

Das Schlafbedürfnis sinkt mit dem Alter

Dies haben britische Forscher in einer Studie beobachtet. Verblüffenderweise sind ältere Menschen trotz der kürzeren Nächte tagsüber putzmunter und weniger schläfrig als junge.

Napoleon soll mit nur vier Stunden Nachtruhe ausgekommen sein, große Denker wie Goethe oder Einstein waren hingegen ausgesprochene Langschläfer. Eine Studie der University of Surrey in England hat nun gezeigt, dass ältere Menschen im Durchschnitt mit einer 40 Minuten kürzeren Nacht auskommen als jüngere.

66- bis 83-Jährige schlafen im Schnitt sechseinhalb Stunden, schreibt das Forscherteam von Derk-Jan Dijk im Fachblatt "Sleep". 40- bis 55-Jährige kommen auf sechs Stunden und 50 Minuten, die jüngste Gruppe der 20- bis 30-Jährigen auf sieben Stunden und 13 Minuten. Der Unterschied zwischen den Ältesten und den Jüngsten liegt bei immerhin 43 Minuten.

Erstaunlicherweise fühlten sich die Älteren tagsüber im Schnitt weniger oft müde als die Jüngeren. "Unsere Ergebnisse bestätigen die These, dass es bei älteren Menschen nicht normal ist, tagsüber schläfrig zu sein", sagte Dijk.

Die Wissenschaftler hatten das Schlafverhalten von 110 gesunden Erwachsenen ausgewertet, die nicht über Schlafstörungen klagten. Ältere Menschen wachen der Studie zufolge während der Nacht häufiger auf. Auch die Tiefschlafphasen werden mit dem Alter kürzer.

Um die Schläfrigkeit am Tag zu messen, mussten sich die Probanden in bequemer Position auf ein Bett legen und versuchen einzuschlafen. Bei den Jüngeren klappte dies nach durchschnittlich neun Minuten, Ältere benötigten hingegen 14 Minuten.

Die Wissenschaftler glauben, dass ihre Erkenntnisse auch bei der Behandlung von Schlafstörungen älterer Menschen berücksichtigt werden sollte. Wenn diese über Schlaflosigkeit klagten, könne diese auch mit dem verminderten Schlafbedürfnis in Zusammenhang stehen, das vielen nicht bewusst sei. Unter Umständen könnte in solchen Fällen eine strikte Schlafbegrenzung helfen.

Ausreichender Schlaf ist sehr wichtig für die Gesundheit. Wer täglich weniger als sieben Stunden schläft, hat ein dreimal höheres Schnupfenrisiko als ein Langschläfer. Zu kurze Nächte können zudem die Gefahr von Depressionen erhöhen. Als besonders gefährdet müssen demnach Workaholics gelten, denn sie schlafen besonders wenig. Allerdings ist kurzer Schlaf nicht zwingend schlecht: Das Schlafbedürfnis variiert von Mensch zu Mensch.

hda/AFP

Quelle: Spiegel online