

# Viel oder wenig Schlaf - Beides kann ungesund sein

**„Schlafen kann ich, wenn ich tot bin.“ Dieses Zitat kennen sicherlich einige. Trotzdem verbringen wir etwa ein Drittel unserer Lebenszeit mit Schlafen. Zu viel ist allerdings ungesund.**

## Zu viel Schlaf?

Vor zu viel Schlaf warnen englische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der University of Cambridge in einer Langzeitstudie. Das Ergebnis: Wer täglich mehr als acht Stunden schläft, erhöht sein Schlaganfall-Risiko um 46 Prozent. Zwei Gruppen sind laut den Forschenden besonders gefährdet: Frauen und „neue Langschläfer“. Demnach sind Menschen, die früher normal schliefen und ihr Schlafpensum später erhöhen, viermal mehr gefährdet. Bei Frauen steigt das Schlaganfall-Risiko stärker im Vergleich zu Männern. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch die griechische Studie des Herzchirurgischen Centers Athen.

## Zu wenig Schlaf?

Aber auch zu wenig Schlaf kann ungesund sein, fand eine schwedische Studie der Universität Göteborg heraus. Den Forschenden zu Folge haben Männer, die fünf Stunden oder weniger pro Nacht schlafen, ein doppelt so hohes Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Schlaganfall zu erleiden als jene mit normalem Schlafverhalten. Eine andere Studie aus Schweden ging sogar noch weiter und fand einen Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Sterberisiko. Die Forscherinnen und Forscher fanden heraus, dass eine kurze Schlafdauer in der Woche und am Wochenende das Sterberisiko bei Erwachsenen erhöht. Interessant: Eine verlängerte Schlafdauer am Wochenende, kombiniert mit einer kürzeren Schlafdauer unter der

Woche zieht kein erhöhtes Sterberisiko nach sich, so die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

## **Ausgedehntes Schlafen**

Wer nicht nur gerne ausschläft, sondern zusätzlich ausgedehnte Mittagsschläfchen hält, lebt sogar noch gefährlicher. Das behaupten zumindest chinesische Forschende. Ihrer Studie nach, haben Erwachsene, die sich mittags länger als 90 Minuten hinlegen und mindestens neun Stunden nachts schlummern, ein 85 Prozent höheres Schlaganfall-Risiko. Ein ausgedehnter Mittagsschlaf allein erhöht das Risiko nur um etwa ein Viertel.

### **Themenspecial**

Gesunder Schlaf ist lebenswichtig. Zu viel oder auch zu wenig schlafen, kann das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. [Lesen Sie mehr dazu in unserem Themenspecial Schlaf.](#)

Zuletzt aktualisiert: 15.02.2023