

Gewichtsdecken: Wirken sie wirklich gegen Schlafstörungen und Angst?

Erfahren Sie, ob Gewichtsdecken bei Schlafstörungen und Ängsten helfen – aktuelle Studien und Expertisen in unserem Artikel.



AT, Österreich - Die kälteren Temperaturen treiben viele Menschen dazu, sich mit Gewichtsdecken warmzuhalten. Diese besonderen Decken, besetzt mit Glas- oder Plastikperlen, versprechen, das Einschlafen zu erleichtern und Ängste zu lindern. Dr. Neal Walia von der UCLA Health erklärt, dass der gleichmäßige Druck der Decken das „Kampf-oder-Flucht“-System des Gehirns beruhigt und das „Kuschelhormon“ Oxytocin freisetzen kann, was die Entspannung fördert. Studien deuten darauf hin, dass solche Decken zwar bei Menschen mit chronischen Schlafproblemen oder psychischen Störungen helfen könnten, die Forschungslage ist jedoch begrenzt. Laut einer Untersuchung hatten 120 Schlaflose mit einer schwereren Decke eine signifikante Verbesserung ihres Schlafs

im Vergleich zu Leichtdecken festgestellt, wobei sich auch die Schlafqualität bei Erwachsenen mit chronischen Schmerzen verbesserte, wie [heut.at](#) berichtet.

Wirkung oder placebo?

Der Hype um die Gewichtsdecken geht jedoch über die bloße Entspannung hinaus. Die Wahl dieser Therapiedecken hat zugenommen, insbesondere seit der Pandemie, die viele Menschen mit erhöhten Ängsten und Depressionen konfrontiert hat. Ob jedoch diese Decken wirklich die erhoffte Wirkung zeigen oder ob sie lediglich ein Placebo sind, ist umstritten. Eine Studie kam zu dem Ergebnis, dass bei einer Gruppe von 67 autistischen Kindern keine Verbesserung ihres Schlafes im Vergleich zu normalen Decken festgestellt werden konnte, sie jedoch dennoch die Gewichtsdecke bevorzugten. Eine weitere Studie untersuchte 1.785 Erwachsene mit psychiatrischen Diagnosen und fand heraus, dass die Anzahl der Patienten ohne Verschreibung von Schlafmedikamenten nach Nutzung einer Gewichtsdecke leicht anstieg, wie [DocCheck](#) berichtet. Allerdings stellten die Wissenschaftler fest, dass nicht alle Probanden von der Anwendung profitierten, besonders nicht solche mit psychotischen Erkrankungen.

Die Wirkungen der Gewichtsdecken scheinen also variabel zu sein. Einige Nutzer berichten von Verbesserungen der Schlafqualität und einem Rückgang von Angstsymptomen, während andere keinen Unterschied feststellen konnten. Der scheinbare Nutzen bleibt schwer zu fassen, da viele Studien mit kleinen Probandengruppen durchgeführt wurden und oft unterschiedliche Ergebnisse lieferten. Das Thema bleibt also umstritten und bedarf weiterer Forschung, um die tatsächliche Effektivität dieser beliebten Schlafhilfen zu bewerten.

Details	
Vorfall	Sonstiges

Details	
Ort	AT, Österreich
Quellen	• www.heute.at • www.doccheck.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at