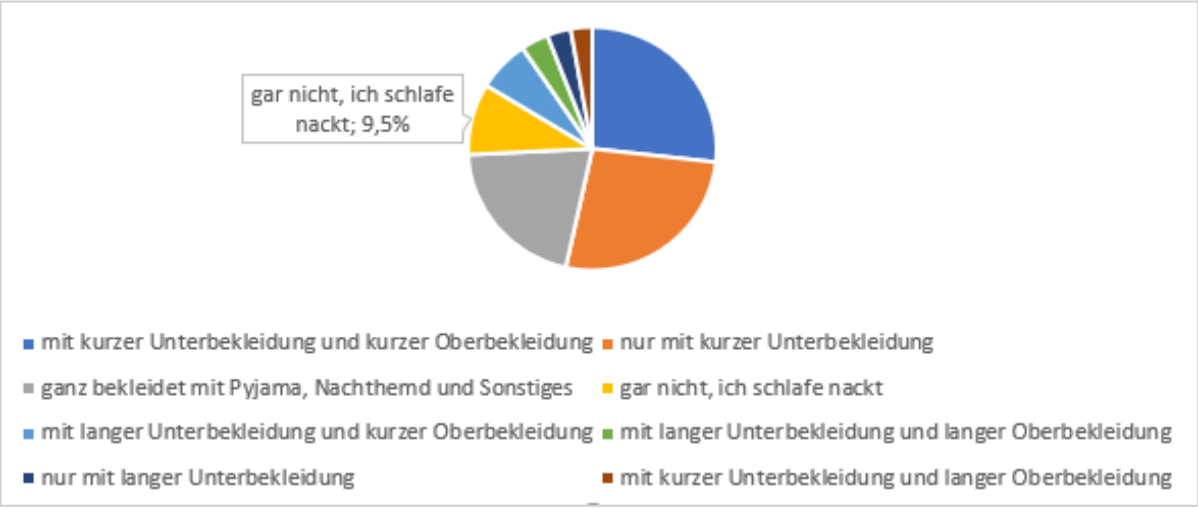
AUSWERTUNGSÜBERSICHT

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

Blog-Artikel:
www.fitreisen.de/blog/nacktschlaefer-umfrage-fit-reisen-gfk

Bekleidung	**prozentuale Verteilung**
mit kurzer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	26,8 %
nur mit kurzer Unterbekleidung	26,7 %
ganz bekleidet mit Pyjama, Nachthemd und Sonstiges	20,8 %
gar nicht, ich schlafe nackt	9,5 %
mit langer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	6,8 %
mit langer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	3,6 %
nur mit langer Unterbekleidung	3,1 %
mit kurzer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	2,8 %

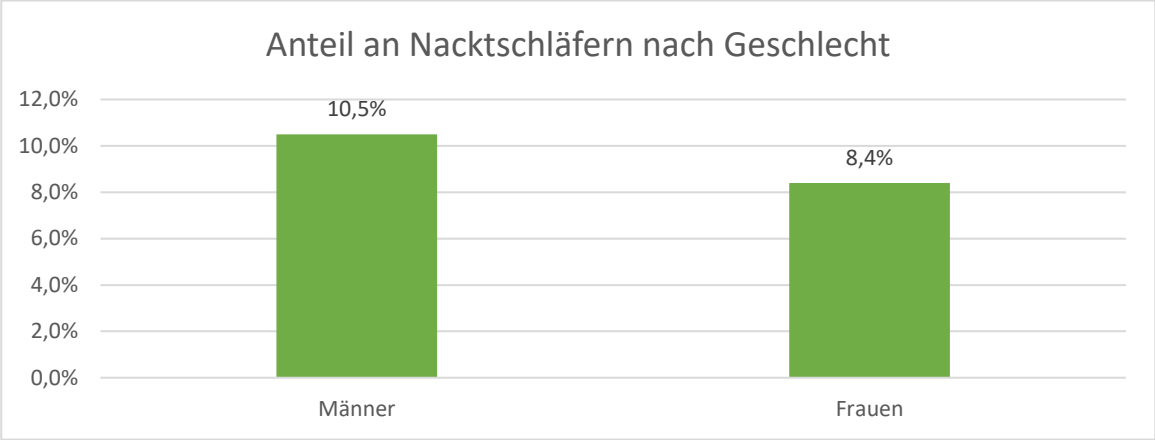
- *Fast 10 Prozent aller Deutschen schlafen nackt.*
- *Am beliebtesten ist kurze Bekleidung.*
- *27 Prozent schlafen sogar nur mit kurzer Unterbekleidung.*



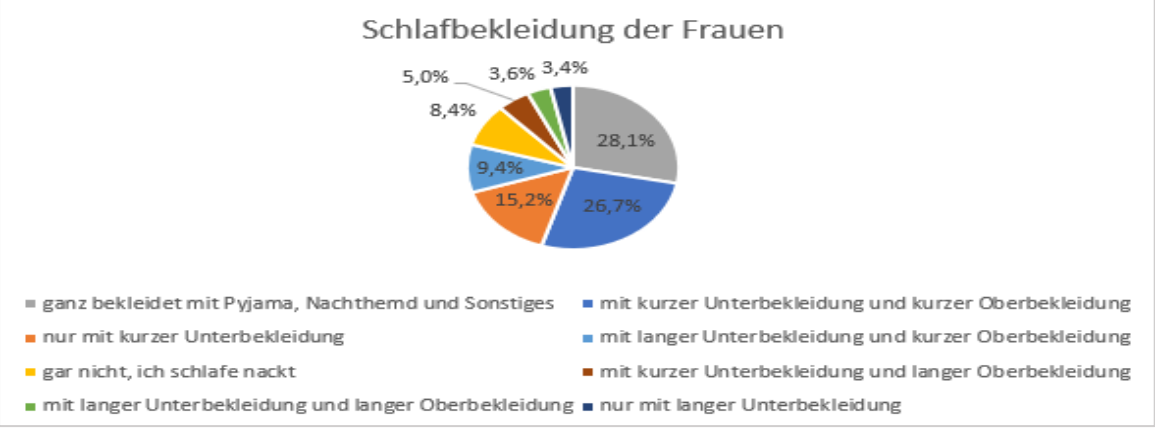
Nacktschläfer haben mehr Spaß im Leben

Wie hoch ist der Anteil von Nacktschläfern unter Frauen und Männern?	
	prozentuale Zahl
Männer	10,5 %
Frauen	8,4 %

