

Schlechter Schlaf und Covid-19

Morgen Freitag ist Welt-schlaftag. Der Tag soll aber nicht dazu animieren, den Tag zu verschlafen, sondern soll auf Schlafstörungen aufmerksam machen. Wie die European Sleep Foundation (ESF), die ihren Sitz im Viale Stefano Franscini 9 in Lugano hat, am Dienstag im Rahmen einer Pressekonferenz berichtete, habe die Anzahl der Schlafstörungen im Zuge der Covid-19-Pandemie zugenommen. Denn auch Nervenzellen haben einen Rezeptor, das ACE-2-Protein, an dem sich das Virus einklinken und eindringen kann. Daraus ergibt sich eine Reihe von möglichen neurologischen Effekten, die mit zunehmender Häufigkeit während der Pandemie aufgetreten sind, angefangen von der Abnahme der Wahrnehmung von Gerüchen und Geschmäckern, bis hin zu starken Kopfschmerzen, psychomotorischer Unruhe, veränderten Bewusstseinszuständen, Enzephalitis und mehr. Aber Schlafstörungen sind erst in den letzten Monaten aufgetaucht.

Im Tessin werde bald eine Studie beginnen, die sich mit den Auswirkungen von Covid auf das Restless-Legs-Syndrom beschäftigen wird. Das Restless-Legs-Syndrom verursacht nächtliche Beinkrämpfe mit unkontrollierten Bewegungen und Unruhe. "Patienten mit Covid", bestätigt Mauro Manconi, Verantwortlicher des medizinischen Dienstes für Schlaf beim Neurozentrum der italienischen Schweiz in Lugano, "scheinen in höherem Masse unter dem Syndrom zu leiden." Die Studie wird im Mai beginnen und mindestens 300 Personen mit früherer oder aktueller Infektion betreffen. Warum genau Covid-19 den Schlaf stört, ist bisher nicht bekannt. Möglicherweise hat Sars-Cov-2 eine spezifische Wirkung auf Melatonin, das Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Neben den direkten Auswirkungen von Covid-19 auf die vom Virus betroffenen Patienten sind aber auch die psychologischen Folgen der Pandemie auf die Allgemeinbevölkerung mit der Akzentuierung von Schlafstörungen zu berücksichtigen. Fabrizio Barazzoni, Mitbegründer der ESF, erklärt: "Schon vor der aktuellen Pandemie litten 30 Prozent unserer Bevölkerung an Schlaflosigkeit oder anderen chronischen Schlafstörungen." mk