

Fitness >

Raubt uns Corona den Schlaf?

Die Meldungen einer drohenden zweiten Corona-Welle nehmen zu – und damit auch die schlaflosen Nächte der Österreicher. Wie steht es aktuell um unsere Schlafqualität? Experte Dr. Manuel Schabus gibt Tipps für einen gesunden Schlaf.



Viele Menschen fühlen sich durch die mediale Berichterstattung über Corona persönlich belastet.

Tero Vesalainen/istockphotos

weekend.at: Herr Dr. Schabus, Sie haben in einer Studie die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf unseren Schlaf untersucht. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse Ihrer Untersuchung? Wie steht es aktuell um die Schlafqualität der Österreicher?

Schabus: Aus meiner Sicht ist die wichtigste Erkenntnis, dass sich sehr viele Menschen – immerhin 71 Prozent unserer Studienteilnehmer – durch mediale Berichterstattung tatsächlich persönlich belastet fühlen. Besonders betroffen sind jene Personen, die in systemrelevanten Berufen wie in Krankenhäusern oder im öffentlichen Verkehr tätig sind, sie haben weniger geschlafen als sonst.

Jene, die in „anderen Berufe“ tätig sind, konnten hingegen unter der Woche Schlaf aufholen, und auch stärker ihrem eigentlichen Rhythmus und Schlafbedürfnis folgen. Dadurch verringert sich der sogenannte „Social Jetlag“ und man muss am Wochenende nicht mehr „nachschlafen“, um auf den individuellen Schlafbedarf zu kommen.

Obwohl es Corona-Maßnahmen vielerorts ermöglichen, den Schlafrhythmus besser auf die individuellen Bedürfnisse auszurichten, berichten die Studienteilnehmer davon, dass die Schlafqualität geringer ist. Gründe dafür sind allen voran eine stärkere subjektive Belastung sowie ein geringeres körperliches und seelisches Wohlbefinden.

weekend.at: Warum schlafen Betroffene in der aktuellen Krise schlechter?

Schabus: Die Bedrohlichkeit des COVID-19-Virus ist in den Medien seit Monaten allgegenwärtig – das ist der Hauptgrund für schlechteren Schlaf. Viele Menschen fühlen sich individuell bedroht, auch wenn sie nicht zu Risikogruppen gehören. All jene, die sich von dieser Pandemie nicht persönlich verwundbar fühlen, schlafen um kein bisschen schlechter.

weekend.at: Ab wann gelten Einschlafschwierigkeiten als bedenklich bzw. als echte Schlafstörung?

Schabus: Sind die Beschwerden intensiv und dauern sie über einen längeren Zeitraum an, sollte ein Schlafexperte aufgesucht werden. Konkret heißt das: Hat man häufiger als dreimal die Woche Einschlafprobleme, dauert dieser Zustand über mehr als vier Wochen an und leidet darunter bereits die Leistungsfähigkeit tagsüber, dann kann man von einer Schlafstörung sprechen, die genauer begutachtet werden sollte.



Dr. Manuel Schabus im Schlaflabor.

Luigi Caputo

weekend.at: Was fördert hingegen einen „gesunden“ Schlaf?

Schabus: Einerseits die Deckung des täglichen Schlafbedarfs sowie die Einhaltung eines regelmäßigen Schlafrhythmus. Abends sollte man Stresssituationen sowie zu viel Fernsehen möglichst vermeiden und Einschlafrituale einführen. In punkto Temperatur,

Lärm und Licht gestaltet man sein Schlafzimmer so angenehm wie möglich und achtet bei Polster, Matratze und Lattenrost auf individuell bequeme und qualitativ hochwertige Produkte.

weekend.at: Gibt es Lebensmittel, die den Schlaf begünstigen oder sogar beeinträchtigen?

Schabus: Nicht in einer Form, die wir als klinisch bedeutsam interpretieren würden. Allerdings sollte man kurz vor dem Zubettgehen nicht mehr „schwer“ essen, da Körper und Gehirn im Schlaf nicht primär mit Verdauung, sondern mit Regeneration samt Immunsystem-Aufbau, Gedächtnisspeicherung, Informationsverarbeitung und ähnlichem beschäftigt sein sollten.

weekend.at: Hängen Schlafstörungen zwangsläufig mit psychischen Problemen zusammen?

