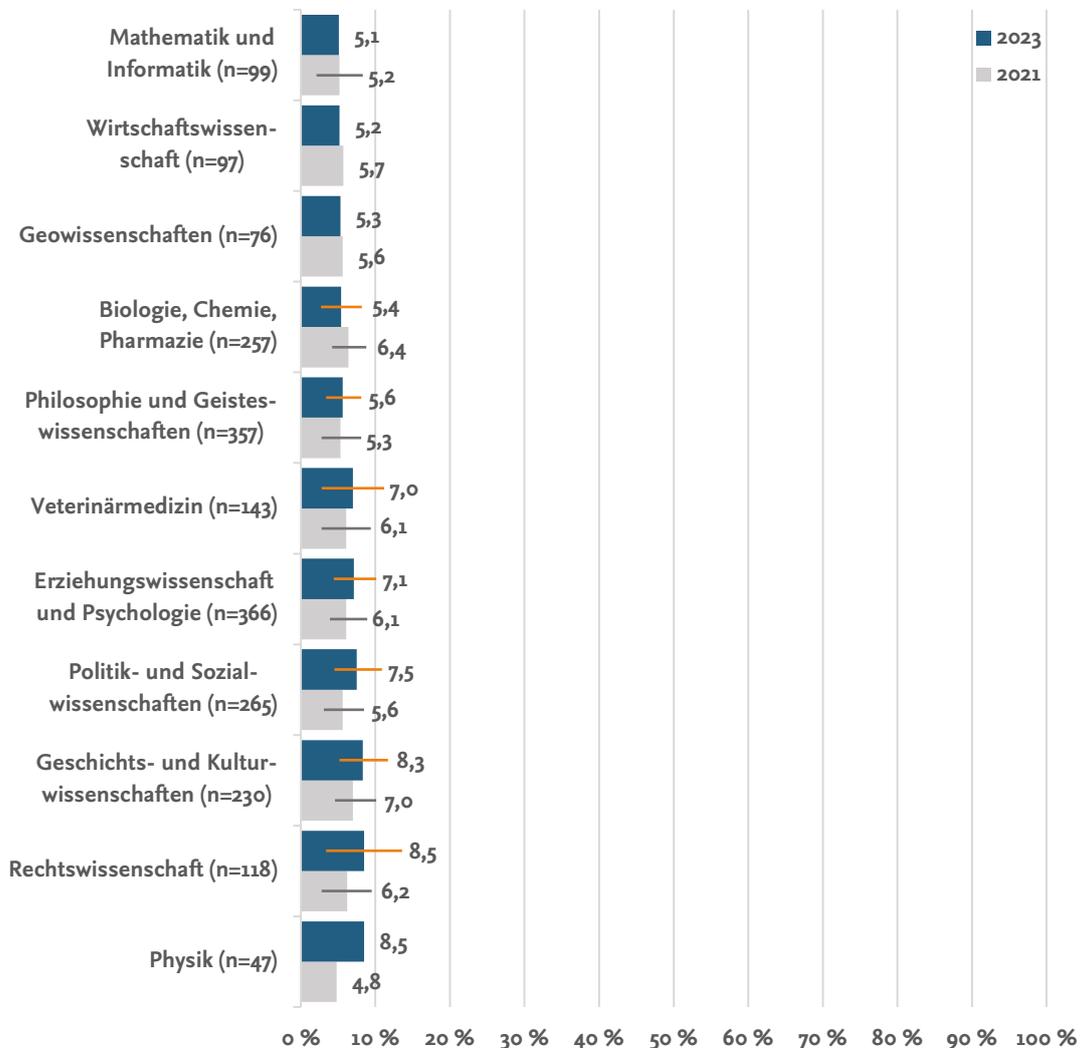
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 5: Schlafmittelgebrauch, differenziert nach Geschlecht



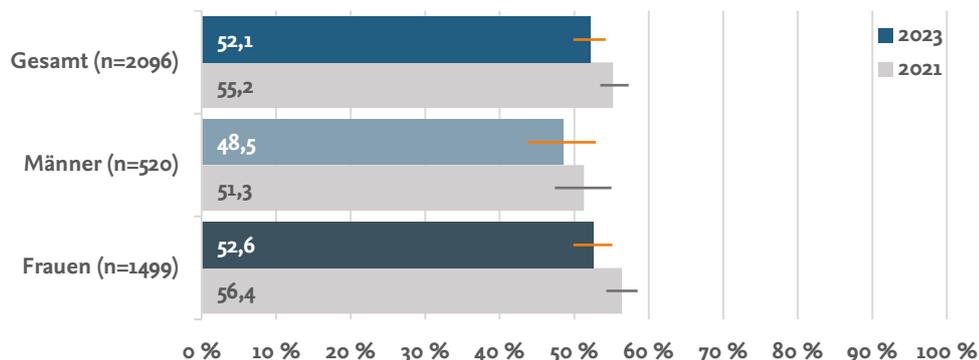
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 6: Schlafmittelgebrauch, differenziert nach Fachbereichen



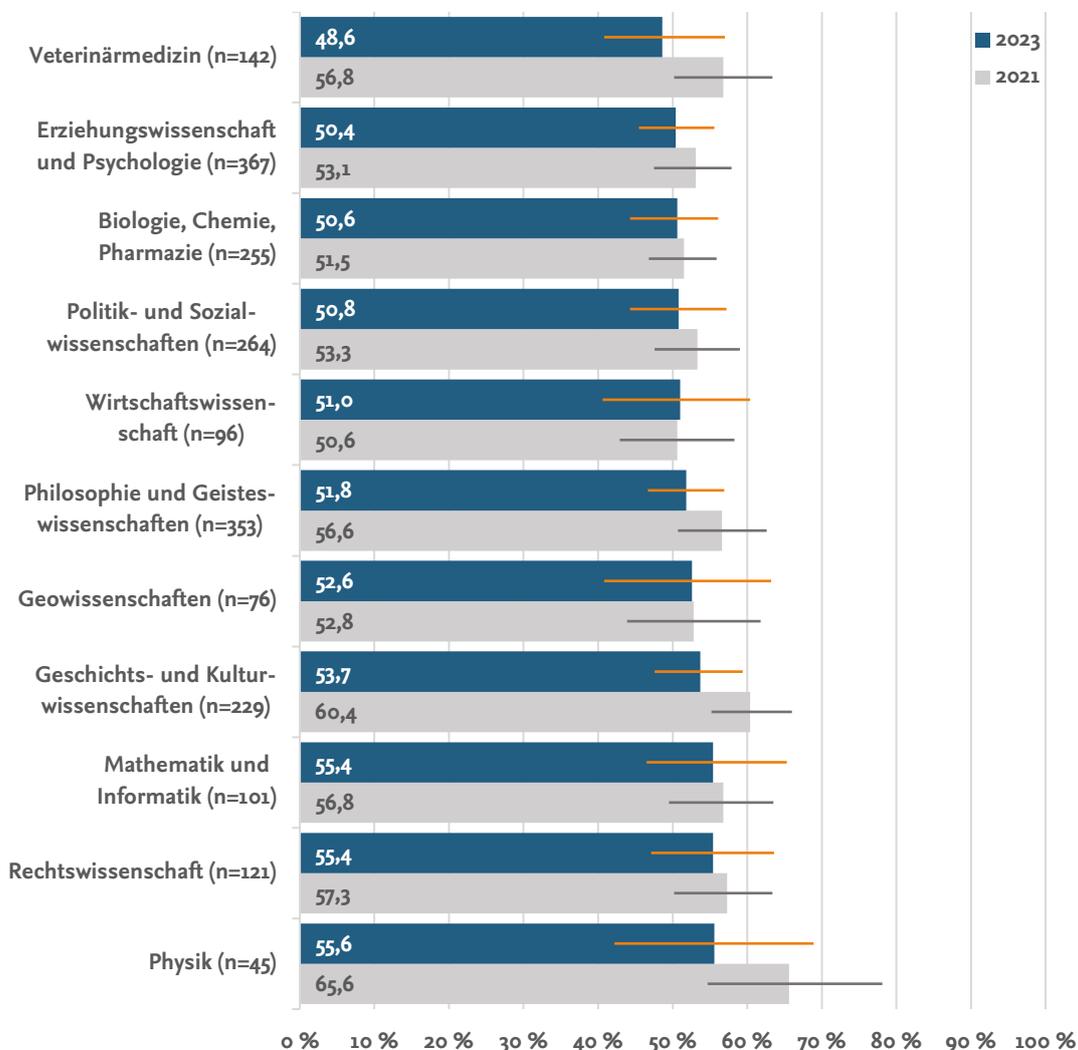
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 7: Einschlafstörungen, differenziert nach Geschlecht



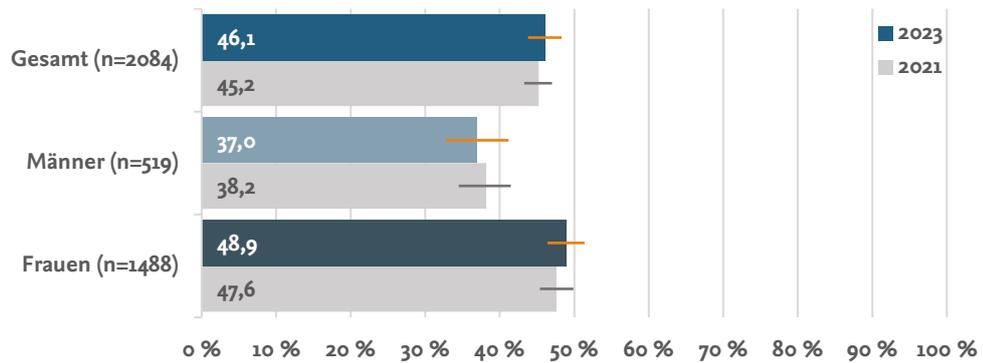
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 8: Einschlafstörungen, differenziert nach Fachbereichen



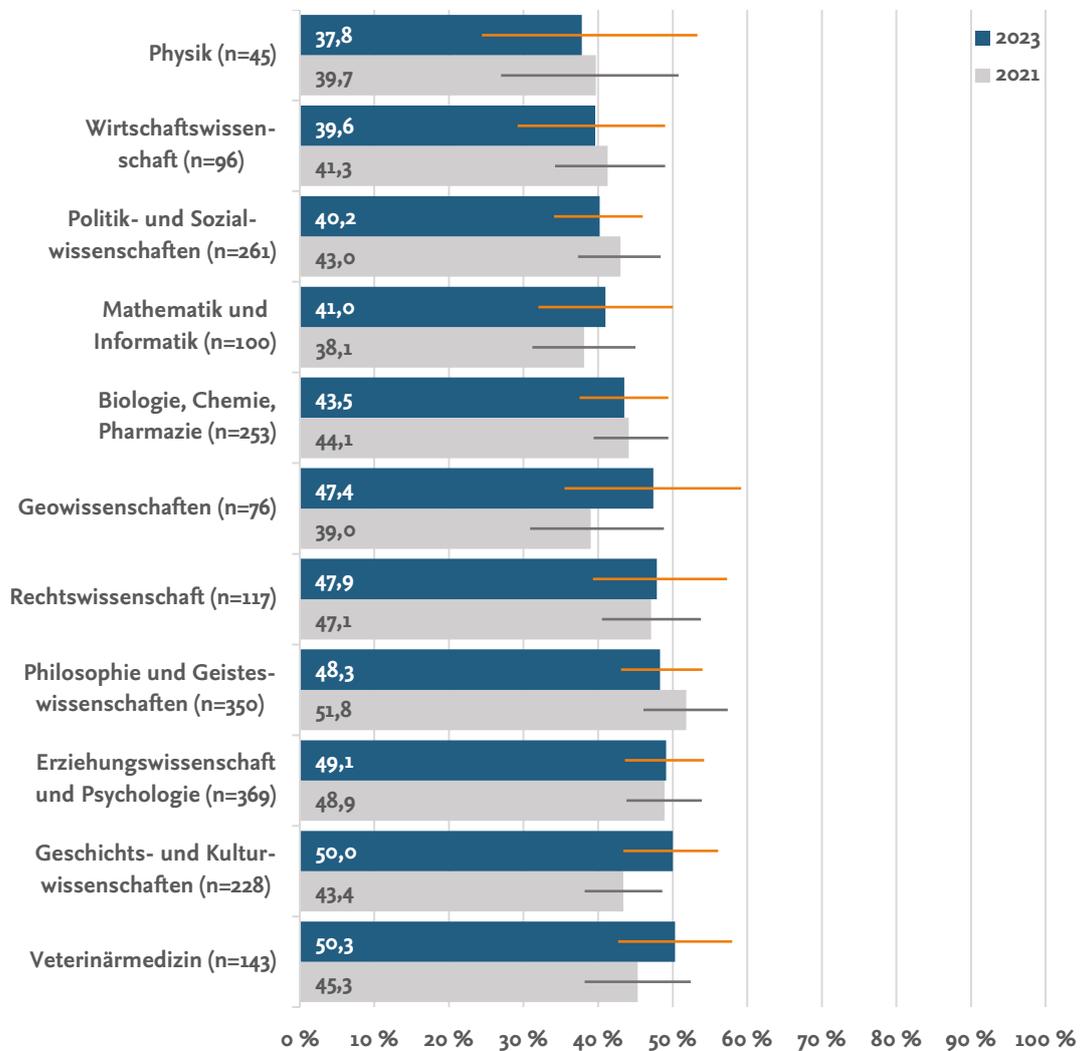
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 9: Durchschlafstörungen, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Durchschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 10: