

# Schlaf als Lebenselixier: die Notwendigkeit erholsamer Nachtruhe für unsere psychische Gesundheit

Assoc. Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser



Zeit der  
Veränderung -  
Psychologie hilft

Tag der  
Psychologie

22. Oktober 2022  
Wiener Rathaus  
Wappensäle

# Überblick

### ABENDROUTINE

Schneller zur Ruhe kommen & besser einschlafen

- Rhythmus finden & einhalten
- Umgebung anpassen & abdunkeln
- Entspannung üben & abschalten
- To-Do-Liste erstellen & Kopf befreien



Österreichische Gesundheitskasse

Clever schlafen lernen

Fit4School durch gesunden Schlaf

Salzburger Nachrichten

### Österreicher schlafen immer schlechter

Sich stundenlang im Bett wälzen und erschöpft aufwachen: Die Qualität des Schlafs lässt mehr zu wünschen übrig. Salzburger Schlafforscher starten jetzt eine Umfrage zum Thema bei der jeder mitmachen kann.

# Warum das Thema „Gesunder Schlaf“?

24.05.2022 06:00 | presstext.redaktion

## Klimawandel sorgt auch für Schlafstörungen

...wärmere Außentemperaturen konsequent den **Schlaf**, wobei der **Schlaf**verlust mit zunehmender Temperatur zunimmt“, sagt Minor. Da sich CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre weiter ansammelt und die globalen Temperaturen steigen, erwarten die Wissenschaftler eine Fortsetzung dieses Trends. Bis zum Ende des...

## Ukraine-Krieg: Was hilft gegen die Angst?

Stand: 07.03.2022 14:06 Uhr

Die Nachrichten vom Krieg in der Ukraine belasten bei vielen Menschen die Psyche - und lösen sogar Reaktionen im Körper aus. Dabei gibt es Strategien zur Bewältigung der Kriegsangst, die helfen können.

### Stress durch Angst und Schlaflosigkeit

HOME > POLITIK > DEUTSCHLAND > INFLATION WIRKT SICH NEGATIV AUF DIE GESUNDHEIT DER DEUTSCHEN AUS

## Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Angstzustände: Hälfte der Deutschen klagt über Gesundheitsprobleme durch steigende Lebenshaltungskosten

**Inflation befeuert Ernährungsunsicherheit: Wiener Tafel befürchtet gesundheitliche und soziale Folgen für betroffene Menschen**

Forschung an US-Universität Berkeley

**Studie: Wer schlechter schläft, ist weniger hilfsbereit**

Salzburger Nachrichten

Österreicher schlafen immer schlechter

VIDEO WISSEN

## Österreicher schlafen immer schlechter

## USA: Die neue Schlaflosigkeit

10.05.2022 | Politik

Schon vor der Pandemie litten mehr als 50 Millionen US-Amerikaner an einer manifesten Schlafstörung. Die neue Schlaflosigkeit – Corona-Somnia, COVID-Somnia – ist laut Experten vor allem auf veränderte Lebensumstände und Änderungen in der Alltagsroutine zurückzuführen.

Nora Schmitt-Sausen

# Warum das Thema „Gesunder Schlaf“?

- Schlafdauer ist assoziiert mit **Adipositasrisiko**, **Emotionsregulation**, **Lernleistung** und **Lebensqualität**
- Je weniger Schlaf, desto höher ist das **Stressempfinden** und das **Depressionsrisiko**
- Jugendliche konsumieren bei unzureichender Schlafdauer vermehrt **legale und illegale Drogen** und sind **gewaltbereiter**
- In Deutschland berichten **19% der Burschen** und **27% der Mädchen** von **Einschlafproblemen**
- 12% der 14- bis 16-Jährigen haben bereits mindestens einmal **Schlaf- oder Beruhigungsmittel** genommen

# Warum das Thema „Gesunder Schlaf“?

- **Häufige Mediennutzung** führt zu gestörtem Schlafrhythmus, Einschlafschwierigkeiten, Aufwachen in der Nacht, Tagesmüdigkeit und verkürzter Schlafdauer
- Das **Risiko für Schlafstörungen steigt um 49%**, wenn pro Tag **mind. 4 Stunden** digitale Geräte genutzt werden
- Größten Einfluss hat die Nutzung digitaler Geräte **in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen**
- 1/3 der befragten Schüler\*innen hat das **Smartphone nachts im eigenen Zimmer**, 30% haben es eingeschalten
- Viele Kinder und Jugendliche nutzen das **Handy aktiv zum Einschlafen** (Videoschauen etc.)

