NACHRICHTEN
Österreich

06. Juni 2025

Warum Zu Viel Schlaf Ihre Gesundheit Gefährden Kann – Experten Warnen!

Experten warnen: Zu viel Schlaf kann die geistige Gesundheit beeinträchtigen. Neue Studie zeigt, wie Schlafdauer kognitive Fähigkeiten beeinflusst.

Deutschland - Ausreichend Schlaf ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit, doch neue Forschungsergebnisse zeigen, dass zu viel Schlaf schädlich sein kann. Eine aktuelle Untersuchung der **University of Texas Health Science Center**, die Daten von 1.853 Personen im Alter von 27 bis 85 Jahren analysierte, ohne dass diese an Demenz oder Schlaganfällen litten, hebt hervor, dass eine Schlafdauer von neun Stunden oder mehr pro Nacht mit schlechteren kognitiven Leistungen assoziiert ist.

Besonders ausgeprägt zeigt sich dieser Effekt bei Menschen mit depressiven Symptomen, unabhängig davon, ob sie Antidepressiva einnehmen oder nicht. Gesundheitsexperten

empfehlen daher, etwa 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht anzustreben, um körperliches und geistiges Wohlbefinden zu fördern. Frühere Studien hatten zudem einen Zusammenhang zwischen übermäßigem Schlaf und einem erhöhten Risiko für Alzheimer sowie andere neurodegenerative Erkrankungen festgestellt, insbesondere im Alter.

Ein besorgniserregendes Zusammenspiel

Die erwähnte Studie hat auch die Auswirkungen von Depressionen auf die Beziehung zwischen Schlafdauer und kognitiven Leistungen untersucht. Hierbei wurden multivariable lineare Regressionsmodelle verwendet. Die Teilnehmer wurden in vier Gruppen kategorisiert: ohne depressive Symptome und ohne Antidepressiva, mit depressiven Symptomen ohne Antidepressiva, mit Antidepressiva ohne depressive Symptome und schließlich mit sowohl depressiven Symptomen als auch Antidepressiva. Ergebnisse zeigen, dass lange Schlafdauer vor allem bei jenen mit depressiven Symptomen stark mit einer verringerten kognitiven Funktion korreliert war. Dies deutet darauf hin, dass Schlafdauer ein veränderbarer Risikofaktor für kognitive Beeinträchtigungen sein könnte, insbesondere bei Menschen mit Depressionen, wie in der Studie auf **PubMed** beschrieben.

Die Symptome einer Depression sind vielschichtig: von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit über Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu Schlafstörungen. Tatsächlich leiden viele Menschen mit Depressionen unter Schlaflosigkeit oder übermäßigem Schlaf. Experten berichten, dass 83 % der depressiven Patienten mit Schlaflosigkeit kämpfen, während Hypersomnie 40 % der jungen Erwachsenen mit Depressionen betrifft. Diese Schlafprobleme sind nicht nur belastend, sie können auch die Stimmung erheblich verschlechtern und die Behandlung von Depressionen erschweren.

Die Notwendigkeit von Forschung

Die Studie aus Texas legt nahe, dass kognitive Beeinträchtigungen durch veränderte Schlafgewohnheiten eventuell gemildert werden könnten. Zukünftige Forschung sollte sich verstärkt um die Mechanismen und zeitlichen Beziehungen zwischen Schlafstörungen und kognitiven Leistungen kümmern. Diese Erkenntnisse könnten auch dazu beitragen, Behandlungsansätze für Personen mit Depressionen zu verbessern, die unter Schlafstörungen leiden. Die Kombination von Psychotherapie, Medikamenten und Lichttherapie hat sich bereits als effektive Behandlung bei depressionsbedingten Schlafproblemen erwiesen, wie auf **schlaf.org** dargelegt.

Zusammenfassend ist Schlaf nicht nur eine Frage der Menge, sondern auch der Qualität. Die Balance zwischen genügend Schlaf und der Vermeidung übermäßigen Schlafs könnte ein Schlüssel zu besserer mentaler Gesundheit und kognitiver Leistung sein. Forscher und Gesundheitsexperten fordern daher, das Schlafverhalten als wichtigen Bestandteil der Prävention gegen mentale Erkrankungen zu betrachten.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Deutschland
Quellen	• **www.oe24.at** • **pubmed.ncbi.nlm.nih.gov** • **www.schlaf.org**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at