

## Schlaf

### Einleitung

Schlaf ist für das menschliche Überleben unverzichtbar, da er entscheidend zur psychischen und physischen Regeneration beiträgt (Birbaumer & Schmidt, 2010).

Jeweils über ein Drittel einer deutschen sowie einer deutsch-luxemburgischen Studierendenstichprobe berichtete von einer herabgesetzten Schlafqualität mit Ein- und Durchschlafproblemen sowie der Einnahme von Schlafmitteln zur Verbesserung des Schlafs (Nestler & Böckelmann, 2023; Schlarb, Claßen, Grünwald & Vögele, 2017; Schlarb, Claßen, Hellmann et al., 2017). Für viele Studierende gehört Schlafmangel zum Studienalltag, vor allem um akademische, finanzielle und soziale Verpflichtungen miteinander zu vereinbaren (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. Mögliche Folgen sind unter anderem anhaltende Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme, ein verschlechterter allgemeiner Gesundheitszustand, vermindertes Wohlbefinden und ein erhöhter Cannabiskonsum (Birbaumer & Schmidt, 2010; Claßen et al., 2017; Claßen et al., 2022; Dagani et al., 2024; Lateef et al., 2011; Schlarb, Claßen, Grünwald & Vögele, 2017; Wang et al., 2023). Darüber hinaus steht Schlaflosigkeit in Zusammenhang mit psychischen Beeinträchtigungen, z. B. zunehmenden depressiven Symptomen, Angst- oder Zwangsstörungen (Taylor et al., 2011). Positive Gedanken vor dem Schlafengehen können zu einer Verbesserung der subjektiven Schlafqualität führen (Claßen et al., 2017). Auch körperliche Aktivität steht in einem positiven Zusammenhang mit guter Schlafqualität (Wang et al., 2023). Studierende, die abends oder nachts am Bildschirm arbeiten (Nestler & Böckelmann, 2023), in einem lauten Raum schlafen sowie schwere Mahlzeiten vor dem Schlafgehen zu sich nehmen, neigen zu Einbußen in der Schlafqualität (Zahoor et al., 2023). 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 (Schlack 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: mindestens sechs Stunden; weniger als sechs Stunden.

Zitiervorschlag: Granse, M., Gusy, B., Kalthorn, H., Krause, S., Lesener, T. & Wolter, C. (2025). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/25 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P25). Berlin: Freie Universität Berlin.

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“.

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; einmal pro Woche und mehr.

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 Einschlafstörungen? bzw. ... Durchschlafstörungen?“

### Kernaussagen

- 89,6 % der befragten Studierenden der FU schlafen mindestens sechs Stunden pro Nacht.
- Mehr als die Hälfte (54,7 %) der Studierenden berichten eine mindestens „ziemlich gute“ Schlafqualität. Tendenziell mehr männliche (59,5 %) als weibliche Studierende (53,4 %) berichten eine mindestens „ziemlich gute“ Schlafqualität.
- 8,9 % der Studierenden nehmen wöchentlich Schlafmittel ein.
- Ungefähr die Hälfte der Studierenden leidet mindestens einmal pro Woche unter Ein- (52,7 %) bzw. Durchschlafstörungen (44,7 %). Dabei sind diese Anteile unter weiblichen signifikant größer als unter männlichen Studierenden.

### Ergebnisse

#### Effektive Schlafzeit

Mit einem Anteil von 89,6 % gibt der Großteil der befragten Studierenden der FU an, pro Nacht mindestens sechs Stunden oder mehr zu schlafen. Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich hierbei tendenziell voneinander (♀: 88,8 % vs. ♂: 92,0 %; vgl. Abbildung 1).

In den Fachbereichen Wirtschaftswissenschaft sowie Physik sind die Anteile der Studierenden mit mindestens sechs Stunden effektiver Schlafzeit pro Nacht mit jeweils 93 % oder mehr am größten. Im Fachbereich Biologie, Chemie, Pharmazie ist dieser Anteil mit 85,2 % am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

#### Schlafqualität

54,7 % der befragten Studierenden der FU schätzen ihre Schlafqualität als „ziemlich gut“ bis „sehr gut“ ein. Dieser Anteil ist bei den männlichen Studierenden tendenziell größer als bei den weiblichen (♀: 53,4 % vs. ♂: 59,5 %; vgl. Abbildung 3).

Mit mindestens 59 % sind die Anteile der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität in den Fachbereichen Politik- und Sozialwissenschaften sowie Mathematik und Informatik am größten. Im Fachbereich Geschichts- und Kulturwissenschaften ist der Anteil

mit 46,6 % am kleinsten und damit signifikant kleiner als im Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften (vgl. Abbildung 4).

### Schlafmittelgebrauch

Regelmäßiger Schlafmittelgebrauch (mindestens einmal pro Woche) wird von 8,9 % der Befragten berichtet. Dieser Anteil ist bei den weiblichen Studierenden tendenziell größer als bei den männlichen Studierenden (♀: 9,0 % vs. ♂: 7,6 %; vgl. Abbildung 5).

