

Schlaf

Einleitung

Für Menschen ist Schlaf überlebensnotwendig; er spielt eine wesentliche Rolle bei psychischen und biologischen Regenerationsprozessen im Körper (Birbaumer & Schmidt, 2010). Schlafmangel, der etwa durch nächtliche Ein- und Durchschlafstörungen verursacht wird, kann zu verschiedenen Beeinträchtigungen führen. Zu wenig Schlaf kann sich beispielsweise auf das allgemeine Wohlbefinden und die Studienleistung von Studierenden auswirken (Lund et al., 2010). Die Abnahme der Schlafdauer ist außerdem eng mit dem Stresslevel assoziiert (Galambos, Vargas Lascano, Howard & Maggs, 2013). Weiterhin können Tagesmüdigkeit, fehlende Konzentrationsfähigkeit, ein schlechter allgemeiner Gesundheitszustand und mangelndes psychisches Wohlbefinden auftreten (Birbaumer & Schmidt, 2010; Lateef et al., 2011).

Doch nicht nur Schlafmangel, sondern auch eine erhöhte Schlafdauer (Grandner, Patel, Gehrman, Perlis & Pack, 2010) sowie eine schlechte Schlafqualität können negative Folgen für Studierende haben. Vor allem für Prüfungsphasen (akademischer Stress) konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Rückgang der Schlafqualität und gleichzeitiger Zunahme des Stresserlebens (Zunhammer, Eichhammer & Busch, 2014) gezeigt werden. Wenn der Schlaf nicht erholsam ist, können die Gesundheit sowie die Studienleistung beeinträchtigt werden (Gomes, Tavares & Azevedo, 2011; Kashani, Eliasson & Vernalis, 2012).

Methode

Um sich ein Bild vom Schlafverhalten der Studierenden zu machen, wurden analog zur Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (Schlack, Hapke, Maske, Busch & Cohrs, 2013) mehrere wichtige Aspekte 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 der Studierenden wurden in zwei Kategorien unterteilt (mehr als sechs Stunden, weniger als sechs Stunden).

Weiterhin wurden Einschlaf- und Durchschlafstörungen mit der Frage „Wie oft hattest du in letzter Zeit Probleme mit ... Einschlafstörungen?/ ... Durchschlafstörungen?“ erhoben. Auch der Schlafmittelkonsum wurde erfasst. Die Studierenden wurden gefragt, wie oft sie in den vier Wochen vor der Befragung verschriebene oder frei käufliche Schlafmittel eingenommen haben. 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 (weniger als einmal pro Woche, mehr als einmal pro Woche) unterteilt.

Darüber hinaus wurde die Schlafqualität wie folgt erfasst: „Wie würdest du insgesamt die Qualität deines Schlafs während der letzten vier Wochen beurteilen?“ Die Studierenden konnten diese Frage mit „sehr gut“, „ziemlich gut“, „ziemlich schlecht“ und „sehr



schlecht“ beantworten. Zur Auswertung wurden die beiden ersten sowie die beiden letzten Möglichkeiten zusammengefasst.

Kernaussagen

- Der überwiegende Teil der 2016 befragten FU-Studierenden gibt an, mehr als sechs Stunden pro Nacht zu schlafen (86,9%).
- Fast zwei Drittel der Studierenden schätzen ihre Schlafqualität als ziemlich gut bis sehr gut ein (60,8%).
- Allerdings berichten deutlich mehr als ein Drittel von Ein- und Durchschlafstörungen (43,9% bzw. 38,1%). Einschlafstörungen werden dabei signifikant häufiger genannt.
- Frauen leiden häufiger unter Ein- und Durchschlafstörungen als Männer.
- Der Anteil der Schlafmittel konsumierenden Studierenden der FU Berlin liegt im Jahr 2016 bei 2,3%; bei Frauen ist er etwas höher (2,7%) als bei Männern (1,2%).
- Im Vergleich zu einer vorherigen Erhebung berichten die 2016 befragten Studierenden deutlich seltener von Ein- und Durchschlafstörungen und geben häufiger mehr als sechs Schlafstunden an. Der Schlafmittelkonsum hat um die Hälfte abgenommen.

