



# 21. Juni 2021 DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

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

## Schlaf in Zeiten von COVID-19

- Wie wirken sich Corona und der Lockdown auf unseren Schlaf aus?
- Was kann Telemedizin für Menschen mit Schlafstörungen während und nach der Pandemie leisten?
- Welchen Einfluss hat unser Schlaf auf das Immunsystem und die Impfwirkung?
- Wie haben sich psychische Störungen im Zusammenhang mit Schlaf vor und während der Pandemie verändert?
- Können Schlafstörungen eine Langzeitfolge einer Covid-19 Erkrankung sein?



Die Auswirkungen der Pandemie auf den Schlaf hat die DGSM in den Fokus ihres Aktionstages 2021 gerückt. Informieren Sie sich dazu in Ihrem DGSM-zertifizierten Schlaflabor und unter <https://www.dgsm.de/Aktionstag>.



Aktionstag Erholsamer Schlaf  
Deutsche Gesellschaft für  
Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e. V.

21. Juni 2021

---

# Pressemappe



### **Schlaf ist die beste Medizin**

Wer nicht erholsam schläft, hat ein höheres Risiko für körperliche Erkrankungen und psychische Störungen. Der Schlaf ist das wichtigste menschliche Regenerations- und Reparaturprogramm und schlicht und einfach die beste Medizin. Guter Schlaf ist entscheidend für einen funktionierenden menschlichen Organismus. Er stärkt u.a. das Immunsystem, fördert die Gedächtniskonsolidierung und schützt vor Alterserkrankungen. Gesunder Schlaf geht mit einem geringeren Risiko für psychische Störungen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen einher. Mit dem DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf will die Gesellschaft kontinuierlich auf die immense Bedeutung von Schlaf für unsere Gesundheit aufmerksam machen und für das Thema sensibilisieren.

### **Anspannung ist der Feind des Schlafes**

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 wie gerädert auf. „Das ist schon eine erhebliche Zahl“, sagt Dr. Hans-Günter Weeß, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Die Pandemie-Situation führt häufiger zu Schlafproblemen und psychischen Problemen oder verstärkt vorhandene Schlafstörungen, weil sie Kontrollverlust und Ängste unterschiedlicher Ausprägungen mit sich bringt. „Die Ungewissheit sorgt für eine innere Anspannung und diese ist der Feind des Schlafes“, so Weeß. 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.

### **Schlaf in Zeiten von Covid-19**

Dieser Frage geht die **DGSM** anlässlich Ihres jährlichen **Aktionstages Erholsamer Schlaf am 21. Juni** nach und stellt Schlaf und Lockdown, Schlaf und Impfwirkung, Schlaf und psychische Gesundheit sowie das Schlafverhalten nach einer Covid-19 Erkrankung in den Fokus. Auf den folgenden Seiten finden Sie zu diesen Themen Pressetexte.



## **Belastungen während der Pandemie begünstigen bei vielen Menschen Ein- und Durchschlafstörungen - Die Folge können psychische Erkrankungen sein**

„Die COVID-19-Pandemie hat Auswirkungen auf unseren Schlaf“, weiß Prof. Dr. phil. Dr. med. Kai Spiegelhalder, Mitglied des DGSM-Vorstands und stell. Abteilungsleiter Psychophysiologie und Schlafmedizin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg, „Die wissenschaftliche Datenlage zu diesem Thema ist zwar insgesamt verbesserungswürdig, die ersten Arbeiten machen aber deutlich, dass bei vielen Menschen die erlebte Qualität des Schlafs im Zusammenhang mit den vielfältigen Belastungen durch die Krise abgenommen hat.“

Insbesondere Menschen, die Angehörige verloren haben, Menschen, die sich aufgrund von Kontaktbeschränkungen einsam fühlen, Eltern mit Doppelbelastung durch Homeoffice und Homeschooling oder Menschen mit beruflichen und existentiellen Sorgen sind durch die Krise stark gefährdet, Sorgen mit ins Bett zu nehmen, schlechter abschalten zu können und damit insgesamt schlechter zu schlafen. Erschwerend kommt hierbei hinzu, dass die schlafmedizinische Versorgung in Deutschland während der Pandemie zum Teil in erheblichem Maße eingeschränkt war. 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. Wichtig ist hierbei im Homeoffice, dass Arbeitszeit und Freizeit klar getrennt werden, was vielen Berufstätigen zu Hause schwieriger gelingt als am Arbeitsplatz. So ist es ratsam, nicht im Schlafzimmer zu arbeiten und sich nach dem Feierabend nicht mehr mit der Arbeit zu beschäftigen.