- *Unter den Männern ist der Anteil der Nacktschläfer höher als unter den Frauen. Von den Frauen schlafen nur 8 Prozent nackt.*

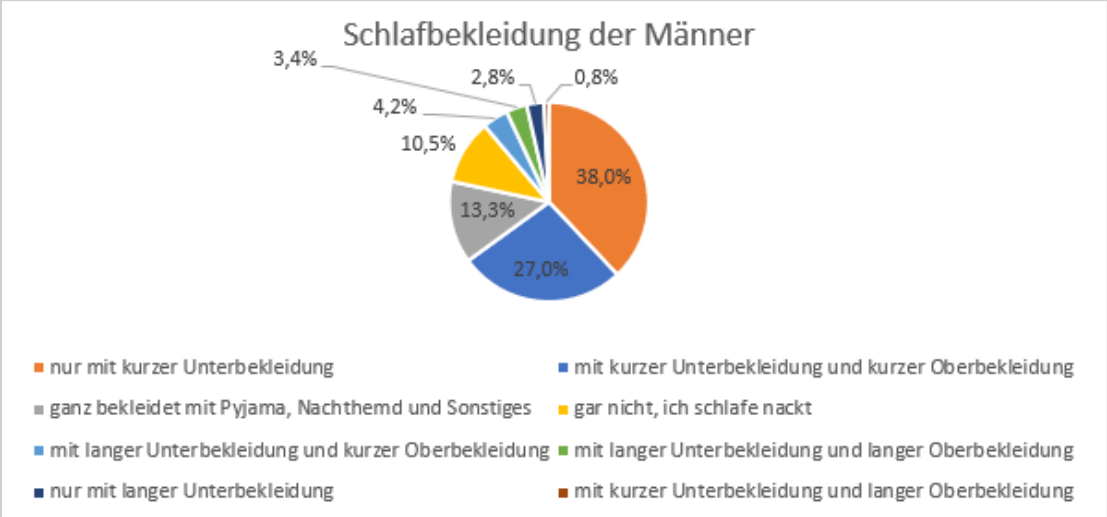


Wie bekleidet schlafen die Frauen?	
Bekleidung	**prozentuale Verteilung**
ganz bekleidet mit Pyjama, Nachthemd und Sonstiges	28,1 %
mit kurzer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	26,7 %
nur mit kurzer Unterbekleidung	15,2 %
mit langer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	9,4 %
gar nicht, ich schlafe nackt	8,4 %
mit kurzer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	5 %
mit langer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	3,6 %
nur mit langer Unterbekleidung	3,4 %
Wie bekleidet schlafen die Männer?	
Bekleidung	**prozentuale Verteilung**



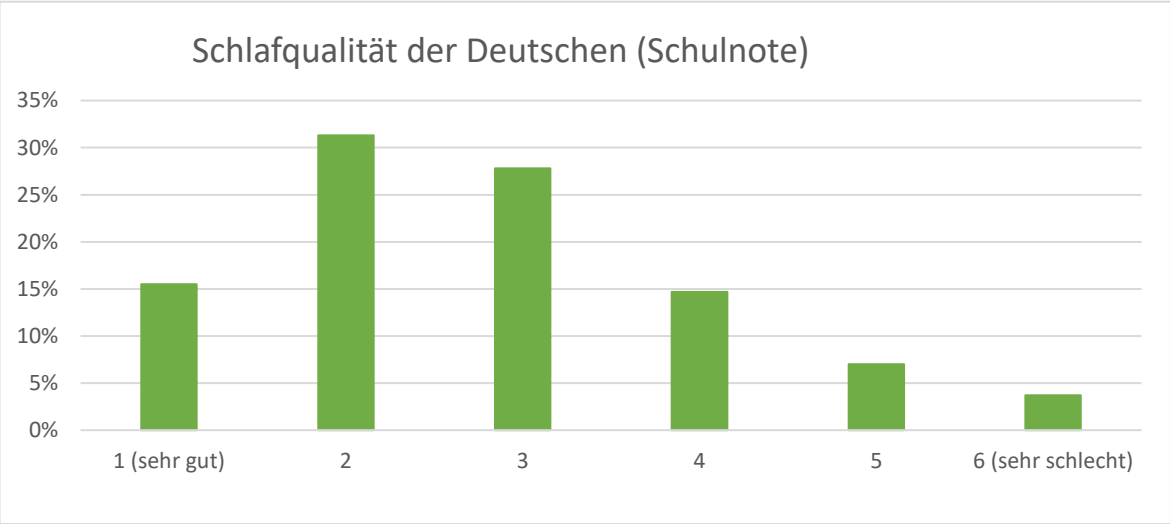
nur mit kurzer Unterbekleidung	38 %
mit kurzer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	27 %
ganz bekleidet mit Pyjama, Nachthemd und Sonstiges	13,3 %
gar nicht, ich schlafe nackt	10,5 %
mit langer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	4,2 %
mit langer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	3,4 %
nur mit langer Unterbekleidung	2,8 %
mit kurzer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	0,8 %

