



### Das Wichtigste zum Thema *Schlafen in Zeiten von Corona*

- ✓ Struktur im Alltag, täglicher Rhythmus, Routine? Gerat alles aktuell bei vielen von uns durcheinander. Arbeits- und Privatleben vermischen sich, dazu kommen Angst und Unsicherheit in der Krisensituation. Die Folge: Viele kämpfen mit **Schlafproblemen**.
- ✓ Guter, ausreichender Schlaf ist aber wichtig - vor allem jetzt. Denn während du schlummerst, regeneriert sich dein Organismus. Du sammelst neue Energie, speicherst Gedanken ab, löscht Unwichtiges - und die Muskeln entspannen. Vor allem stärkt Schlaf dein **Immunsystem!**
- ✓ Interessant: Viele haben das Gefühl, seit Beginn der Corona-Pandemie mehr und intensiver zu **träumen**.

### Schlaf in Zeiten von Corona - ein Interview mit Schlafmedizinerin Dr. Triché

**Dr. Dora Triché** ist Oberärztin, Internistin, Pneumologin und Schlafmedizinerin am Klinikum Nürnberg. Uns erklärt sie, wieso wir in Zeiten von Corona Schlafprobleme haben können - und vor allem, wie wir das vermeiden.



#### Wieso schlafen wir in Corona-Zeiten schlechter?

- ☰ **Schlaf ist ein sensibles Konstrukt.** Man sagt auch, Schlaf ist der Spiegel der Seele. Um schlafen zu können, braucht man Entspannung. Derzeit ist es so, dass viele Menschen Sorgen haben und verunsichert sind. Das nimmt die Gelassenheit und ist kontraproduktiv für den Schlaf.
- ☰ Dazu kommt, dass die Leute **weniger Bewegung haben**. Bei manchen verändert sich die Ernährung. Manche essen aus Frust oder Langeweile. Möglicherweise zu spät zu viel - das ist auch ungünstig für den Schlaf.
- ☰ Ein **Tag-Nacht-Rhythmus** ist für die Menschen sehr wichtig. Wir haben eine Art "Masterclock" in uns, die durch äußere Taktgeber auf einen 24-Stunden-Rhythmus reguliert wird.
- ☰ Ein Taktgeber ist das **Tageslicht**. Das Melatonin, das unseren Schlaf einleitet, wird ausgeschüttet, wenn das Licht nachlässt. In der Quarantäne-Zeit bekommen wir aber tagsüber weniger Tageslicht ab, was zu einer Störung des Tag-Nacht-Rhythmus führen kann. Raumbeleuchtung hat keine ausreichende Lichtstärke.
- ☰ Andere wichtige **Taktgeber** sind: regelmäßige Arbeits-, Essens- und Aufwachzeiten oder auch Konferenzen, die man üblicherweise hat. Bei vielen Menschen fallen diese Taktgeber momentan weg.

## Warum haben wir das Gefühl, mehr zu träumen als sonst?

-  **Geträumt wird eigentlich immer.** Unser Gehirn arbeitet auch im Schlaf weiter. Man kann sich nur an Träume erinnern, wenn man direkt nach dem Traum erwacht. Weil wir momentan unruhig sind, erwachen wir nachts häufiger und deswegen ist es auch so, dass wir viele Traum-Erinnerungen haben.
-  **Gegen Ende der Nacht haben wir immer mehr REM-Schlaf (Rapid Eye Movement)** - das ist der sogenannte Traumschlaf, in dem wir besonders viel träumen, wilde und teils aggressive Traum Inhalte haben. Zur Zeit bleiben viele Menschen morgens noch etwas länger liegen, weil sie nicht unbedingt raus müssen. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit hoch, nochmal in den REM-Schlaf zu kommen und aus diesem zu erwachen. Und dann hat man das Gefühl, viel geträumt zu haben und erinnert sich auch an seine Träume.

## Und wieso haben viele auch Alpträume?

-  Im Traum **verarbeiten wir Erlebtes** und führen unseren Alltag fort. In den meisten Träumen kommt die träumende Person selbst vor, nimmt aktiv teil. Momentan erleben wir viel Negatives, deshalb sind die Traum Inhalte auch oft negativ.
-  Außerdem träumen wir im REM-Schlaf besonders wild. Da haben die Träume oft einen **gewaltsamen und aggressiven Inhalt**. Wer morgens nach dem Aufwachen liegen bleibt und immer wieder einschlaf, läuft Gefahr, mit negativen Gedanken aufzustehen.

## 7 Tipps, wie du auch in Corona-Zeit gut schläfst

-  **Das Bett ist nur zum Schlafen da.** Morgens gemütlich liegen bleiben? Oder einfach direkt im Bett arbeiten? Lieber nicht, denn dadurch verlierst du deinen normalen Schlafrythmus. Versuche, weiterhin zur sonst üblichen Zeit aufzustehen. Ein 20-minütiger Power-Nap am Mittag ist übrigens voll okay.
-  **Keine negativen Inhalte vor dem Schlafengehen.** Sieh dir ernste Corona-News lieber tagsüber an und nicht kurz bevor du ins Bett gehst. Genereller Tipp: 30 Minuten vor dem Schlafengehen keine Medien mehr nutzen! Lieber zu einem guten Buch greifen oder Karten spielen.
-  **Gib dem Tag Struktur.** Mit regelmäßigen Mahlzeiten, bestimmten Aufgaben und Pausen. Und geh dann wie üblich ins Bett.
-  **Kein Alkohol am Abend.** Wenn Du ein schlechter Schläfer bist, solltest du auf Wein & Co. vor dem Schlafengehen verzichten, denn der kann die Schlafqualität verschlechtern.
-  **Beweg dich:** Ein Mangel an Bewegung kann sich negativ auf den Schlaf auswirken. Direkt vor dem Schlafengehen sollte man keinen Extrem-Sport machen, aber ausreichend Bewegung am Tag ist wichtig.
-  **Geh raus an die frische Luft.** Aber klar, nur unter Einhaltung des Sicherheitsabstands von 2 Metern. Das natürliche Tageslicht hilft der Inneren Uhr dabei, einen normalen Schlafrythmus beizubehalten.
-  **Beschäftige dich am Tag mit deinen Sorgen.** Wer sogar im Bett noch Probleme wälzt, wird kaum Ruhe finden. Schreibe dir tagsüber deine Gedanken auf oder sprich mit einer Bezugsperson darüber - und sei es aktuell nur übers Telefon oder Internet. Auch Entspannungs- und Atemübungen oder Singen können helfen.