# Überblick

**ABENDROUTINE**  
Schneller zur Ruhe kommen & besser einschlafen

-  Rhythmus finden & einhalten
-  Umgebung anpassen & abdunkeln
-  Entspannung üben & abschalten
-  To-Do-Liste erstellen & Kopf befreien




 Österreichische
   
 Gesundheitskasse

Assoc. Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser  
 Mag. Sigun Eder
   
**Clever schlafen lernen**
  
 ÖGK
   
 Fit4School durch gesunden Schlaf
   
 edition riedenburg

Salzburger Nachrichten Österreich schlafen immer schlechter

WISSEN

**Österreicher schlafen immer schlechter**

VON BARBARA MORAWEC

Freitag, 16. März 2018

0 Kommentare

Artikel drucken

Sich stundenlang im Bett wälzen und erschöpft aufwachen: Die Qualität des Schlafs lässt mehr zu wünschen übrig. Salzburger Schlaf Forscher starten jetzt eine Umfrage zum Thema bei der jeder mitmachen kann.



# Wie schläft Österreich?

- Seit 2007 **deutliche Zunahme an Schlafproblemen**

(Seidel, Klösch & Schernhammer, 2018)

- 30 % Einschlaf-, 51 % Durchschlafstörungen  
(vs. 6% bzw. 26% in 2007)
- nur 16 % nehmen professionelle Hilfe in Anspruch!

- In unserer **aktuellen Studie** (Schabus, Blume et al., 2020) zeigt sich, dass...

- die Hälfte der ÖsterreicherInnen schläft unter 7h!
- 46% berichten von Schlafproblemen
- nur 31% bezeichnen sich als “gute Schläfer”
- 86% leiden >6 Monate, 37% > 5 Jahre an Schlafproblemen!

