



Presseinformation

Erholsamer Schlaf: Quo vadis? Häufigkeit und Vorsorge von Schlafstörungen nach Zeiten des Lockdown und in der globalen Krisensituation

Während der weltweiten Pandemie mussten sich viele auf veränderte Lebensumstände einstellen. Die Arbeit wurde von zu Hause erledigt, gleichzeitig musste zu Hause unterrichtet werden und zeitweise waren soziale Kontakte aufgrund des Lockdown und allen damit zusammenhängenden Maßnahmen massiv eingeschränkt. Nicht nur die Einschränkung der physischen Aktivität, sondern auch die Zunahme psychischer Belastung hatte damit oft direkte Konsequenz auf den Schlaf. Im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie sind nicht nur daran Erkrankte vermehrt von Schlafstörungen betroffen.

Schlaf spielt eine wesentliche Rolle dafür, sich gesund zu fühlen. Er hat eine wichtige Funktion für das Immunsystem, für die mentale Gesundheit, hilft Stress abzubauen und damit auch Angst und Depression vorzubeugen.

Bei manchen haben Schlafstörungen erst im Zusammenhang mit der Pandemie begonnen, andere litten schon vorher unter Schlafstörungen, die sich während der Pandemie weiter verschlechtert haben. Man geht davon aus, dass ca. 40% der Bevölkerung zumindest vorübergehend unter Schlafstörungen während der Krise litten oder immer noch leiden. Betroffen sind von der zum Teil auch als „Coronasomnia“ bezeichneten Schlaflosigkeit, alle Altersgruppen und alle Geschlechter. Auch bei Menschen mit Long-Covid spielen Schlafstörungen eine zentrale Rolle.

Leider beschränken sich die schlafstörenden Faktoren derzeit nicht allein auf die Pandemie. Auch andere Krisen, wie der Krieg in der Ukraine, führen bei vielen zu einer relevanten Belastung und tragen durch den damit verbundenen Stress zu einer Beeinträchtigung des Schlafes bei. Der Stress kann auch zu Erschöpfung und Müdigkeit und damit zu Energielosigkeit und fehlender Motivation führen, was sich zusätzlich auf einen schlechten Schlaf auswirkt.

Wichtig ist deshalb frühzeitig Maßnahmen für einen gesunden oder zumindest gesünderen Schlaf zu ergreifen. Für einen erholsamen Schlaf ist eine regelmäßige körperliche Aktivität am Tag unerlässlich. Zudem sollte auf die Einhaltung eines regelmäßigen Tagesablaufs geachtet werden. Das bezieht sowohl das Aufstehen und Zubettgehen, als auch die Zeiten der Mahlzeiten und der körperlichen Aktivität mit ein. Körperliche Aktivität sollte dabei jedoch nicht direkt vor dem zu Bett gehen stattfinden! Sinnvoll ist ein allabendliches Schlafritual, mit dem man den Tag abschließt und versucht, langsam runter zu fahren. Wenn möglich, sollte auf einen Mittagschlaf verzichtet werden. Ist dieser nötig, dann raten Experten, diesen nicht länger als 30 Minuten und am frühen Nachmittag zu halten, um genügend Abstand zum Schlaf in der Nacht zu haben. Im Schlafraum ist eine angenehme Temperatur und eine Abdunkelung wichtig, da auch Licht unseren Schlaf erheblich stören kann.



Das Bett sollte bequem sein, aber wirklich nur dem Schlafen (und dem Sex) vorbehalten und nicht gleichzeitig Ort für Arbeit, Chatten, Social-Media-Nutzung, Fernsehen etc. sein. Rauchen und Alkohol verschlechtern den Schlaf nachweislich, nicht nur deshalb ist darum zum Verzicht geraten! Auch große und schwere Mahlzeiten tragen zu einem schlechten Schlaf bei; gegen eine kleine leichte Mahlzeit vor dem zu Bett gehen ist nichts einzuwenden.

Dass man in Phasen von Anspannung oder Stress „mal schlecht schläft“ ist sicherlich normal, halten Schlafstörungen jedoch an, sollten diese möglichst früh erkannt und behandelt werden.

Krieg in der Ukraine verstärkt Ängste – auch bei Kindern und Jugendlichen

Nach den bisher vorliegenden Studien leidet etwa jedes 2. Kind in Deutschland während der Pandemie unter Schlafproblemen. Das sind 2,5mal so viele wie vor der Pandemie. Einhergehend mit den Schlafproblemen sind ausgeprägte Ängste und depressive Verstimmungszustände. Auch die Häufigkeit von Alpträumen hat deutlich zugenommen. Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien sind besonders betroffen. Durch den Krieg in der Ukraine hat die psychische Belastung für Kinder und Jugendliche weiter zugenommen. Zu Beginn der Pandemie in China wurde das Coronavirus fälschlicherweise als weit weg und nicht bedrohlich angesehen. Im Vergleich dazu ist die Ukraine in der Nähe und die Gefahr realer. Dadurch werden Ängste verstärkt. Im Fokus stehen aber die Kinder und Jugendlichen, die direkt betroffen sind. Sie sind dringend auf Hilfe angewiesen. Die DGSM nimmt sich auch dieser Thematik unterstützend an. Die DGSM hat Flyer in russischer und ukrainischer Sprache mit Empfehlungen für Eltern von Kindern mit Schlafstörungen durch Kriegs- und Fluchterlebnisse zusammengestellt. Download unter www.dgsm.de.

Der [Jahreskongress der DGSM](#) vom 10.-12.11. 2022 im RheinMain CongressCenter in Wiesbaden bietet ein Update zu Schlafstörungen aller Art und stellt neue schlafmedizinische Forschungen vor. Medienvertreter sind herzlich zur Teilnahme am Kongress sowie bei Interesse an einem bestimmten Thema zu Hintergrundgesprächen und Interviews eingeladen! Zur Expertenvermittlung und zur Akkreditierung senden Sie bitte eine Mail an den Pressekontakt! Informationen zu den vielfältigen Themen des Kongresses finden Sie im [Programm](#) oder im [Pressebereich](#).

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Romy Held
Tel. 03641/3116280
romy.held@conventus.de
www.dgsm-kongress.de