In den Fachbereichen Geowissenschaften, Physik sowie Rechtswissenschaft sind die Anteile der Studierenden mit regelmäßigem Schlafmittelgebrauch mit jeweils 13 % oder mehr am größten. Im Fachbereich Rechtswissenschaft ist dieser Anteil signifikant größer als im Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie. Im Fachbereich Mathematik und Informatik ist der Anteil mit 4,8 % am kleinsten (vgl. Abbildung 6).

### Einschlafstörungen

Etwas mehr als die Hälfte (52,7 %) der Studierenden gibt an, mindestens einmal pro Woche unter Einschlafstörungen zu leiden. Der Anteil der Studierenden mit Einschlafstörungen ist unter den weiblichen Studierenden signifikant größer als unter den männlichen Studierenden (♀: 54,5 % vs. ♂: 47,4 %; vgl. Abbildung 7).

Mit jeweils mehr als 59 % sind die Anteile der Studierenden mit Einschlafstörungen in den Fachbereichen Geowissenschaften sowie Rechtswissenschaft am größten. Im Fachbereich Physik ist der Anteil der Studierenden mit Einschlafstörungen mit 44,2 % am kleinsten (vgl. Abbildung 8).

### Durchschlafstörungen

Durchschlafstörungen treten bei 44,7 % der befragten Studierenden mindestens einmal pro Woche auf. Bei den weiblichen Studierenden ist dieser Anteil signifikant größer als bei den männlichen Studierenden (♀: 46,7 % vs. ♂: 38,4 %; vgl. Abbildung 9).

Der Anteil der Studierenden, die regelmäßig Durchschlafstörungen erleben, ist in den Fachbereichen Geowissenschaften sowie Philosophie und Geisteswissenschaften mit jeweils mehr als 48 % am größten und in den Fachbereichen Physik sowie Wirtschaftswissenschaft mit jeweils weniger als 35 % am kleinsten (vgl. Abbildung 10).

## Einordnung

Im Vergleich zu der 2023 durchgeführten Befragung ist der Anteil der Studierenden, die mindestens sechs Stunden pro Nacht schlafen, marginal größer (2025: 89,6 % vs. 2023: 88,1 %; vgl. Abbildung 1), insbesondere bei den männlichen Studierenden. Der Anteil der Studierenden, die eine ziemlich gute bis sehr gute Schlafqualität berichten, ist kaum verändert. (2025: 54,7 % vs. 2023: 54,6 %; vgl. Abbildung 3). Der Anteil der Befragten mit regelmäßigem Schlafmittelgebrauch ist 2025 tendenziell größer als 2023 (2025: 8,9 % vs. 2023: 6,9 %; vgl. Abbildung 5). Der Anteil der Studierenden, die unter Einschlafstörungen leiden, ist marginal größer als in der 2023 durchgeführten Befragung (2025: 52,7 % vs. 2023: 52,1 %; vgl. Abbildung 7). Der Anteil derer, die unter Durchschlafstörungen leiden, ist 2025 marginal kleiner als 2023 (2025: 44,7 % vs. 2023: 46,1 %; vgl. Abbildung 9).

In den meisten Fachbereichen sind die Anteile der Studierenden, die mindestens sechs Stunden pro Nacht schlafen, tendenziell größer als in der 2023 durchgeführten Befragung. In den

Fachbereichen Geowissenschaften (+7,3 Prozentpunkte) sowie Rechtswissenschaft (+6,8 Prozentpunkte) sind die Unterschiede am größten (vgl. Abbildung 2). In nahezu allen Fachbereichen berichten die Studierenden außerdem eine durchschnittlich höhere Schlafqualität als 2023. Im Fachbereich Mathematik und Informatik (+8,0 Prozentpunkte) ist der Unterschied besonders groß. Im Fachbereich Geschichts- und Kulturwissenschaften ist der Anteil der Studierenden mit mindestens guter Schlafqualität hingegen deutlich kleiner als in der 2023 durchgeführten Befragung (-7,7 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 4). Beim Gebrauch von Schlafmitteln zeigt sich in den meisten Fachbereichen ein tendenziell größerer Anteil von Studierenden, die Schlafmittel einnehmen, als in der Befragung 2023. In den Fachbereichen Geowissenschaften, Rechtswissenschaft sowie Physik sind die Unterschiede besonders groß (>5 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 6). Der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal wöchentlich unter Einschlafstörungen leiden, ist in nahezu allen Fachbereichen größer als in der Befragung im Jahr 2023. In den Fachbereichen Physik (-11,4 Prozentpunkte) sowie Mathematik und Informatik (-8,7 Prozentpunkte) sind die Anteile hingegen deutlich kleiner als in der 2023 durchgeführten Befragung (vgl. Abbildung 8). Die Anteile der Studierenden, die mindestens einmal wöchentlich unter Durchschlafstörungen leiden, sind bei der Mehrheit der Fachbereiche kleiner als in der Befragung 2023. Lediglich in den Fachbereichen Biologie, Chemie, Pharmazie, Politik- und Sozialwissenschaften sowie Geowissenschaften sind die jeweiligen Anteile größer als in der 2023 durchgeführten Befragung (vgl. Abbildung 10).