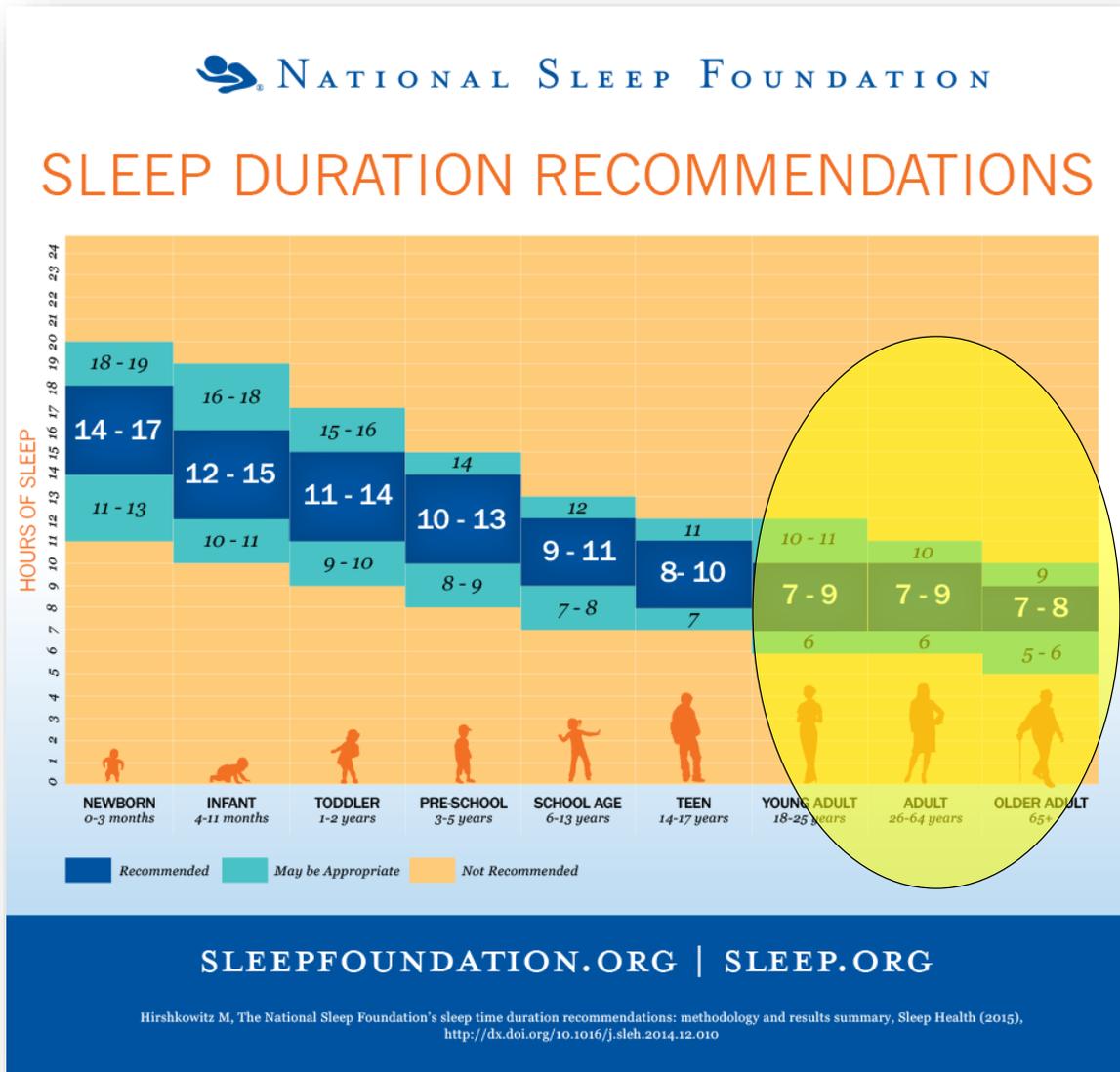


# Wie schläft Österreich?

Alarmierend, da Schlafgestörte...

- ↑ psychische & somatische Erkrankungen
- gehen 2x so häufig zum Arzt
- leiden ↑ an Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- haben eine ↓ Arbeitsleistung
- haben 7 x so häufig Arbeitsunfälle
- haben eine deutlich ↓ Lebensqualität

# Wie lange schläft Österreich?



Plakativ gesagt macht zu wenig Schlaf

- Dumm (285 Pubmed)
- Dick (220 Pubmed)
- Krank (315 Pubmed)

& verkürzt sogar die Lebenszeit (44 Pubmed) !!

In unserer Studie 6.7h

- 6.97 Stunden Schüler/Studenten/Akademiker
- 6.26 Nicht-Akademiker

## JETZT SPRICHST DU <sup>15</sup>!

ES SIND DIE JÜNGSTEN UNSERER GESELLSCHAFT, DIE JETZT DRINGEND UNSERE AUFMERKSAMKEIT BRAUCHEN!

IN UNSERER AKTUELLEN UMFRAGE UNTERSUCHEN WIR, WIE ES KINDERN UND JUGENDLICHEN AUS ÖSTERREICH MIT DER AKTUELLEN CORONA-SITUATION GEHT.



WIR HÖREN EUCH UND GEBEN  
EUCH EINE STIMME!!!

SAG UNS DEINE MEINUNG UNTER  
**JETZTSPRICHSTDU.COM**

AB CA 8 JAHREN  
DAUER CA. 10 MIN

## Hauptumfrage: Wie geht es Kindern und Jugendlichen während Corona?



Univ.-Prof. Dr.  
Manuel Schabus



MSc.  
Esther-Sevil Eigl

## Zusatzumfrage: Wie schlafen Kinder und Jugendliche während Corona?



Assoz.-Prof. Dr.  
Kerstin Hödlmoser



MSc.  
Kathrin Bothe

- Verschiebung des Schlafrhythmus?
- Veränderung der Schlafqualität bzw. Auftreten von Schlafproblemen?
- Weitere Faktoren, die den Schlaf beeinflussen?

## Zusatzumfrage: Wie schlafen Kinder und Jugendliche während Corona?



### Hauptbefunde:



Während Corona zeigt sich ein **verändertes Schlafverhalten** und ein **Anstieg von Schlafproblemen** bei Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 18 Jahren.



