

7 Stunden Schlaf pro Nacht sind kein Garant für erholsamen Schlaf!

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) empfiehlt, die Schlafdauer dem individuellen Schlafbedürfnis anzupassen und nicht einer vermeintlichen Zeitvorgabe von 7 Stunden pro Nacht. Stellungnahme der DGSM zu einer aktuellen Studie, die einen Zusammenhang zwischen sieben Stunden Schlaf als Idealwert für die kognitive Leistungsfähigkeit, das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Menschen mittleren und höheren Alters nahe legt.

Die Ergebnisse einer aktuellen britisch/chinesischen Studie mit fast 500000 Erwachsenen zwischen 38 und 73 Jahren haben zur öffentlichen Diskussion über die optimale Schlafdauer bei Erwachsenen geführt. Daraus ist der Eindruck entstanden, dass 7 Stunden Schlaf pro Nacht bei Erwachsenen eine Notwendigkeit sei. Kürzerer oder längerer Schlaf sei mit erhöhten Risiken für psychische Erkrankungen und geistige Einschränkungen verbunden.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) nimmt hierzu wie folgt Stellung:

Eine ursächliche Verbindung zwischen kurzem bzw. langem Schlaf und den genannten Erkrankungen bzw. Einschränkungen kann mit dem Studiendesign nicht nachgewiesen werden und die Autorinnen und Autoren der Arbeit behaupten dies auch nicht in dem zitierten Artikel. Dementsprechend ist die Studie kein Hinweis darauf, dass der Versuch, genau 7 h zu schlafen, gesundheitsförderlich ist. Dies kann sich für Menschen mit einem geringeren oder längeren Schlafbedarf sogar eher gesundheitsschädlich auswirken. Der Schlafbedarf ist individuell sehr unterschiedlich und wird genetisch gesteuert von unserer inneren Uhr. Daraus resultiert, dass die meisten Erwachsenen eine durchschnittliche Schlafdauer von etwa 6 bis 8 Stunden haben. Einige Langschläfer brauchen regelmäßig mehr Schlaf, wohingegen Kurzschläfer mit deutlich weniger Schlaf auskommen, ohne dadurch krank zu werden. Hinzu kommt, dass für den Erholungswert des Schlafes nicht nur die Schlafdauer relevant ist, sondern auch die Schlafqualität. Und die kann, körperlich oder psychisch bedingt, beeinträchtigt sein. Insofern sind die Ergebnisse der Studie differenziert zu betrachten und es ist nicht ein statistisch gewonnener Mittelwert über 500000 Probanden auf einzelne Individuen zu verallgemeinern.

Unabhängig davon ist zu betonen, dass sowohl Menschen, die einen chronischen Schlafmangel haben als auch Menschen, die regelmäßig zu lange (über 9 Stunden pro 24h) schlafen, ein erhöhtes Risiko für körperliche Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Störungen, insbesondere Depressionen und Angststörungen und kognitive Einschränkungen bis hin zu einem erhöhten Risiko für dementielle Erkrankungen im höheren Alter haben und dass zu kurze oder zu lange Schlafzeiten auch ein Hinweis zugrunde liegender Erkrankungen sein kann.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) wird anlässlich des DGSM-Aktionstages Erholsamer Schlaf am 21.6.2022 die Thematik ausführlich präsentieren.

Originalpublikation:

Li, Y., Sahakian, B.J., Kang, J. et al. The brain structure and genetic mechanisms underlying the nonlinear association between sleep duration, cognition and mental health. Nat Aging (2022). <https://doi.org/10.1038/s43587-022-00210-2>

Weitere Informationen:

<http://www.dgsm.de>