Einordnung

Die Mehrheit der Studierenden gibt an, in den vier Wochen vor der Befragung mehr als sechs Stunden pro Nacht geschlafen zu haben (86,9%). Dabei sind keine signifikanten Geschlechterunterschiede und nur geringe Unterschiede zwischen den Studierenden der verschiedenen Fachbereiche festzustellen; signifikante Unterschiede gibt es nur zwischen Studierenden der Fachbereiche Geschichts- und Kulturwissenschaften (83,0%) sowie Politik- und Sozialwissenschaften (92,1%).

Etwas weniger als zwei Drittel der Studierenden (60,8%) beurteilen ihre Schlafqualität als ziemlich bis sehr gut. Bei der Schlafqualität lassen sich kaum Unterschiede zwischen den Geschlechtern feststellen, wohl jedoch zwischen Studierenden verschiedener Fachbereiche: Der Anteil der Befragten, die ihre Schlafqualität als ziemlich gut bis sehr gut bewerten, reicht von 41,2% (Physik) bis 94,4% (Osteuropa-Institut).

Über ein Drittel der Studierenden berichten von mindestens einmal pro Woche auftretenden Ein- oder Durchschlafstörungen (43,9% bzw. 38,1%), wobei Männer eher Ein- als Durchschlafstörungen berichten. Frauen leiden häufiger unter Ein- und Durchschlafstörungen als Männer (Einschlafstörungen: ♂:39,2%; ♀:45,8%; Durchschlafstörungen: ♂:29,6%; ♀:41,9%). Auch zwischen Studierenden der verschiedenen Fachbereiche zeigen sich signifikante Unterschiede, wobei sich die Bandbreite der Prävalenzen von Ein- bzw. Durchschlafstörungen von 11,1% bzw. 23,5% (Osteuropa-Institut) bis 54,9% bzw. 51,0% (Physik) erstreckt.

In den vier Wochen vor der Befragung haben 2,3% der Studierenden der FU mindestens einmal pro Woche Schlafmittel konsumiert. Bei Männern ist der Anteil etwas geringer als

bei Frauen (σ :1,2% zu σ :2,7%). Zwischen Studierenden verschiedener Fachbereiche lassen sich keine signifikanten Unterschiede finden; einzig im Fachbereich Geistes- und Kulturwissenschaften findet sich ein deutlich höherer Anteil an Schlafmittel Konsumierenden (5,0%).

Zwischen der 2014 und der 2016 durchgeführten Erhebung unter Studierenden der FU Berlin sind signifikante Unterschiede bei der Schlafdauer festzustellen. Sowohl insgesamt als auch bei den weiblichen Studierenden ist der Anteil der Befragten, die in den vier Wochen vor der Erhebung mehr als sechs Stunden pro Nacht geschlafen haben, deutlich gestiegen (2014: 83,6%; 2016: 86,9%).

Bei der Schlafqualität lassen sich keine wesentlichen Unterschiede zwischen den beiden Erhebungszeitpunkten feststellen. Ein anderes Bild ergibt sich bei den Ein- und Durchschlafstörungen: Der Anteil der Studierenden, die Schlafstörungen berichten, ist vom Jahr 2014 zum Jahr 2016 in allen Gruppen signifikant gesunken. Weiterhin hat sich der Anteil der Schlafmittel Konsumierenden von der Erhebung im Jahre 2014 zur Erhebung 2016 halbiert.