#1 - Die **Zubettgeh- und Aufstehzeiten**, sowohl unter der Woche als auch am Wochenende, verschieben sich deutlich nach hinten



## Hauptbefunde:

### #2 - Schlafprobleme sind durch Corona deutlich angestiegen

- im Durchschnitt berichten 38% der Kinder und Jugendlichen von Schlafproblemen während Corona → fast doppelt so viel wie vor Corona



#3 - Sowohl bei der Schlafqualität als auch bei den Schlafproblemen ist die **Angst vor Corona ein wichtiger Faktor** → je stärker die Angst, desto mehr Schlafprobleme gibt es bzw. desto schlechter wird die Schlafqualität eingeschätzt.





## Hauptbefunde:



#4 - Bei vielen sind die **Zubettgehzeiten** während Corona **unregelmäßig** geworden



#5 - Kinder und Jugendliche konsumieren während der Corona-Pandemie **mehr Medien und bewegen sich weniger.**



1996



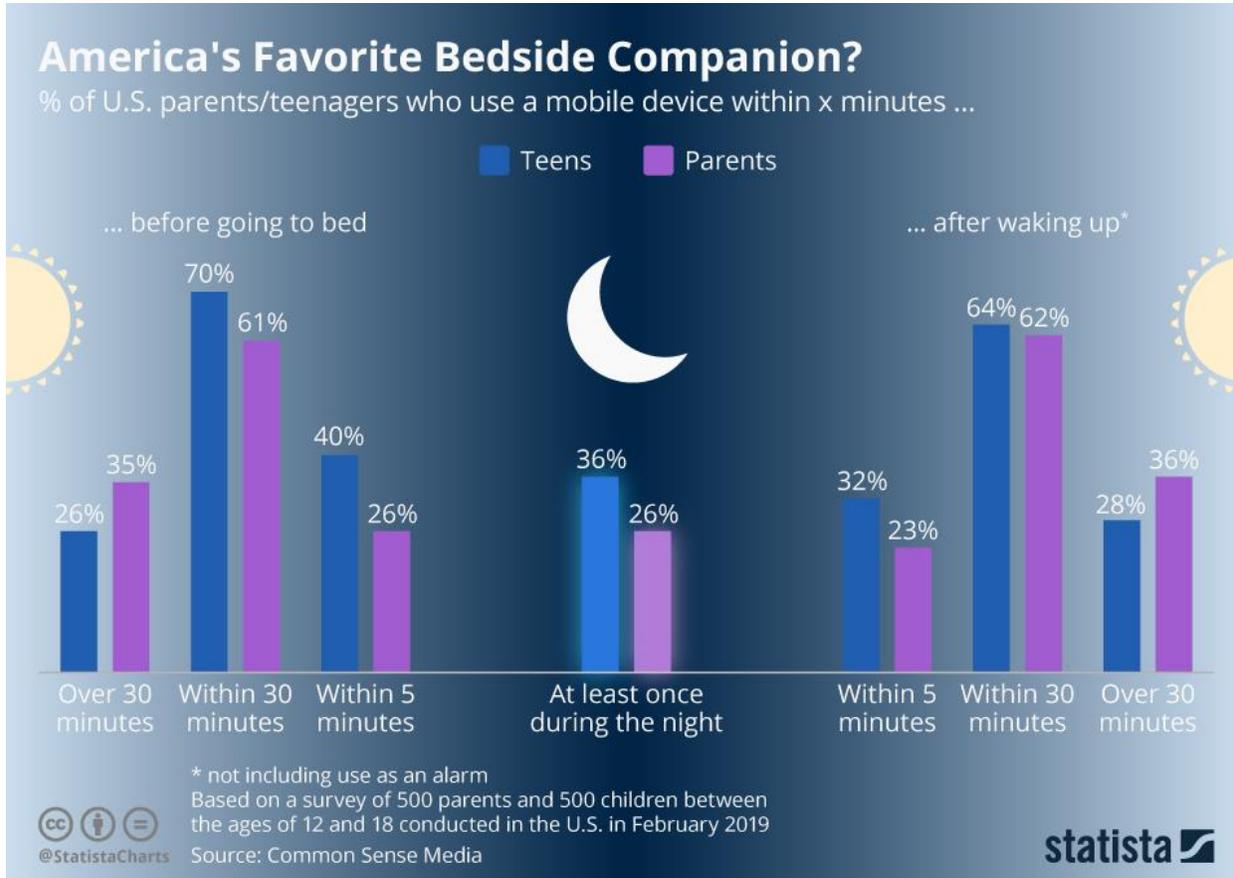
2016



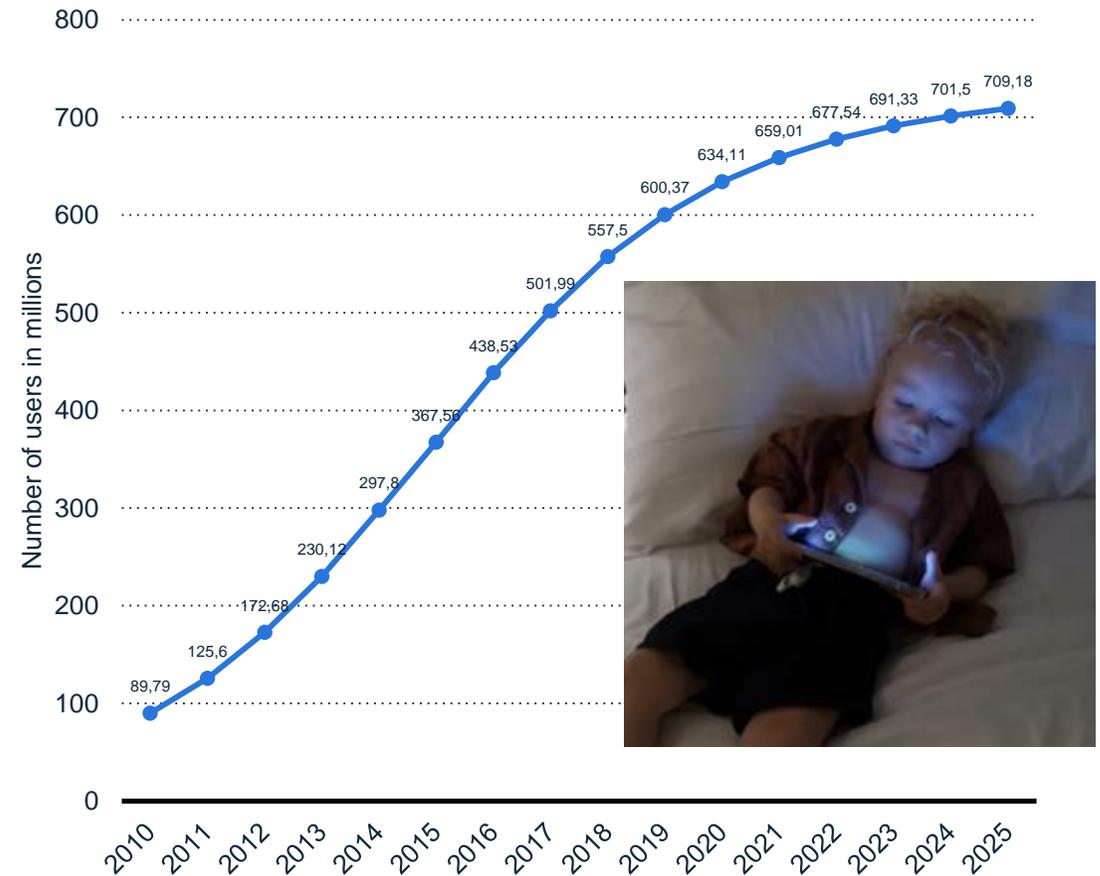
AN HOUR LATER



# Smartphones as favorite bedside companion?



Forecast of the number of smartphone users in Europe from 2010 to 2025 (in millions)



# Folgen von vermehrten Bildschirmzeiten

- Längere Einschlafdauer
  - Kürzere Schlafdauer
  - Parasomnien
  - Tagesmüdigkeit
- 
- **Stärkerer Effekt wenn:**
    - Längere Zeiten
    - Direkt vor dem Schlafengehen
    - Bildschirm im Kinderzimmer!