Die zeitliche Entwicklung der verschiedenen Schlafdimensionen von 2016 bis 2025 kann in Tabelle 1 und Tabelle 2 abgelesen werden.

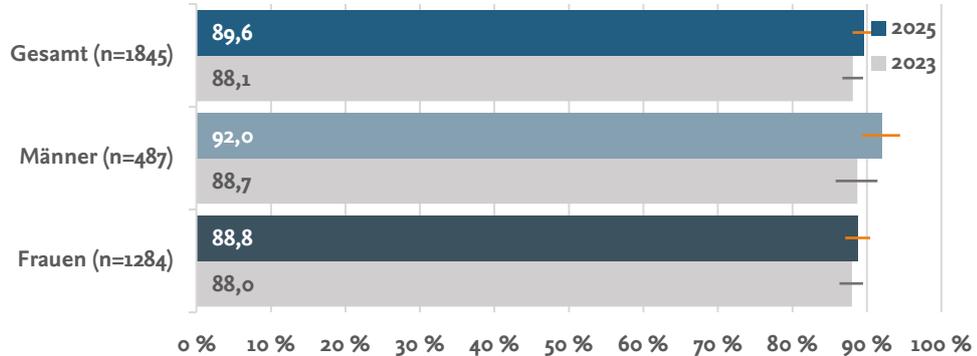
### Literatur

- 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.
- Claßen, M., Dreimann, S., Gelhaus, L., Schulte, M., Werner, A. & Schlarb, A. A. (2017). Glücklicherweise schlafen. *Somnologie*, 21(3), 173–179. <https://doi.org/10.1007/s11818-017-0113-9>
- Claßen, M., Friedrich, A. & Schlarb, A. A. (2022). Sleep better – Think better! – The effect of CBT-I and HT-I on sleep and subjective and objective neurocognitive performance in university students with insomnia. *Cogent Psychology*, 9(1), Artikel 2045051, 2045051. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2045051>
- Dagani, J., Buizza, C., Cela, H., Sbravati, G., Rainieri, G. & Ghilardi, A. (2024). The Interplay of Sleep Quality, Mental Health, and Sociodemographic and Clinical Factors among Italian College Freshmen. *Journal of clinical medicine*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/jcm13092626>
- 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>
- Nestler, S. & Böckelmann, I. (2023). Einfluss der Bildschirmzeit auf die Schlafqualität Studierender [Influence of screen time on the sleep quality of students]. *Somnologie : Schlaf-forschung und Schlafmedizin = Somnology : sleep research and sleep medicine*, 27(2), 124–131. <https://doi.org/10.1007/s11818-022-00357-5>
- Schlack, R., Hapke, U., Maske, U. E., 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.
- 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>
- Wang, Y., Guang, Z., Zhang, J., Han, L., Zhang, R., Chen, Y., Chen, Q., Liu, Z., Gao, Y., Wu, R. & Wang, S. (2023). Effect of Sleep Quality on Anxiety and Depression Symptoms among College Students in China's Xizang Region: The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/bs13100861>
- Zahoor, M., Waqar, S., Kawish, A. B., Sughra, U., Mashhadi, S. F. & Shahzad, A. (2023). Sleep Quality and Its Possible Predictors Among University Students of Islamabad, Pakistan. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 73(1), 164–168. <https://doi.org/10.51253/pafmj.v73i1.7814>
- 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>

