



# Wie haben Sie in den vergangenen Wochen geschlafen?

Länger, aber nicht ganz so gut? So hat sich die Krise auf die Nachtruhe vieler Österreicher ausgewirkt, sagt Schlafforscher Manuel Schabus und hat „Gute-Nacht-Tipps“ für Zeiten wie diese.

Fotos: colourbox/ Leitner

Im Schnitt bis zu einer Stunde länger haben die Menschen in der Krise geschlafen. Das zeigen Studien. Und nicht nur das: „Die meisten haben ihren Schlafrhythmus während dieser Zeit auch an ihre persönlichen Vorlieben angepasst. Das heißt, sie sind also vielleicht erst später zu Bett gegangen oder in der Früh länger liegen geblieben“, sagt Professor Manuel Schabus von der Universität Salzburg im Gespräch mit den OÖN.

Seine Schweizer Kollegin, Christine Blume vom Zentrum für Chronobiologie an der Universität Basel, hat herausgefunden, dass die Schlafqualität allerdings während des Lockdown litt. „Die vergangenen Wochen waren für viele auch eine schwere Zeit mit Ängsten und Sorgen. Diese werden häufig auf den Schlaf projiziert“, sagt der Wissenschaftler, der gestern auf Einladung der oberösterreichischen Firma „Betten Reiter“ in Wien zu Gast war.

## Rückkehr zur Normalität

Generell hätte es den Menschen aber natürlich gutgetan, länger zu schlafen beziehungsweise auf ihre persönlichen Bedürfnisse Rücksicht nehmen zu können. „Mit der

Rückkehr zur Normalität wird sich das aber wieder radikal ändern, denn der Großteil fällt in die alten Schlafmuster – mit tendenziell zu kurzer Nachtruhe. Und damit wird's problematisch“, so der Leiter des Schlaflabors der Universität Salzburg. „Denn die Leute bekommen in der Nach-Corona-Zeit wieder weniger Schlaf – Sorgen und Unsicherheiten sind aber immer noch da. Auch der Druck steigt natürlich wieder.“

## Guter Schlaf, gute Gesundheit

Und das könne sich negativ auf die Gesundheit auswirken, denn man wisse heute längst, dass Schlafmangel Entzündungen fördert, Krankheiten verursacht und den Körper massiv schwächt.

„Auch wenn Schlaf allein nicht das Potenzial hat, eine Infektion mit dem SARS-CoV-2 Virus zu verhindern, sollten wir doch gerade in Zeiten wie diesen versuchen, unser Abwehrkräfte bewusst zu stärken“, so Schabus. „Und dafür ist guter, ausreichender Schlaf wichtig“, sagt er und hat ein paar Tipps für Zeiten wie diese:

■ Verbringen Sie viel Zeit im Tageslicht, betreiben Sie Sport und pfl-



„Jetzt wird's problematisch, denn in der Nach-Corona-Zeit bekommen die Leute wieder weniger Schlaf – Ängste und Sorgen sind aber noch da. Und schlechter Schlaf schadet der Gesundheit massiv.“

■ Univ.-Prof. Manuel Schabus, Leiter des Labors für Schlafforschung an der Universität Salzburg

gen Sie Ihre sozialen Kontakte. Licht, Bewegung und gesellschaftliches Leben sind wichtig für guten Schlaf und eine positive Stimmung.

■ Wenn Ihr Homeoffice andauert, richten Sie ihren Arbeitsplatz nicht im Schlafzimmer ein, um Arbeit und Schlaf sauber zu trennen.

Falls eine räumliche Trennung nicht möglich ist, arbeiten Sie nicht im Bett. Das Bett dient ausschließlich als Stätte der Erholung.

■ Behalten Sie bei Kurzarbeit und weniger Tagesstruktur einen regelmäßigen Rhythmus von Schlafzeiten, Arbeit und Freizeit bei. Auch das hilft Ihrem Körper, gesund zu bleiben

■ Achten Sie gerade in Zeiten von Covid-19 auf ausreichend Schlaf (Schlafforscher empfehlen für Erwachsene sieben bis neun Stunden), um Ihr Immunsystem zu stärken und den psychischen Belastungen dieser besonders herausfordernden Zeiten gewachsen zu sein und sie zu bewältigen.

■ Wer Schwierigkeiten beim Einschlafen hat, sollte sich vor dem Zubettgehen bewusst entspannen. „Also nicht vom Laufband direkt ins Bett springen, sondern am Abend lieber ein Buch lesen“, sagt der Experte.

