

08.08.16 | Risikofaktor

Wer schlecht schläft, riskiert einen Schlaganfall

Schlafstörungen sind nicht nur lästig, sondern können gefährliche Folgen haben. Das belegt eine neue Studie. Sowohl zu kurze wie auch zu lange Nächte erhöhen demnach das Risiko für einen Schlaganfall. Von [Wiebke Hollersen](#)

[Hollersen](#)

Foto: Getty Images/imageBROKER RF

Schlafstörungen können unterschiedliche Ursachen haben

Wie schlimm ist es nun, wenn man nachts nicht richtig schlafen kann? Zu dieser Frage hat Dirk Hermann, Neurologe an der Uniklinik Essen, eine neue Erkenntnis, beruhigend für Schlafgestörte ist sie leider nicht. Sie lautet: Wer dauerhaft schlecht schläft, der erhöht sein Risiko, einen Schlaganfall ([Link: http://www.welt.de/themen/schlaganfall/](http://www.welt.de/themen/schlaganfall/)) zu erleiden.

Dirk Hermann und Claudio Bassetti von der Uniklinik Bern haben Hunderte Studien ausgewertet, die sich mit dem Schlaf von Menschen vor und nach einem Schlaganfall befassen. Darunter waren viele große, lang laufende Beobachtungsstudien.

Es gibt viele Arten von Schlafstörungen ([Link: http://www.welt.de/144484229](http://www.welt.de/144484229)), die Forscher wollten wissen, welche davon das Schlaganfallrisiko beeinflussen. Bekannt war, dass nächtliche Atemaussetzer, eine sogenannte Schlafapnoe, das Risiko für einen Schlaganfall und insbesondere für einen Rückfall erhöhen. Das liegt unter anderem daran, dass die Aussetzer den Blutdruck in die Höhe treiben.

Schlechter Schlaf ist ein eigener Risikofaktor

Aber nicht nur die Atemaussetzer sind gefährlich – jede einzelne Schlafstörung erwies sich in der Auswertung der Studien als bedrohlich. "Schlechter Schlaf ist ein eigener Risikofaktor. Und zwar sowohl zu wenig wie auch zu viel Schlaf", sagt Dirk Hermann.

Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen ([Link: http://www.welt.de/themen/schlafstoerungen/](http://www.welt.de/themen/schlafstoerungen/)) , aber auch große Schläfrigkeit am Tag und ein Schlafbedürfnis von mehr als neun Stunden erhöhten das Risiko. Und zwar sowohl für Menschen, die noch nie einen Schlaganfall hatten, wie auch für Patienten, die schon einen überlebt hatten.

Vor allem bei diesen Patienten sollten Ärzte auf den Schlaf achten. "Schlaf ist wichtig für die Regeneration des Gehirns. Wenn er gestört ist, werden plastische Prozesse im Gehirn gestört", sagt Hermann. Die Reparaturarbeiten im Kopf, wenn man so will. Inzwischen wisse man, dass etwa eine gezielte Behandlung der Apnoe das Rückfallrisiko wirkungsvoll senken und die Schlaganfallerholung fördern kann.

Schlafstörungen wirken auch auf die Gefäße

"Ärzte sollten Schlafstörungen nicht als psychologisches Problem abtun", sagt der Neurologe. Das gilt auch vor dem Schlaganfall ([Link: http://www.welt.de/themen/schlaganfall/](http://www.welt.de/themen/schlaganfall/)) . Für gesunde Menschen ist eine Schlafstörung eine enorme Belastung, die etwa über Stresshormone wie Cortisol auch auf die Gefäße wirkt.

Das gelte übrigens auch für viele Neun-Stunden-Schläfer, sagt Dirk Hermann. "Oft schlafen Vielschläfer sehr oberflächlich. Ihr Schlaf ist fragmentiert." Obwohl diese Menschen viel schlafen, bekommen sie nur wenig Tiefschlaf. Nur dieser Tiefschlaf aber fördert die Erholung – und schützt auch das Gehirn.

Wer dauerhaft schlecht schläft, egal auf welche Weise, sollte sich besser rechtzeitig einen Arzt suchen, der dieses Problem ernst nimmt.

© WeltN24 GmbH 2016. Alle Rechte vorbehalten