- *Frauen sind eher vollständig bekleidet, während Männern die Shorts reicht.*



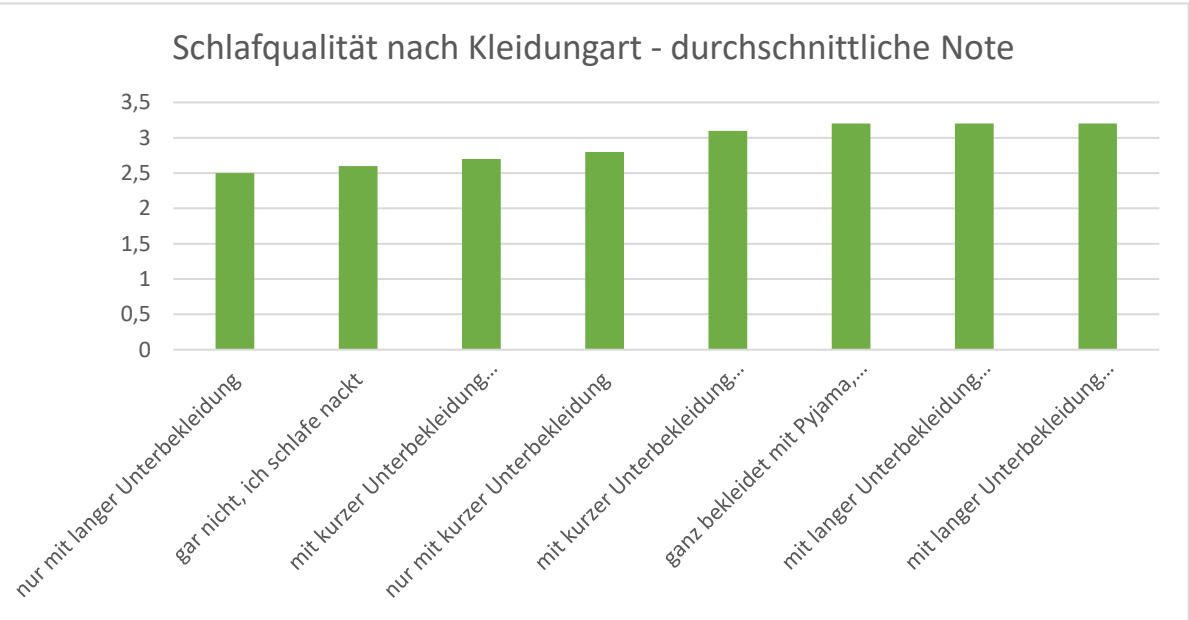
Wie ist die Schlafqualität der Deutschen?						
Note	**1 (sehr gut)**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6 (sehr schlecht)**
Schlafqualität (prozentual)	15,5 %	31,3 %	27,8 %	14,7 %	7 %	3,7 %
Mittelwert:	2,78					

- *Die Mehrheit (über 30 Prozent) gibt an, gut (Note 2) zu schlafen.*
- *16 Prozent sagen, sehr gut zu schlafen.*
- *47 Prozent (also fast die Hälfte) schläft gut oder sehr gut.*

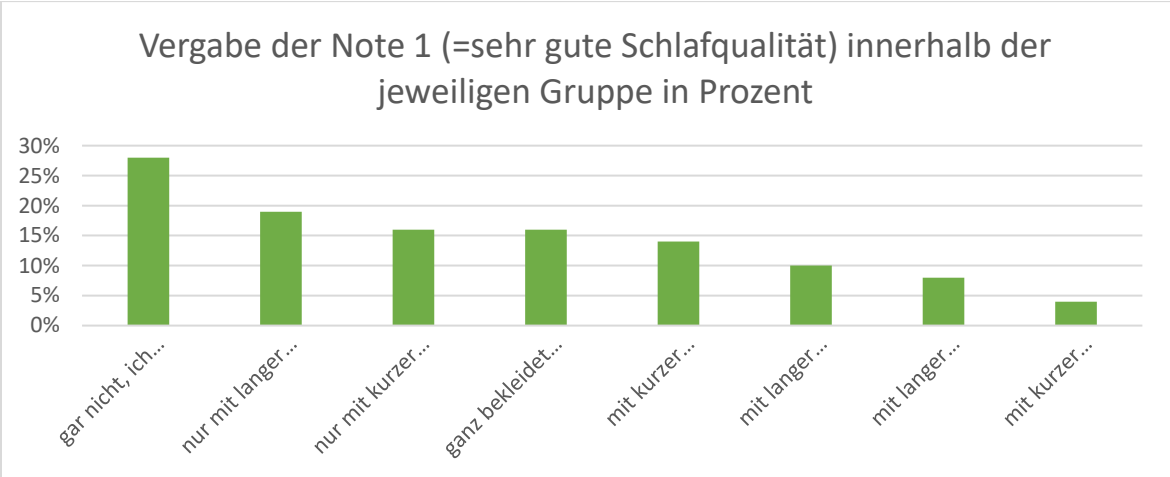


Wie ist der Einfluss der Schlafbekleidung auf die Schlafqualität?	
	Schlafqualität – durchschnittliche Note
nur mit langer Unterbekleidung	2,5
gar nicht, ich schlafe nackt	2,6
mit kurzer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	2,7
nur mit kurzer Unterbekleidung	2,8
mit kurzer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	3,1
ganz bekleidet mit Pyjama, Nachthemd und Sonstiges	3,2
mit langer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	3,2
mit langer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	3,2

- *Weniger anzuhaben führt grundsätzlich zu einer besseren Schlafqualität.*

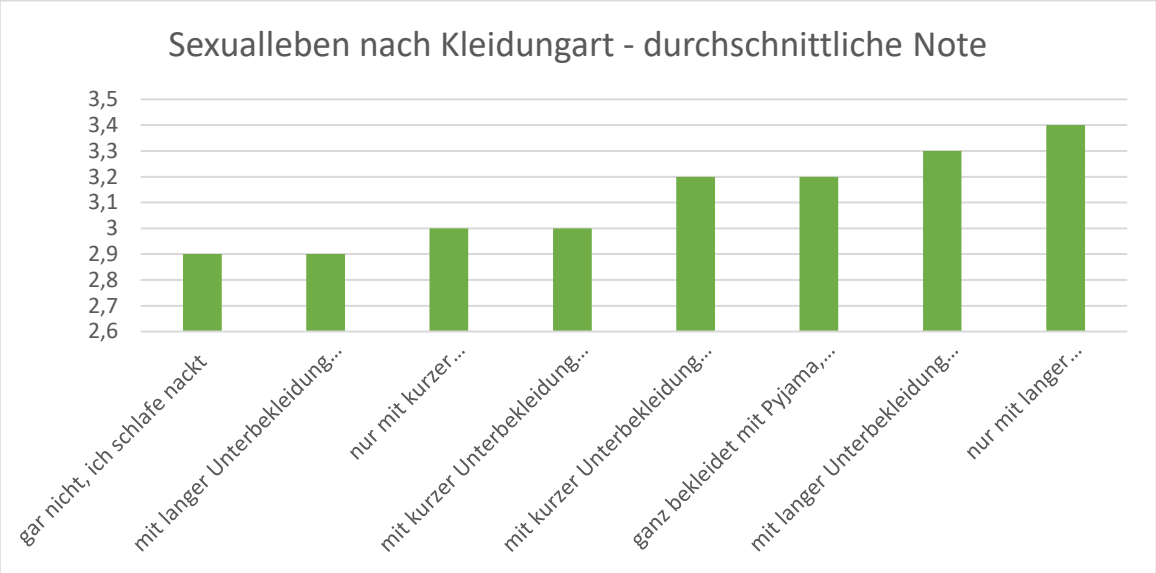


Vergabe der Note 1 (=sehr gute Schlafqualität) innerhalb der jeweiligen Gruppe in Prozent	
gar nicht, ich schlafe nackt	28 %
nur mit langer Unterbekleidung	19 %
nur mit kurzer Unterbekleidung	16 %
ganz bekleidet mit Pyjama, Nachthemd und Sonstiges	16 %
mit kurzer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	14 %
mit langer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	10 %
mit langer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	8 %
mit kurzer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	4 %



