

# Schlaf – Baustein für die Gesundheit

Der Schlaf kann die Gesundheit stark beeinflussen – positiv wie negativ. Die aktuellen Onlineumfragen von OTX World und Vista hatten zum Ziel, für Konsumenten und Fachgeschäfte wichtigste Aspekte zum Thema «Schlafen» herauszuschälen.

Jürg Lendenmann

Zum Thema «Schlafen» haben OTX World und Vista eine ausführliche Umfrage durchgeführt. Wir haben für Sie Antworten auf wichtige Fragen zusammengefasst.

Konsumentinnen und Konsumenten mit Schlafproblemen suchen vermehrt Rat in Fachgeschäften. Während die meisten Fachgeschäfte eine gleichmässige Zunahme der Schlafstörungen bei allen Altersgruppen feststellen, orten sie einen Teil vor allem bei jüngeren Personen. Da es keine Anzeichen für eine Abnahme dieses Trends gibt, dürfte das Thema Schlaf in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen.

Über die Hälfte der Konsumenten gab an, noch nie ein schlafförderndes Präparat eingenommen zu haben; ein Drittel nimmt einen «Schlummerhelfer» nur in Zeiten von erhöhter psychischer Belastung oder bei starkem Stress. Als häufigste schlaffördernde Präparate werden Entspannungs- bzw. Schlaftees gekauft. Zweithäufigster Schlummerhelfer sind Baldriantropfen. Auch bei anderen genannten pflanzlichen Präparaten, auf die bei Schlafstörungen zurückgegriffen wird, nimmt Baldrian eine zentrale Stellung ein. Beliebte bei Schlafstörungen sind auch homöopathische Präparate.

## Schlafräuber im Visier

Psychische Belastungen wie Stress oder Probleme sind die Hauptursache für einen gestörten Schlaf; darin sind sich die Konsumenten wie die Fachgeschäfte einig (s. Grafik). Während nach Ansicht der Fachpersonen weitere Schlafräuber für die Konsumenten kaum Bedeutung haben, zeigen deren Antworten ein ganz anderes Bild: Als zweitbedeutendster Schlafstörer wird der nächtliche Harndrang genannt. Es folgen: die Mondphasen, Schmerzen, Träume/Alpträume, das Schnarchen des Partners, Lärm und Verdauungsbeschwerden. Fazit: Es würde sich für Fachgeschäfte lohnen, ihre Kundschaft bei Schlafproblemen auf diese Störfaktoren anzusprechen – auch um allfällige Lösungen aufzeigen zu können.

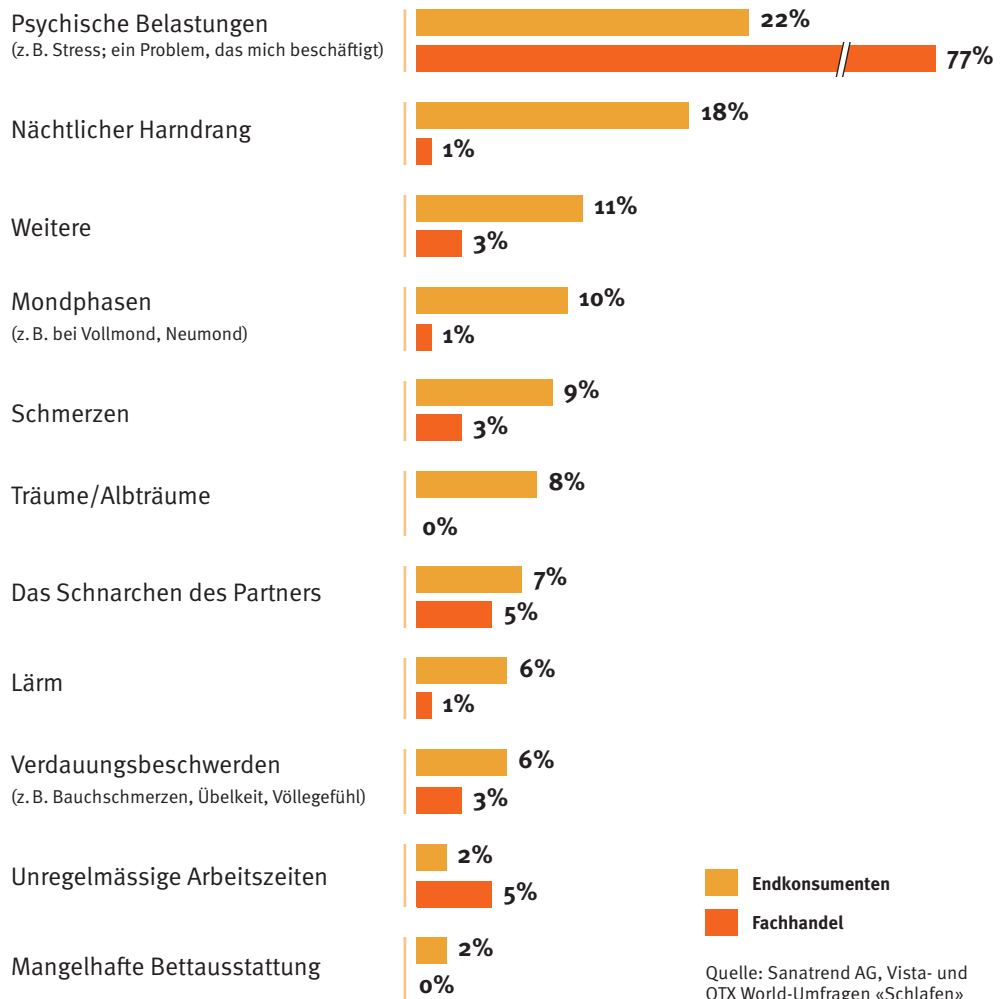
Was tun, wenn man schlecht geschlafen hat? Mehr, als das die Fachgeschäfte vermuten, greifen Konsumenten zu Koffein- oder Energiependern, von denen es auch in Fachgeschäften zu kaufen gibt. ■

### Was raubt Ihnen den Schlaf?

(Mehrfachnennungen möglich)

### Was raubt Ihrer Erfahrung nach Ihren Kunden am meisten den Schlaf?

(Mehrfachnennungen möglich)



Quelle: Sanatrend AG, Vista- und OTX World-Umfragen «Schlafen»

## Lösungsansatz – «Barometer»

Wer bestimmt den Markt? Was «denkt» der Markt und wie verhält er sich? Was sind die nachhaltigen Trends? Wer die Antworten auf diese Fragen hat, kann sein Geschäft entsprechend entwickeln und aktuelle Lösungen im richtigen Moment anbieten.

Sanatrend AG führt deshalb in regelmässiger Kadenz Umfragen bei Endkonsumenten und in Apotheken und Drogerien durch. Jährlich werden zehn Themen anhand von Umfragen bearbeitet. Dazu kommen aktuelle Fragen zu momentanen Ereignissen und Themen. Einige aktuelle Details zu diesen B-to-B-Befragungen finden Sie unter [www.otxworld-barometer.ch](http://www.otxworld-barometer.ch). Details zu den B-to-C-Befragungen können Sie unter [www.vista-barometer.ch](http://www.vista-barometer.ch) einsehen.