

Schlaf

Einleitung

Schlaf ist für Menschen überlebensnotwendig, denn er spielt eine wesentliche Rolle bei psychischen und biologischen Regenerationsprozessen (Birbaumer & Schmidt, 2010).

Jeweils über ein Drittel einer deutschen sowie einer deutsch-luxemburgischen Studierendenstichprobe berichteten von einer herabgesetzten Schlafqualität mit Ein- und Durchschlafproblemen sowie der Einnahme von Schlafmitteln zur Verbesserung des Schlafs (Schlarb, Claßen, Grünwald & Vögele, 2017; Schlarb, Claßen, Hellmann et al., 2017). Mangelnder Schlaf gilt für viele Studierende als Teil der Anforderungen eines Studiums, etwa, um akademische, finanzielle und soziale Anforderungen im Gleichgewicht zu halten (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. Tagesmüdigkeit, fehlende Konzentrationsfähigkeit, ein schlechter allgemeiner Gesundheitszustand und mangelndes psychisches Wohlbefinden sind oft die Folge (Birbaumer & Schmidt, 2010; Lateef et al., 2011). Darüber hinaus steht Schlaflosigkeit in Zusammenhang mit psychischen Beeinträchtigungen, z. B. zunehmenden depressiven Symptomen, Angst- oder Zwangsstörungen (Taylor et al., 2011). 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 (Busch 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: mehr als sechs Stunden; weniger als sechs Stunden.

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“.

Zitervorschlag: Lesener, T., Jochmann, A., Dastan, B., Granse, M., Krause, S., Opper, F., Wolter, C., & Gusy, B. (2023). Wie gesund sind Studierende der Hochschule Neu-Ulm? Ergebnisse der Befragung 05/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung; Nr. 02/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

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; mehr als einmal pro Woche.

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 Probleme mit ... Einschlafstörungen? bzw. ... Durchschlafstörungen?“

Kernaussagen

- 87,2 % der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm geben an, pro Nacht mehr als sechs Stunden zu schlafen.
- Mehr als die Hälfte (57,9 %) der befragten Studierenden haben eine ziemlich gute bis sehr gute Schlafqualität.
- Ein geringer Anteil der Studierenden (6,4 %) berichtet, mindestens einmal pro Woche Schlafmittel einzunehmen.
- Jeweils weniger als die Hälfte der befragten Studierenden erlebt mindestens einmal pro Woche Ein- (44,8 %) oder Durchschlafstörungen (41,7 %).
- Im Vergleich zur Befragung 2021 ist der Anteil der Studierenden mit einer effektiven Schlafzeit von mehr als sechs Stunden (87,2 % vs. 91,8 %) sowie mit einer ziemlich guten bis sehr guten Schlafqualität (57,9 % vs. 63,7 %) in der aktuellen Befragung jeweils tendenziell kleiner.
- Verglichen mit der Befragung 2021 ist der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden, in der aktuellen Befragung marginal größer (6,4 % vs. 5,8 %).
- Im Vergleich zu 2021 ist der Anteil der Studierenden mit Einschlafstörungen in der aktuellen Befragung tendenziell größer (44,8 % vs. 41,9 %), der Anteil der Studierenden mit Durchschlafstörungen tendenziell kleiner (41,7 % vs. 43,8 %).
- An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der Studierenden mit Einschlafstörungen signifikant kleiner als an der Freien Universität Berlin (44,8 % vs. 52,1 %).

Ergebnisse

Effektive Schlafzeit

87,2 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten eine effektive Schlafzeit von mehr als sechs Stunden pro Nacht. Bei weiblichen Studierenden ist dieser Anteil tendenziell größer als bei männlichen Studierenden (η : 87,8 % vs. σ : 85,2 %; vgl. Abbildung 1).

In der Fakultät Wirtschaftswissenschaften ist der Anteil der Studierenden mit mindestens sechs Stunden effektiver Schlafzeit pro Nacht mit 89,9 % am größten, in den Fakultäten Gesundheitsmanagement (86,5 %) und Informationsmanagement (85,2 %) tendenziell kleiner (vgl. Abbildung 2).