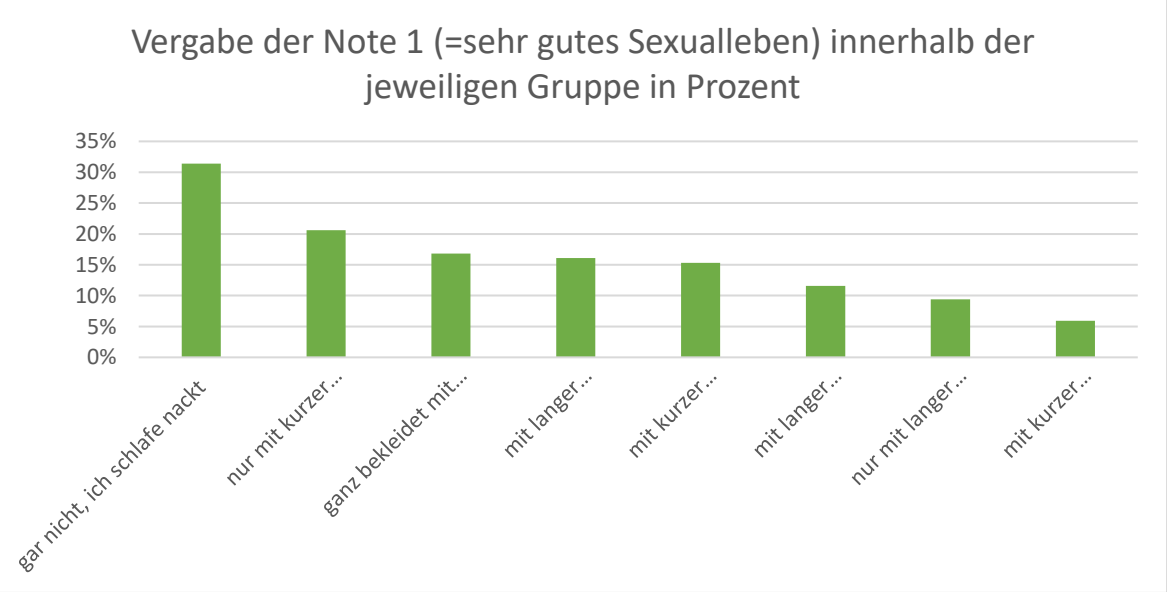
Wie ist der Einfluss der Schlafbekleidung auf das Sexualleben?	
	Sexualleben – durchschnittliche Note
gar nicht, ich schlafe nackt	2,9
mit langer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	2,9
nur mit kurzer Unterbekleidung	3
mit kurzer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	3
mit kurzer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	3,2
ganz bekleidet mit Pyjama, Nachthemd und Sonstiges	3,2
mit langer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	3,3
nur mit langer Unterbekleidung	3,4

- *Gar nichts anzuhaben oder weniger führt zu einem besseren Sexualleben.*
- *Wer nackt schläft hat das beste Sexualleben.*
- *Wer im Pyjama / voll bekleidet schläft, beurteilt sein Sexualleben am ehesten als sehr schlecht.*



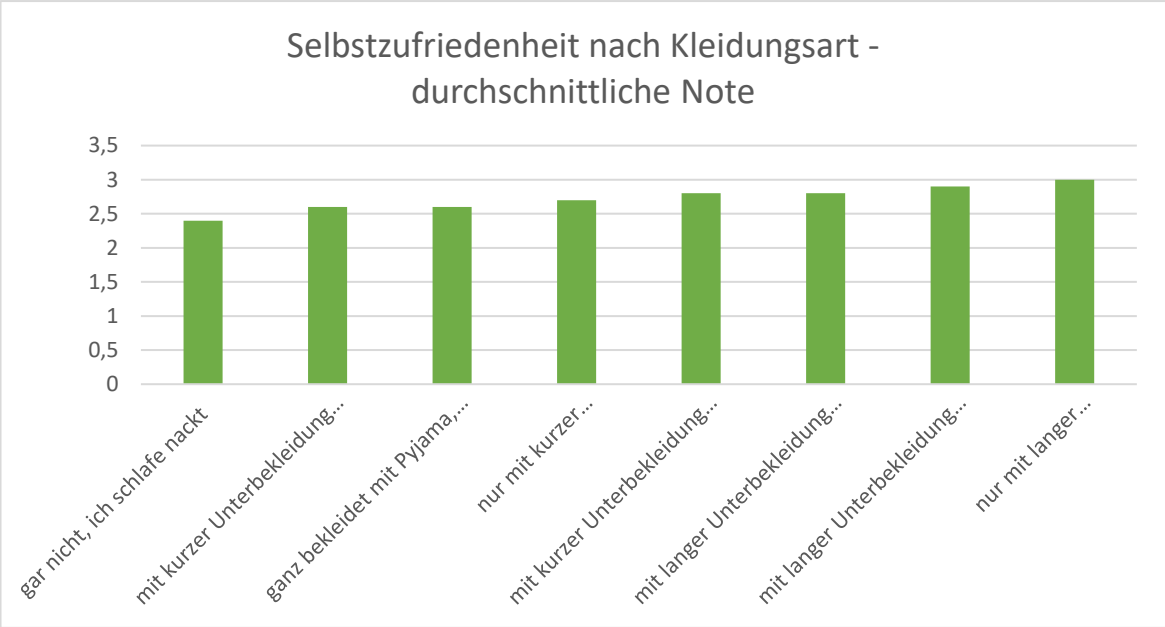
Vergabe der Note 1 (=sehr gutes Sexualleben) innerhalb der jeweiligen Gruppe in Prozent	
gar nicht, ich schlafe nackt	31,4 %
nur mit kurzer Unterbekleidung	20,6 %
ganz bekleidet mit Pyjama, Nachthemd und Sonstiges	16,8 %
mit langer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	16,1 %
mit kurzer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	15,3 %
mit langer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	11,6 %
nur mit langer Unterbekleidung	9,4 %
mit kurzer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	5,9 %

