

Expertise aus dem Schlaflabor (Fachbereich Psychologie)

Dr. Christine Blume und Professor Manuel Schabus zum Thema: „Schlaf - eine nächtliche Vitalitätskur für das Immunsystem“. Weshalb wir gerade jetzt besonders auf ausreichenden Schlaf achten sollten.

Die Nase juckt, der Hals kratzt – wer kennt das nicht: eine Verkühlung ist im Anmarsch. Jetzt nichts wie mit einer Wärmflasche ab ins Bett, denn Schlaf ist ja bekanntlich die „beste Medizin“. Doch was ist dran an dieser Volksweisheit? Schlafexpert*innen sind sich einig: aus wissenschaftlicher Sicht ist ein Zusammenhang zwischen Schlaf und dem Immunsystem eindeutig belegt. Dabei beeinflusst sowohl das Immunsystem den Schlaf, als auch der Schlaf das Immunsystem. Einerseits löst eine akute Immunantwort bei einem Infekt bestimmte Verhaltensweisen aus; dazu gehören unter anderem auch Müdigkeit und ein erhöhtes Schlafbedürfnis.

Diese helfen dem Körper Energie zu sparen und sich so auf das in dieser Situation Wesentliche zu konzentrieren: die Bewältigung der Erkrankung. Gleichzeitig ist ausreichend Schlaf (Expert*innen empfehlen 7-9 Stunden pro Nacht) jedoch auch von zentraler Bedeutung für ein starkes Immunsystem – bei kranken wie bei gesunden Menschen! Hier erhöht zu wenig Schlaf oder schlechter Schlaf einerseits akut die Anfälligkeit gegenüber Infektionen, langfristig begünstigt chronischer Schlafmangel beispielsweise kardiovaskuläre oder Autoimmunerkrankungen.

Ausreichend Schlaf erhöht außerdem auch die Effektivität von Impfungen zum Schutz vor Erkrankungen, indem er quasi über Nacht das Gedächtnis des Immunsystems verbessert und stärkt. Bei erkrankten Personen verbessert ausreichend

Auch wenn Schlaf alleine nicht das Potenzial hat, eine Infektion mit dem SARS-CoV-2 Virus zu verhindern, sollten wir doch gerade in diesen Zeiten versuchen, unser Immunsystem bewusst zu stärken - und dafür ist guter und ausreichender Schlaf wichtig. Einige Tipps haben wir für Dich unten zusammengefasst. Ob die behördlichen Maßnahmen durch eine „Entschleunigung“ des Alltags vieler Menschen vielleicht sogar helfen, den Schlaf zu verbessern, wird derzeit in Kooperation mit der Universität Basel und unter der Leitung von Fr. Dr. Blume erforscht (Teilnahmelink: https://is.gd/covid19_schlaf). Bei NUKKUAA, einem von der Universität Salzburg unterstützten Projekts des Schlaflabors der Universität, kannst Du zudem in der größten Online-Studie Österreichs in nur 5 Minuten herausfinden, wie gut Du im Vergleich mit rund 2000 anderen Teilnehmer*innen schläfst (Teilnahmelink: www.nukkuuaa.com). auch das klinische Ergebnis nach Abklingen akuter Infektionen.

Expertentipps für einen guten Schlaf in Zeiten von COVID-19

- Mache jeden Tag einen Spaziergang an der frischen Luft. Viel Tageslicht und Bewegung sind wichtig für guten Schlaf und eine positive Stimmung.
- Richte Deinen Arbeitsplatz im Homeoffice wenn möglich nicht im Schlafzimmer ein, um Arbeit und Schlaf sauber zu trennen. Falls eine räumliche Trennung nicht möglich ist, arbeite nicht im Bett, um das Bett als eine Stätte der Erholung zu belassen.

· Behalte auch im Homeoffice nach Möglichkeit einen regelmäßigen Rhythmus von Schlafzeiten, Arbeit, und Freizeit bei. Auch das hilft Deinem Körper gesund zu bleiben!

Dr. Christine Blume 1),2) & Prof. Manuel Schabus 2)

1) Zentrum für Chronobiologie, Universität Basel, Basel, Schweiz

2) Center for Cognitive Neuroscience (CCNS) & Fachbereich Psychologie, Universität Salzburg, Salzburg, Österreich

