

PRESSEINFORMATION

Nacktschläfer-Umfrage von Fit Reisen: Wer hüllenlos ruht, hat mehr vom Leben



Die aktuelle Fit Reisen-Umfrage zeigt das „Nacktschlaf“-Verhalten der Deutschen. ©fitreisen.de

Frankfurt, 08. September 2021. Wie bekleidet schläft Deutschland? Hat hüllenlose Bettruhe einen Einfluss auf die Schlafqualität und sind Nacktschläfer zufriedener als Pyjamaträger? Der führende Gesundheits- und Wellnessreiseveranstalter **Fit Reisen** (www.fitreisen.de) hat gemeinsam mit Deutschlands größtem **Marktforschungsinstitut GfK** untersucht, wie es um das (Nackt-)Schlafverhalten in der Bundesrepublik bestellt ist und wie sich die mehr oder weniger bekleidete Bettruhe auf die allgemeine Gesundheit auswirkt. Die interessantesten Ergebnisse der repräsentativen Umfrage zeigt Fit Reisen hier:

bestellt ist und wie sich die mehr oder weniger bekleidete Bettruhe auf die allgemeine Gesundheit auswirkt. Die interessantesten Ergebnisse der repräsentativen Umfrage zeigt Fit Reisen hier:

So (nackt) schläft Deutschland

Ein ausreichender Schlaf ist lebenswichtig für Körper und Geist. Das Gehirn verarbeitet die Geschehnisse vom vergangenen Tag und der Stoffwechsel sowie die Abwehrkräfte sammeln neue Energie. Ob man sich eingemummelt im langen Pyjama, eher unkompliziert oben ohne oder doch ganz textilfrei bettet, ist divers, trägt aber laut Umfrageergebnis zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei.



Die Mehrheit der Befragten gaben mit jeweils 27 Prozent an, am liebsten mit kurzer Ober- und Unterbekleidung beziehungsweise nur mit Shorts oder Slip ins Bett zu gehen. Interessant: Ganze 15 Prozent der Frauen bejahten demnach, topless, also nur mit Slip oder kurzer Schlafhose, in den Schönheitsschlaf zu finden. Nacktschläfer landen mit fast 10 Prozent im Mittelfeld – dabei sind Männer freizügiger als Frauen: In der Gesamtbefragung gaben rund 11 Prozent der Männer an, so wie Gott sie schuf ins Bett zu steigen, bei den Frauen sind es lediglich 8 Prozent. Das Schlusslicht der ganz bis gar nicht Schlafbekleideten bilden diejenigen, die ihre nächtliche Ruhe ausschließlich im langen Beinkleid oder mit kurzer Unter- sowie langer Oberbekleidung finden (jeweils 3 Prozent).

Nacktschläfer haben mehr Spaß im Leben

Obwohl die deutschen Nacktschläfer im bundesweiten Nachtwäschevergleich lediglich den mittleren Rang für sich einnehmen, führen sie die Hitlist in Punkto Lebensqualität an.

Bei der Frage, welche Schulnote die Deutschen ihrer eigenen Schlafgesundheit geben würden, fällt das allgemeine Ergebnis überraschend positiv aus: Die Mehrheit (über 30 Prozent) gibt an, gut (Note 2) zu schlafen. 16 Prozent gaben ihrer nächtlichen Ruhe sogar die Bestnote 1 (sehr gut). Dabei ist der Anteil der Personen, die ihre Schlafqualität mit "sehr gut" bewertet haben, unter den Nacktschläfern mit 28 Prozent am höchsten, gefolgt von Schlafenden mit ausschließlich langer Unterbekleidung (19 Prozent) und kurzer Unterbekleidung (16 Prozent). Gar nichts bis weniger anzuhaben führt also laut der aktuellen Statistik grundsätzlich zu einer besseren Schlafqualität. Gründe dafür können beispielsweise geringeres Schwitzen, ein heißeres Sexualleben oder die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytozin sein, das die Bildung des Stresshormons Cortisol minimiert – Experten zu Folge wird Oxytozin dann aktiv, wenn sich Menschen Haut an Haut berühren. Zudem ist sogar eine körpereigene Verjüngungskur drin: Laut einer Studie der Stanford University schüttet man bei stofffreier Bettruhe vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus. Dieses bekämpft freie Radikale, die die Gesundheit des Körpers angreifen, und fördert zusätzlich die Zellerneuerung.

Beim Thema Sex gaben über 30 Prozent aller Nacktschläfer an, ein sehr gutes Liebesleben zu haben. Keine andere Gruppe vergibt so häufig die Bestnote. Auf Platz 2 der „sehr gut“-Bewertungen, aber mit weitabgeschlagenen 21 Prozent, folgt die Oben-ohne-Schlafgruppe mit kurzer Unterbekleidung.