- *30 Prozent aller Nacktschläfer geben an, ein sehr gutes Sexualleben zu haben.*
- *Keine andere Gruppe vergibt so häufig (und mit so großem Abstand) die Note 1.*



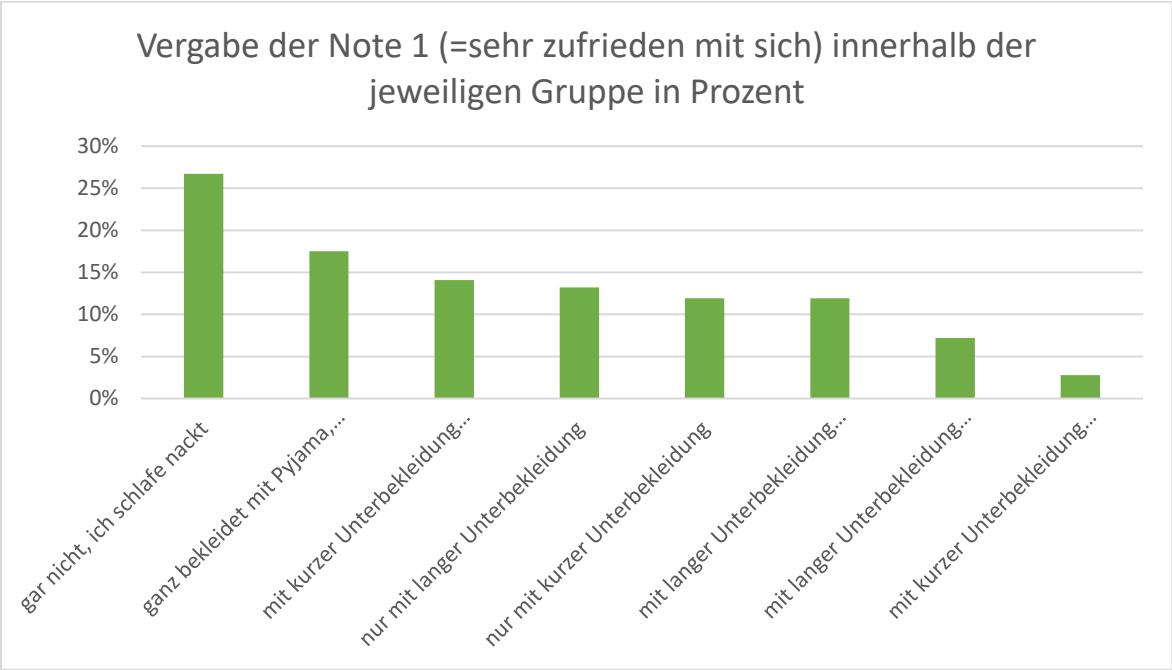
Wie ist der Einfluss der Schlafbekleidung auf die Selbstzufriedenheit?	
	Selbstzufriedenheit durchschnittliche Note
gar nicht, ich schlafe nackt	2,4
mit kurzer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	2,6
ganz bekleidet mit Pyjama, Nachthemd und Sonstiges	2,6
nur mit kurzer Unterbekleidung	2,7
mit kurzer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	2,8
mit langer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	2,8
mit langer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	2,9
nur mit langer Unterbekleidung	3

- *Nacktschläfer sind am zufriedensten mit sich selber beziehungsweise mit ihrem Leben.*
- *Nacktschläfer sind nicht nur am zufriedensten mit ihrem Sexualleben, sondern auch am selbstzufriedensten.*



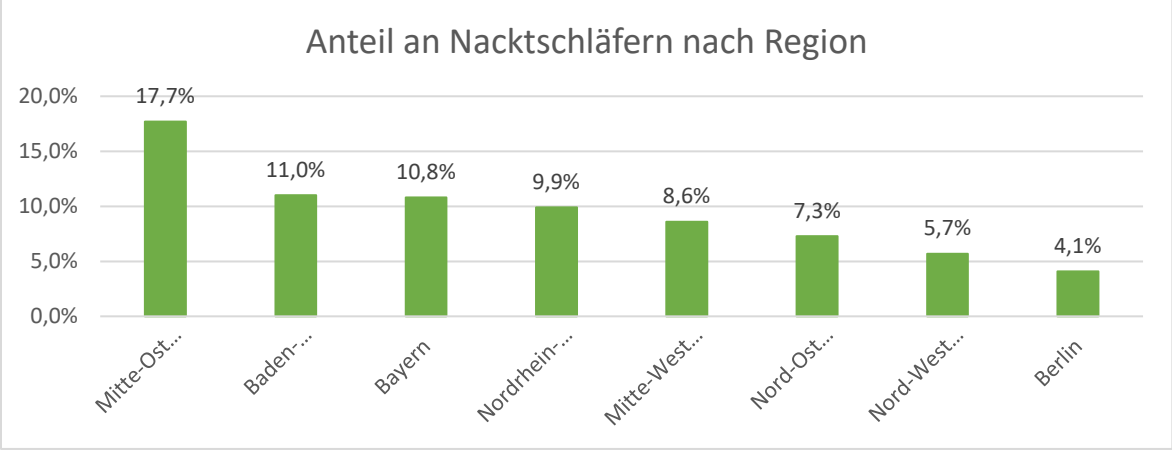
Vergabe der Note 1 (=sehr zufrieden mit sich) innerhalb der jeweiligen Gruppe in Prozent	
gar nicht, ich schlafe nackt	26,7 %
ganz bekleidet mit Pyjama, Nachthemd und Sonstiges	17,5 %
mit kurzer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	14,1 %
nur mit langer Unterbekleidung	13,2 %
nur mit kurzer Unterbekleidung	11,9 %
mit langer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	11,9 %
mit langer Unterbekleidung und kurzer Oberbekleidung	7,2 %
mit kurzer Unterbekleidung und langer Oberbekleidung	2,8 %