Schlafqualität

Mehr als die Hälfte (57,9 %) der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten von einer ziemlich guten bis sehr guten Schlafqualität. Bei männlichen Studierenden (60,6 %) ist der Anteil tendenziell größer als bei weiblichen Studierenden (56,9 %; vgl. Abbildung 3).

Der Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität ist in der Fakultät Wirtschaftswissenschaften am größten (63,1 %) und in der Fakultät Informationsmanagement am kleinsten (53,1 %; vgl. Abbildung 4).

Schlafmittelkonsum

Ein geringer Anteil der Studierenden verwendet mindestens einmal pro Woche Schlafmittel (6,4 %). Der Anteil ist bei männlichen Studierenden (7,3 %) marginal größer als bei weiblichen Studierenden (6,1 %; vgl. Abbildung 5).

Der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden, ist in der Fakultät Informationsmanagement (8,6 %) fast doppelt so groß wie in den Fakultäten Gesundheitsmanagement (4,5 %) und Wirtschaftswissenschaften (4,7 %; vgl. Abbildung 6).

Einschlafstörungen

Weniger als die Hälfte der befragten Studierenden erleben mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen (44,8 %). Der Anteil ist bei weiblichen Studierenden (45,4 %) marginal größer als bei männlichen Studierenden (43,0 %; vgl. Abbildung 6).

In der Fakultät Wirtschaftswissenschaften ist der Anteil der Studierenden mit Einschlafstörungen am kleinsten (39,7 %), in der Fakultät Informationsmanagement am größten (49,1 %; vgl. Abbildung 6).

Durchschlafstörungen

41,7 % der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erleben mindestens einmal pro Woche Durchschlafstörungen. Bei weiblichen Studierenden (44,2 %) ist dieser Anteil tendenziell größer als bei männlichen Studierenden (35,5 %; vgl. Abbildung 9).

Der Anteil der Studierenden mit Durchschlafstörungen ist in der Fakultät der Fakultät Wirtschaftswissenschaften mit 40,1 % am kleinsten und in der Fakultät Gesundheitsmanagement mit 45,5 % am größten (vgl. Abbildung 10).

Einordnung

Im Vergleich zur Befragung 2021 an der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der Studierenden, die eine effektive Schlafzeit von mehr als sechs Stunden pro Nacht (87,2 % vs. 91,8 %) sowie eine ziemlich gute bis sehr gute Schlafqualität (57,9 % vs. 63,7 %) berichten, in der aktuellen Befragung jeweils tendenziell kleiner – sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Studierenden (vgl. Abbildung 1, Abbildung 3). Der Anteil derer, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden, ist in der aktuellen Befragung marginal größer als 2021 (6,4 % vs. 5,8 %), insbesondere bei männlichen Studierenden (7,3 % vs. 3,3 %). Bei weiblichen Studierenden gibt in der aktuellen Befragung hingegen ein marginal kleinerer Anteil an, mindestens einmal pro Woche Schlafmittel zu verwenden (6,1 % vs. 7,0 %; vgl. Abbildung 5). In der aktuellen Befragung ist der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben, tendenziell größer als in der Vorbefragung (44,8 % vs. 41,9 %). Der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Durchschlafstörungen erleben, ist

in der aktuellen Befragung hingegen tendenziell kleiner (41,7 % vs. 43,8 %). Beides gilt sowohl für weibliche als auch für männliche Studierende (vgl. Abbildung 7, Abbildung 9).

