Salzburger Machrichten

WISSEN

Schlaf in Coronazeiten: Warum der "soziale Jetlag" im Lockdown nachlässt

SABRINA GLAS 06. November 2020 19:45 Uhr



Eine Salzburger Studie zeigt: Etwa eine Stunde Schlaf pro Arbeitswoche konnten viele während des Lockdowns dazugewinnen. Das gilt aber nicht für alle Menschen.

Eine Salzburger Studie zeigt: Menschen schliefen während des ersten Lockdowns im Frühjahr zwar mehr, aber die Qualität des Schlafs nahm ab.

Zwölf Minuten pro Tag. Über eine Arbeitswoche hinweg gesehen ergibt das einen Gewinn von einer Stunde. So viel Schlaf holten Menschen einer neuen Studie des Salzburger Schlaflabors zufolge während des ersten Lockdowns im Frühjahr durchschnittlich nach. Es zeigte sich: Menschen gingen an Arbeitstagen um durchschnittlich 23 Minuten später als üblich zu Bett, standen aber um 35 Minuten später auf.

"Menschen hielten sich mehr an ihren inneren Biorhythmus", sagt Manuel Schabus, Leiter des Labors für Schlaf- und Bewusstseinsforschung an der Universität Salzburg. Der "soziale Jetlag" verringerte sich. Damit meint er das

Bild: SN/DMITRY LOBANOV - STOCK.ADOBE.COM

Bedürfnis, angesammelte Schlafdefizite an Wochenenden nachzuholen.

Das gilt jedoch nicht für alle Berufsgruppen. Menschen in systemrelevanten Berufen waren davon ausgenommen. Mehr noch: Die Studie zeigte, dass sie eine kürzere Gesamtschlafzeit aufwiesen, was insgesamt zu einem höheren sozialen Jetlag führte. "Da diese Berufsgruppen, wie medizinisches Personal oder Personen im öffentlichen Verkehr, aber tendenziell auch an Wochenenden arbeiten, konnten sie Schlafdefizite nicht nachholen", sagt Schabus.

Aber geht das überhaupt - Schlaf kompensieren? "Bis zu einem gewissen Grad", erklärt der Experte. Wenn täglich aber bis zu einer Stunde an Schlaf abgehe, ergebe das fünf Stunden an Wochenenden. "Das ist ein Verlust, der nicht einzuholen ist." Und das kann ernste Folgen haben. Schlafstörungen können das Risiko für Depression und Angststörungen erhöhen, zu Gewichtszunahme oder Konzentrationsschwierigkeiten führen. Einer Studie aus Finnland zufolge kann eine regelmäßige Schlafdauer von fünf Stunden oder weniger sogar ein erhöhtes Sterberisiko mit sich bringen. "Den Effekt kann man aber etwas abdämpfen, wenn man Schlaf am Wochenende nachholt", beruhigt Schabus.

In puncto Schlafqualität zeigte die aktuelle Salzburger Studie auch Schattenseiten: Obwohl sich Schlafgewohnheiten (ausgenommen bei jenen in systemrelevanten Berufsgruppen) verbesserten, verringerte sich die Qualität des Schlafs. Fast die Hälfte der Befragten litt unter Schlafproblemen. "Ängste und Sorgen rund um Corona führten dazu, dass der Schlaf für viele weniger erholsam war", erklärt Schabus.

Untersucht wurden dabei Schlafgewohnheiten in Österreich, Deutschland, Ukraine, Griechenland, Kuba und Brasilien. Die coronabedingten Veränderungen der Schlafgewohnheiten nahmen dabei über alle Kulturen hinweg einen sehr ähnlichen Verlauf. Unabhängig von Corona konnte man sehen: Teilnehmer aus Griechenland und der Ukraine gehen tendenziell später zu Bett und stehen später auf als jene aus Kuba, Brasilien, Österreich und Deutschland.

Wie viel Schlaf braucht ein Mensch aber grundsätzlich? Die nationale Schlafgesellschaft empfiehlt eine Schlafdauer von sieben bis neun Stunden für Menschen zwischen dem 18. und 65. Lebensjahr. "Das sind jedoch immer nur Richtwerte", sagt Autorin Marina Sallaberger, die vor Kurzem gemeinsam mit Schlafberaterin Astrid Sallaberger das Buch "Schlafen wie ein Murmeltier" (Goldegg Verlag) veröffentlicht hat. Das Schlafbedürfnis sei immer individuell. "Wie viel Schlaf man wirklich braucht, kann man zum Beispiel anhand eines Schlaftagebuchs herausfinden". Dabei sollte man am besten im Urlaub beobachten, nach welcher Schlafdauer sich der Körper erholt anfühlt.

Weitere Tipps für einen gesunden Schlaf: "Achten Sie auf ein stress- und störungsfreies Schlafumfeld", sagt Sallaberger. Das in Handys und Computerbildschirmen enthaltene Blaulicht hemme die Melatoninproduktion ("Schlafhormon", Anm.). Deshalb sollte man einen Blaulichtfilter einschalten oder am Abend gänzlich darauf verzichten. Ausreichend Bewegung und eine Ernährung, die abends Kohlenhydrate weitgehend weglasse, helfe, den Körper herunterzufahren. Entspannungsübungen im Bett können unterstützen, sich "in den Schlaf zu atmen".

Das Salzburger Schlaflabor bietet derzeit kostenlos die Möglichkeit, sich unter www.gesunderschlaf.coach im Zuge eines sechswöchigen Programms professionelle Schlaf-Unterstützung zu holen.

Aufgerufen am 19.11.2020 um 04:41 auf https://www.sn.at/panorama/wissen/schlaf-in-coronazeiten-warum-der-soziale-jetlag-im-lockdown-nachlaesst-95263138