- *27 Prozent aller Nacktschläfer sind sehr zufrieden mit ihrem Leben.*



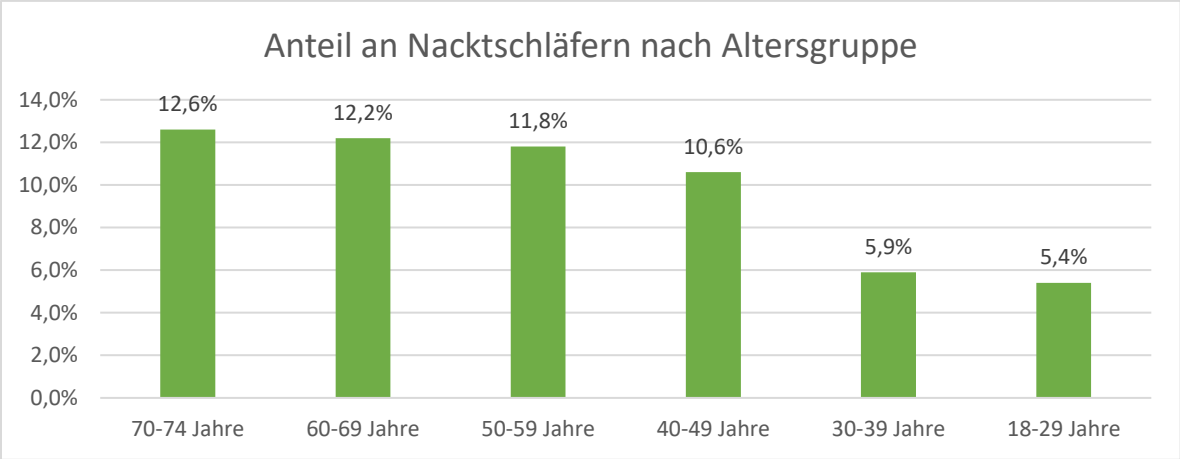
Wie hoch ist der Anteil der Nacktschläfer nach Region?	
	prozentuale Zahl
Mitte-Ost (Sachsen, Thüringen)	17,7%
Baden-Württemberg	11 %
Bayern	10,8%
Nordrhein-Westfalen	9,9%
Mitte-West (Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland)	8,6%
Nord-Ost (Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Sachsen-Anhalt)	7,3%
Nord-West (Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen)	5,7%
Berlin	4,1%

- *In Sachsen und Thüringen gibt es, was den prozentualen Anteil betrifft, die meisten Nacktschläfer. Fast jeder fünfte schläft dort nackt.*

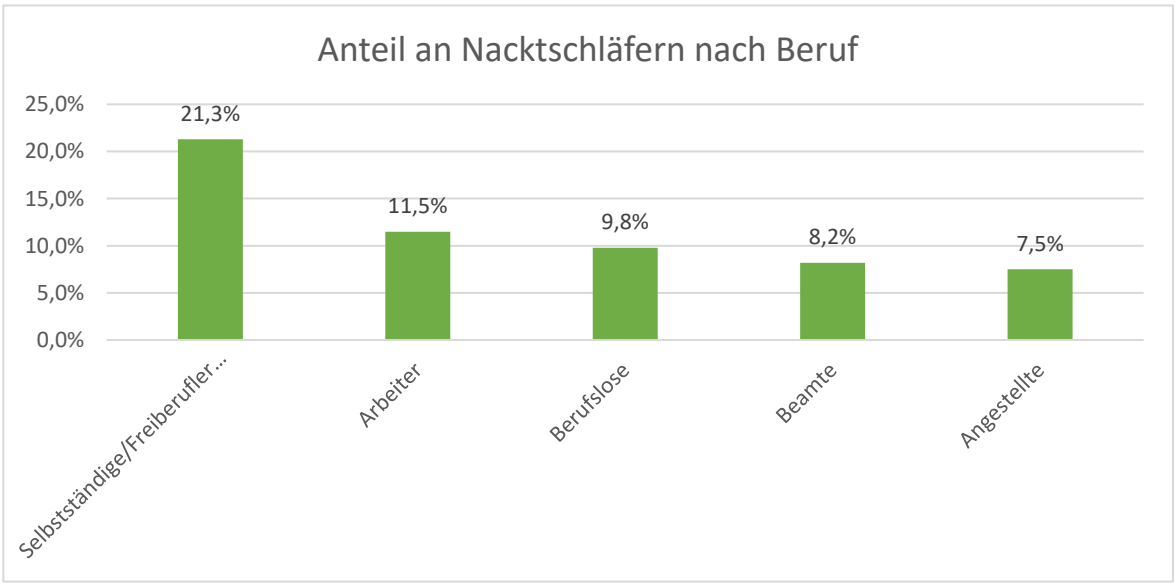


Wie hoch ist der Anteil von Nacktschläfern in den verschiedenen Altersgruppen?	
	prozentuale Zahl
70-74 Jahre	12,6 %
60-69 Jahre	12,2 %
50-59 Jahre	11,8 %
40-49 Jahre	10,6 %
30-39 Jahre	5,9 %
18-29 Jahre	5,4 %

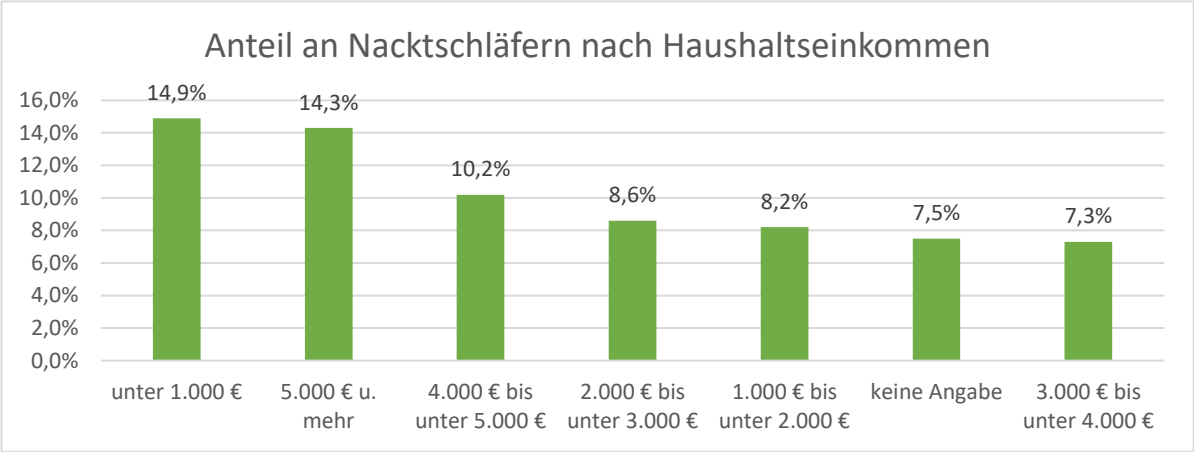
- *Je älter, desto höher ist der Anteil an Nacktschläfern.*



