

## Schlafen und Gesellschaft



DEUTSCH-TO-GO.DE

Zum ersten Mal wurde das durchschnittliche Schlafverhalten von zwanzig Nationen gleichzeitig ermittelt. An die Daten gelangten die Forscher über eine von ihnen entwickelte, kostenlose App. Rund 5.500 Teilnehmer machten bei dieser Untersuchung mit. Sie gaben in der App neben ihrem Aufenthaltsort regelmäßig ihre Schlafzeiten an und wie lange sie sich in Räumen oder unter freiem Himmel aufgehalten haben.

Menschen in Japan und Singapur schlafen demnach nachts am wenigsten – im Durchschnitt nur 7 Stunden und 24 Minuten. Die längste Nachtruhe gönnen sich die Niederländer mit 8 Stunden, 12 Minuten. Die Deutschen liegen mit 7 Stunden und 45 Minuten Schlaf unterhalb des Durchschnitts.

Die Kernaussage der Studie lautete: Es sind unsere abendlichen Aktivitäten, die maßgeblich die Schlafdauer bestimmen. Und vor allem die sozialen Normen bestimmen den Zeitpunkt des Einschlafens. Und der wird manchmal – entgegen dem eigenen Schlafbedürfnis – nach hinten verschoben. Wie viel wir schlafen, hängt also auch von der Kultur ab.

(149 Wörter)

(Ingrid Plank für: [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) - in Anlehnung an: „So viel schläft die Welt“, [science.ORF.at/APA/dpa](http://science.orf.at/APA/dpa), <http://science.orf.at/stories/2772735/>)