Während in der aktuellen Befragung der Anteil der Studierenden mit einer effektiven Schlafzeit von mehr als sechs Stunden pro Nacht in den Fakultäten Informationsmanagement (85,2% vs. 93,5 %) und Gesundheitsmanagement (86,5 % vs. 91,4 %) tendenziell kleiner ist als in der Befragung 2021, ist dieser Anteil in der Fakultät Wirtschaftswissenschaften unverändert (89,9 % vs. 89,9 %; vgl. Abbildung 2). Verglichen mit der Befragung 2021 ist der Anteil der Studierenden, die eine ziemlich gute bis sehr gute Schlafqualität berichten, in der aktuellen Befragung in allen Fakultäten tendenziell kleiner. Bei Studierenden der Fakultät Wirtschaftswissenschaften ist der Unterschied zwischen den Befragungen am kleinsten (63,1 % vs. 65,9 %; vgl. Abbildung 4). In der aktuellen Befragung ist der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden, in der Fakultät Gesundheitsmanagement (4,5 % vs. 6,5 %) tendenziell kleiner als in der Befragung 2021 und in der Fakultät Wirtschaftswissenschaften tendenziell größer (4,7 % vs. 2,3 %). In der Fakultät Informationsmanagement zeigt sich hingegen kaum ein Unterschied zwischen den Befragungen hinsichtlich des Schlafmittelgebrauchs (8,6 % vs. 8,8 %; vgl. Abbildung 6). Verglichen mit der Befragung 2021 sind in der Fakultät Wirtschaftswissenschaften die Anteile der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Ein- (39,7 % vs. 45,0 %) sowie Durchschlafstörungen (40,1 % vs. 47,7 %) erleben, in der aktuellen Befragung jeweils tendenziell kleiner. Hingegen sind die Anteile der Studierenden mit Ein- (43,8 % vs. 33,3 %) sowie Durchschlafstörungen (45,5 % vs. 41,3 %) in der Fakultät Gesundheitswissenschaften jeweils tendenziell größer als 2021. Auch in der Fakultät Informationsmanagement ist der Anteil derer, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben, tendenziell größer als in der Vorbefragung (49,1 % vs. 45,3 %). Der Anteil der Studierenden mit Durchschlafstörungen unterscheidet sich in der Fakultät Informationsmanagement kaum zwischen den Befragungen (41,4 % vs. 41,3 %; vgl. Abbildung 8, Abbildung 10).

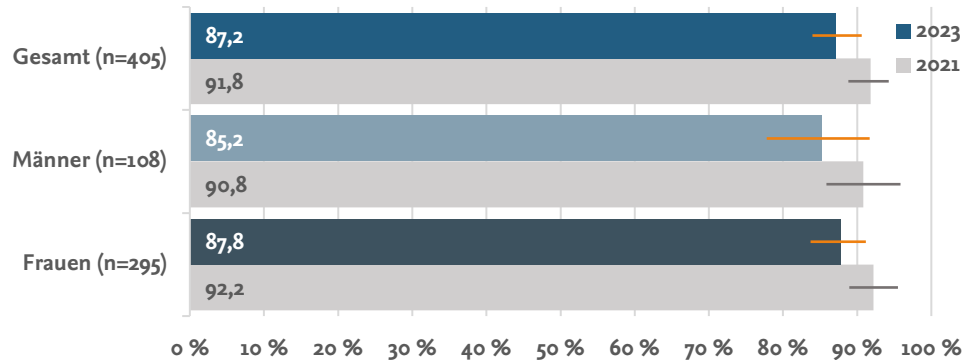
An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der Studierenden mit einer effektiven Schlafzeit von mehr als sechs Stunden pro Nacht marginal kleiner als in der Befragung an der Freien Universität Berlin 2023 (87,2 % vs. 88,1 %), sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden. Der Anteil derer, die eine ziemlich gute bis sehr gute Schlafqualität berichten, ist bei Studierenden der Hochschule Neu-Ulm tendenziell größer als bei Studierenden der Freien Universität Berlin (57,9 % vs. 54,6 %; Tabelle 1). Dies gilt für weibliche wie auch für männliche Studierende. Der Anteil derer, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden, ist bei Studierenden der Hochschule Neu-Ulm im Vergleich zu Studierenden der Freien Universität Berlin marginal kleiner (6,4 % vs. 6,9 %), insbesondere bei weiblichen Studierenden (6,1 % vs. 7,0 %). Bei männlichen Studierenden gibt an der Hochschule Neu-Ulm ein tendenziell größerer Anteil als an der Freien Universität Berlin an, mindestens einmal pro Woche Schlafmittel zu verwenden (7,3 % vs. 5,6 %). An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben, signifikant kleiner (44,8 % vs. 52,1 %) und der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Durchschlafstörungen erleben, tendenziell kleiner (41,7 % vs. 46,1 %) als an der Freien Universität Berlin. Die Anteile der Studierenden mit Ein- sowie Durchschlafstörungen sind jeweils sowohl bei weiblichen als auch männlichen Studierenden an der Hochschule Neu-Ulm tendenziell kleiner als an der Freien Universität Berlin (vgl. Tabelle 2).