Wie hoch ist der Anteil der Nacktschläfer nach Beruf?	
	prozentuale Zahl
Selbstständige/Freiberufler/Landwirte	21,3 %
Arbeiter	11,5 %
Berufslose	9,8 %
Beamte	8,2 %
Angestellte	7,5 %

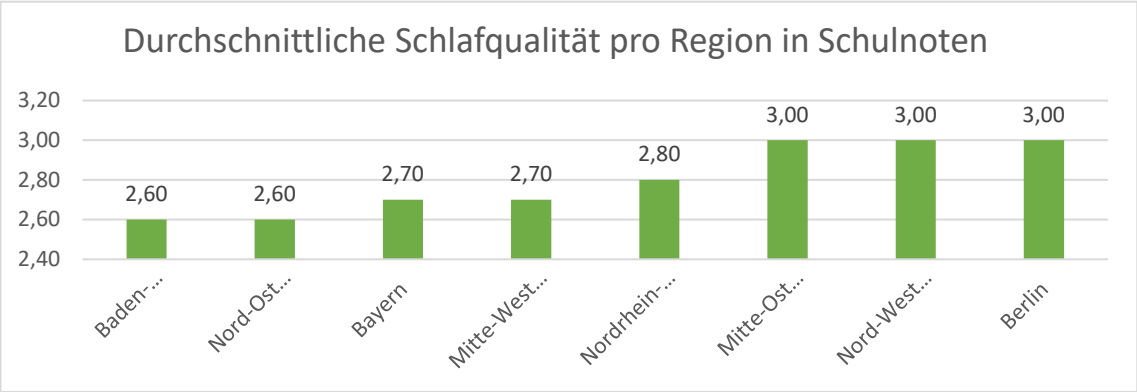


Wie hoch ist der Anteil der Nacktschläfer nach Haushaltseinkommen?	
	prozentuale Zahl
unter 1.000 €	14,9 %
5.000 € u. mehr	14,3 %
4.000 € bis unter 5.000 €	10,2 %
2.000 € bis unter 3.000 €	8,6 %
1.000 € bis unter 2.000 €	8,2 %
keine Angabe	7,5 %
3.000 € bis unter 4.000 €	7,3 %
• *Nacktschlafen ist sowohl ein Phänomen unter Menschen mit sehr geringem als auch mit sehr hohem Einkommen.*	



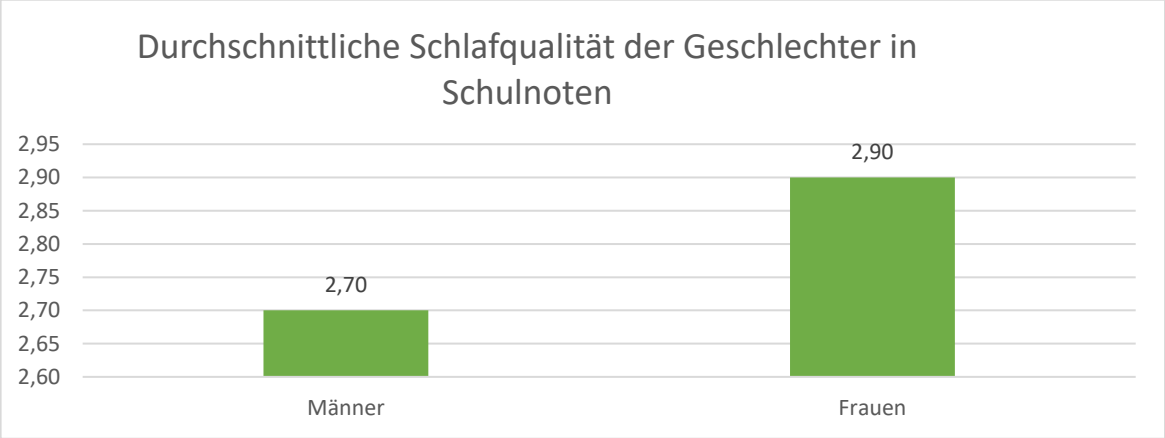
Allgemeine Schlafqualität: So ruht Deutschland

Wie ist die Schlafqualität nach Region?	
	Schlafqualität – durchschnittliche Note
Baden-Württemberg	2,6
Nord-Ost (Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Sachsen-Anhalt)	2,6
Bayern	2,7
Mitte-West (Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland)	2,7
Nordrhein-Westfalen	2,8
Mitte-Ost (Sachsen, Thüringen)	3
Nord-West (Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen)	3
Berlin	3
• *Am besten schläft man in Baden-Württemberg und der Region Nord-Ost.*	



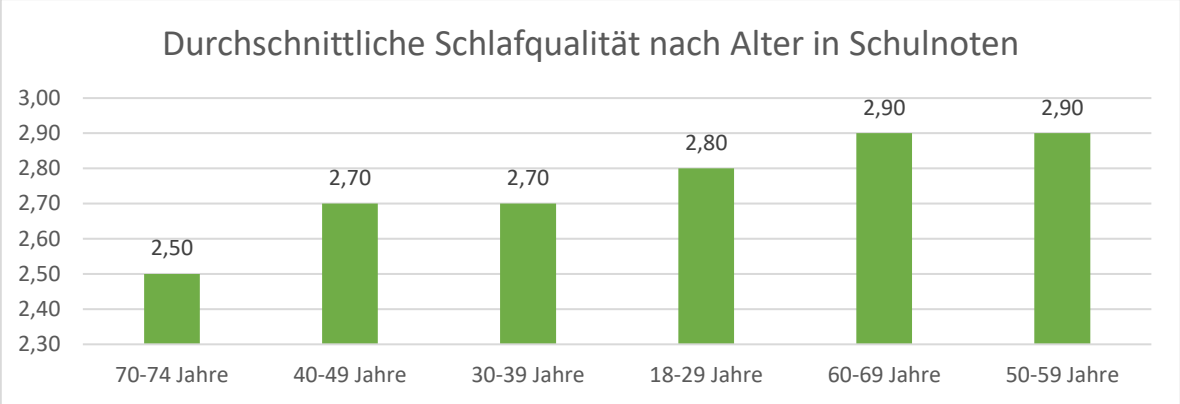
Wie bewerten Frauen und Männer ihre Schlafqualität?	
	Durchschnittliche Note
Männer	2,7
Frauen	2,9

