

Monatsschr Kinderheilkd 2021 · 169:496–497  
<https://doi.org/10.1007/s00112-021-01181-1>  
Angenommen: 17. März 2021  
Online publiziert: 1. April 2021  
© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von  
Springer Nature 2021

#### Redaktion

R. Kerbl, Leoben  
G. Krandick, Oberhaching  
T. Niehues, Krefeld  
P. Voitl, Wien



#### Reinhold Kerbl

Abteilung für Kinder und Jugendliche, Landeskrankenhaus Hochsteiermark/Leoben, Leoben, Österreich

# Was macht die „Corona“- Situation mit dem Schlaf unserer Kinder?

### Originalpublikation

Markovic A, Mühlematter C, Beaugrand M, Camos V, Kurth S (2021) Severe effects of the COVID-19 confinement on young children's sleep: a longitudinal study identifying risk and protective factors. *J Sleep Res* 18:e13314. <https://doi.org/10.1111/jsr.13314>. Online ahead of print. PMID:33601475

**Hintergrund.** Seit über einem Jahr bestimmt „Corona“ unser Leben sowohl beruflich als auch privat. Für viele Menschen haben sich Tagesstruktur, Arbeitsbedingungen und Freizeitgestaltung beträchtlich verändert; dies hat naturgemäß auch Einfluss auf das Schlaf-Wach-Verhalten. Auch für Kinder und Jugendliche wurden derartige Veränderungen beschrieben, u. a. im Rahmen von Lockdowns und Schulschließungen.

**Literatursuche.** Oben zitierte Publikation aus dem *Journal of Sleep Research* [1] war Anlass für eine systematische Suche nach Publikationen zum Thema „COVID-19 und (Änderungen im) Schlafverhalten“. Eine am 08.03.2021 in *PubMed* durchgeführte Literatursuche mit der Stichwortkombination „*sleep/COVID-19/children*“ ergab 248 Treffer. Die relevantesten davon wurden für diese Zusammenfassung herangezogen. Dabei ist festzuhalten, dass die Studien aus verschiedenen Ländern/Regionen stammen und in ihrem Design (Art der Erhebung, Fragestellung, Zielalter) sehr heterogen sind.

**Ergebnisse** Die oben zitierte Studie [1] verfolgte mittels eines Online-Surveys das Schlafverhalten von 452 Säuglingen und 412 Vorschulkindern während und nach einer Lockdown-Phase (April–Juni 2020). In beiden Altersgruppen zeigte sich während des Lockdowns ein Verlust an Schlafqualität, der (zumindest zum Teil) mit erhöhtem Stresslevel der Eltern begründet wird. Nach Ende des Lockdowns wurde allerdings ein „Rebound“ mit Rückkehr zum normalen Schlafverhalten beobachtet. Die Autoren betonen die Bedeutung psychischer Unterstützung für (insbesondere junge) Eltern in einer schwierigen bzw. belastenden Situation.

Die Ergebnisse weiterer Publikationen werden folgendermaßen zusammengefasst:

- Bei *Schulkindern, Jugendlichen und Erwachsenen* gingen Lockdowns und Schulschließungen großteils mit *längeren Schlafzeiten* einher.
- Vielfach waren jedoch *Schlafqualität bzw. Schlafeffizienz eingeschränkt*.
- Der „*soziale Jetlag*“ wurde durch Distanzunterricht und „*Homeoffice*“ reduziert.
- Sowohl *Zubettgehzeiten* als auch *Aufstehzeiten* wurden *nach hinten* verschoben (von „*Lerche*“ in Richtung „*Eule*“).
- Während der Lockdowns wurde vielfach auf *Wecker* verzichtet.
- *Verringerte körperliche Aktivität und längere Bildschirmzeiten* korrelierten mit weniger bzw. schlechterem Schlaf.

- Teilweise wurden *Angststörungen, depressives Verhalten* und andere psychische Störungen in Verbindung mit Insomnie und fragmentiertem Schlaf beschrieben.
- *Gestörter Schlaf* kann ein wichtiger *Hinweis* sein auf schwere psychische Beeinträchtigung/Belastung.
- *Sozial Benachteiligte* sind durch Schlafstörungen häufiger/schwerer betroffen.

## Kommentar

Es verwundert nicht wirklich, dass sich die COVID-19-Pandemie und die damit assoziierten Maßnahmen auch auf das Schlafverhalten von Kindern und Jugendlichen auswirken. Abhängig vom Lebensalter sind diese Auswirkungen unterschiedlich. Schulschließungen und „Homeoffice“ können sowohl positive als auch negative Effekte haben. So kommt es einerseits zu einer Zunahme der Gesamtschlafdauer und einer Abnahme des sozialen Jetlags, andererseits aber auch zu verminderter Schlafqualität. Weniger Bewegung und Aufenthalt im Freien wirken sich ebenso negativ aus wie lange Bildschirmzeiten. Sozial benachteiligte Gruppen neigen vermehrt zu Schlafproblemen. Solche können schließlich auch auf psychische Belastung, depressive Verstimmung und suizidale Gedanken hinweisen und sollten daher entsprechend ernst genommen werden.

## Korrespondenzadresse

**Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl**  
Abteilung für Kinder und Jugendliche,  
Landeskrankenhaus Hochsteiermark/Leoben  
Vordernbergerstraße 42, 8700 Leoben,  
Österreich  
Reinhold.Kerbl@kages.at

**Interessenkonflikt.** R. Kerbl gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

## Literatur

1. Markovic A, Mühlematter C, Beaugrand M, Camos V, Kurth S (2021) Severe effects of the COVID-19 confinement on young children's sleep: a longitudinal study identifying risk and protective factors. *J Sleep Res* 18:e13314–33601475. <https://doi.org/10.1111/jsr.13314>



## Lesen Sie Ihre Zeitschrift online auf SpringerMedizin.de

SpringerMedizin.de bietet Ihnen Zugang zu allen elektronisch verfügbaren Ausgaben und dem CME-Angebot Ihrer Zeitschrift – unabhängig davon, seit wann Sie die Zeitschrift abonniert haben.

So einfach erhalten Sie Zugang zum Online-Archiv:

- Registrieren Sie sich einmalig auf [www.springermedizin.de/register](http://www.springermedizin.de/register). Geben Sie dabei Ihre Einheitliche Fortbildungsnummer (EFN) an.
- Ihr Benutzername entspricht Ihrer E-Mail-Adresse, Ihr Passwort können Sie frei wählen und später jederzeit unter „Mein Profil“ ändern.
- Falls Sie bereits ein (Print-) Abonnement bei uns haben, geben Sie bei der Registrierung die Lieferadresse Ihrer Zeitschrift an. Damit wird Ihr Abo-Zugang auf [springermedizin.de](http://springermedizin.de) freigeschaltet.

Sind Sie bereits bei SpringerMedizin.de registriert?

Dann wird Ihr Zeitschriftenabonnement automatisch Ihrem Online-Nutzerkonto hinzugefügt. Sollten die Angaben Ihres Online-Accounts nicht eindeutig mit den Angaben Ihres Zeitschriften-Abonnements übereinstimmen, kann die Zuordnung nicht sicher erfolgen. In diesem Fall und bei allen anderen Fragen zum Online-Zugang kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice unter: [Kundenservice@springermedizin.de](mailto:Kundenservice@springermedizin.de)

Telefonisch erreichen Sie die Hotline montags bis freitags von 9.00 bis 17.00 Uhr kostenfrei unter 0800-77 80 777 sowie gebührenpflichtig aus dem Ausland unter +49 30 884 293 600.