

Schlafmangel: Die heimliche Bedrohung für deine Gesundheit!

Eine aktuelle Analyse betont die gesundheitlichen Risiken von Schlafmangel und dessen Auswirkungen auf das Immunsystem.

Pennsylvania, USA - Der Wert eines gesunden Schlafes wird oft unterschätzt, doch aktuelle Studien zeigen alarmierende Folgen von Schlafmangel. Eine Untersuchung aus den USA, geleitet von Soomi Lee von der Pennsylvania State University, hat eindrücklich bewiesen, dass schlechter Schlaf nicht nur die Laune verdirbt, sondern auch ernsthafte Gesundheitsrisiken birgt. Wie [chip.de](#) berichtet, litten befragte Teilnehmer über einen Zeitraum von zehn Jahren nicht nur unter schlaflosen Nächten, sondern auch unter einer Vielzahl chronischer Krankheiten, was einen direkten Zusammenhang zwischen Schlafqualität und allgemeiner Gesundheit beweist.

Die Auswirkungen eines anhaltenden Schlafdefizits sind gravierend. Bereits ab der ersten schlaflosen Nacht können Konzentration, Stimmung und Leistungsfähigkeit leiden, so Dr. Hans-Günter Weeß von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Chronischer Schlafmangel hat weitreichende Konsequenzen: Von einer Schwächung des Immunsystems bis hin zu einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes, wie auch [menshealth.de](#) hervorhebt. So zeigt eine Studie, dass 14 Tage mit weniger als zwei Stunden Schlaf pro Nacht die Wahrscheinlichkeit, eine Erkältung zu bekommen, drastisch erhöht.

Der Teufelskreis des Schlafmangels

Zusätzlich belastet Schlafmangel auch den Hormonhaushalt, was zu Übergewicht führen kann. Der Körper reagiert auf fehlende Ruhephasen mit einem Anstieg des Hungerhormons Ghrelin und einer Abnahme des Appetithemmers Leptin. Diese hormonellen Veränderungen katalysieren nicht nur Heißhungerattacken, sondern fördern auch Langzeitschäden an der Gesundheit.

Experten empfehlen klare Prioritäten im Alltag: Reduziere Bildschirmzeit am Abend, um die Produktion des Schlafhormons Melatonin nicht zu hemmen und so einen erholsamen Schlaf zu fördern. Schlaf ist nicht nur eine Notwendigkeit, sondern das Fundament für eine gute Gesundheit. Vernachlässige ihn also nicht! Während vorübergehende Schlafprobleme oft handhabbar sind, sollte bei längerem Schlafmangel dringend ärztlicher Rat eingeholt werden, um schwerwiegende Folgen zu vermeiden.

Details	
Ort	Pennsylvania, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.chip.de• www.menshealth.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at