Schlaf ist ein biologischer und psychologischer Prozess, der für uns Menschen ähnlich wichtig ist wie Essen oder Atmen. Zu einem gesunden und erfüllten Leben gehört daher ein ausreichend langer und erholsamer Nachtschlaf. Wenn jemand aber mindestens einen Monat lang Schwierigkeiten mit dem abendlichen Einschlafen oder mit dem nächtlichen Durchschlafen hat und sich dies negativ auf die Befindlichkeit oder Leistungsfähigkeit am Tag auswirkt, stellen Schlafmedizinerinnen und Schlafmediziner die Diagnose einer Insomnie. Diese Erkrankung ist mit einer Häufigkeit von 5-10 Prozent in Deutschland extrem häufig, hat schwerwiegende individuelle Folgen für die Betroffenen und ist mit hohen Gesundheitskosten für unsere Gesellschaft verbunden. Hierbei ist von besonderer Relevanz, dass die Insomnie ein Risikofaktor für psychische Störungen ist. Dies gilt insbesondere für Depressionen und für Angststörungen. So haben Menschen, die unter einer Insomnie leiden, 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, wobei davon auszugehen ist, dass 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.



## **Schlafstörungen - eine Langzeitfolge nach Covid-19-Infektion**

Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die seelische Gesundheit und die Entwicklung psychischer Veränderungen und Erkrankungen sind ein wichtiger Gesichtspunkt, der insbesondere in der Planung der Betreuung der betroffenen Menschen Berücksichtigung finden muss. Neben den Folgen durch die soziale Isolation und psychische Belastung in der Pandemie gibt es auch direkte Folgeerkrankungen bei Patienten, die eine Covid-19-Erkrankung durchgemacht haben. 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 Covid-19-Infektion - vor, die die psychischen Spätfolgen der Erkrankung durchleuchten, auch wenn derzeit aufgrund des zeitlichen Verlaufes nur mittelfristige Langzeitfolgen überblickt werden können.

In einer Untersuchung an 1733 Patienten, die aufgrund einer Covid-19-Erkrankung in Wuhan im Krankenhaus behandelt wurden und zwischen Januar und März 2020 dieses verlassen konnten, gaben 26% an, sechs Monate nach Entlassung an einer Schlafstörung zu leiden. Die Erfassung der Symptome erfolgte durch direkte Befragung und durch Ausfüllen von Fragebögen. Zu einem noch höheren Anteil, nämlich in 40% der Fälle, wurde eine Insomnie bei einem italienischen Kollektiv festgestellt. Hierbei wurden 402 Patienten untersucht, die eine Covid-19-Erkrankung überstanden hatten. Als besonders stark belastete Subgruppen konnten jüngere Patienten, Frauen und Menschen mit psychiatrischen Vorerkrankungen identifiziert werden. „Ursächlich für die Entwicklung von neurologischen und psychiatrischen Folgen und damit auch der Insomnie werden verschiedene pathophysiologische Mechanismen diskutiert. Zum einen scheint es direkte Effekte der Virusinfektion auf das zentrale Nervensystem zu geben. Hierbei spielt die Veränderung der Blut-Hirnschranke eine entscheidende Rolle. Auch kann die Immunantwort neurologische Veränderungen und auch eine Störung des Tag-Nacht-Rhythmus hervorrufen. Andererseits ist die psychische Belastung durch Stressoren, wie etwa ein Aufenthalt in Isolation auf einer Intensivstation, die Ungewissheit bezüglich des Ausgangs der Erkrankung sowie die Angst vor gesundheitlichen Folgeschäden oder sozialen und finanziellen Konsequenzen als Auslöser einer psychischen Anspannungssituation und möglicherweise einer depressiven Verstimmung denkbar.

In Folge entwickelt ein Teil der Patienten eine Ein- und/oder Durchschlafstörung“, erklärt Dr. Dora Triché, Mitglied des DGSM-Vorstands und Leiterin des Schlaflabors und der nichtinvasiven Beatmung der Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Nürnberg. 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. Dies kann z.B. in Form einer speziellen Rehabilitationsmaßnahme erfolgen, die von bestimmten, meist neurologischen, Kliniken angeboten werden. Nötig sind zudem weitere Untersuchungen, die besondere Risikofaktoren herausarbeiten, die die Entwicklung einer Insomnie in Folge der Covid-19-Erkrankung begünstigen, um gezielt bei gefährdeten Patienten während der Erkrankung präventive Maßnahmen, wie eine besonders enge psychologische Begleitung, treffen zu können.



