

## Schlaf und psychische Gesundheit

Laut einer aktuellen Studie\* berichten 64 % der Deutschen, dass sich ihr Schlafverhalten unter Corona-Bedingungen verändert hat. Mehr als jeder Zweite hat abends Probleme einzuschlafen und wacht morgens nicht erholt auf. Die Pandemie-Situation führte häufiger zu Schlafproblemen und psychischen Problemen oder verstärkte vorhandene Schlafstörungen, weil sie Kontrollverlust und Ängste unterschiedlicher Ausprägungen mit sich brachte. Die Ungewissheit sorgte für eine innere Anspannung und diese ist der Feind des Schlafes.

Bei vielen Menschen hat die erlebte Qualität des Schlafs im Zusammenhang mit den vielfältigen Belastungen durch die Krise abgenommen, weil sie Sorgen mit ins Bett nehmen, schlechter abschalten können und damit insgesamt schlechter schlafen. Menschen, die unter einer Ein- und Durchschlafstörung (Insomnie) leiden, haben in den nächsten Jahren ein mehr als doppelt so hohes Risiko, eine Depression oder eine Angststörung zu entwickeln, als Menschen ohne eine Schlafstörung. Auch das Risiko für einen gesundheitsschädigenden Konsum von Alkohol ist bei Menschen mit einer Insomnie erhöht, weil viele Betroffene Alkohol wegen ihrer Schlafprobleme als „Schlafmittel“ einsetzen, wovon aus schlafmedizinischer Sicht dringend abzuraten ist. Die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie sollte laut der Leitlinie Insomnie der DGSM die Behandlung der ersten Wahl für die Schlafstörung sein, wohingegen der Einsatz von Schlafmitteln aufgrund der Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung oder unerwünschter Arzneimittelwirkungen nur eingeschränkt empfohlen wird.

\* Quelle: mhplus Krankenkasse, Studie „Schlafen in Corona-Zeiten“



Erhöhtes  
Depressionsrisiko  
nach der  
Pandemie



### Kontakt

DGSM Geschäftsstelle

c/o HEPHATA-Klinik

Schimmelpfengstraße 6

34613 Schwalmstadt-Treysa

Tel. 06691 2733

Fax 06691 2823

Mail: [DGSM-Geschaeftsstelle@t-online.de](mailto:DGSM-Geschaeftsstelle@t-online.de)

[www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)



21. Juni 2021

DGSM-Aktionstag  
Erholsamer Schlaf

## Schlaf in Zeiten von Covid-19



Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung  
und Schlafmedizin e. V. informiert

## Schlaf im Lockdown

Doch es gibt auch Menschen, die durch Corona mehr Schlaf abbekommen als zuvor, etwa diejenigen im Homeoffice. Daten von Energiebetrieben zeigen, dass sich die Spitzenzeit der Energienutzung um ca. eine Stunde nach hinten verschoben hat. Umgekehrt lässt sich aber auch feststellen, dass die Arbeit im Homeoffice bei einigen Menschen zu Entlastung geführt hat, beispielsweise durch das Wegfallen von Pendelzeiten und damit verbunden durch die Möglichkeit, morgens länger im Bett zu bleiben und länger zu schlafen.

In einer Studie\* wurde festgestellt, dass die sozialen Einschränkungen Auswirkungen auf das zirkadiane Timing und den Schlaf hatten. Die Schlafmitte an Arbeitstagen verzögerte sich durchschnittlich um 50 Minuten und an freien Tagen um 22 Minuten. Die Schlafdauer am Arbeitstag wurde um 26 Minuten erhöht und an freien Tagen um 9 Minuten verkürzt. Die Diskrepanz zwischen unserer biologischen und der sozialen Uhr wird als sozialer Jetlag bezeichnet. Dieser nahm laut der Studie während des Lockdown um rund 30 Minuten ab. Ein entspannterer sozialer Zeitdruck fördert somit mehr Schlaf, weniger sozialen Jetlag und eine geringere Nutzung des Weckers. Zusätzlich wurde nachgewiesen, dass Aufenthalt im Freien das Wohlbefindens positiv beeinflusst. Den Vorteilen des kürzeren sozialen Jetlag stehen jedoch bei vielen Menschen Schlafprobleme durch Corona-bedingte Sorgen und Ängste gegenüber.

\* Quelle: „Lock the Clock: The Effects of Social Restrictions on Daily Timing, Sleep and Wellbeing“, Maria Korman and Till Roenneberg

Homeoffice  
verlängert die  
Schlafdauer

## Schlaf und Impfwirkung

Ein ausreichender und erholsamer Schlaf hat einen positiven Effekt auf das Immunsystem, kann vielleicht sogar Infekten vorbeugen und kann dienlich für die Genesung sein. Man nimmt an, dass der Schlaf wesentlich dafür verantwortlich ist, ein Gleichgewicht von während des Wachens anfallenden Entzündungsmediatoren wiederherzustellen und bestimmte Funktionen des Immunsystems in Gang zu setzen, die für die Abwehr eines Infektes notwendig sind. In ersten Untersuchungen zu COVID-19 hatten Betroffene mit einem schweren Verlauf häufiger bereits schwerwiegendere Schlafstörungen auch schon vor der Erkrankung. Es konnte u. a. nachgewiesen werden, dass die Intensität von Tiefschlaf nach einer Impfung Einfluss auf die Zahl der gebildeten Antikörper hat. Zunehmend klar wird, dass Schlaf auch eine wichtige Rolle in der Immunantwort nach einer Impfung hat. Ob diese Daten auf eine Corona-Impfung übertragbar sind, ist bisher zwar nicht bestätigt, aber sehr gut möglich. Sicher ist, dass man vor und nach einer Impfung aktiv auf einen ausreichenden und erholsamen Nachtschlaf achten sollte. Schlafhygienische Maßnahmen sind deshalb nicht nur ein wichtiges Instrument für eine möglicherweise bessere Wirksamkeit einer Impfung, sondern tragen auch allgemein zu einer verbesserten Immunabwehr bei.

Schlaf hat  
Einfluss auf die  
Antikörperbildung  
nach der Impfung

## Schlafverhalten nach einer Covid-19 Erkrankung

Man wusste bereits aus Untersuchungen an Genesenen anderer Virusinfekte, wie etwa bei SARS und MERS, dass psychische Erkrankungen und Insomnien gehäuft vorkommen. Inzwischen liegen auch Studien – durchgeführt an einer großen Anzahl von Menschen nach einer Covid-19-Infektion – vor, die die psychischen Spätfolgen der Erkrankung durchleuchten, auch wenn derzeit aufgrund des zeitlichen Verlaufes nur mittelfristige Langzeitfolgen überblickt werden können. So berichteten zum Beispiel 40% der Teilnehmer an einer Studie von Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie). Als besonders stark belastete Gruppen konnten jüngere Patienten, Frauen und Menschen mit psychiatrischen Vorerkrankungen identifiziert werden. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) sieht es als eine zentrale ärztliche und psychologische Aufgabe an, gesunden Menschen nach einer Covid-19-Erkrankung eine psychologische Begleitung anzubieten. Insbesondere soll hierbei der Fokus auf der Kognitiven Verhaltenstherapie zur Verbesserung der Schlafqualität liegen.

Mögliche Corona-  
Langzeitfolge:  
Insomnie

