

## Covid19: Auswirkungen auf den Schlaf

Die Corona-Pandemie hat in vielfacher Weise Auswirkungen auf die Familien und deren physischen und psychischen Gesundheitszustand. Dies wiederum wirkt sich auf die Schlafqualität von Eltern und Kindern aus.

### Vermehrte Schlafprobleme in den Familien

Wir stellen fest, dass viele Eltern massiv verunsichert sind bezüglich der Situation, in der sich ihre Kinder aktuell befinden. Zahlreiche Ängste und Sorgen führen zu **grosser Anspannung in den Familien** – so erstaunt es nicht, dass **Schlafprobleme** zugenommen haben.

Auf die Frage, wie sich die Pandemie auf unser Schlafverhalten ausgewirkt hat, antwortet der deutsche Schlafforscher und Leiter des Schlafzentrums am Pfalzkrankenhaus Klingenmünster, **Hans-Günter Weeß**:

«Es gibt erste Studien. Die genaue Datenlage ist noch unsicher, aber der Trend ist eindeutig. Danach haben **Schlafprobleme zwischen zehn und 60 Prozent zugenommen**. Viele Menschen nehmen die Sorgen rund um Corona mit ins Bett. Sie können nicht abschalten, das Gedankenkarussell dreht sich und die Entspannung stellt sich nicht ein. Ein- und Durchschlafprobleme sind die Folge. Es entsteht ein chronischer Schlafmangel. Der Schlaf kann als wichtigstes Regenerations- und Reparaturprogramm des menschlichen Organismus seine Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen. Viele Menschen leiden in dieser Zeit auch unter vermehrten Albträumen, denn im Traum wird verarbeitet, was tagsüber erlebt wurde. Wenn am Tage infolge der Pandemie viel Belastendes erlebt wurde, schlägt sich dies auf unsere Träume nieder.»

Diese Tatsache ist bedenklich, weil wir alle momentan ganz besonders auf erholsamen Schlaf angewiesen sind. Einerseits **stärkt guter Schlaf unser Immunsystem** und – sollten wir krank sein – **unterstützt er die Genesung**. Auch die Wirksamkeit von Impfungen wird durch Schlaf verbessert.

Zwar reduzieren sich bei Homeoffice die Arbeitszeiten der Eltern (da die Arbeitswege wegfallen) und können durch mehr Schlaf ersetzt werden, auf der anderen Seite fallen oft auch regelmässige Rhythmen, Bewegung und Aufnahme von Tageslicht weg, was sich negativ auf die Schlafqualität auswirken kann.

Bei Covid19-Patienten gibt es in zweifacher Hinsicht eine Wechselwirkung mit Schlaf. Einerseits leiden viele Betroffene auch nach der Genesung noch unter schlechterem Schlaf, andererseits sind Menschen mit schweren Schlafstörungen offenbar vermehrt betroffen, schwer an Covid19 zu erkranken.<sup>2</sup>

### Dass Kinder seit Beginn der Pandemie schlechter schlafen, kann mit Folgendem zusammenhängen:

- Die Kinder haben mehr Zeit zu Hause verbracht. Weniger Bewegung und weniger Tages-/ Sonnenlichtexposition verschlechtern die Schlafqualität.
- Durch den Kontaktmangel haben Kinder mehr Zeit mit technischen Geräten (Computer, Handy, iPad) verbracht. Die damit verbundene Blaulicht-Exposition stört die natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmen.



Foto: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

- Manche Kinder leben zu Hause in einer angespannten Atmosphäre. Konflikte, Ängste und Stress der Eltern übertragen sich meistens auf die Kinder, auch wenn (oder gerade wenn) sie nicht ausgesprochen werden.
- Die Erschöpfung der Eltern verleitet jene dazu, die Kinder zu früh ins Bett zu bringen, obschon jene noch gar nicht müde sind. Durch unangepasste Schlafenszeiten können Störungen entstehen.

Kinderpsychologen und Psychiater stellen eine besorgniserregende **Zunahme an psychischen Störungen** (Depressionen, Angstzustände, Suizidgedanken) bei Kindern fest.<sup>3</sup> Da Schlafen und Emotionen eng verknüpft sind, haben solche Störungen immer auch Auswirkungen auf den Schlaf.<sup>4</sup>

Die Kinder müssen seit vielen Monaten eine grosse Last mittragen, obwohl sie nachweislich **nicht die sogenannten «Treiber der Pandemie»** sind. Deshalb plädieren Schweizer Pädiater dafür, Tests, Masken und Quarantäne bei Kindern auf ein Minimum zu beschränken.<sup>5</sup>

Viel Bewegung (idealerweise draussen an der Sonne und frischen Luft), Spiel und Spass mit anderen Menschen und eine entspannte Umgebung stärken Kinder körperlich und seelisch, was auch den Schlaf verbessert. Damit sie nicht auch noch in Zukunft unter Nachwehen leiden, sollten wir ihren Bedürfnissen jetzt die Priorität einräumen, die sie verdienen.

- 1) [www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/schlafforscher-101.html](http://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/schlafforscher-101.html)
- 2) [www.br.de/nachrichten/wissen/gut-schlafen-auch-in-corona-zeiten-tipps-fuer-einen-erholsamen-schlaf,Sagf7ZL](http://www.br.de/nachrichten/wissen/gut-schlafen-auch-in-corona-zeiten-tipps-fuer-einen-erholsamen-schlaf,Sagf7ZL)
- 3) [www.profil.at/gesellschaft/kinderpsychiaterin-nie-wieder-die-schulen-schliessen/401436508](http://www.profil.at/gesellschaft/kinderpsychiaterin-nie-wieder-die-schulen-schliessen/401436508)
- 4) Der Psychologe, Psychotherapeut, Schlaf- und Hirnforscher **Prof. Dr. Manuel Schabus** berichtet in einem Interview über Ängste und psychologische Folgen der Pandemie bei Kindern: <https://allesaufdientisch.tv/angstkommunikation-und-ihre-folgen.html>
- 5) Im SRF-Interview mit dem Infektiologen **Christoph Aebi** vom Berner Inselspital erklärt die Gründe: <https://www.srf.ch/news/schweiz/corona-massnahmen-bei-kindern-darum-wollen-kinderaerzte-die-schulen-in-ruhe-lassen>