- *Männer schlafen besser als Frauen.*



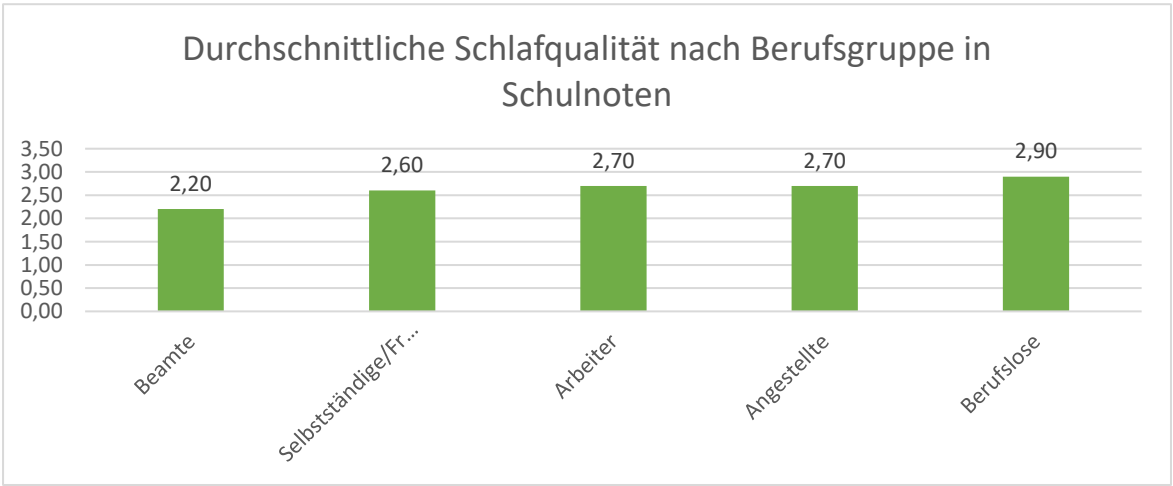
Wie ist die Schlafqualität nach Alter?	
	Schlafqualität durchschnittliche Note
70-74 Jahre	2,5
40-49 Jahre	2,7
30-39 Jahre	2,7
18-29 Jahre	2,8
60-69 Jahre	2,9
50-59 Jahre	2,9

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

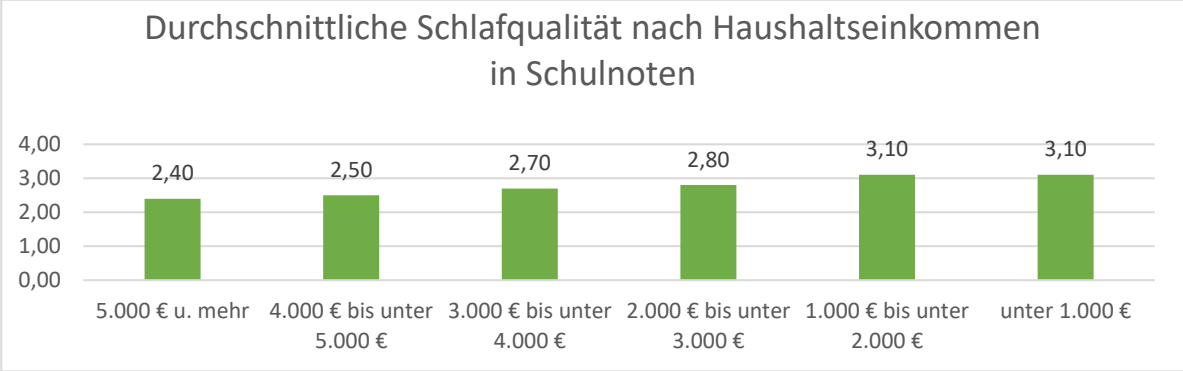


Wie ist die Schlafqualität nach Beruf?	
	Schlafqualität – durchschnittliche Note
Beamte	2,2
Selbstständige/Freiberufler/Landwirte	2,6
Arbeiter	2,7
Angestellte	2,7
Berufslose	2,9

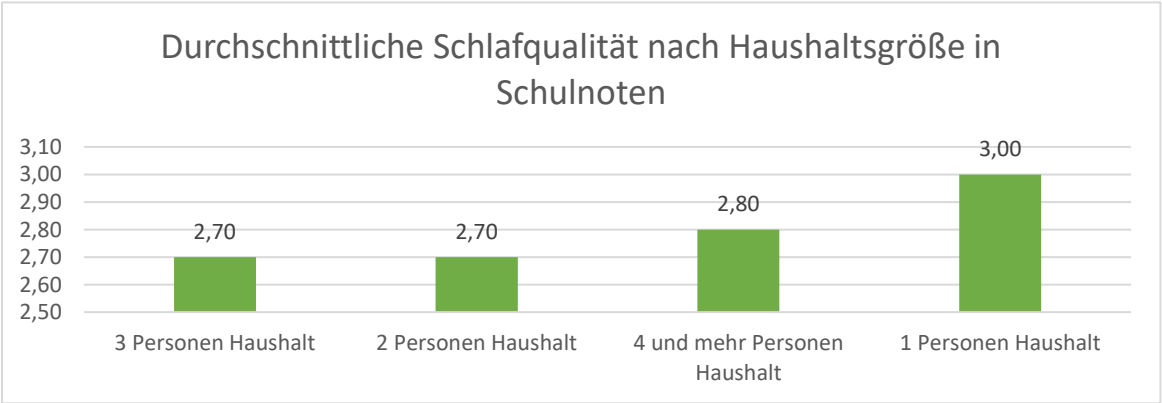
- *Am besten bewerten Beamte ihre Schlafqualität, obwohl sie nicht nackt schlafen!*
- *Am schlechtesten schlafen Berufslose.*



Wie ist die Schlafqualität nach Haushaltseinkommen?	
	Schlafqualität – durchschnittliche Note
5.000 € und mehr	2,4
4.000 € bis unter 5.000 €	2,5
3.000 € bis unter 4.000 €	2,7
2.000 € bis unter 3.000 €	2,8
1.000 € bis unter 2.000 €	3,1
unter 1.000 €	3,1
• *Je höher das Einkommen, desto besser schläft man. Mehr Geld macht eben weniger Sorgen.*	



Wie ist die Schlafqualität nach Haushaltsgröße?	
	Schlafqualität – durchschnittliche Note
3-Personen-Haushalt	2,7
2-Personen-Haushalt	2,7
4-Personen Haushalt und mehr	2,8
1-Personen-Haushalt	3
• *2 bis 3 Personen im Haushalt ist eine gute Größe für erholsamen Schlaf.*	



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).