

Unregelmäßiger Schlaf kann Herzkrankheiten massiv fördern!

Schlafregularität beeinflusst Herzgesundheit: Studie zeigt steigendes Risiko bei unregelmäßigen Schlafzeiten. Tipps für besseren Schlaf.



Berlin, Deutschland - Schlaf ist ein überlebenswichtiges Bedürfnis – aber was passiert, wenn wir ihm keine Beachtung schenken? Eine beeindruckende Studie, veröffentlicht im Journal of Epidemiology & Community Health, hat aufgedeckt, dass unregelmäßige Schlafenszeiten das Risiko für gravierende Herzkrankheiten und Schlaganfälle drastisch erhöhen können. Selbst wenn die Schlafdauer von 7 bis 9 Stunden angeblich eingehalten wird, zeigen die Ergebnisse, dass es bei 72.269 getesteten Personen im Alter zwischen 40 und 79 Jahren klare Zusammenhänge zwischen dem Schlafmuster und der Gesundheit gibt. Wie **Heute.at** berichtete, stieg das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um alarmierende 26 Prozent bei Menschen mit unregelmäßigen Schlafgewohnheiten. Das zeigt,

dass nicht nur die Dauer des Schlafes zählt, sondern vor allem die Regelmäßigkeit.

Schlafmuster und innere Uhr

Die innere Uhr, auch bekannt als zirkadianer Rhythmus, spielt eine zentrale Rolle für viele Körperfunktionen wie Schlaf, Hormonausschüttung, Verdauung und Energielevel. Unregelmäßige Schlafenszeiten stören diese wichtige Rhythmik. Die Studie fand zudem heraus, dass der Versuch, Schlaf nachzuholen, nicht ausreicht, um die erhöhten kardiovaskulären Risiken bei unregelmäßigen Schläfern zu kompensieren. Das bedeutet, dass die körperlichen Schäden, die durch unregelmäßigen Schlaf verursacht werden, nicht einfach wieder behoben werden können. Stattdessen erfordern sie ein kontinuierliches und stabiles Schlafverhalten, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden, wie auch von **Stiftung Gesundheitswissen** betont wird.

Ein zentrales Ergebnis der Studie ist der sogenannte Sleep Regularity Index (SRI), der Schlafmuster quantifiziert. Ein niedriger Wert steht für unregelmäßigen Schlaf, der ernste gesundheitliche Folgen haben kann. Regelmäßige Schlafzeiten fördern nicht nur die Gesundheit, sondern helfen auch, die empfohlenen Schlafdauern besser zu erreichen. Die Autoren fordern eine stärkere Berücksichtigung von konsistenten Schlafenszeiten in zukünftigen Gesundheitsrichtlinien, um die Bevölkerung auf die Risiken von unregelmäßigem Schlaf aufmerksam zu machen. Es bleibt festzuhalten, dass die Einsichten aus dieser Forschung nicht nur für die Allgemeinheit, sondern auch für die Gesundheitsförderung von höchster Bedeutung sind.

Details	
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	• www.heute.at

Details	
	• www.stiftung-gesundheitswissen.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at