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.
- Busch, M. A., Maske, U. E., Ryl, L., Schlack, R. & Hapke, U. (2013). Prävalenz von depressiver Symptomatik und diagnostizierter Depression bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) [Prevalence of depressive symptoms and diagnosed depression among adults in Germany: results of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1)]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 56(5-6), 733–739. <https://doi.org/10.1007/s00103-013-1688-3>
- 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>
- 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>
- 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>

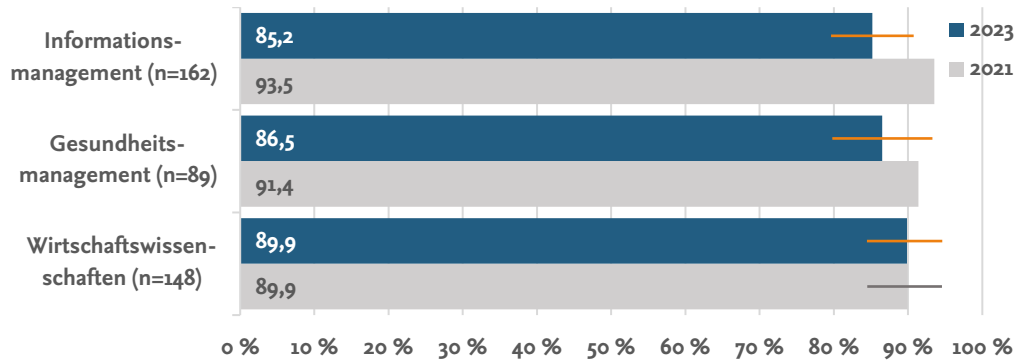
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Effektive Schlafzeit, differenziert nach Geschlecht



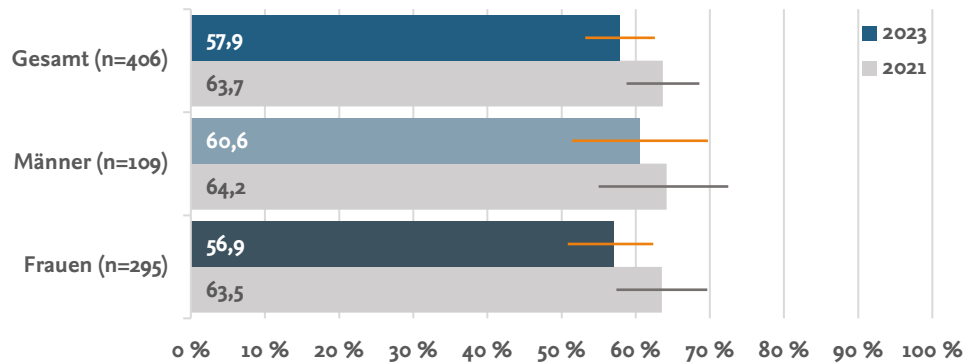
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mehr als sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Effektive Schlafzeit, differenziert nach Fakultäten



