



Fotonachweis: Schlaflabor, PLUS

## COACHING-PROGRAMM FÜR GESUNDEN SCHLAF

Das Schlaflabor der PLUS unterstützt mit einer innovativen digitalen Therapie erholsamen Schlaf – auch in Covid 19-Zeiten. Aktuell kann an dem Projekt kostenfrei teilgenommen werden und eine kostenlose Schlafanalyse erstellt werden.

Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Der Schlaf ist notwendig für viele bedeutsame Funktionen des Körpers, nicht zuletzt dient er der Aufrechterhaltung unseres Immunsystems und trägt wesentlich zu unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei.

Covid-19, der aktuelle Lockdown und alle damit verbundenen Gedanken, Sorgen und Ängste stellen einen weiteren großen Belastungsfaktor für unseren Schlaf dar. Aktuelle Studien zeigen, dass vor allem im Freien verbrachte Zeit, Sport, das Nachgehen von Hobbies und sich um seinen Nachwuchs kümmern positive Emotionen steigern, wogegen „home schooling“ und das Verfolgen der Berichterstattung zu Covid-19 den größten negativen Affekt auslösen. Die wirtschaftlichen Folgen (73%) bereiten zudem wesentlich mehr Angst und Sorge als eine eigene Covid-19 Erkrankung (43%).

### Studie in sechs Ländern zeigt verringerte Schlafqualität wegen Corona

Eine Studie des Schlaflabors der naturwissenschaftlichen Fakultät zum Thema Schlaf unter der Leitung von Prof. Dr. Manuel Schabus widmet sich den Veränderungen des Schlafes während des Covid-19-Lockdowns in sechs unterschiedlichen Ländern (Ö, AT, UK, GR, CU, BRA). Die aus psychologischer Sicht besorgniserregende Angst, die sich in der Breite der Gesellschaft zeigt, bildet

sich auch in diesen Daten ab: 78% der Befragten fühlen sich durch die Covid-19-Pandemie bedroht bzw. beunruhigt.

Zudem berichtet ein Großteil der Teilnehmer\*innen aufgrund der Corona-bedingten psychischen Belastung von einer verringerten Schlafqualität, obwohl sich zu Lockdown Zeiten der Schlaf-Rhythmus eigentlich sogar normalisiert und dem eigenen präferierten biologischen Rhythmus annähert.

Dies ist alarmierend, bedenkt man, dass der Anteil der Schlafstörungen in der Bevölkerung schon vor der Corona-Pandemie erheblich war - fast die Hälfte der Teilnehmer\*innen der „Wie schläft Österreich (besser)“-Studie der Paris Lodron Universität Salzburg berichteten von Schlafproblemen (45,8 %), 85 % davon von über mehr als sechs Monate.

### Innovative digitale Therapie für besseren Schlaf

Um diesen Effekten entgegen zu wirken, bemüht sich eine aktuelle Initiative des Schlaflabors um innovative digitale Therapie. Auf [GesunderSchlaf.Coach](https://gesunderschlaf.coach/) findet man im Zuge eines sechswöchigen Programms Informationen, Handlungsempfehlungen und digitale Entspannungsübungen, um den Weg zurück zum erholsamen Schlaf zu finden.

Aktuell kann an dem Projekt, das 24/7 professionell unterstützt wird, kostenlos teilgenommen werden und eine kostenfreie Schlafanalyse erstellt werden.

---

**Kontakt:** Bei Interesse an einer Teilnahme melden Sie sich unter [schlaflabor.studie@sbg.ac.at](mailto:schlaflabor.studie@sbg.ac.at) oder telefonisch unter +49-176-9998813.

**Website:** <https://gesunderschlaf.coach/>