Auch Atemübungen oder Fantasiereisen können helfen: „Kostenlose Audio-Anleitungen dazu gibt's auf der Homepage [www.gesunderschlaf.coach](http://www.gesunderschlaf.coach).“ (had)

## KLATSCH & TRATSCH

### Deneuve drehte bei ihrem Schlaganfall im Spital



Foto: Reuters

Die französische Schauspielerin Catherine Deneuve will nach einem leichten Schlaganfall wieder drehen: Ab dem 6. Juli steht Deneuve er-

neut für den Film „De son vivant“ vor der Kamera. Die 76-Jährige hatte den Schlaganfall Anfang November am Set erlitten, als sie gerade eine Szene in einem Krankenhaus drehte. „Sie hatte Glück im Unglück“, sagte ihre Sprecherin. Wegen der Dreharbeiten in der Klinik habe Deneuve sehr schnell behandelt werden können.

### Prinz Charles: Erster Auftritt seit Erkrankung

Der britische Thronfolger Prinz Charles hat sich erstmals seit seiner Covid-19-Erkrankung wieder in der Öffentlichkeit gezeigt. Gemeinsam mit seiner Frau Herzogin Camilla besuchte er ein Krankenhaus in Cheltenham. Die beiden bedankten sich dort bei Mitarbeitern für deren Einsatz in der Coronavirus-Pandemie – allerdings mit gebührendem Abstand von zwei Metern. Der 71 Jahre alte Thronfolger war selbst zeitweise an Covid-19 erkrankt, hatte aber nur milde Symptome. Er hatte sich im März eine Woche lang auf seinem Landsitz in Schottland in Selbstisolation begeben. Die 72 Jahre alte Camilla wurde damals negativ getestet, musste aber ebenfalls sieben Tage in Isolation. Beide blieben während des Lockdowns in Schottland. Morgen wollen sie Frankreichs Staatspräsident Emmanuel Macron in London empfangen.



Prinz Charles und seine Ehefrau Camilla waren bestens gelaunt. Foto: apa

## Der Herr Professor und sein Hang zur Rindfleischküche

Zerfleddert liegt es vor mir. Ein paar Seiten sind eingerissen, bei den Eselsohren habe ich zum Zählen aufgehört. Es ist etwas unansehnlich, mein Kochbuch „Die gute Küche. Das Beste aus dem österreichischen Jahrhundertkochbuch“ – aber gerade deswegen mag ich es.

Ganz anders als die modernen Schinken präsentiert sich das Nachschlagewerk: handlich, nicht zu kompliziert geschrieben, wenig Bilder, fast unaufmerksam. Aber wenn ich nach österreichischer Kochkunst recherchiere, habe ich genau dieses zuerst in der Reissen. Nicht umsonst wird es als Standardwerk österreichischer Kochkunst beschrieben, verfasst vom Gourmetkritiker Christoph Wagner und von Ewald Plachutta, dem erfolgreichsten Kochbuchautor

## KOLUMNE

### SERVIERT

VON PHILIPP BRAUN



des Landes und Inbegriff der Rindfleischküche. Am Dienstag feierte Plachutta seinen 80. Geburtstag.

Im Interview mit dem Brandstätter-Verlag sagt er, dass sein Erfolg eben auf der Wiederbelebung der Rindfleischkultur beruht. Kaum ein anderer Name ist so eng mit Tafelspitz verknüpft wie Plachutta. Einzig, viele Genießer tappen in die Falle, Rindssuppen oder gekochtes Rindfleisch (Sulz ausgenommen) nur mit Tafelspitz in Verbindung zu bringen. In Vergessenheit geraten viele andere Teile (denken Sie an ein saftiges Schulterschmelz oder Beinfleisch), die dem mageren Tafelspitz geschmacklich überlegen und die noch dazu um einiges preiswerter sind.

Plachutta inszeniert die Wiener Rindfleischkultur mit Kupfertopf,

kräftiger Suppe, Selektion an Ochsentheilen, Semmelkren und Rösterdäpfeln. Fast sieht man sich in Oberösterreich ein wenig leid (Touristenpreise ausgenommen). Zu gerne würde man sich öfter eine Suppe mit Schulterschmelz, Pökelsuppe und Markknochen gönnen. Wird leider nur zu selten angeboten.

Also bereitet man sich das Fleisch selbst zu: gewünschten Teil mit Knochen und Pfefferkörnern schwach wallend kochen, Schaum immer abschöpfen, nach ca. drei Stunden Wurzelwerk, Lauch, Liebstöckel und Zwiebeln dazugeben. Eine Stunde später Fleisch aus der Suppe heben, Rindfleisch gegen den Faserverlauf schneiden und mit Beilagen servieren.

✉ [p.braun@nachrichten.at](mailto:p.braun@nachrichten.at)



„Plachutta inszeniert die Wiener Rindfleischkultur mit Kupfertopf, kräftiger Suppe, Selektion an Ochsentheilen, Semmelkren und Rösterdäpfeln.“