

- 13. Januar 2009, 16:44, NZZ Online

## **Schlafmangel in der Nacht erhöht Erkältungsgefahr Je weniger Schlaf, desto höher das Risiko**

Wer nachts weniger als sieben Stunden schläft, hat laut einer Studie ein drei Mal höheres Risiko, eine Erkältung zu bekommen. Auch wer schlecht schläft, läuft eher Gefahr, sich eine Erkältung einzufangen, wie die Autoren der Studie, Forscher der Carnegie Mellon Universität in Pittsburgh, Pennsylvania, in der Fachzeitschrift «Archives of Internal Medicine» berichten. ...

afp) Wer nachts weniger als sieben Stunden schläft, hat laut einer Studie ein drei Mal höheres Risiko, eine Erkältung zu bekommen. Auch wer schlecht schläft, läuft eher Gefahr, sich eine Erkältung einzufangen, wie die Autoren der Studie, Forscher der Carnegie Mellon Universität in Pittsburgh, Pennsylvania, in der Fachzeitschrift «Archives of Internal Medicine» berichten.

Für ihre Studie untersuchten die Wissenschaftler zwischen 2000 und 2004 die Schlafgewohnheiten von 153 gesunden Probanden, deren Durchschnittsalter bei 37 Jahren lag. Die Forscher verabreichten ihnen Nasentropfen mit einem Erkältungen auslösenden Virus. In Abständen von zwei Wochen mussten die Teilnehmer dann berichten, wie lange sie im Bett lagen, welche Zeit sie wirklich schliefen und ob sie sich ausgeruht fühlten.

Das Fazit: Je weniger ein Proband schlief, desto höher war die Wahrscheinlichkeit einer Erkältung. Wer weniger als 92 Prozent seiner Zeit im Bett schlafend verbrachte, hatte demnach ein fünfeinhalbfach höheres Erkältungsrisiko als jemand, der 98 Prozent der Zeit schlief.

Die Autoren der Studie vermuten, dass durch die Störung des Schlafs die Steuerung von Proteinen und Botenstoffen beeinflusst wird, die bei einer Infektion aktiv werden. Dass Schlafmangel das Immunsystem schwächen kann, hatte sich schon in früheren Studien angedeutet. Für ein erhöhtes Erkältungsrisiko durch unzureichende Nachtruhe gab es bisher jedoch keine ausreichenden Hinweise.

### **Schlafmangel erhöht Erkältungsrisiko**

Pittsburgh/Washington. Wer weniger als sieben Stunden schläft, hat ein deutlich erhöhtes Erkältungsrisiko. Die Gefahr zu erkranken ist dreimal höher als bei Menschen mit mindestens acht Stunden Schlaf.

Das haben US-Forscher um Sheldon Cohen von der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh in einer Studie mit 153 Teilnehmern herausgefunden. Ein vernünftiges Ziel seien sieben bis acht Stunden Schlaf. Dann gebe es auch das geringste Risiko für Herzkrankheiten.

Das Team um Cohen hatte die Probanden im Durchschnittsalter von 37 Jahren nach ihrer Schlafzeit

befragt und ihnen zudem Nasentropfen gegeben, die ein Erkältungsvirus enthielten. Innerhalb der nächsten fünf Tage sollten sie alle Krankheitsanzeichen genau aufschreiben. Ergebnis: Je kürzer ein Mensch schlief, desto eher erkrankte er an einer Erkältung. In der Gruppe der Menschen, die weniger als sieben Stunden schliefen, waren dreimal mehr erkältet als in der Gruppe mit acht oder mehr Stunden Schlaf. Das Gefühl, ausgeruht zu sein, spielte dabei keine Rolle.

Jedoch hatten Menschen, die weniger als 92 Prozent ihrer Zeit im Bett wirklich schliefen, ebenfalls ein erhöhtes Erkältungsrisiko. Sie erkrankten 5,5 Mal häufiger als Menschen, die 98 Prozent der Zeit im Bett schliefen.

Eine mögliche Erklärung für die gesamten Ergebnisse ist nach Ansicht Cohens, dass Schlafstörungen die Produktion wichtiger Substanzen beeinflussen, die das Immunsystem zum Kampf gegen die Infektion benötigt. Die Studie ist im US-Fachjournal "Archives of Internal Medicine" (Bd. 169, S. 62) erschienen. (dpa)

## Schlafmangel erhöht Erkältungsrisiko

Pittsburgh/Washington. Wer weniger als sieben Stunden schläft, hat ein deutlich erhöhtes Erkältungsrisiko. Die Gefahr zu erkranken ist dreimal höher als bei Menschen mit mindestens acht Stunden Schlaf.

Das haben US-Forscher um Sheldon Cohen von der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh in einer Studie mit 153 Teilnehmern herausgefunden. Ein vernünftiges Ziel seien sieben bis acht Stunden Schlaf. Dann gebe es auch das geringste Risiko für Herzkrankheiten.

Das Team um Cohen hatte die Probanden im Durchschnittsalter von 37 Jahren nach ihrer Schlafzeit befragt und ihnen zudem Nasentropfen gegeben, die ein Erkältungsvirus enthielten. Innerhalb der nächsten fünf Tage sollten sie alle Krankheitsanzeichen genau aufschreiben. Ergebnis: Je kürzer ein Mensch schlief, desto eher erkrankte er an einer Erkältung. In der Gruppe der Menschen, die weniger als sieben Stunden schliefen, waren dreimal mehr erkältet als in der Gruppe mit acht oder mehr Stunden Schlaf. Das Gefühl, ausgeruht zu sein, spielte dabei keine Rolle.

Jedoch hatten Menschen, die weniger als 92 Prozent ihrer Zeit im Bett wirklich schliefen, ebenfalls ein erhöhtes Erkältungsrisiko. Sie erkrankten 5,5 Mal häufiger als Menschen, die 98 Prozent der Zeit im Bett schliefen.

Eine mögliche Erklärung für die gesamten Ergebnisse ist nach Ansicht Cohens, dass Schlafstörungen die Produktion wichtiger Substanzen beeinflussen, die das Immunsystem zum Kampf gegen die Infektion benötigt. Die Studie ist im US-Fachjournal "Archives of Internal Medicine" (Bd. 169, S. 62) erschienen. (dpa)

[Drucken](#) [Versenden](#) [Leserbrief](#) [Bookmark](#) [Verlinken](#)

[ document info ]

Copyright © FR-online.de 2009

Copyright © dpa - Deutsche Presseagentur 2009

Dokument erstellt am 13.01.2009 um 16:55:24 Uhr

Letzte Änderung am 13.01.2009 um 22:38:09 Uhr

Erscheinungsdatum 13.01.2009