Literatur

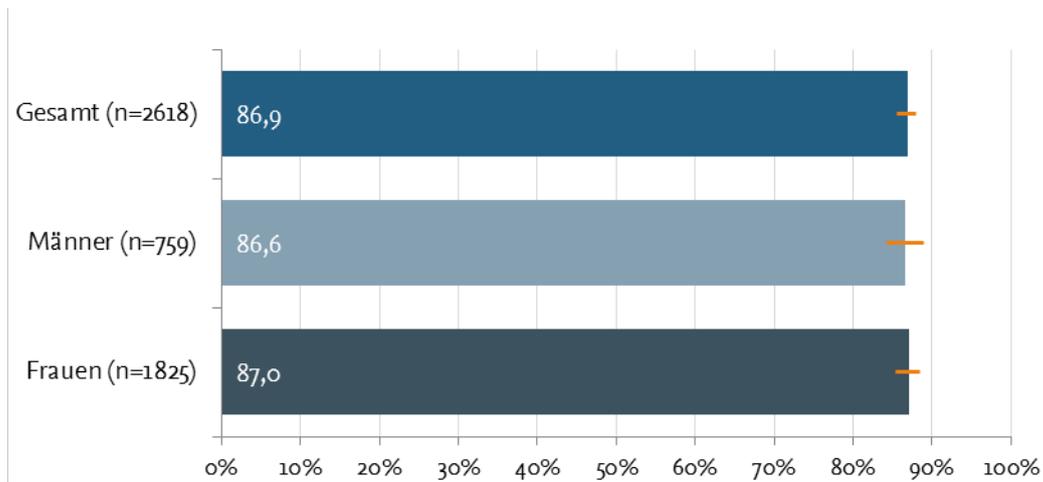
- Birbaumer, N. & Schmidt, R. F. (2010). Zirkadiane Periodik, Schlaf und Traum. In N. Birbaumer & R. F. Schmidt (Hrsg.), *Biologische Psychologie* (7., überarb. und erg. Aufl.), 535–569. Heidelberg: Springer.
- Galambos, N. L., Vargas Lascano, D. I., Howard, A. L. & Maggs, J. L. (2013). Who Sleeps Best? Longitudinal Patterns and Covariates of Change in Sleep Quantity, Quality, and Timing Across Four University Years. *Behavioral Sleep Medicine*, 11 (1), 8–22.
- 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.
- Grandner, M. A., Patel, N. P., Gehrman, P. R., Perlis, M. L. & Pack, A. I. (2010). Problems associated with short sleep: bridging the gap between laboratory and epidemiological studies. *Sleep Medicine Reviews*, 14 (4), 239–247. Zugriff am 11.11.2016. Verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2888649/pdf/nihms144089.pdf>
- Kashani, M., Eliasson, A. & Vernalis, M. (2012). Perceived stress correlates with disturbed sleep: a link connecting stress and cardiovascular disease. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 15 (1), 45–51. Zugriff am 24.08.2016. Verfügbar unter <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3109/10253890.2011.578266?needAccess=true>
- Lateef, T., Swanson, S., Cui, L., Nelson, K., Nakamura, E. & Merikangas, K. (2011). Headaches and sleep problems among adults in the United States: findings from the National Comorbidity Survey-Replication study. *Cephalgia: an international journal of headache*, 31 (6), 648–653. Zugriff am 11.11.2016. Verfügbar unter <http://cep.sagepub.com/content/31/6/648.full.pdf>
- 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. *Journal of Adolescent Health*, 46 (2), 124–132.



Schlack, R., Hapke, U., Maske, U., Busch, M. A. & Cohrs, S. (2013). Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 56(5–6), 740–748.

