

Alpträume verdreifachen Risiko für vorzeitigen Tod - Neue Studie schockiert!

Neue Studie zeigt: Häufige Alpträume erhöhen das Risiko für vorzeitigen Tod und beschleunigen den Alterungsprozess. EAN Congress 2025.



London, UK - Neue Erkenntnisse über die Auswirkungen von Alpträumen auf die Gesundheit wurden am European Academy of Neurology (EAN) Congress 2025 vorgestellt. Eine umfassende Studie unter der Leitung von Dr. Abidemi Otaiku vom UK Dementia Research Institute und Imperial College London zeigt einen signifikanten Zusammenhang zwischen häufigen Alpträumen, beschleunigter biologischer Alterung und einem erhöhten Risiko für vorzeitigen Tod. Diese Forschung ist besonders bemerkenswert, da sie Alpträume als eigenständigen Risikofaktor identifiziert, ungeachtet anderer gesundheitlicher Probleme.

Die Analyse umfasste Daten von 2.429 Kindern im Alter von 8 bis 10 Jahren und 183.012 Erwachsenen im Alter von 26 bis 86 Jahren aus sechs Langzeitbevölkerungskohorten. Erwachsene berichteten zu Beginn der Studie selbst über die Häufigkeit ihrer Alpträume, während die Eltern der Kinder diese Informationen zur Verfügung stellten. Die Ergebnisse offenbaren, dass Erwachsene, die wöchentlich Alpträume hatten, mehr als dreimal so hohe Risiken hatten, vor dem 70. Lebensjahr zu sterben.

Alpträume und ihre gesundheitlichen Folgen

Die Studie verdeutlicht, dass häufige Alpträume nicht nur bei Erwachsenen ein Problem darstellen. Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen korrelieren Alpträume mit einer schnelleren biologischen Alterung, die für etwa 40 % des erhöhten Sterberisikos verantwortlich ist. Dr. Otaiku erklärt, dass Alpträume die Kampf-oder-Flucht-Reaktion aktivieren und zu einem Anstieg des Cortisolspiegels führen, was chronischen Stress und gestörten Schlaf zur Folge hat.

Als besonders besorgniserregend wird die Erkenntnis angesehen, dass selbst monatliche Alpträume mit schnellerer Alterung und höherer Sterblichkeit verbunden sind. Diese belastenden Träume, die auch als solche definiert werden, aus denen man nicht erwacht, sind zudem mit psychischen Problemen, erhöhtem Suizidrisiko, kognitivem Abbau und dem Risiko für Morbus Parkinson und Demenz assoziiert. Laut einer Analyse der **Univadis** haben 4 bis 10 % der Menschen wöchentlich belastende Träume, während 20 bis 30 % mindestens einmal monatlich solche Träume erleben.

Schlafstörungen und ihre Lösungen

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen, unter dem jeder dritte Mensch gelegentlich leidet. Nach Angaben der

Techniker Krankenkasse, werden Schlafstörungen erst nach mehreren Wochen als solche klassifiziert, und Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Zu den typischen Anzeichen zählen lange Einschlafzeiten, unruhiger Schlaf, häufiges Aufwachen und tagsüber Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf.

Die Verbesserung der Schlafqualität erfordert oft gezielte Maßnahmen. Fachleute empfehlen eine geeignete Schlafumgebung, regelmäßige Schlafzeiten und abendliche Rituale wie entspannende Musik oder ein warmes Bad. Auch pflanzliche Beruhigungsmittel und regelmäßige körperliche Aktivität können hilfreich sein. Bei andauernden Schlafproblemen sollten Betroffene jedoch einen Arzt aufsuchen.

Die neuen Forschungsergebnisse unterstreichen die Wichtigkeit, Alpträumen und anderen Schlafstörungen ernst zu nehmen, da sie nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigen, sondern auch gravierende gesundheitliche Folgen haben können. Experten empfehlen, rechtzeitig Hilfe zu suchen und gesunde Schlafgewohnheiten zu fördern.

Details	
Ort	London, UK
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ots.at• www.univadis.de• www.tk.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at