Durchschlafstörungen, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Durchschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Effektive Schlafzeit und Schlafqualität bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)	UHR FU 2014 % (95 %-KI)
<b>Effektive Schlafzeit</b>					
Gesamt	n=2107	n=2777	n=3417	n=2594	n=2358
	88,1 (86,8–89,5)	90,7 (89,6–91,8)	87,2 (86,1–88,3)	87,7 (86,5–88,9)	85,1 (83,5–86,4)
Männer	n=522	n=727	n=912	n=747	n=739
	88,7 (85,6–91,2)	93,0 (91,2–94,8)	88,3 (86,2–90,4)	88,0 (85,5–90,2)	85,7 (83,2–88,2)
Frauen	n=1508	n=2003	n=2453	n=1813	n=1619
	88,0 (86,4–89,7)	90,2 (88,9–91,5)	87,0 (85,6–88,3)	87,5 (86,0–89,0)	84,8 (83,1–86,5)
<b>Schlafqualität</b>					
Gesamt	n=2109	n=2791	n=3382	n=2589	n=2400
	54,6 (52,4–56,7)	57,8 (55,9–59,5)	57,8 (56,1–59,4)	60,8 (58,7–62,7)	59,3 (57,4–61,2)
Männer	n=521	n=731	n=903	n=747	n=753
	56,8 (52,6–61,0)	60,3 (56,9–63,7)	62,5 (59,4–65,7)	61,7 (58,4–65,2)	63,5 (59,9–66,9)
