

„Während und in Folge einer COVID-19-Erkrankung kann es zu Schlafstörungen kommen.“

Expertin-Interview

Häufig werden Schlafstörungen durch Stress ausgelöst. Ausnahmesituationen wie die COVID-19-Erkrankung können unterschiedliche Gefühle wie z. B. Besorgnis, Verunsicherung oder Angst auslösen und PatientInnen in einen Stresszustand versetzen. Ein Jahr nach Beginn der Pandemie und rechtzeitig zum Weltschlafstag am 19. März, zieht Schlafforscherin Anna Heidbreder vom Schlaflabor der Innsbrucker Universitätsklinik für [Neurologie](#) Bilanz.

Zu Beginn der Pandemie haben Daten - vorwiegend aus China - gezeigt, dass es infolge einer COVID-19-Erkrankung wesentlich zu Schlafstörungen kommen kann. Haben sich die Zahlen nach einem Jahr bestätigt?

Anna Heidbreder: Diese Zahlen haben sich mittlerweile vielfach bestätigt. So wurden aus der ganzen Welt eine Reihe von Arbeiten publiziert, die zeigen, dass es während und in Folge einer COVID-19-Erkrankung zu Schlafstörungen kommen kann. Auch an unserer Ambulanz melden sich immer noch Patientinnen und Patienten, die in Folge einer COVID-Erkrankung schlaflos geworden sind.

Was berichten die PatientInnen?

Die Insomnie zeigt sich vorwiegend als Einschlafstörung, zu frühes Aufwachen oder als nicht erholsamer Schlaf. Bei Patientinnen und Patienten, die eine COVID-19-Erkrankung durchgemacht haben, und mittlerweile schon wieder arbeiten, führt dies oft zu einer erheblichen Beeinträchtigung, da sie sich Sorgen machen, ob sie die benötigte Leistung erbringen können, wenn sie nachts nicht richtig schlafen.

Kann die Ursache aus diesen Berichten auf das neuartige Corona-[Virus](#) zurückgeführt werden?

Die Ursachen sind vielfältig. Eine ganze Reihe kann davon jedoch mit SARS-Cov-2 in Zusammenhang gebracht werden. So würde z. B. eine vermehrte Stressbelastung zu einem Zustand von vermehrtem Arousal, zu intrinsischen Mikro-Weckreaktionen führen. Für viele Betroffene ist die COVID-19-Erkrankung eine sehr traumatische Erfahrung. Dies betrifft natürlich Patientinnen und Patienten, die auf einer Intensivstation gelegen haben, aber auch andere mit vermeintlich minder schweren Verläufen. Bei manchen Patientinnen und Patienten sind die Schlafstörungen somit als Trauma-Folge zu sehen. Hier kommen zur Schlaflosigkeit oft auch Alpträume hinzu. Aber auch sonst sind die psychischen Folgen oft sehr ausgeprägt, und mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von Untersuchungen, die das bestätigt haben - auch aus Innsbruck und anderen Teilen Österreichs.

Welche Rückschlüsse können gezogen werden?

Unsere Gruppe in der [Neurologie](#) konnte eine kleine Anzahl von Patientinnen und Patienten im Schlaflabor untersuchen, die an der Univ.-Klinik für Innere Medizin II betreut werden. Ein

unerwarteter Befund war hier, dass ein Teil eine Auffälligkeit im REM-Schlaf aufgewiesen hat; D. h., im REM-Schlaf war bei diesen Patientinnen und Patienten der Muskeltonus nicht aufgehoben (wie es normalerweise der Fall ist), sondern es war eine vermehrte muskuläre Aktivität vorhanden. Dies könnte ein möglicher Hinweis darauf sein, dass die SARS-Cov-2-Erkrankung bei diesen tatsächlich das zentrale Nervensystem mit betrifft. Ob dies auf Dauer so bleibt, kann man naturgemäß noch nicht sagen, da Langzeitbeobachtungen fehlen. Außerdem ist nicht nur die COVID-19-Erkrankung an sich, sondern auch die mit der Erkrankung und Pandemie verbundenen oft existenzbedrohenden beruflichen und wirtschaftlichen Konsequenzen ein ganz wesentlicher Mitgrund für die Schlafstörungen. Neue wissenschaftliche Untersuchungen aus Singapur zeigen, dass durch die COVID-19-bedingte Mobilitätsrestriktion es zu Auswirkungen auf Schlaf und zirkadiane Rhythmen kommt – das gleiche gilt für verminderte Tageslichtexposition.

Was kann man gegen solche Schlafstörungen tun?

Es gibt auch eine Reihe von neuen und hilfreichen Interventionen. So hat beispielsweise das Department für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik ein Online-Interventionsprogramm für Betroffene gestartet. Es gibt jedoch auch eine andere Seite: Mittlerweile gibt es eine Reihe von Patientinnen und Patienten, die durch die COVID-19-bedingten Einschränkungen der Bewegungsfreiheit und Homeoffice mehr Zeit zum Schlafen hatten. Eine Umfrage von Brigitte Holzinger vom Wiener Institut für Bewusstseins- und Traumforschung und ihrem Team hat genau dies gezeigt: Manche Patientinnen und Patienten konnten endlich besser ausschlafen. Auch in Argentinien haben SchlafmedizinerInnen bereits zu Anfang der Pandemie ihre Patientinnen und Patienten dazu aufgerufen, den Lockdown zu nützen, und das oft ausgeprägte chronische Schlafdefizit auszugleichen, was bei einem Teil auch gelungen ist.

Wie lange dauert es, bis es wieder zu normalen Schlafgewohnheiten kommt?

Da die Pandemie gerade erst einmal ein Jahr alt ist, fehlen Langzeitbeobachtungen.
(Ende)

Link Interventionsprogramm:

<https://www.psychosomatik-innsbruck.at>

Details zur Medizinischen Universität Innsbruck

Die Medizinische Universität Innsbruck mit ihren rund **2.000 MitarbeiterInnen** und ca. **3.300 Studierenden** ist gemeinsam mit der Universität Innsbruck die größte Bildungs- und Forschungseinrichtung in Westösterreich und versteht sich als Landesuniversität für Tirol, Vorarlberg, Südtirol und Liechtenstein. An der Medizinischen Universität Innsbruck werden folgende Studienrichtungen angeboten: **Humanmedizin und Zahnmedizin** als Grundlage einer akademischen medizinischen Ausbildung und das **PhD-Studium (Doktorat)** als postgraduale Vertiefung des wissenschaftlichen Arbeitens. An das Studium der Human- oder Zahnmedizin kann außerdem der berufs begleitende **Clinical PhD** angeschlossen werden.

Seit Herbst 2011 bietet die Medizinische Universität Innsbruck exklusiv in Österreich das **Bachelorstudium „Molekulare Medizin“** an. Ab dem Wintersemester 2014/15 kann als weiterführende Ausbildung das **Masterstudium „Molekulare Medizin“** absolviert werden.

Die Medizinische Universität Innsbruck ist in zahlreiche internationale Bildungs- und Forschungsprogramme sowie Netzwerke eingebunden. Schwerpunkte der Forschung liegen in den Bereichen **Onkologie**, **Neurowissenschaften**, **Genetik**, **Epigenetik** und **Genomik** sowie

Infektiologie, [Immunologie](#) & Organ- und Gewebeersatz. Die wissenschaftliche Forschung an der Medizinischen Universität Innsbruck ist im hochkompetitiven Bereich der Forschungsförderung sowohl national auch international sehr erfolgreich.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“