

Ein langer Schlaf bringt ein erhöhtes Schlaganfallrisiko

a -- Leng Y, Cappuccio FP, Wainwright NW et al. Sleep duration and risk of fatal and nonfatal stroke: a prospective study and meta-analysis. Neurology 2015 (17. März); 84: 1072-9

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Niklaus Löffel

Von 9'692 Personen aus dem britischen Norfolk im Alter von (42 bis 81 Jahren ohne Anamnese eines zerebrovaskulären Ereignisses erlitten während einer Beobachtungsperiode von 9,5 Jahren 346 einen Schlaganfall. 69% von ihnen gaben an, sechs bis acht Stunden pro Tag zu schlafen, 10% mehr als acht und 21% weniger als sechs Stunden. Personen, die dauernd mehr als acht Stunden täglich schliefen und/oder deren Schlafdauer über die Zeit zunahm («Langschläfer»), hatten – unabhängig von den bekannten Schlaganfallrisiken – im Vergleich mit Personen mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von sechs bis acht Stunden pro Tag ein signifikant höheres Schlaganfallrisiko (HR 1,46; 95% CI 1,08-1,98). «Kurzer» Schlaf von weniger als sechs Stunden täglich war dagegen nicht mit einem erhöhten Schlaganfallrisiko assoziiert (HR 1,18; 95% CI 0,91-1,53). Eine gleichzeitig durchgeführte Meta-Analyse mit derselben Fragestellung bestätigte diese Ergebnisse.

Telegramm von Niklaus Löffel