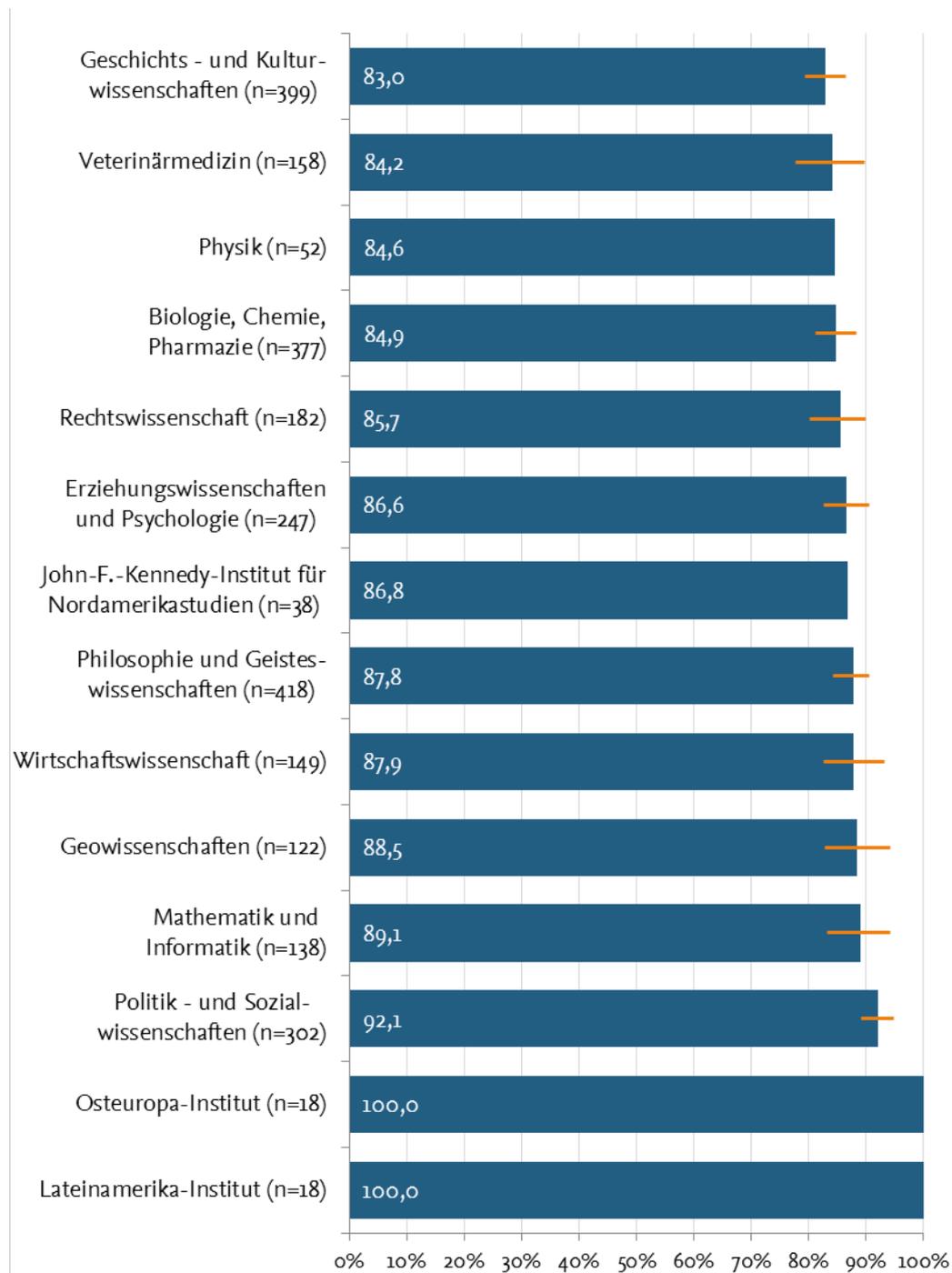
Zunhammer, M., Eichhammer, P. & Busch, V. (2014). Sleep Quality during Exam Stress: The Role of Alcohol, Caffeine and Nicotine. *PLoS ONE*, 9(10), e109490.

Grafische Ergebnisdarstellung



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mehr als sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

