

Schlafdauer und Gesundheit: So viel Schlaf brauchen Österreicher wirklich!

Eine aktuelle Studie erforscht den Einfluss der Schlafdauer auf die Gesundheit in 71 Ländern, inklusive Österreich, und zeigt kulturelle Unterschiede auf.



Österreich, Europa - Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen einen direkten Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und der Gesundheit der Menschen. Eine Studie kanadischer Wissenschaftler, veröffentlicht im Fachjournal „PNAS“, analysierte 14 ältere Studien aus 71 Ländern und befragte rund 5.000 Personen aus 20 Ländern über ihre Schlafgewohnheiten und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Menschen, die der nationalen Schlafnorm entsprechen, tendenziell gesünder sind. In Österreich beträgt die durchschnittliche Schlafdauer zwischen 7 und 8 Stunden pro Nacht. Besonders interessant ist, dass Länder wie Japan mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von nur 6 Stunden und 18 Minuten oder Frankreich, wo die Menschen rund 7 Stunden und

52 Minuten schlafen, keine signifikanten gesundheitlichen Nachteile im Vergleich zu Ländern mit längeren Schlafzeiten aufweisen. **Krone** berichtet, dass frühere Studien einen Zusammenhang zwischen kürzerer Schlafdauer und gesundheitlichen Problemen fanden; diese neue Untersuchung zeigt jedoch keine klare Verbindung zwischen Schlafdauer und gesundheitlichem Zustand auf.

Die Analyse ergab ebenfalls, dass kürzere Schlafzeiten nicht zwangsläufig mit einer höheren Rate an chronischen Erkrankungen wie Herzkrankheiten oder Diabetes korrelieren. Auch die Lebenserwartung scheint in Ländern mit verkürztem Schlaf nicht signifikant niedriger zu sein. Im Gegenteil, einige dieser Länder, besonders solche mit kürzerer Schlafdauer, weisen sogar geringere Fettleibigkeitsraten auf, was zu der Annahme führt, dass kulturelle Aspekte eine entscheidende Rolle spielen.

Kulturelle Einflüsse auf Schlafgewohnheiten

Die optimale Schlafdauer variiert stark je nach kulturellen Normen und liegt oft zwischen sieben und acht Stunden in westlichen Ländern. Dies wird auch von **Die Presse** unterstützt, die feststellt, dass diese nationale Schlafnorm eng mit dem Gesundheitsempfinden der Menschen in Verbindung steht. Bereits im Mittelalter war es in Europa üblich, den Nachtschlaf in zwei Phasen zu unterteilen, während in modernen Gesellschaften ein kontinuierlicher Schlaf von acht Stunden angestrebt wird. In vielen Kulturen, wie in Spanien und Griechenland, ist die Siesta ein fester Bestandteil des Alltags, während dies in nördlicheren Gefilden weniger verbreitet ist.

Zu den Faktoren, die die Schlafqualität beeinflussen, zählen auch technologische Entwicklungen und gesellschaftliche Anforderungen. Digitale Geräte, die verlängerte Bildschirmzeiten mit sich bringen, hemmen die Melatoninproduktion, was zu Einschlafschwierigkeiten führen kann. Wie **Sleeplab** hervorhebt,

können auch unregelmäßige Arbeitszeiten und Leistungsdruck dazu führen, dass der Schlaf häufig zugunsten von Arbeit und sozialem Leben geopfert wird. Diese dauerhaften Veränderungen der Schlafgewohnheiten führen zur steigenden Wahrnehmung chronischer Müdigkeit als Volkskrankheit.

Um eine gesunde Schlafkultur zu fördern, betonen Experten die Notwendigkeit regelmäßiger Schlafenszeiten und die Optimierung der Schlafumgebung. Faktoren wie Dunkelheit, angenehme Temperaturen und bequeme Matratzen sind entscheidend für die Schlafqualität. Zudem ist eine bewusste Schlafhygiene, die Stressmanagement und gesunde Ernährungsgewohnheiten umfasst, unerlässlich, um die Schlafqualität nachhaltig zu verbessern.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Österreich, Europa
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.diepresse.com• sleeplab.ch

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at