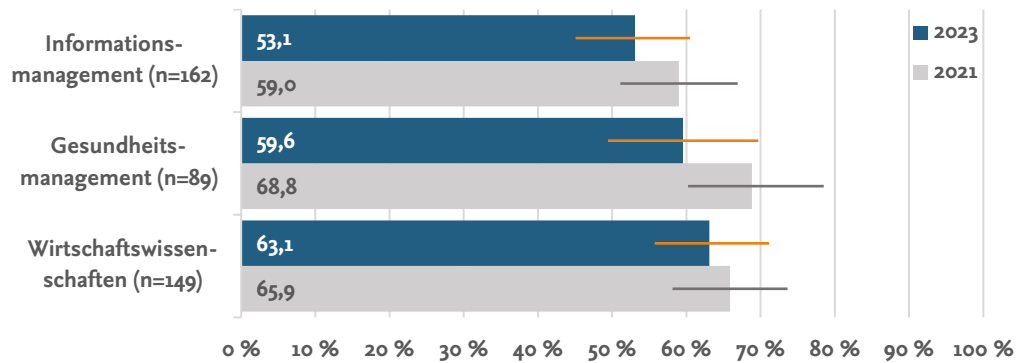
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mehr als sechs Stunde schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 3: Schlafqualität, differenziert nach Geschlecht



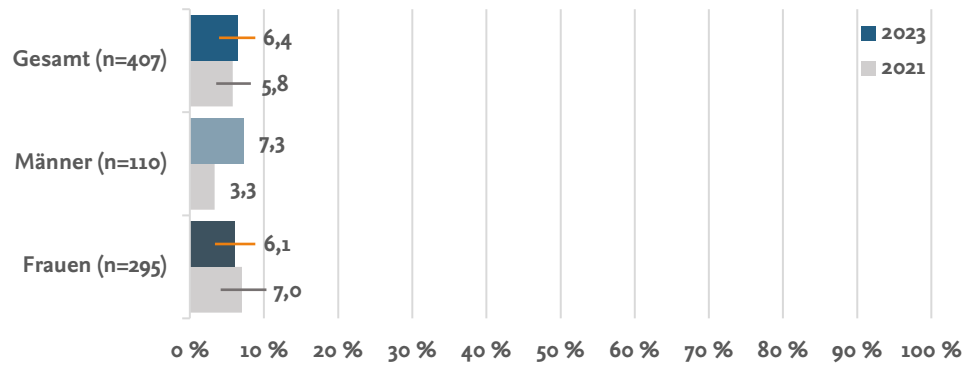
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 4: Schlafqualität, differenziert nach Fakultäten



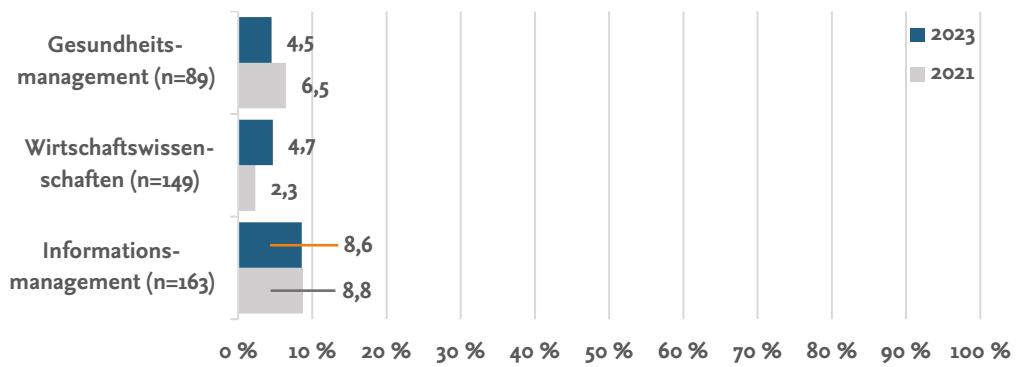
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit ziemlich guter bis sehr guter Schlafqualität; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 5: Schlafmittelgebrauch, differenziert nach Geschlecht



