Weniger sozialer Zeitdruck fördert den Schlaf und das Wohlbefinden

Bericht: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Die pandemiebedingten sozialen Einschränkungen, die wir in den letzten 14 Monaten erleben mussten, sind ein weltweites soziales „Experiment“. Wie sich die Zeit des Lockdowns insbesondere auf den Schlaf und die damit verbundenen täglichen Abläufe auswirkte, untersuchte eine Arbeitsgruppe der LMU München. Es konnte festgestellt werden, dass die sozialen Einschränkungen tiefgreifende Auswirkungen auf das zirkadiane Timing und den Schlaf hatten.

Die Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Till Roenneberg vom Institut für Medizinische Psychologie führte zwischen dem 4. April und dem 6. Mai 2020 eine globale Chrono-Corona-Umfrage durch, bei der 11.431 Erwachsene aus 40 Ländern nach ihrem Schlaf-Wach-Verhalten und verschiedenen Aspekten des Wohlbefindens befragt wurden. Alle Fragen wurden vor und während des Lockdown separat gestellt. Die endgültige Stichprobe bestand aus 7.517 Befragten (68,2% Frauen), die im Durchschnitt knapp 33 Tage im Lockdown waren. „Die Schlafmitte an Arbeitstagen verzögerte sich durchschnittlich um 50 Minuten und an freien Tagen um 22 Minuten. Die Schlafdauer am Arbeitstag wurde um 26 Minuten erhöht und an freien Tagen um 9 Minuten verkürzt“, berichtet Till Roenneberg.

Die Regulierung des menschlichen Schlafes ist mit drei Uhren verbunden, der zirkadianen Uhr, der Sonnenuhr und der sozialen Uhr (Schule/Arbeit und Mahlzeiten). Zirkadiane Uhren werden überwiegend von der Sonnenuhr gesteuert und die Diskrepanz zwischen der zirkadianen und der sozialen Uhr wird als sozialer Jetlag bezeichnet. Dieser nahm laut der Studie während des Lockdown um rund 30 min ab. Bei den meisten Menschen näherten sich die Schlaf-Wach-Zeiten während der sozialen Einschränkungen denen vorm Lockdown an. Änderungen der Schlafdauer und des sozialen Jetlags wurden beeinflusst von der Verwendung von Weckern im Lockdown und waren bei jungen Erwachsenen größer. Der Aufenthalt im Freien und die damit verbundene Lichtexposition reduzierte sich infolge der sozialen Einschränkungen bei den Studienteilnehmern um 50% (2,35 h auf 1,13 h), was sich auf das Schlaf-Wach-Verhalten und verschiedene Aspekte des Wohlbefindens auswirkte. „Das schließt selbstbewertete Schlafqualität, Lebensqualität, körperliche Aktivität, Produktivität und Bildschirmzeit ein, wobei längere Bildschirmzeit eindeutig als schlechter angesehen wurde“, erklärt Roenneberg. Obwohl sich all diese Aspekte im Durchschnitt verschlechterten, berichteten viele Teilnehmer über keine Änderungen oder sogar Verbesserungen. Waren die Befragten weniger im Freien, wurde das mit negativerem Wohlbefinden (mit Ausnahme der Produktivität) verbunden und beeinflusste auch Verzögerungen der Schlafmitte, jedoch nicht der Schlafdauer.

„Unsere Ergebnisse deuten auf ein massives Schlafdefizit unter sozialem Zeitdruck vor der Pandemie hin, geben Aufschluss über den tatsächlichen Schlafbedarf verschiedener Altersgruppen und legen nahe, dass ein sozialer Jetlag bis 20 min toleriert wird. Ein entspannterer sozialer Zeitdruck fördert somit mehr Schlaf, weniger sozialen Jetlag und eine geringere Nutzung des Weckers. Lockdown-bedingte Veränderungen des Wohlbefindens werden durch Sonnenlichtexposition im Freien beeinflusst, so dass mehr Zeit bei Tageslicht zu einer höheren psychischen (z. B. subjektiven Lebensqualität) und körperlichen (z. B. körperliche Aktivität und Schlafqualität) Belastbarkeit beitragen kann“, fasst Prof. Roenneberg zusammen.

Originalpublikation:
"Lock the Clock: The Effects of Social Restrictions on Daily Timing, Sleep and Wellbeing"
Maria Korman1 and Till Roenneberg2-4
1Dept. of Occupational Therapy, Faculty of Health Sciences, Ariel University, Ariel, Israel
2Institute and Polyclinic for Occupational-, Social- and Environmental Medicine, LMU Munich, Munich, Germany; 3Institute for Medical Psychology, LMU Munich, 4Chronsulting UG, Germany

---

18.6.2021
Romy Held
Pressestelle
Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
Quelle:
www.idw-online.de
www.dgsm.de