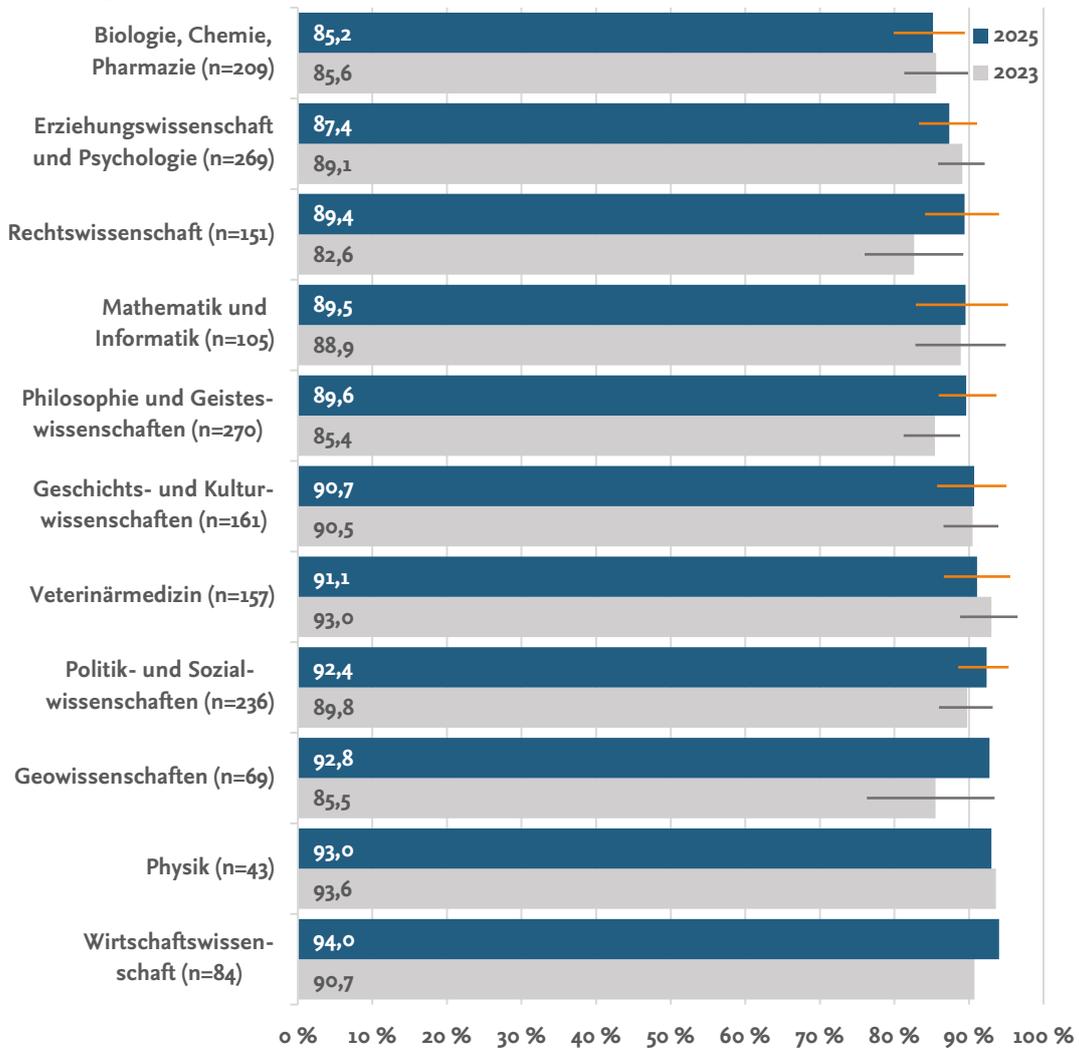
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Effektive Schlafzeit, differenziert nach Geschlecht



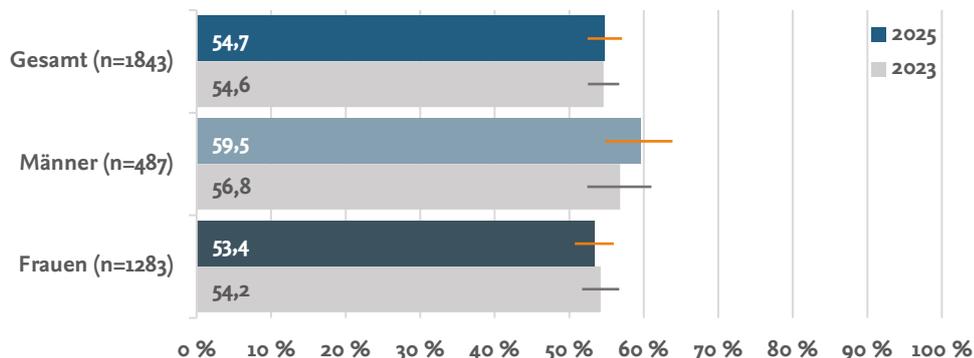
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mehr als sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Effektive Schlafzeit, differenziert nach Fachbereichen



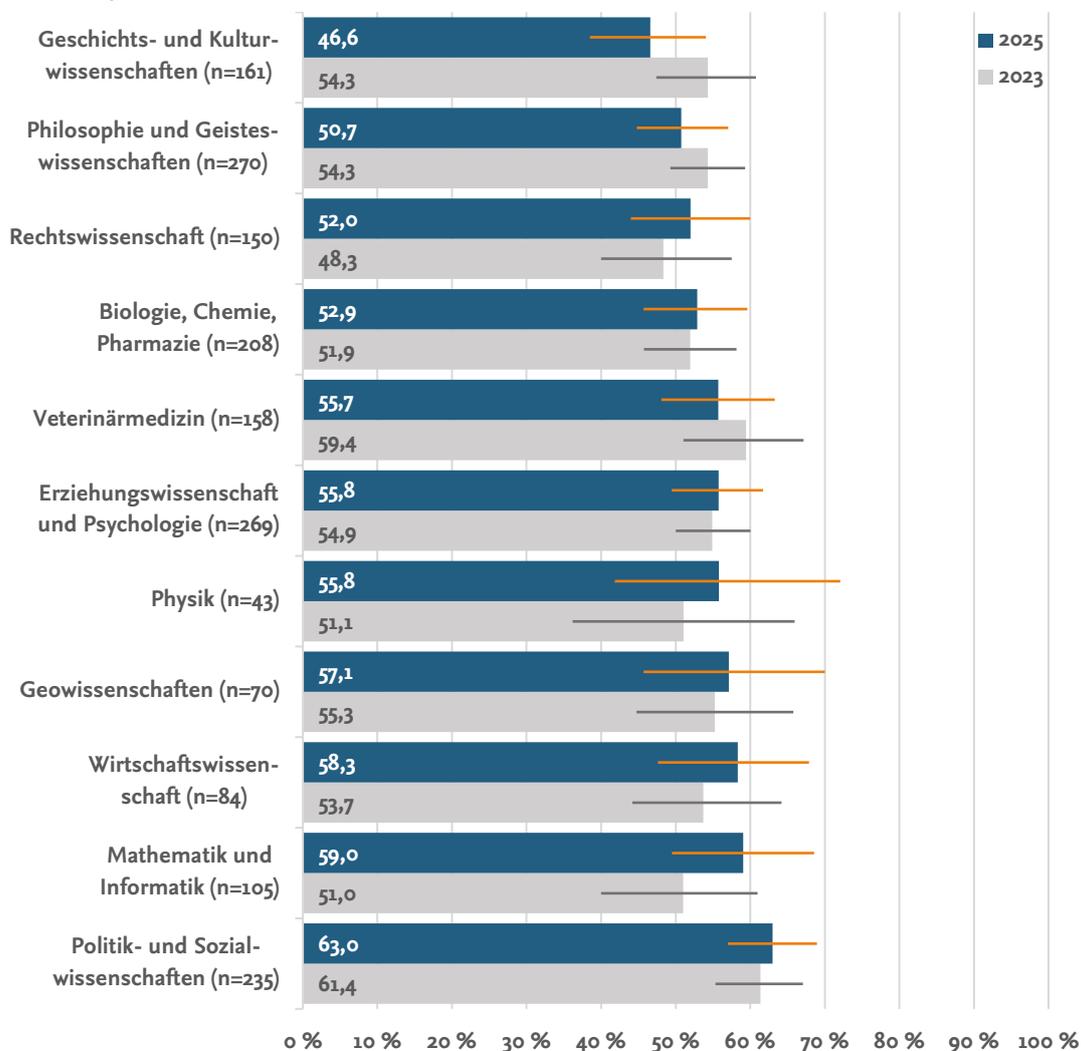
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mehr als sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 3: Schlafqualität, differenziert nach Geschlecht



