

Guter Schlaf: Es kommt nicht nur auf die Dauer an

ZOU | 22.04.2025

Schlafexperten sind sich einig: Guter Schlaf ist in vielfacher Weise wichtig für die Gesundheit. Doch nicht nur auf die Dauer kommt es an. Auch Merkmale wie die Einschlafzeit, ein regelmäßiger Schlafrhythmus und Durchschlafen wirken sich auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit und den Stoffwechsel aus.

Bei gesundem Schlaf geht es um mehr als nur um die Anzahl der Stunden, die man pro Nacht schläft.



AdobeStock_964021767

„Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass es bei gesundem Schlaf um mehr geht als nur um die Anzahl der Stunden, die man pro Nacht schläft“, erklärte Prof. Dr. Marie-Pierre St-Onge, Leiterin der Autorengruppe. Neben der Schlafdauer gibt es folgende Merkmale, die die Schlafqualität bestimmen:

- **Schlafkontinuität:** Dazu zählen die Einschlafzeit, Durchschlafen bzw. Aufwachen in der Nacht, ungeplantes frühes Aufwachen und Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf). Eine schlechte Schlafkontinuität wird mit einem höheren Risiko für Vorhofflimmern, Herzinfarkt, Bluthochdruck und Insulinresistenz in Verbindung gebracht.
- **Zeitpunkt:** Wie es sich auswirkt, wann eine Person typischerweise schlafen geht und ob sie tagsüber oder nachts schläft, ist nicht so gut wissenschaftlich untersucht. Einige Studien deuten jedoch an, dass Schlafengehen nach Mitternacht das Risiko für Übergewicht, Adipositas, Insulinresistenz und Bluthochdruck erhöhen kann.
- **Zufriedenheit mit dem Schlaf:** Menschen, die von sich sagen, dass sie schlecht schlafen, haben häufiger Bluthochdruck (auch in der Nacht), steifere Arterien und koronare Herzkrankheit (KHK).

- **unregelmäßiger Schlafrhythmus:** Er wird mit einem höheren Risiko für Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Entzündungen und zu hohem Blutdruck in der Nacht in Verbindung gebracht. Regelmäßiger Schlaf senkt dagegen das Risiko für Herz-Kreislauf-bedingte Todesfälle.
- **Wachheit am Tag:** Übermäßige Tagesmüdigkeit wird mit Herzerkrankungen, **Schlaganfällen** und damit verbundenen Todesfällen in Zusammenhang gebracht.
- **Schlafarchitektur:** Sie beschreibt den Wechsel zwischen leichten und tiefen Schlafphasen und kann ebenfalls eine Rolle für die Herzgesundheit spielen.

St-Onge rät: „Manche Veränderungen beim Schlaf sind im Laufe des Lebens ganz natürlich. Man sollte schlechten Schlaf jedoch nicht als ‚Tatsache des Lebens‘ oder als unvermeidliche Folge des Alterungsprozesses hinnehmen. Wenn neue Einschlaf- oder Durchschlafstörungen oder übermäßige Tagesmüdigkeit auftreten, sollte man dies mit einem Arzt besprechen, um sie abzuklären und eventuell zu behandeln.“ Denn: Schlechter Schlaf wirkt sich langfristig auf die Gesundheit aus.

Quelle: DOI [10.1161/HCQ.000000000000139](https://doi.org/10.1161/HCQ.000000000000139)

<https://www.aponet.de/artikel/guter-schlaf-es-kommt-nicht-nur-auf-die-dauer-an-31620>