Schabus: Nein, das ist nicht immer der Fall. Es gibt auch somatische Gründe, allerdings sind Depressionen und Angststörungen sehr häufig eng mit Schlafstörungen verknüpft. Insomnie – das ist der Fachausdruck für Schlaflosigkeit – geht auch fast immer mit starker Stressbelastung im Alltag einher.

weekend.at: Inwieweit wirken sich Schlafstörungen auf den allgemeinen Gesundheitszustand eines Menschen aus?

Schabus: Schlechter und auch ungenügender Schlaf wirken sich in vielerlei Hinsicht negativ auf die Gesundheit aus. Einerseits verschlechtert sich die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung nimmt ab. Andererseits wird auch das Immunsystem geschwächt, Krankheitsfälle nehmen zu und sogar die Lebenserwartung verkürzt sich – abgerechnet wird quasi erst am Ende!

weekend.at: Wie testen Sie eigentlich Schlafprobleme?

Schabus: Das hängt natürlich von der individuellen Schlafstörung ab, es gibt unterschiedliche Methoden. Dazu gehören klinische Interviews, spezialisierte Fragebögen, aber auch Testungen im Schlaflabor mit Polysomnographie.

weekend.at: Falls jemand Interesse hat, wo kann man sich als Testperson zur Verfügung stellen?

Schabus: Interessierte finden zum Beispiel auf unserer Website „www.sleepscience.at“ (<http://www.sleepscience.at>)“ aktuelle Studien, an denen man teilnehmen kann. Auf „gesunderschlaf.coach“ (<http://gesunderschlaf.coach>)“ gibt es sogar digitale Schnupperkurse zur nichtmedikamentösen Verbesserung des Schlafes, die man ausprobieren kann. Wir arbeiten außerdem gerade an einem Kurs, der den Schlaf der allgemeinen Bevölkerung verbessern soll. Wir sind der Meinung, dass in diesem Bereich mehr Angebote notwendig sind.

Zur Studie:

An der „Online-Studie: Wie schläfst du seit Corona?“ des Zentrums für kognitive Neurowissenschaften (Universität Salzburg) haben 344 Person aus sechs Ländern teilgenommen (Österreich, Deutschland, Brasilien, Griechenland, Kuba und die Ukraine). So konnten der Schlaf der Österreicher sowie interkulturelle Unterschiede untersucht werden.

Zu Person:

Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus ist Schlafforscher am Zentrum für kognitive Neurowissenschaften der Universität Salzburg und leitet das dort ansässige Schlaflabor. Zu seinen Fachgebieten gehören neben der Gehirnforschung auch die Behandlung der Schlaflosigkeit (Insomnie) und die Förderung des gesunden Schlafes in einer zunehmend rastlosen Gesellschaft. 2018 rief er die viel zitierte Studie “Wie schläft Österreich” ins Leben.

10 Gebote für einen besseren Schlaf

1. Du sollst deinen täglichen Schlafbedarf decken!
 2. Du sollst einen regelmäßigen Schlafrhythmus einhalten!
 3. Du sollst auf deine Ernährung achten! (Keine späten, schweren Mahlzeiten)
 4. Du sollst keine schlafstörenden Substanzen (Alkohol, Koffein, Nikotin,...) vor dem Schlafengehen zu dir nehmen!
 5. Du sollst vor allem am Abend Stress vermeiden & Schlafrituale einführen!
 6. Du sollst prüfen, ob dich sportliche Betätigung vor dem Schlafengehen wach hält!
 7. Du sollst während des Tages wach sein und keine Nickerchen machen!
 8. Du sollst deine Schlafumgebung so angenehm wie möglich gestalten! (Temperatur, Lärm, Licht)
 9. Du sollst auf eine bequeme Schlafstätte achten! (Polster, Decke, Matratze, Lattenrost)
 10. Du solltest einen Schlafexperten aufsuchen, wenn du über einen Monat lang dreimal
- die Woche schlecht schläfst!
- Interessanter Artikel
- Sendetext: "Raubt uns Corona den Schlaf?"
- https://www.weekend.at/lifestyle/fitness/schlafprobleme-der-corona-krise

SCHLAFEN (/TAG/SCHLAFEN) GESUNDHEIT (/TAG/GESUNDHEIT)

CORONA (/TAG/CORONA) CORONAVIRUS (/TAG/CORONAVIRUS)