

Zu wenig Schlaf ist Gift

Mindestens fünf Stunden sollten es laut einer amerikanischen Studie sein

„Schlaf erlaubt dem Herzen, langsamer zu machen und dem Blutdruck, für einen großen Teil des Tages zu sinken“, sagt James Gangwisch, der die Studie im Journal of the American Heart Association vorstellt. „Bei Menschen, die nur kurz schlafen, steigen der 24-Stunden-Blutdruck und die Herzfrequenz. Das kann dazu führen, dass das Herz-Kreislauf-System bei höherem Druck arbeitet.“

Nach Gangwischs Ergebnissen entwickelt ein Viertel seiner Probanden zwischen 32 und 59 Jahren Bluthochdruck, wenn sie fünf Stunden oder weniger pro Nacht schlafen. Nur ein gutes Zehntel sind es dagegen unter jenen, die sieben oder acht Stunden Schlaf bekommen. Andere Einflussfaktoren wie Übergewicht, Diabetes, Sport, Salzaufnahme, Alkohol, Rauchen, Depression, Alter, Schulbildung, Geschlecht und ethnische Zugehörigkeit haben die Forscher aus ihren Ergebnissen bereits herausgerechnet.

Für ihre Studie untersuchten Gangwisch und Kollegen von der Columbia University 4810 Menschen zwischen 32 und 86 Jahren, die zunächst keinen Bluthochdruck hatten. 1982 bis 1984 wurden sie nach ihren Schlafgewohnheiten befragt. Acht bis zehn Jahre später hatten dann 647 von ihnen Bluthochdruck. Ein Nebenergebnis: Menschen, die nur fünf Stunden schliefen, machten auch weniger Sport und waren übergewichtiger. Auch hatten sie häufiger Diabetes und litten an Depressionen. Schlafmangel, das wurde früher schon gezeigt, steigert auch den Appetit.

Anders sehen die Ergebnisse für über 60-Jährige aus. Bei ihnen lässt sich kein Zusammenhang von Schlafdauer und Bluthochdruck mehr nachweisen. Gangwisch vermutet, dass die altersgemäßen Schwierigkeiten beim Einschlafen und Durchschlafen dafür verantwortlich sind. Eine alternative Erklärung ist, dass Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht nicht so alt werden, wie ihre gesünderen Altersgenossen.

Journal of the American Heart Association/GesundheitPro.de; 05.04.2006