

## Schlechter Schlaf gefährdet Gesundheit, Gesellschaft und Wirtschaft

**Schlechter Schlaf ist längst mehr als ein individuelles Problem: Forschende des Forschungszentrums Jülich schlagen mit „One Sleep Health“ erstmals ein globales Konzept vor, das Schlaf mit Klima, Umwelt, Gesellschaft und Tiergesundheit zusammendenkt - und damit neue Wege für Prävention und Gesundheitspolitik eröffnet.**

Forschende des Forschungszentrums Jülich schlagen mit „One Sleep Health“ erstmals ein globales Konzept vor, das Schlaf mit Klima, Umwelt, Gesellschaft und Tiergesundheit zusammendenkt.

Immer mehr Menschen leiden unter Schlafmangel, Einschlafproblemen oder gestörtem Schlaf - mit Folgen für Gesundheit, Gesellschaft und Wirtschaft. Ein internationales Forschungsteam unter Beteiligung des Instituts für Neurowissenschaften und Medizin - Gehirn und Verhalten (INM-7) am Forschungszentrum Jülich fordert deshalb ein grundlegendes Umdenken: Schlaf soll künftig nicht mehr nur als individuelles Gesundheitsverhalten betrachtet werden, sondern als globale Gesundheitspriorität.

Im Fachjournal *Cell Reports Medicine* stellen die Forschenden erstmals das Konzept „One Sleep Health“ vor. Es verbindet menschliche Schlafgesundheit mit Umweltfaktoren und gesellschaftlichen Veränderungen. Dabei bezieht das Konzept ausdrücklich auch die Tiergesundheit mit ein: Viele Faktoren, die Menschen nachts wachhalten - etwa künstliches Licht, Lärm, Hitze oder veränderte Tagesrhythmen - beeinflussen auch die biologischen Rhythmen von Tieren. Gleichzeitig können gestörte Schlaf- und Aktivitätsmuster von Tieren wiederum Auswirkungen auf Menschen und ganze Ökosysteme haben. Damit erweitert der Ansatz das bekannte „One Health“-Prinzip\*, das die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt gemeinsam betrachtet, um die bislang oft vernachlässigte Rolle des Schlafs.

„Schlaf ist keine private Nebensache, sondern eine zentrale Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und gesellschaftliche Resilienz“, sagt Dr. Masoud Tahmasian vom Institut für Neurowissenschaften und Medizin (INM-7) am Forschungszentrum Jülich und Erstautor der Studie. „Unsere moderne Umwelt entfernt sich jedoch zunehmend von den biologischen Bedingungen, unter denen gesunder Schlaf möglich ist.“

### **Klima, Licht und Dauerstress beeinflussen den Schlaf**

Die Forschenden beschreiben in ihrem Perspektivartikel eine „stille Epidemie“ schlechter Schlafgesundheit. Ursache sei ein Zusammenspiel zahlreicher Einflüsse, denen ein Mensch im Laufe seines Lebens ausgesetzt sind - das sogenannte „Exposom“. Dazu zählen das physische Exposom mit Faktoren wie steigende Temperaturen durch den Klimawandel sowie Licht-, Luft- und Lärmverschmutzung, das soziale Exposom mit Einflüssen wie Schichtarbeit, ständige digitale Erreichbarkeit und soziale Ungleichheit, sowie das Lebensstil-Exposom, etwa Stress, Bewegungsmangel, ungünstige Ernährungsgewohnheiten oder der Konsum von Alkohol, Tabak und Koffein.

Studien zeigen, dass steigende Nachttemperaturen die Schlafdauer weltweit reduzieren könnten.

Prognosen zufolge könnten Menschen bis zum Ende des Jahrhunderts jährlich 50 bis 58 Stunden Schlaf verlieren. Schlechter Schlaf wird damit nicht nur zu einem individuellen Gesundheitsrisiko, sondern zu einer Herausforderung für Gesellschaft, Wirtschaft und Gesundheitssysteme weltweit.

## **Schlechter Schlaf belastet Gehirn, Körper und Wirtschaft**

Die Folgen schlechter Schlafgesundheit reichen weit über Müdigkeit hinaus. Der Artikel fasst zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse zusammen, die Schlafmangel mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen, Angststörungen, Entzündungen und neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer in Verbindung bringen.

Weltweit leiden schätzungsweise rund ein Drittel der Bevölkerung unter Schlafproblemen oder Schlafstörungen. Eine im Artikel zitierte internationale Analyse beziffert die wirtschaftlichen Schäden durch schlechten Schlaf in fünf Industrieländern auf bis zu 680 Milliarden US-Dollar pro Jahr - etwa durch Krankheitsausfälle, sinkende Leistungsfähigkeit und höhere Gesundheitskosten.

Der neue Ansatz versteht guten Schlaf deshalb als gesellschaftliche Ressource - die Forschenden sprechen von „Sleep Capital“. Gemeint sind die gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Vorteile, die durch ausreichenden und qualitativ guten Schlaf entstehen.

## **Schlaf stärker in Politik und Stadtplanung integrieren**

Aus Sicht des Forschungsteams muss Schlaf künftig stärker in Gesundheitsstrategien, Bildung, Arbeitswelt und Stadtplanung berücksichtigt werden. Vorgeschlagen werden unter anderem bessere Schlafaufklärung in Schulen, schlaffreundlichere Arbeitszeiten, weniger Licht- und Lärmverschmutzung in Städten sowie internationale Programme zur Förderung der Schlafgesundheit.

Auch die Forschung selbst müsse stärker interdisziplinär arbeiten. Der „One Sleep Health“-Ansatz verbindet Neurowissenschaften, Medizin, Umweltforschung, Psychologie, Epidemiologie und Veterinärwissenschaften. Ziel ist es, besser zu verstehen, wie Umwelt und Gesellschaft den Schlaf beeinflussen - und wie sich Schlaf wiederum auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt.

„Wir brauchen eine globale Perspektive auf Schlafgesundheit“, sagt Tahmasian. „Denn guter Schlaf entsteht nicht nur im Schlafzimmer, sondern wird auch durch unsere Städte, unsere Arbeitswelt und unsere Umwelt geprägt - und damit durch politische Entscheidungen.“

### **\*Das „One Health“-Prinzip**

Das „One Health“-Prinzip geht davon aus, dass die Gesundheit von Menschen, Tieren und Umwelt eng miteinander verbunden ist. Das „One“ im Sinne von „gemeinsam“ steht für eine ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit. Das Konzept entstand ursprünglich im Zusammenhang mit Infektionskrankheiten, die zwischen Tieren und Menschen übertragen werden können. Heute wird der Ansatz breiter verstanden: Umweltveränderungen, gesellschaftliche Entwicklungen oder Krankheiten wirken selten isoliert, sondern beeinflussen ganze Ökosysteme. Der neue „One Sleep Health“-Ansatz erweitert dieses Prinzip erstmals um die Schlafgesundheit.

## **Weitere Informationen**

- [Pressemitteilung online](#)
- [Originalpublikation in Cell Reports Medicine](#)