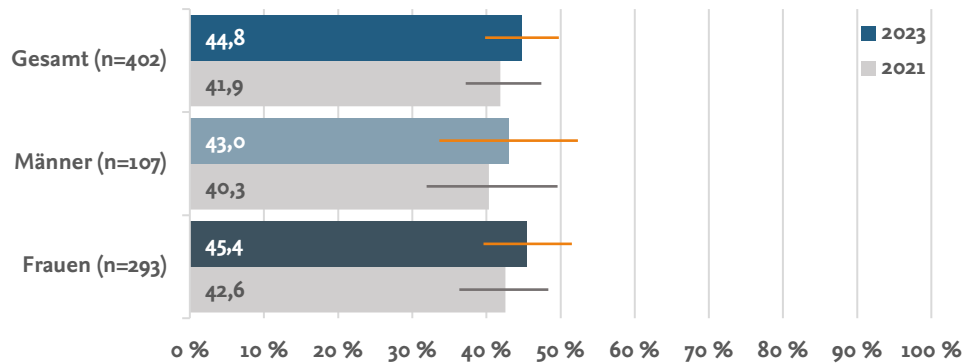
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 6: Schlafmittelgebrauch, differenziert nach Fakultäten



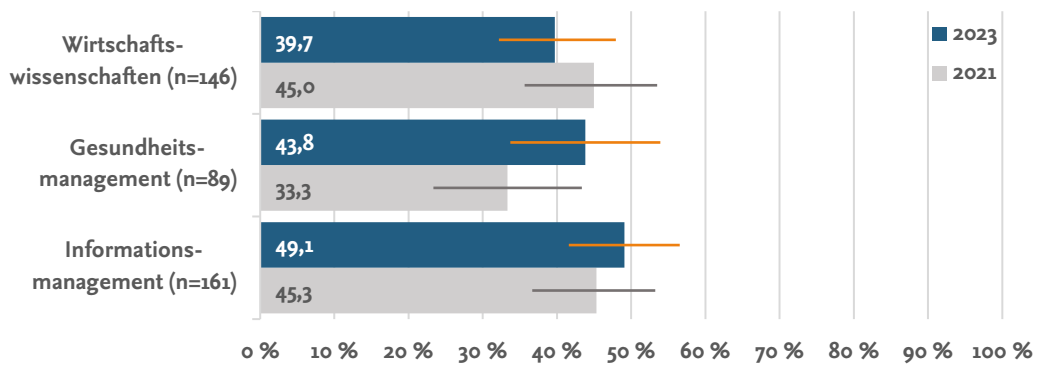
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 7: Einschlafstörungen, differenziert nach Geschlecht



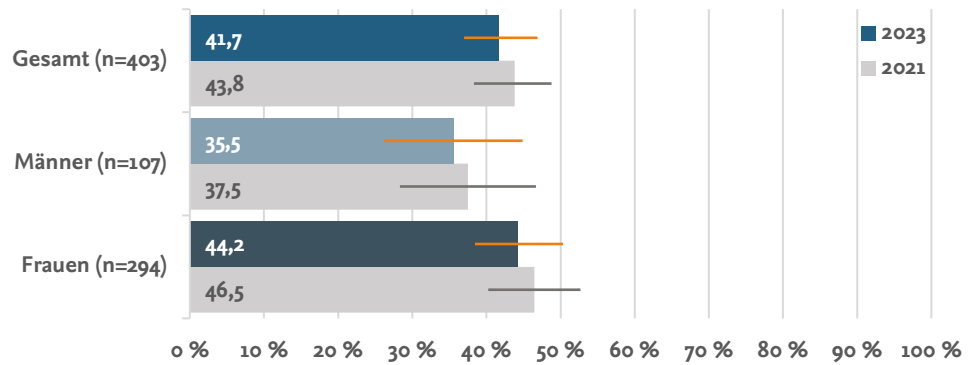
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 8: Einschlafstörungen, differenziert nach Fakultäten



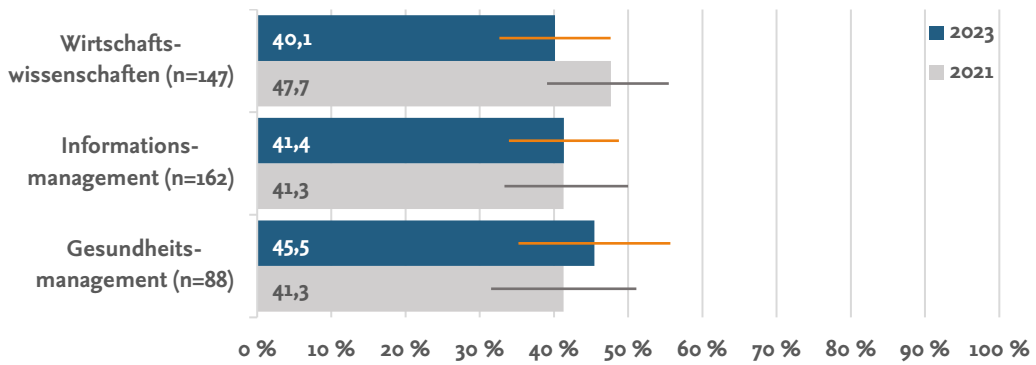
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

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 Fakultäten



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

Tabelle 1: Effektive Schlafzeit und Schlafqualität, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 mit Studierenden anderer Befragungen

	UHR Neu-Ulm 2023 % (95 %-KI)	UHR Neu-Ulm 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)
Effektive Schlafzeit			
Gesamt	n=405 87,2 (84,0–90,6)	n=366 91,8 (88,8–94,3)	n=2107 88,1 (86,7–89,6)
Männer	n=108 85,2 (77,8–91,7)	n=120 90,8 (85,8–95,8)	n=522 88,7 (85,8–91,6)
Frauen	n=295 87,8 (83,7–91,2)	n=244 92,2 (88,9–95,5)	n=1508 88,0 (86,1–89,6)
Schlafqualität			
Gesamt	n=406 57,9 (53,2–62,6)	n=366 63,7 (58,7–68,6)	n=2109 54,6 (52,4–56,7)
Männer	n=109 60,6 (51,4–69,7)	n=120 64,2 (55,0–72,5)	n=521 56,8 (52,4–61,0)
Frauen	n=295 56,9 (50,8–62,4)	n=244 63,5 (57,4–69,7)	n=1510 54,2 (51,6–57,0)

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, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 mit Studierenden anderer Befragungen

	UHR Neu-Ulm 2023 % (95 %-KI)	UHR Neu-Ulm 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)
Schlafmittelgebrauch			
Gesamt	n=407 6,4 (3,9–8,8)	n=364 5,8 (3,6–8,2)	n=2102 6,9 (5,8–7,8)
Männer	n=110 7,3	n=120 3,3	n=520 5,6 (3,7–7,5)
Frauen	n=295 6,1 (3,4–8,8)	n=242 7,0 (4,1–10,3)	n=1504 7,0 (5,7–8,2)
Einschlafstörungen			
Gesamt	n=402 44,8 (39,8–49,8)	n=363 41,9 (37,2–47,4)	n=2096 52,1 (50,0–54,2)
Männer	n=107 43,0 (33,6–52,3)	n=119 40,3 (31,9–49,6)	n=520 48,5 (44,2–52,5)
Frauen	n=293 45,4 (39,6–51,5)	n=242 42,6 (36,4–48,3)	n=1499 52,6 (50,1–55,1)
Durchschlafstörungen			
Gesamt	n=403 41,7 (37,0–46,9)	n=363 43,8 (38,3–48,8)	n=2084 46,1 (44,1–48,2)
Männer	n=107 35,5 (26,2–44,9)	n=120 37,5 (28,3–46,7)	n=519 37,0 (32,9–41,2)
Frauen	n=294 44,2 (38,4–50,3)	n=241 46,5 (40,2–52,7)	n=1488 48,9 (46,4–51,4)

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