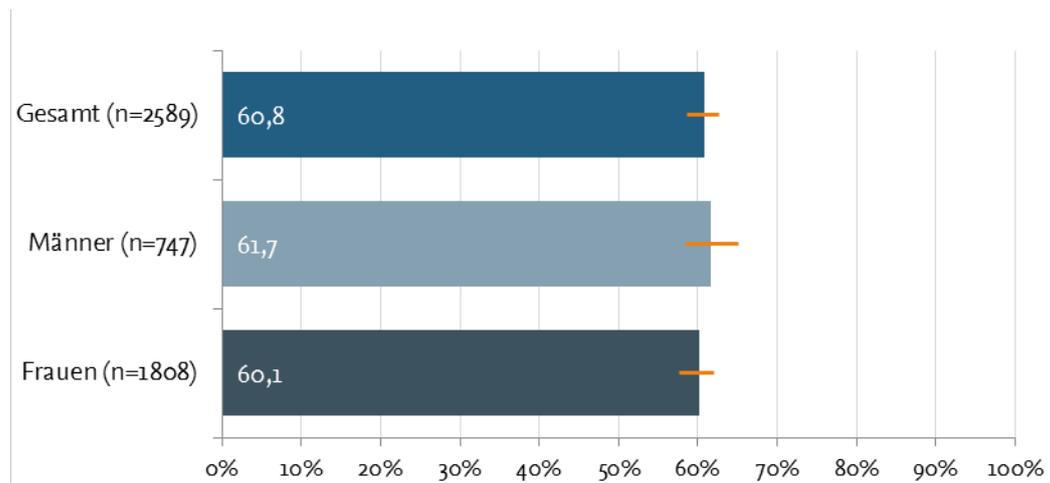
Abbildung 1: Anteil der pro Nacht mehr als sechs Stunden Schlafenden bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mehr als sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

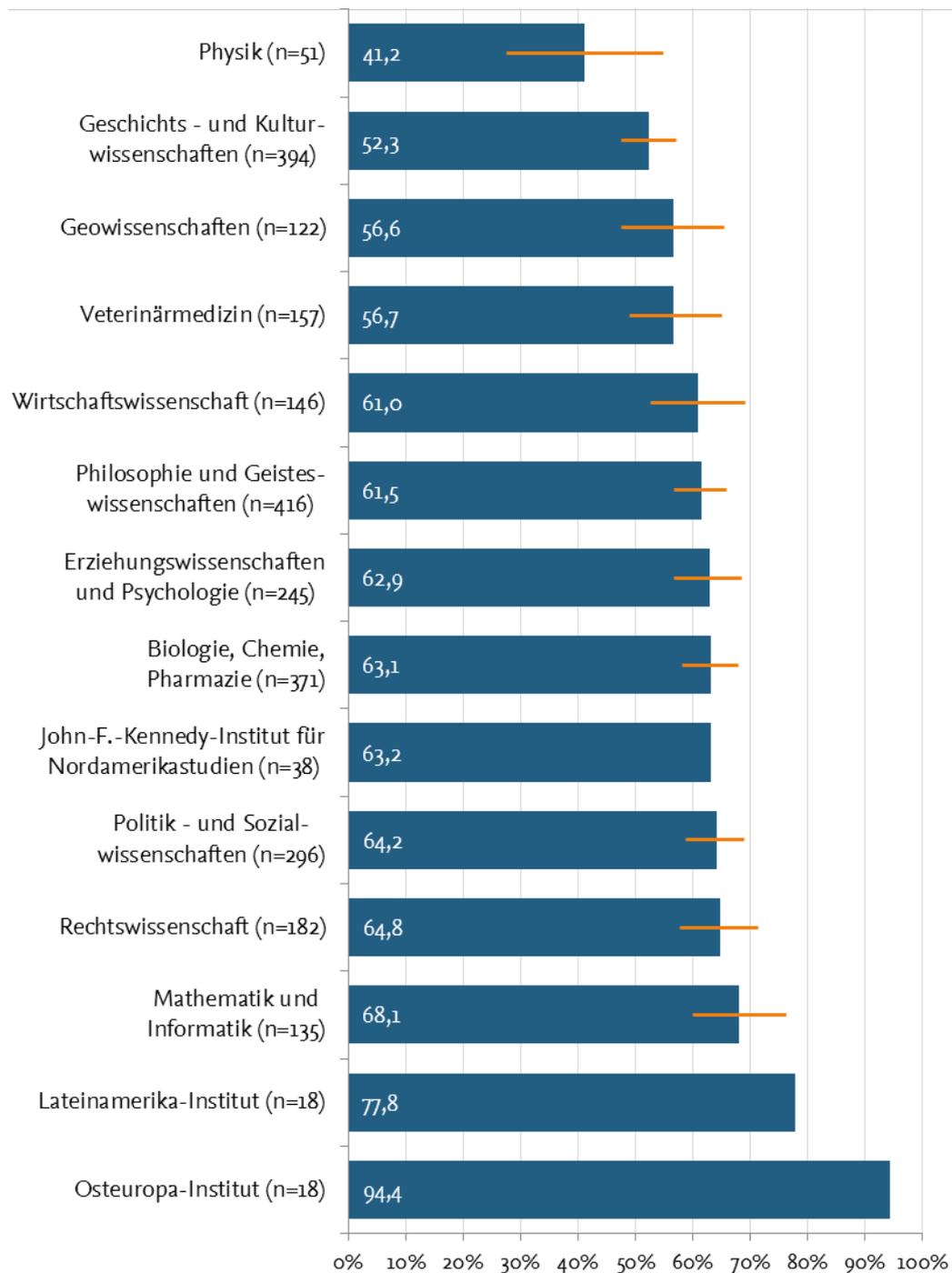
Abbildung 2: Anteil der pro Nacht mehr als sechs Stunden Schlafenden bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.