Auch beim Blick auf die allgemeine Selbstzufriedenheit haben Nacktschläfer die Nase vorn. Sie vergaben die beste Durchschnittsschulnote von 2,4. Mit rund 27 Prozent sind die hüllenlosen Zu-Bett-Geher auch die größte Gruppe mit „sehr gut“-Bewertungen, wenn es um

die Zufriedenheit mit ihrem Leben geht – dies schafft keine andere Schlafbekleidungscommunity.

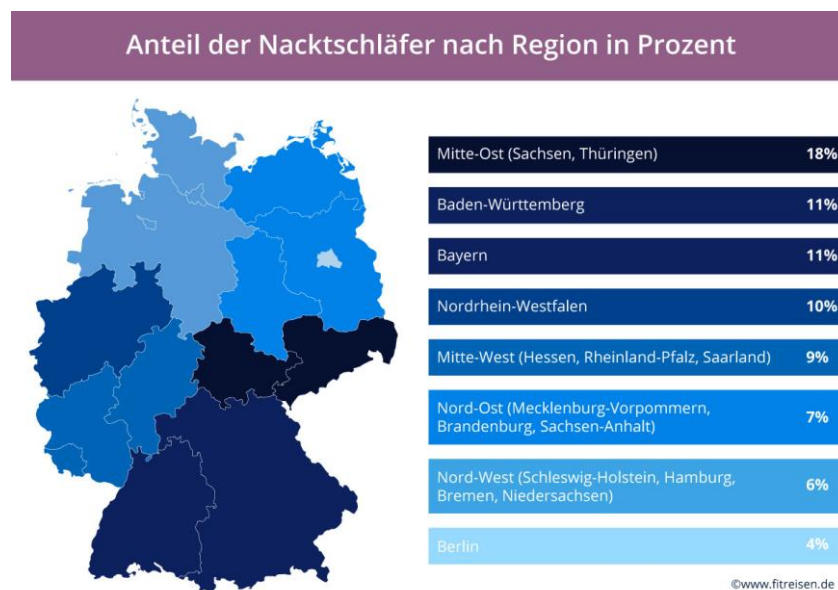
Ost- und Süddeutschland sind Nacktschlaf-Champions – mit einer Ausnahme

Nacktschläfer fühlen sich also nicht nur im Bett pudelwohl. Welche Faktoren sonst noch eine Rolle spielen könnten, verrät ein Blick auf ihre soziodemografische Lebensweise:

In diesen Regionen leben die meisten und die wenigsten Nacktschläfer

- Platz 1: Mitte-Ost (Sachsen und Thüringen) mit 18 Prozent
- Platz 2: Baden-Württemberg und Bayern mit 11 Prozent
- Letzter Platz: Berlin mit 4 Prozent

In Sachsen und Thüringen gibt es, was den prozentualen Anteil betrifft, die meisten Nacktschläfer. Fast jeder fünfte schläft dort nackt, gefolgt von Baden-Württemberg und Bayern. Das sonst so freizügige Berlin überrascht mit dem letzten Platz auf der Nacktschläfer-Skala mit mageren 4 Prozent.



In diesem Alter schlafen die meisten nackig – oder auch nicht

- Platz 1: 70 bis 74 Jahre mit 13 Prozent
- Platz 2: 50 bis 59 und 60 bis 69 Jahre mit 12 Prozent
- Letzter Platz: 18 bis 29 Jahre mit 5 Prozent

Beim Thema „Alter“ bewegen sich die meisten Nacktschläfer zwischen 70 und 74 Jahren (13 Prozent), dicht gefolgt von den Altersgruppen 50 bis 59 und 60 bis 69 (jeweils 12 Prozent) –

stimmt hier also das Sprichwort „je oller, desto doller“? Scheint so, denn im Gegensatz zu den Best Agern halten sich junge Erwachsene in der Altersgruppe 18 bis 29 Jahre eher zurück. Lediglich 5 Prozent gaben an, unbekleidet das Bett aufzusuchen.

In diesen Berufen gibt es die meisten Nacktschläfer

- Platz 1: Selbstständige/Freiberufler/Landwirte mit 21 Prozent
- Platz 2: Arbeiter mit 12 Prozent
- Letzter Platz: Beamte und Angestellte mit jeweils 8 Prozent

An der Spitze mit 21 Prozent finden sich Selbstständige, Freiberufler und Landwirte, dagegen halten mit jeweils 8 Prozent auf dem letzten Platz Beamte und Angestellte – sind freischaffende Künstler also hemmungsloser als Staatsdiener?

Dieses Haushaltseinkommen haben die meisten Nacktschläfer

- Platz 1: unter 1.000 Euro mit 15 Prozent
- Platz 2: 5.000 Euro und mehr mit 14 Prozent
- Letzter Platz: 3.000 bis unter 4.000 Euro mit 7 Prozent

Beim Einkommen ist der unbekleidete Schlafstil sowohl ein Phänomen unter Menschen mit sehr geringem (15 Prozent) als auch mit sehr hohem Einkommen (14 Prozent).

