

Schlafmangel erhöht das Risiko für Erkältungen: Studie bestätigt Alarmzeichen!

Eine neue Studie zeigt, dass Schlafmangel bei Pflegekräften das Risiko für Infektionen, wie Erkältungen, erhöht.



Bergen, Norwegen - Eine alarmierende Entdeckung hat sich anhand einer neuen Studie ergeben: Schlafmangel erhöht das Risiko für Infektionen wie Erkältungen erheblich. Dies wurde in einer Untersuchung unter 1335 Pflegekräften in Norwegen dokumentiert, die im Fachblatt **Chronobiology International** veröffentlicht wurde. Die Ergebnisse zeigen, dass ein Verlust von nur zwei Stunden Schlaf das Erkältungsrisiko um ein Drittel ansteigen lässt. Bei über zwei Stunden Schlafdefizit ist die Wahrscheinlichkeit, sich eine Erkältung oder sogar ernste Erkrankungen wie Bronchitis oder Magen-Darm-Infekte einzufangen, noch höher.

Schlafmangel und unregelmäßige Arbeitszeiten beeinträchtigen nicht nur das persönliche Wohlbefinden der Pflegekräfte, sondern auch ihr Immunsystem und somit die Qualität der Patientenversorgung. Die Hauptautorin der Studie, Siri Waage vom Universitätskrankenhaus Haukeland in Bergen, fordert dringend Maßnahmen, um diese wertvollen Arbeitskräfte zu schützen. Ein weiterer Experte, Luciana Besedovsky von der LMU München, weist darauf hin, dass ausreichender Schlaf zur Freisetzung wichtiger Hormone führt, die das Immunsystem stärken, wie sie in ihrer eigenen Forschung herausfand.

Zusammenhang zwischen Schlaf und Gesundheit

Die Erkenntnisse zur Verbindung von Schlafqualität und Immunsystem sind nicht neu, jedoch gewinnt das Thema durch diese Studien an neuer Dringlichkeit. Viele Menschen, insbesondere Eltern kleiner Kinder und Schichtarbeiter, wissen längst, dass zu wenig Schlaf ernsthafte gesundheitliche Risiken birgt. Wie **Nordbayern** berichtet, bleibt jedoch unklar, ob Schlafmangel tatsächlich eine Infektion verursacht oder ob Krankheiten eher den Schlaf beeinträchtigen. Diese Frage könnte für zukünftige Forschungen von zentraler Bedeutung sein.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Schlafmangel, Schichtdienst
Ort	Bergen, Norwegen
Quellen	• www.krone.at • www.nordbayern.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at