Anmerkung: Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

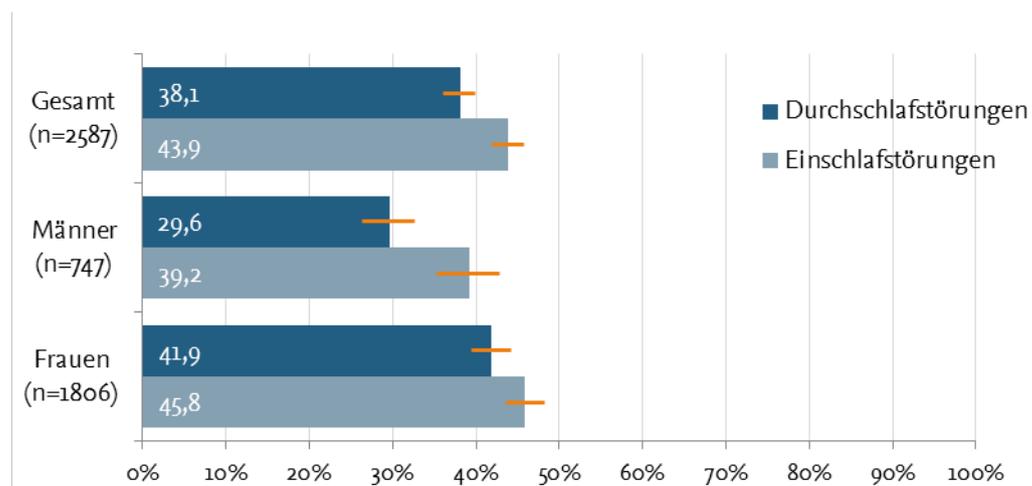
Abbildung 3: Anteil der ziemlich bis sehr gut Schlafenden bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.



