

Unser Schlaf im Lockdown: Länger und regelmässiger, aber schlechter

Eine Umfrage der Universität Basel und der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel hat während des Covid-19-Lockdowns untersucht, wie sich der Schlaf in dieser Zeit verändert hat. Die über 430 meist weiblichen Befragten berichten, länger geschlafen zu haben, wobei sich die Qualität des Schlafs aber verschlechtert hat. Die Ergebnisse der Studie wurden nun in der Fachzeitschrift «Current Biology» veröffentlicht.

Die Forschung geht davon aus, dass viele Schlafstörungen heute Resultat unseres modernen Lebensstils sind, der auf Leistung und pausenlose Aktivitäten setzt. Dabei würden Arbeitsrhythmus und Freizeitverhalten oft einen Takt vorgeben, der mit der inneren biologischen Uhr des Körpers in Konflikt steht. Wenn die Unterschiede in Schlafenszeit und Schlafdauer zwischen Arbeitstagen und freien Tagen zu gross werden, dann führe dies zu einem «sozialen Jetlag». Vor diesem Hintergrund könnte ein Lockdown mit Arbeit im Homeoffice auch Vorteile bieten: flexible Arbeitszeiten, kein Pendeln und möglicherweise mehr Zeit zum Schlafen.

Wie sich die Restriktionen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie auf den Schlafrhythmus und das Schlafverhalten ausgewirkt haben, untersuchten Forschende von der Universität Basel und der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel in einer sechswöchigen Online-Umfrage zwischen dem 23. März und 26. April 2020. Unter Leitung von Dr. Christine Blume wurden insgesamt 435 Menschen in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland befragt. Mehr als 85% der Befragten arbeiteten zu dieser Zeit im Homeoffice. Insgesamt schliefen die Teilnehmenden eher gut, 75% von ihnen waren Frauen.

Geringerer «sozialer Jetlag»

In ihrer Umfrage fanden die Forschenden, dass die Lockerung sozialer Rhythmen, beispielsweise durch flexiblere Arbeitszeiten, dazu führte, dass sich der «soziale Jetlag» reduzierte. «Das legt nahe, dass die Schlaf-Wach-Muster der Befragten sich weniger an externen oder sozialen Rhythmen und stattdessen eher an inneren biologischen Signalen orientierten», so Blume. Ausserdem berichteten 75% der Befragten, bis zu 50 Minuten länger zu schlafen als vor dem Lockdown. Dazu könnte zudem auch der Wegfall des täglichen Pendelwegs zur Arbeit am Morgen beigetragen haben, erklärt die Schlafforscherin.

Tipp: Bewegung im Freien

Die Reduktion des «sozialen Jetlags» ging jedoch nicht mit einer Verbesserung der wahrgenommenen Schlafqualität einher. Im Gegenteil, die Befragten berichteten, dass sich die Qualität ihres Schlafes im Lockdown sogar etwas verschlechtert habe. Dies sei wenig überraschend, erklärt die Psychologin Blume, denn diese bisher noch nie dagewesene Situation sei in vielerlei Hinsicht auch sehr belastend gewesen. Finanzielle und gesundheitliche Sorgen oder Belastungen durch die Kinderbetreuung seien dabei nur einige Aspekte.

Weiterführender Link

- [Dr. Christine Blume auf dem Wissenschaftsblog: „Five Tips for Healthy Sleep during Covid-19“](#)

- [Webseite Dr. Christine Blume](#)

Für jene, die derzeit schlechter schlafen, hat die Schlafexpertin zudem noch einen Tipp: «Unsere Befunde legen nahe, dass körperliche Bewegung unter freiem Himmel einer Verschlechterung der Schlafqualität entgegenwirken kann.»

Originalbeitrag

Christine Blume, Marlene H. Schmidt, and Christian Cajochen

[Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms](#)

Current Biology (2020), doi: 10.1016/j.cub.2020.06.021