Haushaltsgrößen, in denen die meisten Nacktschläfer zu finden sind

- Platz 1: Ein-Person-Haushalt mit 13 Prozent
- Platz 2: Zwei-Personen-Haushalt mit 11 Prozent
- Letzter Platz: Vier-Personen-Haushalt und mehr mit 6 Prozent

Bei der Haushaltsgröße geben Singles mit 13 Prozent am häufigsten an hüllenlos einzuschlafen. Ab einer Haushaltsgröße von 4 Personen schläft es sich am meisten zugeknöpft.

Allgemeine Schlafqualität: So ruht Deutschland

Von allen Nachttexilgruppen bewerten Nackedeis ihre Schlafqualität am besten, doch mit welchen Schulnoten von 1 („sehr gut“) bis 6 („ungenügend“) bewerten die Deutschen im Allgemeinen ihre Schlafzufriedenheit und wo und wer sind die Gewinner?

In diesen Regionen schläft es sich am besten und am schlechtesten

- Platz 1: Baden-Württemberg sowie im Nord-Osten (Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Sachsen-Anhalt) mit 2,6 (durchschnittliche Note)
- Platz 2: Mitte-West (Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland) und Nordrhein-Westfalen mit 2,7 (durchschnittliche Note)
- Letzter Platz: Mitte-Osten (Sachsen, Thüringen), Nord-Westen (Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen und Niedersachsen) sowie Berlin mit 3 (durchschnittliche Note)

Am besten schläft man in Baden-Württemberg und der Region Nord-Ost, dicht gefolgt vom mittleren Westdeutschland und Nordrhein-Westfalen.

Frauen versus Männer

- Platz 1: Männer mit 2,7 (durchschnittliche Note)
- Platz 2: Frauen mit 2,9 (durchschnittliche Note)

Männer schlafen im Durchschnitt besser als Frauen.

In diesem Alter schläft es sich richtig gut oder eher nicht

- Platz 1: 70- bis 74-jährige mit 2,5 (durchschnittliche Note)
- Platz 2: 40 bis 49 und 30 bis 39 Jahre mit 2,7 (durchschnittliche Note)
- Letzter Platz: 50 bis 59 und 60 bis 69 Jahre mit 2,9 (durchschnittliche Note)

Am besten schlafen die 70- bis 74-jährigen. Das Alter zwischen 50 und 69 Jahren scheint hinsichtlich Schlafqualität am schwierigsten zu sein.

Schlafqualität nach Beruf

- Platz 1: Beamte mit 2,2 (durchschnittliche Note)
- Platz 2: Selbstständige/Freiberufler/Landwirte mit 2,6 (durchschnittliche Note)
- Letzter Platz: Berufslose mit 2,9 (durchschnittliche Note)

Am besten bewerten Beamte ihre Schlafqualität, obwohl sie nicht nackt schlafen. Am schlechtesten schlafen erwartungsgemäß Berufslose, die ihre Sorgen über Zukunft und Finanzen nicht vor dem zu Bett gehen ausziehen können wie ihre Kleidung.

Schlafqualität nach Haushaltseinkommen (netto)

- Platz 1: 5.000 Euro und mehr mit 2,4 (durchschnittliche Note)

- Platz 2: 4.000 bis unter 5.000 Euro mit 2,5 (durchschnittliche Note)
- Letzter Platz: 1.000 bis unter 2.000 Euro sowie unter 1.000 Euro mit 3,1 (durchschnittliche Note)

Je besser das Einkommen, desto besser schläft man – mehr Geld macht vielleicht nicht glücklicher, aber wahrscheinlich sorgenfreier.

Haushaltsgrößen mit der entspanntesten und unentspanntesten Nachtruhe

- Platz 1: Zwei- und Drei-Personen-Haushalt mit 2,7 (durchschnittliche Note)
- Platz 2: Vier-Personen-Haushalt und mehr mit 2,8 (durchschnittliche Note)
- Letzter Platz: Ein-Person-Haushalt mit 3 (durchschnittliche Note)

Den vollständigen Blogbeitrag zur Nachtschläfer-Umfrage von Fit Reisen gibt es unter: www.fitreisen.de/blog/nacktschlaefer-umfrage-fit-reisen-gfk.

Die vollständige Auswertung zur Fit Reisen- und GfK-Umfrage finden Interessierte hier: [Fit Reisen und GfK Nachtschläfer-Studie Auswertungsübersicht](#).

Seine Schlafqualität unter professioneller Anleitung verbessern geht ganz entspannt im Urlaub. Fit Reisen bietet dazu passende Reiseangebote unter www.fitreisen.de. Weitere Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf gibt es im Fit Reisen-Onlinemagazin unter www.fitreisen.de/blog/optimale-schlafdauer-und-gesunder-schlaf oder www.fitreisen.de/blog/zehn-tipps-tricks-zum-schnellen-einschlafen.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020 und 2021 vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, zu neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen und Themen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Copyright: ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).