Anmerkung: Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

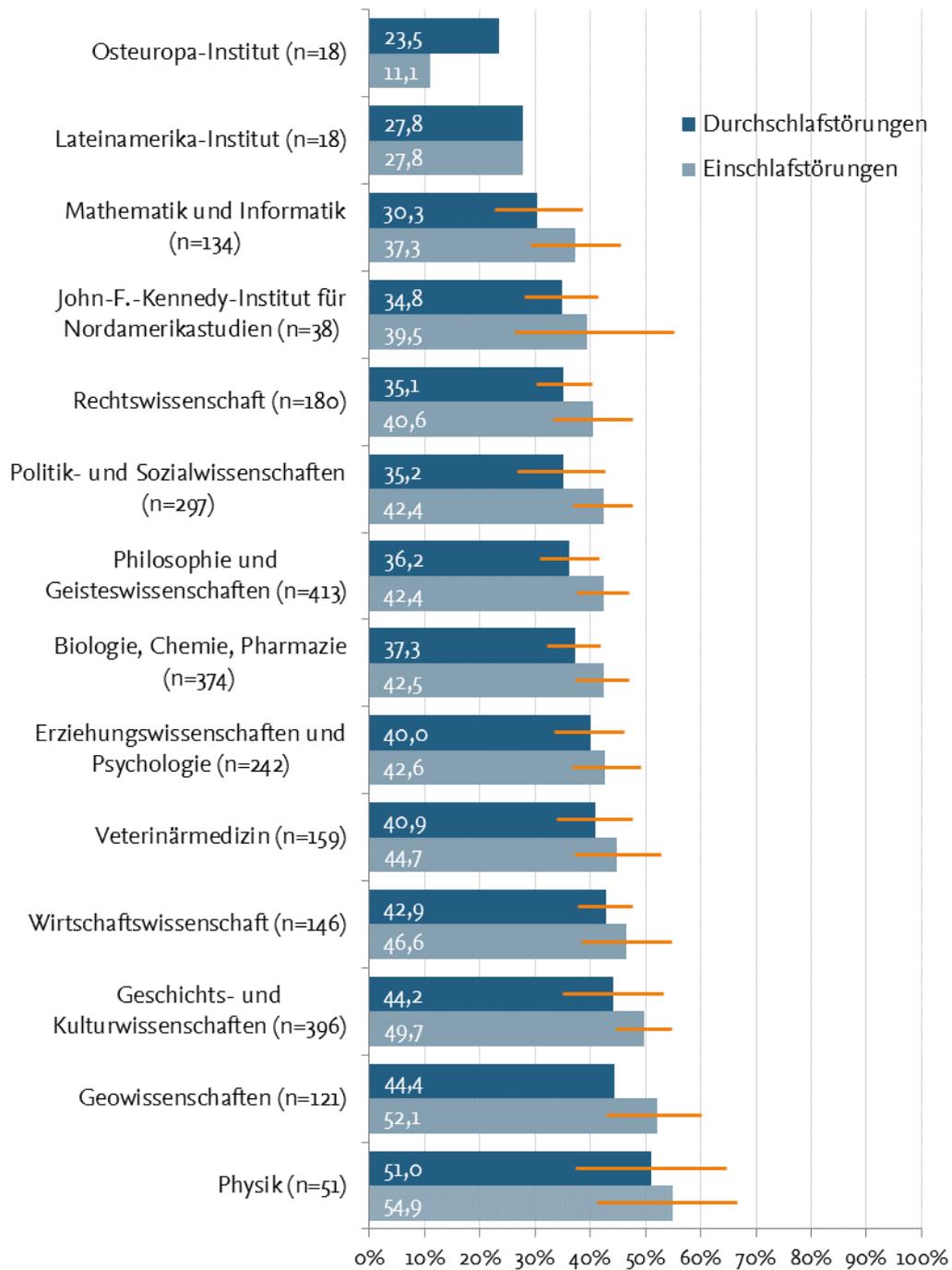
Abbildung 4: Anteil der ziemlich bis sehr gut Schlafenden bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.





Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Ein- oder Durchschlafstörungen haben; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orange-farbenen Linien.

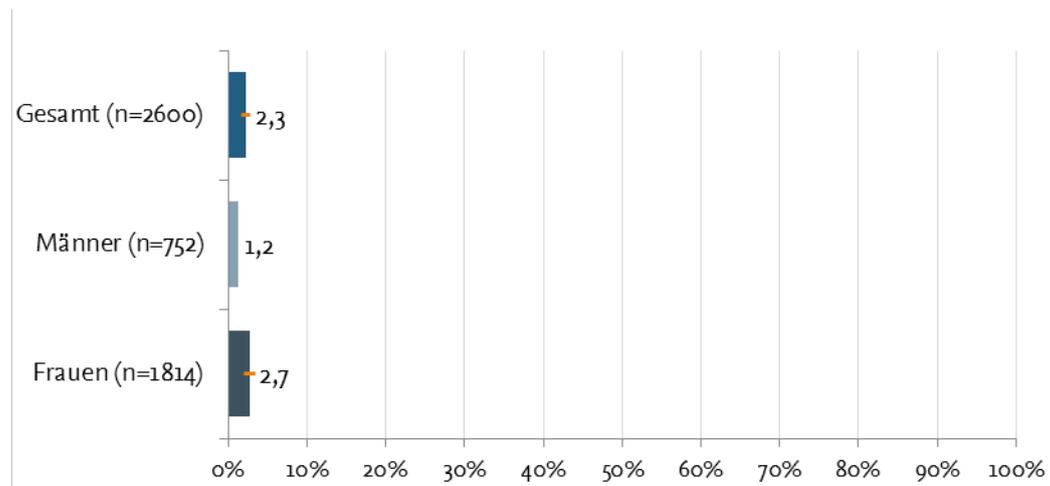
Abbildung 5: Ein- und Durchschlafprobleme bei 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Ein- oder Durchschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien

