

Ratschläge zum gesunden Lebensstil können selbst eine gute Arzt-Patienten-Beziehung strapazieren. Gesundes Essen, körperliche Bewegung, weniger Alkohol, kein Tabak – die damit einhergehende Herausforderung ist oftmals weitaus grösser als der vorhandene Leidensdruck. Ein Punkt aber lässt sich relativ bequem verbessern, sozusagen im Schlaf: mehr davon.



Denn wer schläft, sündigt nicht nur nicht, er lebt auch noch länger.

terran – ernährten und nicht rauchten, auch noch mindestens sieben Stunden Schlaf (entsprechend einem von insgesamt fünf «Gesundheitspunkten»), lag ihr Gesamtrisiko um 65 Prozent unter dem Risiko derjenigen, die maximal einen Gesundheitspunkt für sich verbuchen konnten. Das Risiko für tödliche Ereignisse konnte mit allen fünf Gesundheitspunkten sogar um 83 Prozent gesenkt werden.

Vielleicht sollte aber zur Sicherheit auch das Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Schlafforscher diskutieren die Probleme ständiger Verfügbarkeit aktuell unter einem ganz

Länger leben mit mehr Schlaf

Manch einer braucht viel Schlaf, ein anderer weniger. Und längst nicht alle bekommen so viel, wie sie brauchen, sei es, dass sie zu spät ins Bett gehen oder nicht schlafen können, sei es, dass der Wecker viel zu früh wieder klingelt. Dabei könnte sich ein ausreichend langer Nachtschlaf nicht nur am anderen Tag unmittelbar positiv bemerkbar machen, sondern sich darüber hinaus auch noch langfristig günstig auswirken. Eine kürzlich im «European Journal of Preventive Cardiology» publizierte Untersuchung zeigt, dass mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht das Risiko, eine kardiovaskuläre Erkrankung zu erleiden, um 22 Prozent senken. Das Risiko, an einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall zu sterben, verminderte sich sogar um bis zu 43 Prozent. Auch wer ohnehin schon gesund lebte, konnte durch ausreichenden Schlaf sein kardiovaskuläres Risiko noch weiter senken. Gönneten sich diejenigen, die bereits sportlich aktiv waren, kaum Alkohol zu sich nahmen, sich gesund – medi-

neuen Namen: Das sogenannte Sleep-Texting bezeichnet das Schreiben von Textnachrichten, ohne dass die Verfasser dabei aufwachen. Was gleich in mehrfacher Hinsicht schwierig werden könnte. Nicht nur, dass die Betroffenen keinen tiefen Schlaf finden, auch genügen die solcherart nächtlich verfassten Texte nicht immer den Ansprüchen, die man im wachen Zustand anlegen würde. Wenn sie zudem noch eilig verschickt werden – wer weiss, an wen ...

Christine Mücke

1. Hoevenaar-Blom MP et al: Eur J Prev Cardiol (online) 3. Juli 2013 <http://dx.doi.org/10.1177/2047487313493057>

*Monitoring Projekt on Risc factors for chronic diseases