## **Weniger sozialer Zeitdruck fördert den Schlaf und das Wohlbefinden**

Die pandemiebedingten sozialen Einschränkungen, die wir in den letzten 14 Monaten erleben mussten, sind ein weltweites soziales „Experiment“. Wie sich die Zeit des Lockdowns insbesondere auf den Schlaf und die damit verbundenen täglichen Abläufe auswirkte, untersuchte eine Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Till Roenneberg vom Institut für Medizinische Psychologie der LMU München. Zwischen dem 4. April und dem 6. Mai 2020 führten sie eine globale Chrono-Corona-Umfrage durch, bei der 11.431 Erwachsene aus 40 Ländern nach ihrem Schlaf-Wach-Verhalten und verschiedenen Aspekten des Wohlbefindens befragt wurden. Alle Fragen wurden vor und während des Lockdown separat gestellt. Die endgültige Stichprobe bestand aus 7.517 Befragten (68,2% Frauen), die im Durchschnitt knapp 33 Tage im Lockdown waren. Es konnte festgestellt werden, dass die sozialen Einschränkungen tiefgreifende 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“, berichtet Till Roenneberg.

Die Regulierung des menschlichen Schlafes ist mit drei Uhren verbunden, der zirkadianen Uhr, der Sonnenuhr und der sozialen Uhr (Schule/Arbeit und Mahlzeiten). Zirkadiane Uhren werden überwiegend von der Sonnenuhr gesteuert und die Diskrepanz zwischen der zirkadianen und der sozialen Uhr wird als sozialer Jetlag bezeichnet. Dieser nahm laut der Studie während des Lockdown um rund 30 min ab. Bei den meisten Menschen näherten sich die Schlaf-Wach-Zeiten während der sozialen Einschränkungen denen vorm Lockdown an. Änderungen der Schlafdauer und des sozialen Jetlags wurden beeinflusst von der Verwendung von Weckern im Lockdown und waren bei jungen Erwachsenen größer. Der Aufenthalt im Freien und die damit verbundene Lichtexposition reduzierte sich infolge der sozialen Einschränkungen bei den Studienteilnehmern um 50% (2,35 h auf 1,13 h), was sich auf das Schlaf-Wach-Verhalten und verschiedene Aspekte des Wohlbefindens auswirkte. „Das schließt selbstbewertete Schlafqualität, Lebensqualität, körperliche Aktivität, Produktivität und Bildschirmzeit ein, wobei längere Bildschirmzeit eindeutig als schlechter angesehen wurde“, erklärt Roenneberg. Obwohl sich all diese Aspekte im Durchschnitt verschlechterten, berichteten viele Teilnehmer über keine Änderungen oder sogar Verbesserungen. Waren die Befragten weniger im Freien, wurde das mit negativerem Wohlbefinden (mit Ausnahme der Produktivität) verbunden und beeinflusste auch Verzögerungen der Schlafmitte, jedoch nicht der Schlafdauer.

„Unsere Ergebnisse deuten auf ein massives Schlafdefizit unter sozialem Zeitdruck vor der Pandemie hin, geben Aufschluss über den tatsächlichen Schlafbedarf verschiedener Altersgruppen und legen nahe, dass ein sozialer Jetlag bis 20 min toleriert wird. Ein entspannterer sozialer Zeitdruck fördert somit mehr Schlaf, weniger sozialen Jetlag und eine geringere Nutzung des Weckers. Lockdown-bedingte Veränderungen des Wohlbefindens werden durch Sonnenlichtexposition im Freien beeinflusst, so dass mehr Zeit bei Tageslicht zu einer höheren psychischen (z. B. subjektiven Lebensqualität) und körperlichen (z. B. körperliche Aktivität und Schlafqualität) Belastbarkeit beitragen kann“, fasst Prof. Roenneberg zusammen.



## **Schlaf trägt möglicherweise zur besseren Wirksamkeit einer Impfung und zu einer verbesserten Immunabwehr bei**

In dem Sprichwort „Schlaf ist die beste Medizin“ steckt viel mehr Wahrheit als man zunächst vermuten würde. Dass Schlaf in engem Zusammenhang mit einem funktionierenden Immunsystem steht, ist unumstritten, auch wenn die Zusammenhänge dieser beiden sehr komplexen Systeme sicherlich bisher nur in Ansätzen verstanden werden. Dabei sind die Verbindungen zwischen Schlaf und Immunsystem bidirektional, das heißt, dass auf der einen Seite eine Aktivierung des Immunsystems, z.B. im Rahmen eines Infektes, den Schlaf beeinflussen kann, aber auch andersherum der Schlaf wesentlich für eine funktionierende Immunabwehr ist. Die Aktivierung des Immunsystems während eines Infektes oder auch bei chronisch entzündlichen Erkrankungen kann sowohl zu einem erhöhten Schlafbedürfnis mit einer erhöhten Schlafdauer und -intensität, aber auch zu einer Schlafstörung mit vermindertem oder fragmentiertem Schlaf führen.

