

Wie zu wenig Schlaf krank macht

Gesundheitliche Folgen von wenig und unregelmäßigen Ruhezeiten werden unterschätzt.

Von einer Weihnachtsfeier zur nächsten, ständig zu anderen Zeiten ins Bett – und zeitig wieder auf: Unregelmäßiger Schlaf kann ein Risikofaktor für verschiedene gesundheitliche Beschwerden sein, zeigen neue Untersuchungen. Ist das Schlafmuster dauerhaft unregelmäßig, sinkt zum Beispiel der Spiegel des guten HDL-Cholesterins, steigen schlechte Blutfette wie die Triglyzeride, erhöht sich der Insulinspiegel, verschlechtert sich das Ansprechen des Körpers auf das Insulin – damit steigt u. a. das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und auch Übergewicht, ergab jüngst eine Studie der Universität Pittsburgh, USA.

"Kontinuierlich unregelmäßiger Schlaf und Schlafmangel setzen den Körper unter Stress", sagt der Psychiater und Schlafmediziner Prim. Univ.-Prof. Michael Lehofer vom LKH Graz. "Das ist eine Notfallsituation für den Organismus. Viele Menschen essen dann mehr, um für diese bedrohliche Situation gerüstet zu sein. Anderen hingegen vergeht der Appetit."

Wobei Lehofer auch betont: "Menschen, die nur ganz regelmäßig leben, werden vielleicht älter, haben aber auch weniger Freude im Leben. Man muss auch manchmal über die Stränge schlagen können – aber nicht allzu oft."

Länger nicht gesünder

Lehofer weist auf eine verbreitete Fehlmeinung hin: "Es ist nicht so, dass es immer gesünder ist, acht Stunden zu schlafen statt sechs. Die durchschnittliche Schlafdauer, die für eine Person optimal ist, hängt individuell von der Konstitution und der genetischen Grundlage jedes einzelnen Menschen ab – und kann zwischen vier und zwölf Stunden betragen." Die Extrempole vier bzw. zwölf Stunden seien zwar selten, aber "bereits fünf Stunden kommen schon viel häufiger vor".

Wer zum Beispiel nach vier oder fünf Stunden Schlaf erholt ist – "der braucht einfach nicht mehr", betont Lehofer. "Der kann sein ganzes Leben lang mit dieser kurzen Schlafdauer ohne gesundheitliches Risiko auskommen." Napoleon und Leonardo da Vinci waren ebenso bekannte Kurzschläfer wie heute Barack Obama oder Angela Merkel. Die meisten Menschen benötigen aber sieben bis acht Stunden Schlaf.

Ende von Ehen

"Schwierig wird es halt, wenn – im Extremfall – ein Vier-Stunden-Schläfer eine Ehe mit einem Zwölf-Stunden-Schläfer führt. Ein englischer Chronobiologe hat einmal gesagt: Es werden mehr Ehen wegen unterschiedlicher Schlafzeiten

und -rhythmen geschieden als wegen Zwistigkeiten." Umgekehrt kann zu langer Schlaf – länger als es dem individuellen Schlafbedürfnis entsprechen würde – in Verbindung mit zu langem Sitzen untertags (mehr als sieben Stunden) ein Hinweis auf Gesundheitsprobleme sein: Eine große australische Studie zeigte, dass alleine die Kombination dieser beiden Faktoren – langes Schlafen und langes Sitzen – ausreicht, das Risiko zum Beispiel für Depressionen um rund 40 Prozent zu erhöhen. Lehofer: "Ein gestörter Schlaf löst Depressionen aus – und Depressionen lösen einen gestörten Schlaf aus." Häufig seien Schlafstörungen – nicht ein- und durchschlafen können, in der Früh zeitig aufwachen – das erste Anzeichen einer Depression. Aber auch Manien können die Folge eines unregelmäßigen Schlafrhythmus sein – es kann zur sogenannten "bipolaren Störung" kommen.

Möglicherweise kann zu wenig Schlaf über Jahre hinweg auch die Entstehung von Demenz begünstigen – darauf deuten zumindest Untersuchungen bei Tieren hin: Bestimmte Abbauprodukte im Gehirn werden im Schlaf abtransportiert und häufen sich bei Schlafmangel an.

Wer Schmerzen hat, der schläft schlecht. Andererseits macht Schlaflosigkeit schmerzempfindlicher. Schmerzen und schlechter Schlaf können sich, wie bei einem Teufelskreis, wechselseitig verstärken. Das ergab eine in der Zeitschrift Sleep Medicine vor kurzem veröffentlichte Analyse von Studien, die am Zentrum für Psychosomatische Medizin und Supervision der Donau-Universität Krems, NÖ, durchgeführt wurde.

Sowohl die Schlafdauer als auch die Schlafqualität beeinflussen die Schmerzintensität. Eine Schlafdauer unter sechs Stunden erhöht die Schmerzen am Folgetag. Wie die Analyse der Studien im Detail zeigt, verändert Schlaflosigkeit sowohl das Schmerzempfinden als auch die Schmerzschwelle. Die Forscher gehen davon aus, dass Patienten mit chronischen Schmerzen, die auch unter Schlaflosigkeit leiden, von therapeutischen Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafqualität profitieren.

Lernen fast im Schlaf

Zu wenig Schlaf beeinträchtigt auch das Lernen. Wer vor einer Prüfung bis in den Morgen strebert, müht sich womöglich vergebens. Denn im Schlaf werden Gedächtnisinhalte abgespeichert und verfestigt. Für eine US-Studie wurden den Teilnehmern Namen und Gesichter von Personen gezeigt, die sie noch nie zuvor gesehen hatten. Wer bald danach bis zu acht Stunden schlief, konnte am nächsten Tag deutlich mehr Namen und Gesichter richtig zuordnen. Kein Wunder: Die Leistung eines Menschen, der 24 Stunden wach ist, ähnelt der von jemandem mit einem Blutalkoholwert von rund einem Promille.

14. Dezember 2015