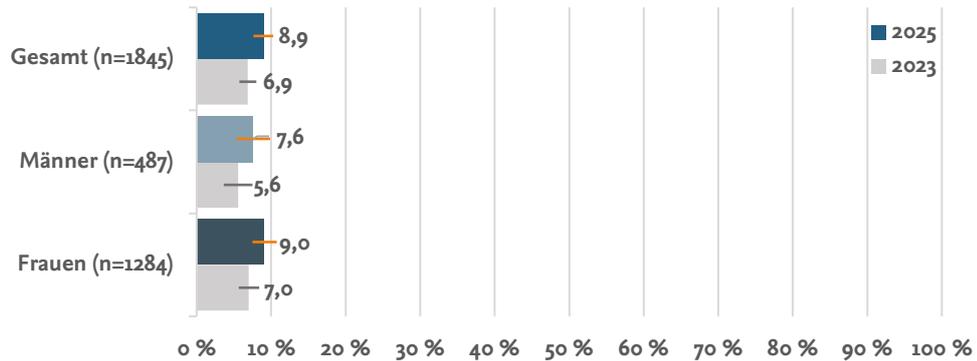
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 4: Schlafqualität, differenziert nach Fachbereichen



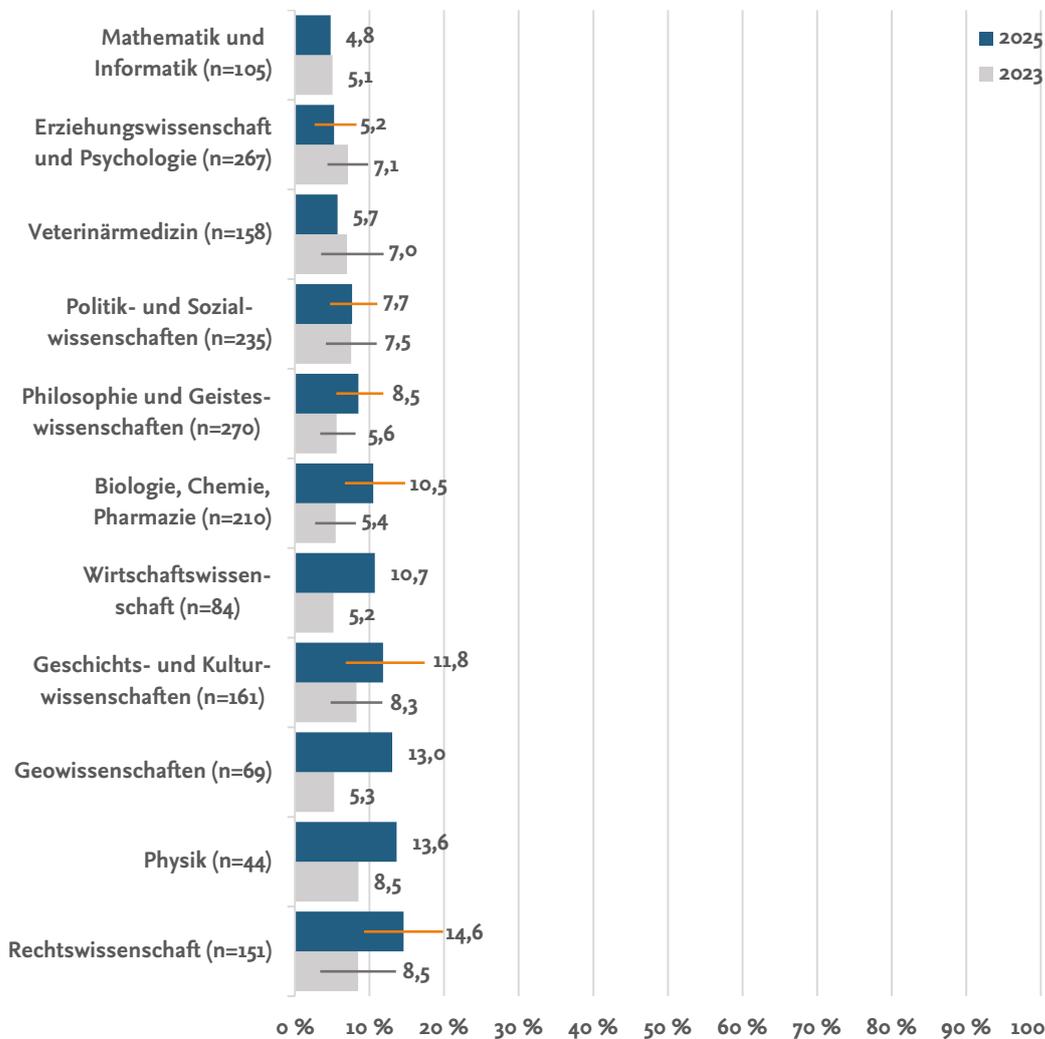
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 5: Schlafmittelgebrauch, differenziert nach Geschlecht



