

Ärzte Zeitung online, 05.03.2019

Beobachtungsstudie

Bei schlechtem Schlaf leiden die Arterien

Schlaf von geringer Dauer und schlechter Qualität wirkt sich negativ auf das Atherosklerose-Risiko aus. Das hat eine aktuelle Beobachtungsstudie ergeben. Die Autoren betonen die Bedeutung gesunder Schlafgewohnheiten, um kardiovaskulären Erkrankungen vorzubeugen.

Von Joana Schmidt



BOSTON. Frühere Beobachtungsstudien hatten bei Patienten mit kurzer und langer Schlafdauer ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Übergewicht und Diabetes ergeben. Diese waren jedoch anfällig für Verfälschungen, da sie auf selbstermittelten Schlafdaten der Teilnehmer beruhten.

Eine aktuelle Studie hierzu, die auf aktigraphischen Daten aufbaut, zeigt nun, dass zusätzliche selbstdokumentierte Daten der Patienten oft deutlich davon abweichen. Eine weitere Einschränkung der vergangenen Untersuchungen: Sie schlossen Patienten mit bereits bestehenden kardiovaskulären Erkrankungen und entsprechender medikamentöser Behandlung mit ein, was wiederum die Schlafdauer beeinträchtigen kann.

Die Arbeitsgruppe um Dr. José Ordová von der Tufts University Boston **untersuchte 3974 Personen mittleren Alters**, bei denen keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt waren ([Journal of the American College of Cardiology 2019, 73 \(2\) 134-144](#)). Sieben Tage lang wurde ihre Schlaf-Wach-Aktivität mithilfe eines Sensors (Aktigraph) gemessen. Zudem wurden mit modernen Bildgebungsverfahren (Kardio-CT und 3D-GefäßUltraschall) die Atherosklerose in den nicht koronaren Gefäßen und die koronare Verkalkung gemessen.

Weniger als sechs Stunden Schlaf ist kritisch

Die Probanden wurden in vier Gruppen eingeteilt: Sehr kurze Schlafdauer (unter 6 Stunden), kurze Schlafdauer (6 bis 7 Stunden), Referenz-Schlafdauer (7 bis 8 Stunden) und lange Schlafdauer (mehr als 8 Stunden). Bei denjenigen, die weniger als 6 Stunden schliefen oder mit vielen Unterbrechungen, zeigte der Framingham Risk Score für 10 Jahre sowie für 30 Jahre ein deutlich erhöhtes kardiovaskuläres Risiko.

Die Daten zeigen, dass kurzer und schlechter Schlaf die Wahrscheinlichkeit für Atherosklerose erhöht. Menschen, die nur 6 Stunden schliefen, hatten im Vergleich zu Personen mit 7 bis 8 Stunden Schlaf ein um 27 Prozent erhöhtes Risiko, dass sich Plaques an den Gefäßen bildeten. Bei den Versuchsteilnehmern, die unruhig schliefen, war das Risiko, dass bei ihnen Gefäßveränderungen bestanden, um 34 Prozent erhöht.

Im Hinblick auf den Koronar-Kalk-Gehalt und Entzündungsmarker ergab sich kein Unterschied in Abhängigkeit von Schlafqualität und -dauer. Versuchspersonen mit einem höheren Kaffee- und Alkoholkonsum schliefen vergleichsweise kürzer und unruhiger und damit ungesünder.

Die Studie ergab allerdings auch, dass vor allem Frauen, die mehr als 8 Stunden schliefen, ebenfalls gefährdet waren Atherosklerose zu bekommen. Da jedoch nur 4 Prozent der Versuchspersonen zu der Gruppe mit der langen Schlafdauer zählten, müsste dieses Ergebnis noch mit mehr Probanden verifiziert werden.

Es lässt aber darauf schließen, dass zu langes Schlafen auch nicht gesund ist und die Empfehlung bei 7 bis 8 Stunden liegen sollte.

Mehr Infos zu Kardiologie gibt es auf: www.kardiologie.org