Wann sollten Sie ärztliche Hilfe suchen?

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn:

- Ihre Schlafprobleme über mehrere Wochen bestehen
- Sie sich tagsüber stark erschöpft/schläfrig fühlen
- Ihre Leistungsfähigkeit deutlich eingeschränkt ist
- Sie regelmäßig nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen können
- Sie stark schnarchen oder jemand Atemaussetzer bei Ihnen beobachtet
- Sie morgens häufig mit Kopfschmerzen erwachen
- Sie einen starken Bewegungsdrang in den Beinen verspüren
- Sie ungewöhnliche Bewegungen während des Schlafs bemerken
- Sie trotz ausreichender Schlafdauer dauerhaft nicht erholt sind

Welche Untersuchungen können sinnvoll sein?

- Ausführliches ärztliches Gespräch
- Schlaffragebogen
- Schlaftagebuch
- Untersuchung im Schlaflabor, wenn beispielsweise der Verdacht auf eine Schlafapnoe oder eine andere relevante Schlafstörung besteht

Ihre kurze Schlaf-Checkliste

- Ich versuche, einen für mich passenden Schlaf-Wach-Rhythmus einzuhalten.
- Ich bekomme, soweit verträglich, regelmäßig Tageslicht.
- Ich beobachte den Einfluss von Koffein und Alkohol auf meinen Schlaf.
- Ich achte auf eine ruhige und angenehme Schlafumgebung.
- Ich vermeide es, Schlaf erzwingen zu wollen.
- Ich berücksichtige meine individuelle Belastungsgrenze und vermeide dadurch PEM.
- Bei anhaltenden Beschwerden spreche ich mit meiner Ärztin oder meinem Arzt.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns!

Comprehensive Long COVID Center

Physikalische und Rehabilitative Medizin
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rehabilitative Medizin

Universitätsmedizin Greifswald
Ferdinand-Sauerbruch-Straße
17475 Greifswald

Tel.: 03834 86-6695
Fax: 03834 86-7088

E-Mail: clocc@med.uni-greifswald.de
Web: www.clocc.de

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Version 09.11.2026

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

Schlafstörungen

bei Long COVID



UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456

Universitätsmedizin GREIFSWALD

Wenn Schlaf nicht mehr erholsam ist

Schlafprobleme gehören zu den häufigen Beschwerden nach einer COVID-19-Erkrankung. Manche Menschen haben Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen, andere schlafen ausreichend lange, fühlen sich aber trotzdem nicht erholt.

Schlechter Schlaf kann zusätzlich zu Fatigue, Konzentrationsproblemen, Schmerzen, Stimmungsschwankungen und eingeschränkter Belastbarkeit beitragen.

Die gute Nachricht: Schlafstörungen können behandelt werden. Wichtig ist, zunächst herauszufinden, welche Art von Schlafproblem vorliegt und ob eine behandelbare Ursache dahintersteckt.

Was sind Schlafstörungen und welche Formen gibt es?

Schlafstörungen bei Long COVID können in verschiedenen Formen auftreten:

- **Insomnie:** Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen
- **Schlafapnoe:** Atempausen während des Schlafens (oft mit Schnarchen verbunden)
- **Restless-Legs-Syndrom:** Unangenehme Empfindungen in den Beinen, die den Schlaf stören
- **Albträume und störende Träume:** Verstärkt durch die psychische Belastung aufgrund der Erkrankung
- **Übermäßige Tagesmüdigkeit:** Erschöpfung am Tag auch bei ausreichendem Nachtschlaf

Was können Sie selbst tun?

Beobachten Sie Ihren Schlaf, indem Sie über einen Zeitraum von zwei Wochen ein **Schlaftagebuch** führen. Notieren Sie jeden Morgen kurz, wann Sie ins Bett gegangen, wann Sie ungefähr eingeschlafen, wie oft Sie aufgewacht und wann Sie endgültig aufgestanden sind. Schreiben Sie auch auf, wie erholt Sie sich morgens und wie müde Sie sich tagsüber gefühlt haben und ob es besondere Belastungen oder Beschwerden gab.

Allgemeine Empfehlungen

Regelmäßiger Schlafrhythmus

Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf (auch am Wochenende). Achten Sie auf Ihr Müdigkeitslevel und passen Sie die Zeiten ggf. an.



Kurzer Mittagsschlaf

Schlafen Sie mittags nicht länger als 20-30 Minuten, um Ihren Nachtschlaf nicht zu stören.



Angenehme Schlafumgebung

Neben kühlen Temperaturen (16°C bis 19°C) und Ruhe im Schlafzimmer kann die Verdunklung des Raumes helfen, besonders bei erhöhter Lichtempfindlichkeit.

Koffein & Alkohol vermeiden

Long COVID kann die Empfindlichkeit gegenüber Koffein und Alkohol verstärken. Verzichten Sie auf Alkohol und vermeiden Sie Koffein ab nachmittags.

Tageslicht

Verbringen Sie tagsüber Zeit im Freien. Helles Tageslicht hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren.





Entspannungsroutine

Vor dem Schlafengehen ein warmes Bad, Lesen, beruhigende Musik oder leichte Dehnübungen. Wählen Sie entspannende Aktivitäten, die Sie nicht zu sehr anstrengen.



Bildschirmzeit reduzieren

Vermeiden Sie mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen die Nutzung elektronischer Geräte (Handy, Tablet, Computer) und entfernen Sie WLAN aus dem Schlafzimmer (beispielsweise durch Nutzung des Flugmodus).



Leichte Mahlzeiten

Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen. Leichte Snacks sind in Ordnung, wenn Sie Hunger haben.



Achtsamkeit & Entspannung

Regelmäßige Meditation, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung stärken die Fähigkeit, den eigenen Körper wahrzunehmen und Grenzen zu erkennen.

Regelmäßige körperliche Aktivität

Gehen Sie moderaten körperlichen Aktivitäten nach. Achten Sie dabei auf Ihre Grenzen und passen Sie die Intensität Ihrem Zustand an (Vermeidung einer PEM).

Ausreichend Flüssigkeit

Trinken Sie tagsüber ausreichend Wasser. Reduzieren Sie die Flüssigkeitsaufnahme vor dem Schlafengehen, um nächtliche WC-Gänge zu vermeiden.

Vorsicht mit Schlafmitteln

Schlafmittel sind nicht grundsätzlich falsch – sie sollten aber nicht ohne ärztliche Rücksprache über längere Zeit eingenommen werden. Das gilt auch für frei verkäufliche Produkte wie pflanzliche Präparate und Melatonin.

Hinweis:

Allgemeine Empfehlungen sind nicht für alle gleich gut umzusetzen. Sie wirken unterschiedlich.

Setzen Sie sich nicht unter Druck.

Ihre Probleme dauern bereits länger als vier Wochen an? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.