

# KURZSCHLÄFER LEBEN GEFÄHRLICH

Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass eine zu kurze Schlafdauer das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht erhöht. Man sollte sich also genügend Schlaf gönnen und anhaltende Schlafstörungen nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern ärztlich behandeln lassen.

MARION ZERBST

**D**ass zu kurzer Schlaf das Hungergefühl verstärkt und die Entstehung von Übergewicht und Diabetes fördert, weiß man schon seit einiger Zeit. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass auch ein Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht. Beispielsweise begünstigt zu wenig Schlaf die Entstehung arteriosklerotischer Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen. Dadurch erhöht sich bei den „Kurzschläfern“ natürlich auch das Herzinfarktrisiko. Dies hat eine Auswertung von Schlafuntersuchungen der Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA)-Studie vor kurzem ergeben. Im Rahmen der Studie wurden Schlafdauer und Schlafqualität von rund 500 Studienteilnehmern im Alter von 35 bis 47 Jahren anhand von Fragebögen (u. a. zu Tagesschläfrigkeit und Schnarchen), Schlaftagebüchern und mittels eines Bewegungsmessers beurteilt.

Zu Beginn der Studie waren die Herzkranzgefäße der Probanden noch frei von arteriosklerotischen Plaques gewesen. Fünf Jahre später wurde erneut eine Computertomografie zur Bestimmung des Koronarkalks durchgeführt. Das erstaunliche Ergebnis: Kurzschläfer (mit weniger als sechs Stunden Schlaf) haben offenbar ein höheres Risiko für eine koronare Herzkrankheit, und zwar unabhängig von anderen Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht, Blutdruck und Körpergewicht. Welcher Mechanismus diesem Zusammenhang zwischen Schlafdauer und koronarer Herzkrankheit zugrunde liegt, weiß man bisher noch nicht<sup>1)</sup>.

Auch eine japanische Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dazu wurden 1255 Bluthochdruck-Patienten (Durchschnittsalter: rund 70 Jahre) über einen mittleren Zeitraum von vier Jahren beobachtet.

Die Studie, in deren Rahmen auch 24-Stunden-Blutdruckmessungen durchgeführt wurden, zeigte, dass Menschen mit erhöhtem nächtlichem

Blutdruck und kurzer Schlafdauer ein über 4-fach höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse haben als Personen mit normaler Schlafdauer, bei denen der Blutdruck nachts absinkt, so wie dies eigentlich normal ist.<sup>2)</sup>

Sogar die Schlafdauer in der Kindheit spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit im späteren Leben. Das hat eine neuseeländische Studie ergeben, die die Schlafdauer in der Kindheit mit der späteren Gewichtsentwicklung verglich. Bei über 1000 Studienteilnehmern, die zwischen April 1972 und März 1973 in einer Stadt in Neuseeland geboren worden waren, dokumentierten die Eltern die Uhrzeiten des Zubettgehens und Aufstehens ihrer Kinder im Alter von 5, 7, 9 und 11 Jahren anhand spezieller Fragebögen. Aus diesen Daten errechneten die Forscher die Schlafdauer der Kinder und verglichen sie mit ihrem Body-Mass-Index (BMI) im Alter von 32 Jahren. Das Ergebnis: Wer als Kind kürzer geschlafen hatte, der hatte später einen höheren BMI, neigte also eher zu Übergewicht<sup>3)</sup>.

Offenbar wurde die Bedeutung des Schlafs für unsere Gesundheit lange Zeit unterschätzt. Zu wenig Schlaf macht uns kränker, als vielen Menschen bewusst ist. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen auch, dass die Schlafdauer (vor allem durch das abendliche Fernsehverhalten) in den letzten Jahrzehnten deutlich abgenommen hat – eine fatale Entwicklung, die vielleicht auch zur steigenden Häufigkeit von Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beiträgt.

Literatur:

1) King CR et al.: Short Sleep Duration and Incident Coronary Artery Calcification. *JAMA* 300, S. 2859–2866 (2008)

2) Eguchi K et al.: Short Sleep Duration as an Independent Predictor of Cardiovascular Events in Japanese Patients with Hypertension. *Arch Intern Med* 168: S.2225–2231 (2008)

3) Landhuis CE et al: Childhood Sleep Time and Long-Term Risk for Obesity: A 32-Year Prospective Birth Cohort Study. *Pediatrics* 122: S. 955–960 (2008)