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. Schlaf ist somit für das Immunsystem keineswegs ein passiver Zustand, sondern das Gehirn und Körper sind hoch aktiv während dieses besonderen Zustands. Es ist bereits gut bekannt, dass Schlafmangel einen negativen Einfluss auf das Immunsystem hat und das Risiko von Infektionen erhöht. In ersten Untersuchungen zu COVID-19 hatten Betroffene mit einem schweren COVID-19-Verlauf häufiger bereits schwerwiegendere Schlafstörungen auch schon vor der Erkrankung.

Bei einer Impfung soll bewusst eine Immunreaktion ausgelöst werden. Bisher gibt es nur wenige Studien, die den Zusammenhang von Schlaf, Immunreaktion und die Wirkung von Impfungen im Zusammenhang von Schlaf untersucht haben. Diese Studien zeigen bisher keine eindeutigen Befunde und sind möglicherweise auch in Abhängigkeit der spezifischen Impfung unterschiedlich. Der Schlaf kann in der ersten Nacht nach einer Impfung beeinträchtigt sein. Bei Untersuchungen von gesunden Probanden, die eine Hepatitis A bzw. eine Impfung gegen das Influenza A-Virus bekommen hatten, konnte gezeigt werden, dass diese Schlafstörungen jedoch nur sehr mild ausgeprägt waren. Andererseits konnte aber nachgewiesen werden, dass die Intensität von Tiefschlaf nach einer Impfung Einfluss auf die Zahl der gebildeten Antikörper hatte. Die Mechanismen, die hierbei eine Rolle spielen, sind sehr komplex und das Wissen der Zusammenhänge wächst. „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“, betont Dr. med. Anna Heidbreder, Mitglied des DGSM-Vorstands und Oberärztin in der Universitätsklinik für Neurologie der Medizinischen Universität Innsbruck. Schlaf ist also nicht nur die „beste Medizin“, sondern hat sogar präventive Funktionen.



**Videosprechstunde, drahtlose Therapiegerätekontrolle, Apps auf Rezept  
Telemedizin für Menschen mit Schlafstörungen – während der Pandemie und danach!**

Smartwatches und Apps erobern zunehmend die schlafmedizinische Selbst-Diagnostik in der Bevölkerung. Hunderte Apps für unsere Smartphones vermessen allnächtlich unseren Schlaf. Die eingesetzte Sensorik reicht von integrierten Beschleunigungs- und Lichtsensoren bis hin zu Lautsprechern und Mikrofonen. Um die Aussagekraft zu verbessern, können weitere Sensoren mit unseren Smartphones gekoppelt werden – Messstreifen oder Aktivitätsmatten, die unter die Matratze oder das Bettgestell gelegt werden, oder gar kontaktlose Radarmessgeräte, die unsere Körperbewegungen sowie Atmung und Pulsschlag im Schlaf vermessen.

„Es ist wichtig herauszufinden, welche Daten wir wie nutzen können, sprich: Messen Sensoren wirklich das, was sie vorgeben zu messen?“, gibt Univ.-Prof. Dr. med. Christoph Schöbel, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums und Professor für Schlaf- und Telemedizin an der Ruhrlandklinik Essen, zu bedenken. Hier setzt die neue EU-weit gültige Medical Device Regulation an. Neuartige Methoden aus dem Bereich E-Health bieten bereits heutzutage smarte Lösungen für aktuell noch unzureichend adressierte Probleme: so eröffnen neue Sensoren sowie Apps Möglichkeiten für ein breites Screening auf die Volkserkrankung Schlafapnoe. Telemedizinische Ansätze wie z. B. die Videosprechstunde oder eine drahtlose Therapiegerätekontrolle helfen dabei, betroffene Patienten einer schlafmedizinischen Expertise auch über die Distanz zuzuführen. Zudem eröffnet das Digitale Versorgungsgesetz (DVG) die Möglichkeit zur Verordnung von „Apps auf Rezept“, den sogenannten Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA). Darunter ist auch eine App, die Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie bei Patienten mit chronischen Ein- und Durchschlafstörungen einsetzt.

„All diese Entwicklungen sollen nicht die ärztliche Heilkunst ersetzen, sondern die behandelnden Ärzte in ihrer täglichen Arbeit unterstützen – im Sinne einer wirklichen individualisierten Medizin unter Förderung der Selbstwirksamkeit von Patienten – und das hoffentlich über die Corona-Pandemie hinaus“, betont Schöbel.





**Aktionstag Erholsamer Schlaf  
Deutsche Gesellschaft für  
Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e. V.**

21. Juni 2021

---

Wünschen Sie weitere Informationen zum DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf oder allgemein zum Thema Schlaf, so wenden Sie sich sehr gern an den Pressekontakt. Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin unterstützen Sie bei Ihrer Berichterstattung und stehen Ihnen als Gesprächspartner für Interviews zur Verfügung!

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH

Romy Held

Mobil: 0173/5733326

E-Mail: [romy.held@conventus.de](mailto:romy.held@conventus.de)