# Pathophysiologische Ursachen

1. Direkte Verdrängung der Schlafzeit durch Bildschirmzeiten
2. Gesteigerte „emotionale Wachheit“
3. Licht-Effekte des Bildschirms

# Weitere Auswirkungen von „zu viel“ Bildschirmzeiten

- Förderung ungünstiger Ernährungsgewohnheiten  
→ Übergewicht, Adipositas
- Zusammenhang mit Sprachentwicklungsverzögerungen
- **Kurzfristig:**
  - Reduktion von Aufmerksamkeit, Selbstregulation, zielgerichtetem Handeln...
- **Langfristig:**
  - schlechteres Ausbildungsniveau



# Empfehlungen I

- Kinder **unter 2 Jahren sollten KEINE Zeit vor Bildschirmen** verbringen, auch nicht mitschauen oder zuhören.
- Die Zeit vor Bildschirmen sollte für **Kleinkinder** über zwei Jahren bis ins Vorschulalter **höchstens 30 Minuten pro Tag** betragen. Für ältere Kinder kann diese Zeitspanne schrittweise erhöht werden. Im Jugendalter sollte die Bildschirmzeit 2 Stunden pro Tag nicht überschreiten.
- **Kinderzimmer sollten „bildschirmfrei“** bleiben, insbesondere Smartphones sollten sich nachts nicht eingeschaltet im Kinderzimmer befinden.
- Die **Zeit vor dem Schlafengehen**, vor der Schule oder Kindergarten sowie die Essenszeiten sollten **bildschirmfrei** bleiben.

Sauseng W, Sonnleitner A, Hofer N, Pansy J, Kiechl-Kohlendorfer U, Weiss S, Kenzian S, Kerbl, R.  
Weniger ist mehr – Empfehlungen zur Regulierung von Bildschirmzeiten im Kindes- und Jugendalter.  
Monatsschr Kinderheilkd (2016) 165(3), 254-256.



# Empfehlungen II

- Kinder sollten nur **altersgerechte Inhalte** sehen bzw. Spiele spielen. Vermeiden sie Inhalte, die Gewalt beinhalten.
- Lassen Sie Ihre **Kinder vor dem Bildschirm nicht allein**. Interessieren Sie sich für die Inhalte, mit denen ihre Kinder sich beschäftigen.
- **Bildschirme sind weder als Babysitter** noch als Sprachen- oder Sprechlehrer geeignet.
- **Lesen** Sie Ihren Kindern oft vor und spielen Sie mit ihnen altersentsprechende Gesellschaftsspiele.

Sauseng W, Sonnleitner A, Hofer N, Pansy J, Kiechl-Kohlendorfer U, Weiss S, Kenzian S, Kerbl, R.  
Weniger ist mehr – Empfehlungen zur Regulierung von Bildschirmzeiten im Kindes- und Jugendalter.  
Monatsschr Kinderheilkd (2016) 165(3), 254-256.

# Überblick

### ABENDROUTINE

Schneller zur Ruhe kommen & besser einschlafen

- Rhythmus finden & einhalten
- Umgebung anpassen & abdunkeln
- Entspannung üben & abschalten
- To-Do-Liste erstellen & Kopf befreien



Österreichische Gesundheitskasse

Clever schlafen lernen

Fit4School durch gesunden Schlaf

Salzburger Nachrichten

### Österreicher schlafen immer schlechter

Sich stundenlang im Bett wälzen und erschöpft aufwachen: Die Qualität des Schlafs lässt mehr zu wünschen übrig. Salzburger Schlafforscher starten jetzt eine Umfrage zum Thema bei der jeder mitmachen kann.

# Schulische Gesundheitsförderung zum Thema Schlaf und Gesundheit



# Schulische Gesundheitsförderung zum Thema Schlaf und Gesundheit

## Teil 1 - Eintägige Lehrer\*innen Fortbildung:

- Einführung in das Thema **Schlaf** sowie **Präventionsmöglichkeiten von Schlafproblemen**
- **Lehr-Materialien** zu folgenden Themen:
  - #1 - Schlafbiologie
  - #2 - Schlafhygiene
  - #3 - Smartphone & Schlaf
  - #4 - Umgang mit Schlafproblemen