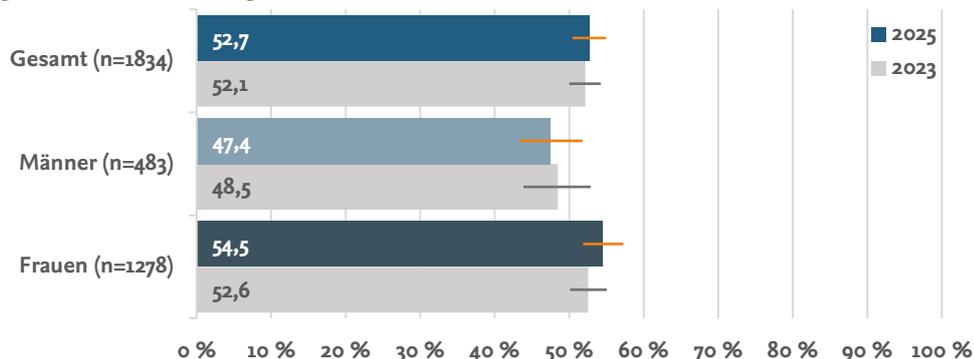
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 6: Schlafmittelgebrauch, differenziert nach Fachbereichen



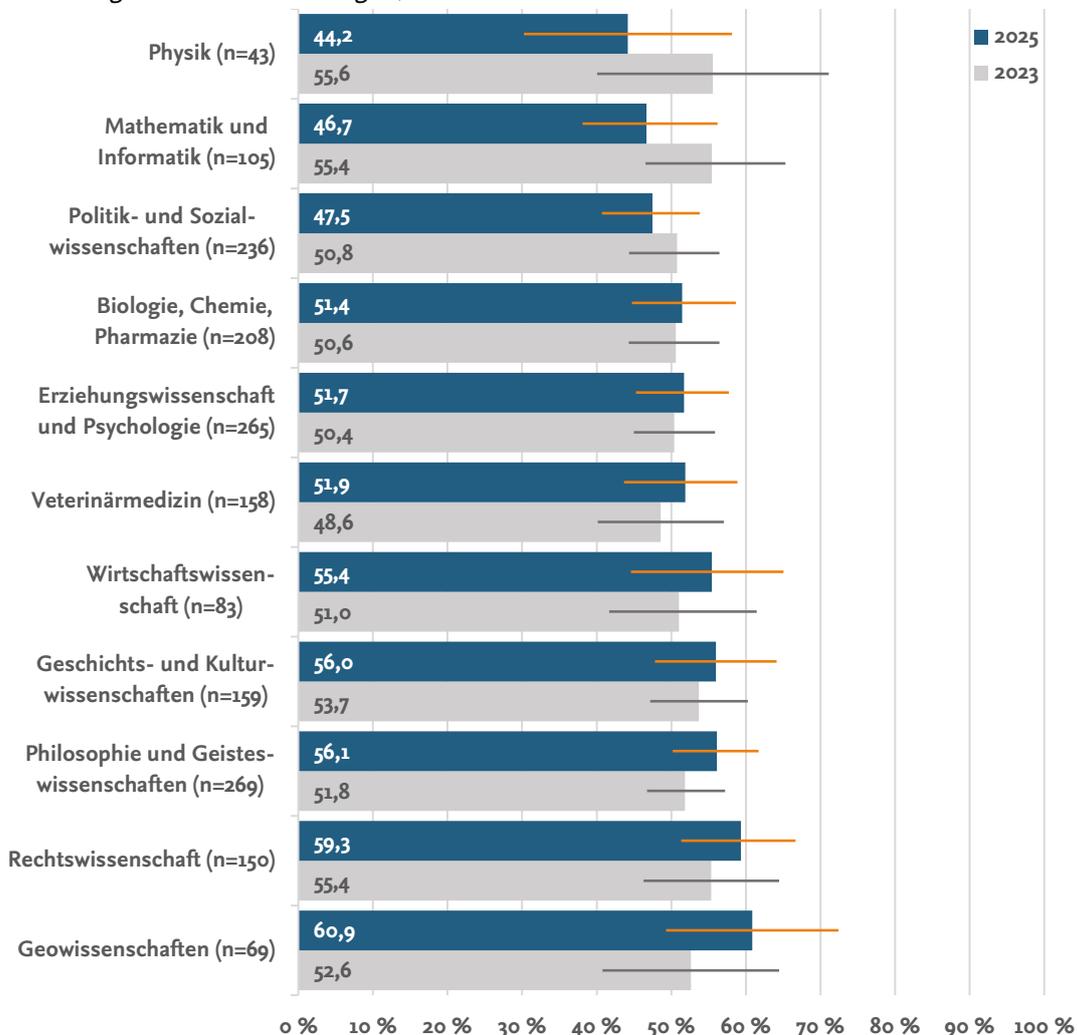
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 7: Einschlafstörungen, differenziert nach Geschlecht



