

Herz-Kreislauf-Gesundheit: Was ist die richtige Menge an Schlaf?

Datum: 28.12.2017

Original Titel:

Association between short and long sleep durations and cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis.

Es konnte bereits gezeigt werden, dass die Schlafdauer und die Schlafqualität einen Einfluss auf das Risiko für die [koronare Herzkrankheit](#) (KHK) haben. Eine Schlafdauer von weniger als 6 Stunden pro Nacht erhöhte das KHK-Risiko um etwa 13 % (Studie von Lao und Kollegen, 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *Journal of clinical sleep medicine* veröffentlicht). Und auch bei bereits bestehender KHK war die Schlafdauer von Bedeutung. KHK-Patienten, die weniger als 6 Stunde pro Nacht schliefen, hatten ein um etwa 30 % höheres Risiko für Folgeerkrankungen (Studie von Barger und Kollegen, 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht). Neben diesen Studien existieren noch weitere, die sich mit dem Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beschäftigt haben.

Ein Forscherteam aus den USA suchte mit Unterstützung aus Thailand und Japan gezielt nach diesen Studien, extrahierte deren Daten, fassten sie zusammen und werteten sie neu aus. Ihr Ziel war es, einen Überblick über einen möglichen Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und dem Sterberisiko aufgrund einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen. Insgesamt 19 Studien bezogen die Wissenschaftler in ihren Analysen mit ein. Diese umfassten Daten von insgesamt 816995 Teilnehmern. 42870 Teilnehmer (5 %) starben an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Wurden die Todesfälle mit der Schlafdauer der Studienteilnehmer verglichen, fiel auf, dass sowohl eine kurze (weniger als 7 Stunden) als auch eine lange Schlafdauer (mehr als 9 Stunden) das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um bis zu 37 % erhöhten. Dies war vor allem bei asiatischen und bei älteren Studienteilnehmern der Fall.

Sowohl eine kurze (weniger als 7 Stunden) als auch eine lange (mehr als 9 Stunden) Schlafdauer erhöhten das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Wie fast überall kommt es somit auch hier auf das Ausmaß an. Das wusste auch schon der griechische Arzt Hippokrates und beschrieb es mit den Worten: "Wenn Schlaf und Wachen ihr Maß überschreiten, sind beide böse." Die Schlafdaten wurden in den Studien jedoch nur mit Hilfe von Fragebögen erfasst. Weitere Studien mit objektiven Schlafmessungen wären hilfreich, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Krittanawong C, Tunhasirwet A, Wang Z, Zhang H, Farrell AM, Chirapongsathorn S, Sun T, Kitai T, Argulian E. Association between short and long sleep durations and cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Eur Heart J Acute Cardiovasc Care*. 2017 Dec 1:2048872617741733. doi: 10.1177/2048872617741733.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“