

Schlafmuster entscheidend: So beeinflusst er Ihre Fruchtbarkeit!

Eine neue Studie zeigt, dass unregelmäßiger Schlaf die Fruchtbarkeit beeinträchtigt. Experten empfehlen regelmäßigen Schlaf für Paare mit Kinderwunsch.

Wien, Österreich - Eine neue US-amerikanische Studie hat alarmierende Erkenntnisse über den Einfluss von Schlafqualität auf die Fruchtbarkeit präsentiert. Laut der Forschung, die in der Fachzeitschrift „Fertility and Sterility“ veröffentlicht wurde, müssen Frauen mit unregelmäßigen Schlafmustern erheblich länger auf ihr Wunschkind warten. Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger, Leiter des Wunschbaby Instituts Feichtinger, erklärt, dass 70 % der Frauen mit regelmäßigen Schlafgewohnheiten innerhalb eines Jahres erfolgreich schwanger werden, während es bei Frauen mit sehr unregelmäßigen Mustern nur 20 % sind, die ihren Kinderwunsch erfüllen konnten, wie **oe24** berichtete.

Die Studie umfasste knapp 200 Frauen, deren Schlafverhalten über Smartwatches genau beobachtet wurde. Dabei zeigte sich, dass die Schlafdauer an sich keine entscheidende Rolle spielt; vielmehr ist es das Muster des Schlafes, das die Fruchtbarkeit stark beeinträchtigt. So konnte sowohl die Funktion des Hormons Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, als auch die Ausschüttung der Hormone FSH und LH maßgeblich auf die Eizellen- und Samenzellenbildung zurückgeführt werden. Feichtinger ergänzt: „Es konnte gezeigt werden, dass sich unregelmäßige Schlafmuster auf das Hormonsystem auswirken können, welches wiederum die Fruchtbarkeit beeinflusst“, wie **ots.at** ebenfalls festhält.

Diese alarmierenden Ergebnisse verdeutlichen die essenzielle Rolle eines stabilen Schlafrhythmus für Paare mit Kinderwunsch. Ein regelmäßiger Schlaf kann nicht nur die allgemeine Gesundheit fördern, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben. Daher betont Feichtinger: „Im Sinne unserer Fruchtbarkeit und Gesundheit im Allgemeinen sollten wir deshalb auf einen regelmäßigen Schlaf achten und uns damit etwas Gutes tun.“ Mangelnder Schlaf könnte demnach nicht nur zu gesundheitlichen Problemen führen, sondern auch die Hoffnungen auf eine Schwangerschaft unerwartet verzögern.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.ots.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at