Frauen	n=1510	n=2013	n=2429	n=1808	n=1647
	54,2 (51,8–56,7)	57,3 (55,1–59,4)	56,2 (54,3–58,1)	60,1 (57,7–61,2)	57,3 (55,0–59,6)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mehr als sechs Stunden schlafen, und Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 2: Schlafmittelgebrauch sowie Ein- und Durchschlafstörungen bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)	UHR FU 2014 % (95 %-KI)
<b>Schlafmittelgebrauch</b>					
Gesamt	n=2102	n=2780	n=3374	n=2600	n=2403
	6,9 (5,8–8,0)	6,1 (5,3–7,0)	3,4 (2,8–4,1)	2,3 (1,7–2,8)	5,0 (4,2–5,9)
Männer	n=520	n=730	n=903	n=1814	n=1651
	5,6 (3,7–7,7)	6,3 (4,5–8,1)	3,4 (2,3–4,8)	1,2 (0,5–2,0)	4,7 (3,2–6,3)
Frauen	n=1504	n=2003	n=2421	n=752	n=752
	7,0 (5,7–8,3)	5,9 (4,9–6,9)	3,3 (2,6–4,0)	2,7 (2,0–3,4)	5,1 (4,1–6,3)
<b>Einschlafstörungen</b>					
Gesamt	n=2096	n=2768	n=3359	n=2587	n=2394