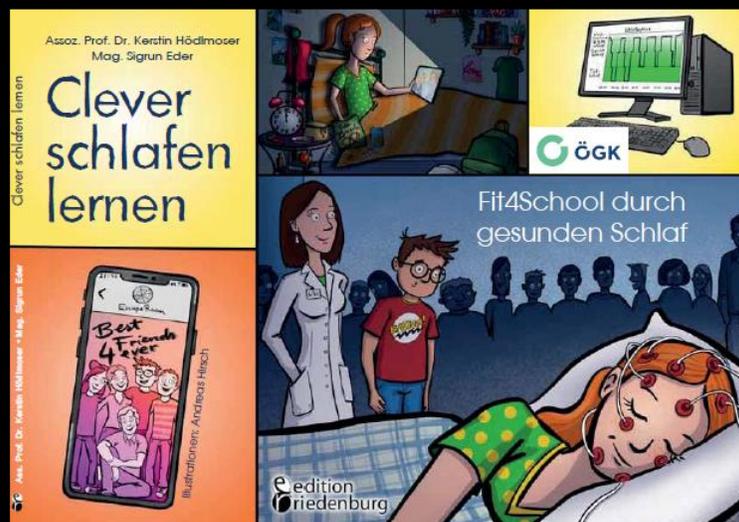
**25-30 Lehrer\*innen**



# Schulische Gesundheitsförderung zum Thema Schlaf und Gesundheit

## Teil 2 - Jugendbuch (10-14 Jahre):

Entwicklung eines jugendgerechten, interaktiven und selbsterklärenden Buches zum Thema Schlaf - für alle Schüler\*innen (NMS, AHS) in der Steiermark



# Schulische Gesundheitsförderung zum Thema Schlaf und Gesundheit

## Teil 3 - Schüler\*innen Workshop-Reihe → 2 Wochen:

- #1 - Schlafbiologie
- #2 - Schlafhygiene
- #3 - Smartphone & Schlaf
- #4 - Umgang mit Schlafproblemen

**PLUS** Aktigraphie und Schlaftagebuch

Umsetzung von **5 Pilotklassen** á 2 Termine  
(je 3 AE) aus Partnerschulen



Regeneration & Entspannung

Schlafprotokoll Arbeitsblatt 50

Name: \_\_\_\_\_ Monat: \_\_\_\_\_

Tag	Uhrzeit Nachtruhe	Uhrzeit Aufstehen	Schlaf in Stunden	Befinden morgens ☺ 1-6 ☹
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				

# Überblick

### ABENDROUTINE

Schneller zur Ruhe kommen & besser einschlafen

- Rhythmus finden & einhalten
- Umgebung anpassen & abdunkeln
- Entspannung üben & abschalten
- To-Do-Liste erstellen & Kopf befreien



Österreichische Gesundheitskasse

Clever schlafen lernen

Fit4School durch gesunden Schlaf

Salzburger Nachrichten

### Österreicher schlafen immer schlechter

Sich stundenlang im Bett wälzen und erschöpft aufwachen: Die Qualität des Schlafs lässt mehr zu wünschen übrig. Salzburger Schlafforscher starten jetzt eine Umfrage zum Thema bei der jeder mitmachen kann.