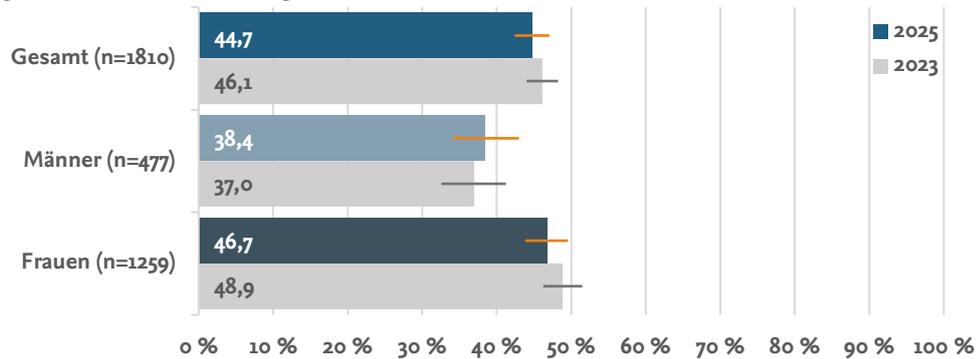
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 8: Einschlafstörungen, differenziert nach Fachbereichen



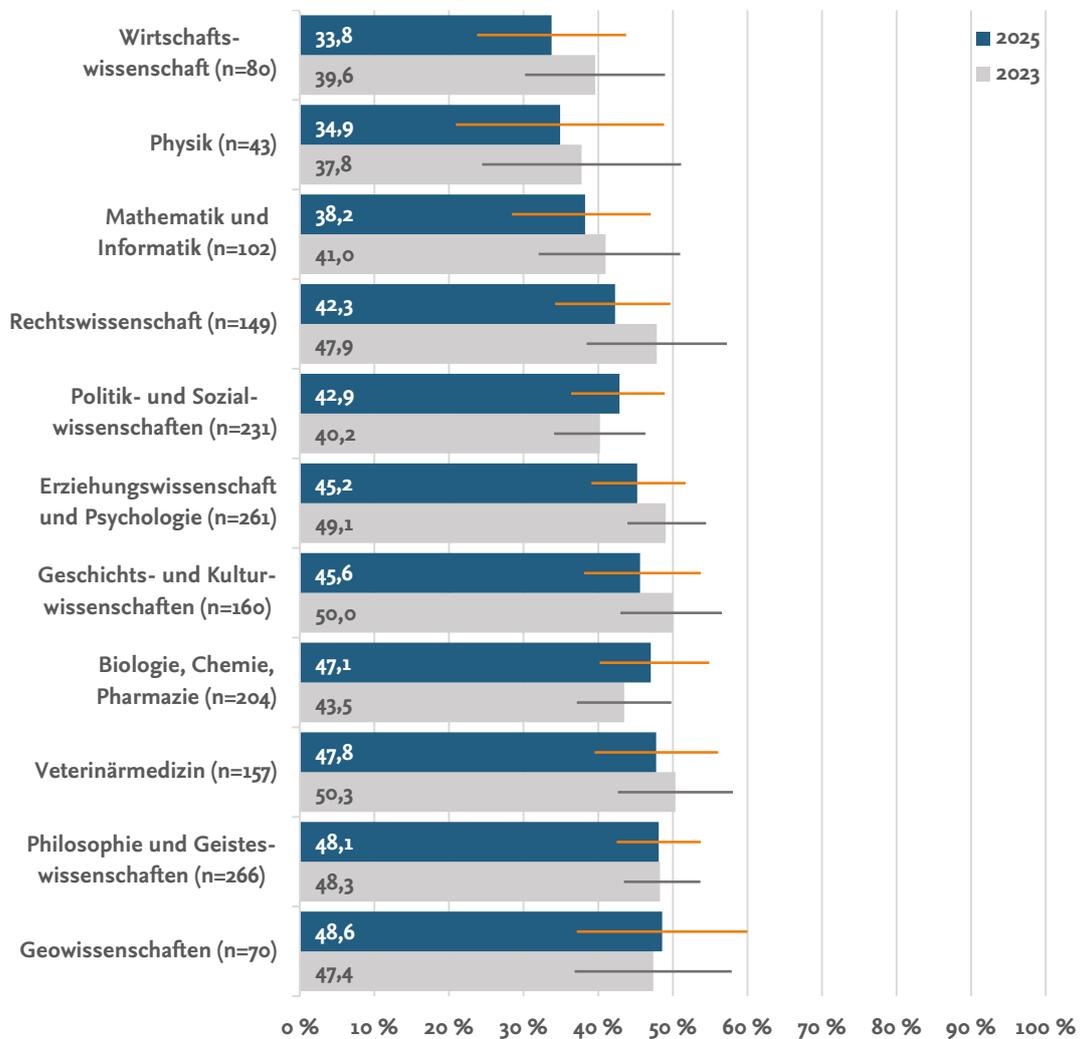
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