	52,1 (49,9–54,2)	55,2 (53,2–57,1)	48,4 (46,8–50,2)	43,9 (41,9–45,7)	54,3 (52,3–56,3)
Männer	n=520	n=723	n=898	n=747	n=750
	48,5 (43,7–52,9)	51,3 (47,6–54,8)	45,2 (42,1–48,3)	39,2 (35,2–42,8)	47,6 (44,1–51,2)
Frauen	n=1499	n=1998	n=2411	n=1806	n=1644
	52,6 (49,9–55,1)	56,4 (54,1–58,6)	49,3 (47,3–51,3)	45,8 (43,6–48,2)	57,4 (54,8–59,6)
<b>Durchschlafstörungen</b>					
Gesamt	n=2084	n=2750	n=3364	n=2587	n=2394
	46,1 (43,8–48,3)	45,2 (43,5–47,0)	41,2 (39,6–42,9)	38,1 (36,1–39,9)	47,4 (45,3–49,4)
Männer	n=519	n=718	n=896	n=747	n=750
	37,0 (32,8–41,2)	38,2 (34,5–41,6)	34,0 (30,8–36,9)	29,6 (26,4–32,7)	39,6 (35,8–43,3)
Frauen	n=1488	n=1985	n=2420	n=1806	n=1644
	48,9 (46,4–51,4)	47,6 (45,5–49,9)	43,8 (41,9–45,8)	41,9 (39,5–44,2)	51,0 (48,5–53,3)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel gebrauchen bzw. Ein- oder Durchschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall