

TRENDBAROMETER

Schlaf-Update 2026

Ein- und Durchschlafstörungen haben sich zum globalen Superleiden Nummer 1 entwickelt, von dem zum Beispiel 78 Prozent aller erwachsenen Chinesen und 64 Prozent der Deutschen betroffen sind (Mintel 2025). In der Folge steigt die Nachfrage nach schlaf-fördernden Tees und Dragees, speziellen Bettwaren und Matratzen, Schlaf-Retreats, Schlaf-Trackern – mehrere Branchen von der Lifestyle-Pharmazie über den Health-Tech bis hin zu Home Fashion und Tourismus profitieren davon. Allein in Deutschland konsumieren knapp zehn Prozent aller Menschen OTC-Schlafmittel. Darüber hinaus wird der Vagusnerv, einer von zwölf Hirnnerven, zum Meister der Selbstregulation. Ihn zu entspannen, verspricht tiefe Ruhe, leichteres Einschlafen und längeres Durchschlafen. Kein Wunder also, dass auch alle Produkte boomen, mit denen sich dieser Wundernerv leichter ansteuern lässt – vom Vagus Pillow Spray bis hin zum Vagusnerv-Stimulationsgerät. Die Hoffnung auf Ruhe und Schlaf lässt die Menschen genauso in Zukunft tief in den Geldbeutel greifen.

Gemeinsames Schlafen als Super-Experience

Neuester Hype am Himmel der Einschlafhilfen: gemeinsame Schlaf-Events und Sleep-Concerts. Überall rund um den Globus werden Partys veranstaltet, die nicht dem Spass, sondern dem Schlaf dienen sollen. Geboten werden beruhigende Live-Musik, ein Saal voller gemütlicher Betten, sleep-promoting Snacks, Drinks und vor allem natürlich das gute Gefühl, mit den Einschlafproblemen nicht allein zu sein. Gleich neben uns auf der nächsten Matratze liegt der nächste ruhesuchende Gast. Zu erleben gibt es das in diesem Jahr bei zahlreichen Veranstaltungsreihen. Einen guten Überblick über Schlaf-Events in der Schweiz und weitere Informationen zum Thema bietet die Website netzwerkschlaf.ch. Apotheker, die auf dieses Thema aufspringen, werden sich über eine wachsende Nachfrage freuen können.

Corinna Mühlhausen