

## Wie schläft Österreich (besser)?

-Schlafgewohnheiten und Probleme in Pandemiezeiten-

*Manuel Schabus*

*Universität Salzburg, Labor für Schlaf, Kognitions und Bewusstseinsforschung, Fachbereich Psychologie & Centre for Cognitive Neuroscience (CCNS)*

Am 18. März 2022 ist wieder Weltschlaftag.

In Daten der vergangenen Monate zeigt sich eine alarmierende Steigerung von Schlafproblemen vom 6-jährigen Volksschulkind bis zum Erwachsenen im höheren Alter während der andauernden Corona-Pandemie. Die Hälfte der befragten erwachsenen Österreicher\*innen schläft dabei weniger als 7 Stunden und nur 31% klassifizieren sich selbst als „gute Schläfer“.

Veränderungen durch die Corona-Pandemie und Lockdown-Maßnahmen finden sich zudem über unterschiedliche Kulturkreise von Österreich über die Ukraine, bis Brasilien. Bei als „nicht-Systemrelevant“ klassifizierten Jobs finden wir ein konsistent späteres zu Bett gehen und eine Verlängerung der Schlafzeiten an Werktagen die in Summe eine bessere Anpassung an den natürlichen Schlaf-Wach Rhythmus bedeuten. Personen in „System-relevanten“ Jobs gingen zwar während der Lockdowns später zu Bett und standen später auf, sie zeigten aber an Werktagen keine Schlafverlängerung und an freien Tagen sogar eine Verkürzung der Schlafzeiten.

Bei über 2000 Kindern und Jugendlichen fanden wir während der Corona-Pandemie und den Lock-Downs zudem bei  $\frac{1}{4}$  der Kinder weniger körperliche Aktivität, bei jedem/jeder Zweiten (44.2%) weniger Tageslichtexposition und bei 85% (!) eine nochmal stark gestiegene Smartphone oder Tablet Nutzung. Zudem zeigt sich auch hier bei fast allen (bei 94%) eine Verschiebung des Schlaf-Wach Rhythmus zu späteren Zeiten und eine subjektive Verschlechterung der Schlafqualität obwohl sich die Bettzeit auch hier verlängerte. Eine alarmierende Zahl von 4 von 10 Kindern und Jugendlichen berichten nun sogar über belastende Schlafprobleme, und wiederkehrende Alpträume.

Mit unserer großen Schlafumfrage „Wie schläft Österreich?“ wollen wir uns nun auf [www.nukkuuaa.com](http://www.nukkuuaa.com) ansehen ob die Österreicherinnen und Österreicher den Weg aus der Pandemie sehen und sich dieses im Schlaf abbildet bzw. wie nun im Vergleich zu den Lock-Downs und unbeschwerteren Zeiten vor Corona geschlafen wird. Eine Teilnahme ist ab sofort online möglich und bietet zugleich eine erste Schlafanalyse - im Vergleich zu Gleichaltrigen Österreicher:innen - als auch Tipps wie man das „virtuelle Schlaflabor“ mit einem einfach Brustgurt nach Hause bekommt und wieder zu gesundem Schlaf finden kann.

BILDER in Bearbeitung.

(Simon Haigermoser)