# Was kann man gegen Schlafstörungen tun ?



# Schlafhygiene

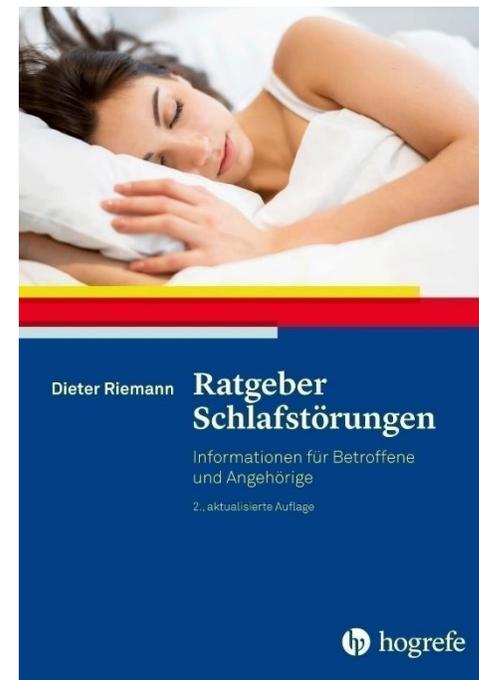
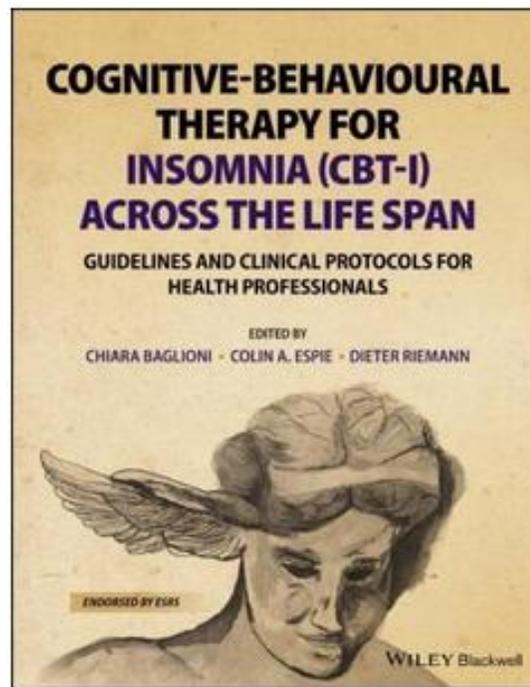
1. Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen
2. Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können
3. Halten Sie einen möglichst regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus ein
4. Vermeiden Sie Mittagsschläfchen
5. Im Bett ist nur Schlafen erlaubt
6. Am Abend nicht schwer essen

# Schlafhygiene

7. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol meiden
8. Kein Nikotin am Abend und während der Nacht
9. Bewegungstraining nicht knapp vor der Bettgehzeit
10. Angenehme Schlafraumtemperatur
11. Lästige Licht- und/oder Lärmquellen beseitigen
12. Schlaftabletten **NUR** nach ärztlicher Verordnung verwenden!

# Professionelle Hilfe

1. Sind die Beschwerden intensiver oder dauern sie länger an, sollte ein Facharzt aufgesucht werden:
  - ✓ **mehr als 4 Wochen**
  - ✓ **häufiger als 3x pro Woche**
  - ✓ **Einschränkungen der Leistungsfähigkeit tagsüber**
2. Zur Diagnose kann dann eine so genannte **„Schlaflabornacht“** in der Klinik erforderlich sein
3. Nach einer genauen Diagnose entscheidet man sich für eine geeignete **medikamentöse und psychologische bzw. psychotherapeutische** Behandlungsform

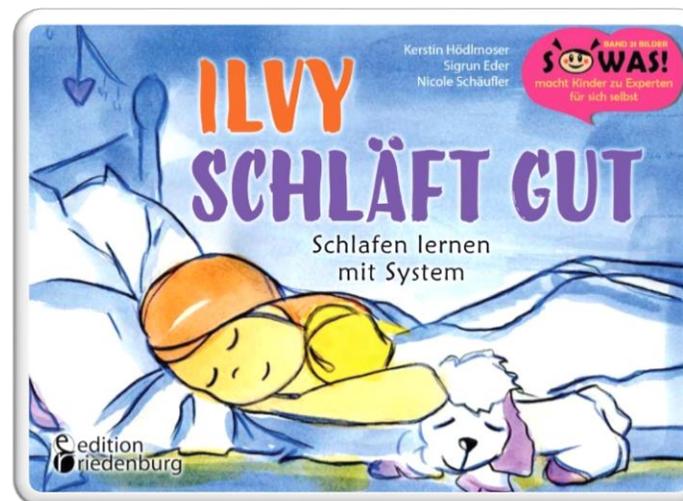


[www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)



<http://www.sleepscience.at>

→ Informationen und Downloads



Für Kinder zwischen 6 und 8  
Jahren



Für Kinder zwischen 11 und 14  
Jahren



Berufsverband  
Österreichischer  
PsychologInnen



LAB for SLEEP &  
CONSCIOUSNESS  
RESEARCH

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit !



PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG



[kerstin.hoedlmoser@plus.ac.at](mailto:kerstin.hoedlmoser@plus.ac.at)



Zeit der  
Veränderung -  
Psychologie hilft

## Tag der Psychologie

22. Oktober 2022  
Wiener Rathaus  
Wappensäle