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 2025 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)
<b>Effektive Schlafzeit</b>					
Gesamt	n=1845 89,6 (88,1–90,9)	n=2107 88,1 (86,8–89,5)	n=2777 90,7 (89,6–91,8)	n=3417 87,2 (86,1–88,3)	n=2594 87,7 (86,5–88,9)
Männer	n=487 92,0 (89,3–94,5)	n=522 88,7 (85,6–91,2)	n=727 93,0 (91,2–94,8)	n=912 88,3 (86,2–90,4)	n=747 88,0 (85,5–90,2)
Frauen	n=1284 88,8 (87,1–90,4)	n=1508 88,0 (86,4–89,7)	n=2003 90,2 (88,9–91,5)	n=2453 87,0 (85,6–88,3)	n=1813 87,5 (86,0–89,0)
<b>Schlafqualität</b>					
Gesamt	n=1843 54,7 (52,5–57,1)	n=2109 54,6 (52,4–56,7)	n=2791 57,8 (55,9–59,5)	n=3382 57,8 (56,1–59,4)	n=2589 60,8 (58,7–62,7)
Männer	n=487 59,5 (54,8–63,9)	n=521 56,8 (52,6–61,0)	n=731 60,3 (56,9–63,7)	n=903 62,5 (59,4–65,7)	n=747 61,7 (58,4–65,2)
Frauen	n=1283 53,4 (50,7–56,0)	n=1510 54,2 (51,8–56,7)	n=2013 57,3 (55,1–59,4)	n=2429 56,2 (54,3–58,1)	n=1808 60,1 (57,7–61,2)

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 2025 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)
<b>Schlafmittelgebrauch</b>					
Gesamt	n=1845	n=2102	n=2780	n=3374	n=2600
	8,9 (7,6–10,3)	6,9 (5,8–8,0)	6,1 (5,3–7,0)	3,4 (2,8–4,1)	2,3 (1,7–2,8)
Männer	n=487	n=520	n=730	n=903	n=1814
	7,6 (5,3–9,9)	5,6 (3,7–7,7)	6,3 (4,5–8,1)	3,4 (2,3–4,8)	1,2 (0,5–2,0)
Frauen	n=1284	n=1504	n=2003	n=2421	n=752
	9,0 (7,5–10,7)	7,0 (5,7–8,3)	5,9 (4,9–6,9)	3,3 (2,6–4,0)	2,7 (2,0–3,4)
<b>Einschlafstörungen</b>					
Gesamt	n=1834	n=2096	n=2768	n=3359	n=2587
	52,7 (50,4–55,0)	52,1 (49,9–54,2)	55,2 (53,2–57,1)	48,4 (46,8–50,2)	43,9 (41,9–45,7)
Männer	n=483	n=520	n=723	n=898	n=747
	47,4 (43,3–51,8)	48,5 (43,7–52,9)	51,3 (47,6–54,8)	45,2 (42,1–48,3)	39,2 (35,2–42,8)
Frauen	n=1278	n=1499	n=1998	n=2411	n=1806
	54,5 (51,9–57,3)	52,6 (49,9–55,1)	56,4 (54,1–58,6)	49,3 (47,3–51,3)	45,8 (43,6–48,2)
<b>Durchschlafstörungen</b>					
Gesamt	n=1810	n=2084	n=2750	n=3364	n=2587
	44,7 (42,4–47,1)	46,1 (43,8–48,3)	45,2 (43,5–47,0)	41,2 (39,6–42,9)	38,1 (36,1–39,9)
Männer	n=477	n=519	n=718	n=896	n=747
	38,4 (34,2–43,0)	37,0 (32,8–41,2)	38,2 (34,5–41,6)	34,0 (30,8–36,9)	29,6 (26,4–32,7)
Frauen	n=1259	n=1488	n=1985	n=2420	n=1806
	46,7 (43,8–49,6)	48,9 (46,4–51,4)	47,6 (45,5–49,9)	43,8 (41,9–45,8)	41,9 (39,5–44,2)

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