

## Kurzer Nachtschlaf verdoppelt das Herz-Kreislauf-Risiko

**Männer mittleren Alters, die pro Nacht nur fünf Stunden oder weniger schlafen, haben ein doppelt so hohes Risiko, in den folgenden 20 Jahren ein schweres Herz-Kreislauf-Event zu erleiden, als Männer mit 7 oder 8 Stunden Nachtschlaf. Das berichten Forscher aus Schweden auf dem Europäischen Kardiologiekongress in München.**

Männer mittleren Alters, die pro Nacht nur fünf Stunden oder weniger schlafen, haben ein doppelt so hohes Risiko, in den folgenden 20 Jahren ein schweres Herz-Kreislauf-Event zu erleiden, als Männer die sieben oder 8 Stunden schlafen. „Menschen mit einem aktiven Lebensstil mag Schlafen als Zeitvergeudung erscheinen, unsere Studie zeigt jedoch, dass kurze Schlafdauer mit zukünftigen Herz-Kreislauf-Krankheiten verknüpft sein kann“, sagt Studienautorin Moa Bengtsson (Goetheborg, Schweden) auf einer Pressekonferenz auf dem Europäischen Kardiologiekongress. In München kommen von 25. bis 29. August 31.000 Teilnehmer aus 150 Ländern zusammen – der Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) ist einer der weltweit größten Medizinkongresse.

Nach der Untersuchung von 759 Männern, die in vier Gruppen eingeteilt worden waren, zeigte sich, dass hoher Blutdruck, Diabetes, starkes Übergewicht, aktuelles Rauchen, wenig körperliche Aktivitäten und schlechte Schlafqualität weit verbreiteter unter Männern mit einem Nachtschlaf von 5 Stunden oder weniger war als bei jenen, die sieben oder 8 Stunden schliefen. „Männer mit einem Alter von 50 Jahren, die die kürzeste Schlafdauer aufwiesen, hatten ein doppelt so hohes Risiko mit 71 Jahren ein Herz-Kreislauf Ereignis zu erleiden, als jene mit normaler Schlafdauer. Das galt auch, nachdem alle anderen Risikofaktoren berücksichtigt wurden“, sagte Bengtsson in München. „Die Erhöhung des kardiovaskulären Risikos bei unzureichendem Schlaf ist vergleichbar mit jener durch Rauchen oder Diabetes im Alter von 50 Jahren. Unsere Ergebnisse betonen die hohe Bedeutung des Schlafes.“

Quellen:

ESC-Abstract Nr. 83093; Bengtsson et al.: Middle age men with short sleep duration have two times higher risk of cardiovascular events than those with normal sleep duration, a cohort study with 21 years followup

Pressekonferenz: The ZZZs of heart health: the art of good sleeping

Best Posters 3: Best Posters in preventive cardiology

Über die Europäische Gesellschaft für Kardiologie

Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) vereinigt Medizinerinnen, Mediziner und Angehörige anderer Gesundheitsberufe aus mehr als 150 Ländern. Sie setzt sich dafür ein, die Herz-Kreislauf-Medizin weiter zu entwickeln und unterstützt die Menschen dabei, länger und gesünder zu leben.

Über den ESC-Kongress 2018

Der ESC-Kongress ist weltweit die größte und einflussreichste wissenschaftliche Veranstaltung im Bereich der Herz-Kreislauf-Medizin. Der ESC-Kongress 2018 findet vom 25. bis 29. August in der Messe München statt. Das wissenschaftliche Programm ist unter

<http://bit.do/esc2018scientificprogramme> zu finden.