

Schlaf....

Mangelnder Schlaf als Testosteronkiller

Risiko für Übergewicht und Diabetes steigt ebenfalls

Chicago/Berlin (pte/06.04.2007/06:10) - Mangelnder Schlaf führt nach Ansicht von Wissenschaftlern zu einem niedrigeren Testosteron-Spiegel bei älteren Männern. Das hat eine US-Studie an der University of Chicago zutage gebracht, die in der ersten Aprilausgabe des Fachjournals Sleep <http://www.journalsleep.org> vorgestellt wird. So konnte unabhängig von den parallel durchgeführten Bluttests über die Schlafauswertung von zwölf gesunden Männern zwischen 64 und 74 Jahren deren Testosteron-Werte vorhergesagt werden. Wiesen die Männer eine kürzere Gesamtschlafdauer sowie qualitativ schlechtere Schlafperioden auf, fiel auch der gemessene Testosteron-Wert in den Keller.

Die präsentierte Studie reiht sich nahtlos in jüngste Erkenntnisse ein, die Schlafmangel mit ernsthaften Erkrankungen und Gesundheitsproblemen in Verbindung bringen. "Mittlerweile wissen wir, dass chronischer Schlafmangel zu einer Reihe von stoffwechselbedingten Erkrankungen wie Übergewichtigkeit oder Diabetes mellitus führen kann", erklärt Somnologe Alexander Blau vom Schlafmedizinischen Zentrum an der Charité-Klinik für Innere Medizin Berlin

<http://www.charite.de/schlaflabor> im Gespräch mit presstext. Auch für das Immunsystem spiele ausreichender Schlaf eine wesentliche Rolle. Bei Kindern komme hinzu, dass deren Wachstum in erster Linie in der Tiefschlafphase stattfindet, so der Schlafexperte.

Schätzungen zufolge sind in Deutschland rund zehn Prozent von einer chronischen Schlafstörung betroffen, die therapeutisch behandelt werden sollte. "Allgemein geht man davon aus, dass die Schlafzeit durch den veränderten Lebens- und Arbeitsstil in den vergangenen 100 Jahren um rund eine Stunde abgenommen hat", sagt Blau. Punktueller Schlafmangel sei medizinisch betrachtet nicht wirklich ein Problem. Gefährlich werde es erst dann, wenn über einen längeren Zeitraum kontinuierlich zu wenig geschlafen werde", so Blau weiter.

Als durchschnittlichen Richtwert für die ausreichende Schlafdauer nannte Blau sieben bis acht Stunden für Erwachsene, wenngleich er auch betonte, dass es sowohl gesunde Vier-Stunden-Kurzschläfer als auch gesunde Zehn-Stunden-Schläfer gebe. Um das eigene Schlafverhalten zu überprüfen rät Blau zu einem einfachen Selbstversuch: "Wenn man am arbeitsfreien Wochenende deutlich länger schläft als an Tagen während der Arbeitswoche, dann weist das auf ein Schlafdefizit hin." (Ende)

Aussender: presstext.deutschland

Redakteur: Martin Stepanek

email: stepanek@presstext.com

Tel. +43-1-81140-308