Abbildung 6: Ein- und Durchschlafprobleme bei 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.





Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 7: Verwendung von Schlafmitteln bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 8: Verwendung von Schlafmitteln bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.



Tabelle 1: Zeitliche Entwicklung des Anteils der mehr als sechs Stunden pro Nacht Schlafenden bei Studierenden der Freien Universität Berlin.

	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)
Gesamt	n=2006	n=2618
mehr als 6 Stunden Schlaf pro Nacht	83,6 (82,1 - 85,1)	86,9 (85,5 - 88,0)
Männer	n=633	n=759
mehr als 6 Stunden Schlaf pro Nacht	84,5 (81,7 - 87,0)	86,6 (84,2 - 88,9)
Frauen	n=1373	n=1825
mehr als 6 Stunden Schlaf pro Nacht	83,2 (81,5 - 84,9)	87,0 (85,4 - 88,4)

Tabelle 2: Zeitliche Entwicklung des Anteils der ziemlich gut bis sehr gut Schlafenden bei Studierenden der Freien Universität Berlin.

	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)
Gesamt	n = 1422	n = 2589
ziemlich bis sehr gute Schlafqualität	59,3 (57,1–61,2)	60,8 (58,7–62,7)
Männer	n = 478	n = 747
ziemlich bis sehr gute Schlafqualität	63,5 (60,0–66,8)	61,7 (58,4–65,2)
Frauen	n = 944	n = 1808
ziemlich bis sehr gute Schlafqualität	57,3 (54,8–59,6)	60,1 (57,7–61,2)

Tabelle 3: Zeitliche Entwicklung des Anteils der mindestens einmal wöchentlich von Ein- und Durchschlafproblemen Betroffenen bei Studierenden der Freien Universität Berlin.

	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)
Gesamt	n=2394	n=2587
Einschlafprobleme mind. einmal pro Woche	54,3 (52,3 - 56,3)	43,9 (41,9 - 45,7)
Durchschlafprobleme mind. einmal pro Woche	47,4 (45,3 - 49,4)	38,1 (36,1 - 39,9)
Männer	n=750	n=747
Einschlafprobleme mind. einmal pro Woche	47,6 (44,1 - 51,2)	39,2 (35,2 - 42,8)
Durchschlafprobleme mind. einmal pro Woche	39,6 (35,8 - 43,3)	29,6 (26,4 - 32,7)
Frauen	n=1644	n=1806
Einschlafprobleme mind. einmal pro Woche	57,4 (54,8 - 59,6)	45,8 (43,6 - 48,2)
Durchschlafprobleme mind. einmal pro Woche	51,0 (48,5 - 53,3)	41,9 (39,5 - 44,2)

Anmerkung: Die angegebenen Gruppengrößen beziehen sich auf die Einschlafprobleme.

Tabelle 4: Zeitliche Entwicklung der Prävalenz des mindestens wöchentlichen Schlafmittelkonsums bei Studierenden der Freien Universität Berlin.

	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)
Gesamt	n=120	n=59
Schlafmittelkonsum mind. einmal pro Woche	5,0 (4,2 - 5,9)	2,3 (1,7 - 2,8)
Männer	n=35	n=9
Schlafmittelkonsum mind. einmal pro Woche	4,7 (3,2 - 6,3)	1,2 (0,5 - 2,0)
Frauen	n=85	n=49
Schlafmittelkonsum mind. einmal pro Woche	5,1 (4,1 - 6,3)	2,7 (2,0 - 3,4)

