

# Die richtige Menge Schlaf

## Aktivität als Ausgleichsmittel

Nichts ist ohne Gift, alles ist eine Frage der Dosis, sagte schon Paracelsus. Dies gilt auch für den Schlaf. Zu wenig ist schlecht, zu viel ist auch nicht gut – beides erhöht die Sterblichkeit, zumindest bei Menschen „in den besten Jahren“, also um die 60.

Die gute Nachricht: Fitness ist das Antidot! Wer ausreichend Sport treibt, verbreitert das therapeutische Fenster des Schlafes und riskiert keinen vorzeitigen Tod mehr – weder als Langschläfer noch als Bettflüchtling.

Wissenschaftler hatten die Effekte von Schlaf und Sport auf die Mortalität anhand einer Kohorte von 92.221 im Schnitt 62-Jährigen untersucht. Alle hatten eine Woche lang eine Smartwatch getragen, die



Schlafdauer und körperliche Aktivität dokumentierte. In den folgenden 7 Jahren starben 3.080 Personen. Wer sich kaum körperlich betätigte, riskierte sowohl mit kurzem (< 6 h) als auch mit langem (> 8 h) Schlaf eine erhöhte Sterblichkeit. Kardiovaskuläre Todesursachen stiegen v. a. bei Ersterem an, die Tumormortalität bei Letzterem. Gelegentliche Bewegung eliminierte zumindest das Risiko des langen Schlafes, nicht jedoch des kurzen Schlafes.

Quelle: Liang YY et al.; Eur J Prev Cardiol. 2023; doi: 10.1093/eurjpc/zwad060

Dr. med. Dirk Einecke  
Chefredakteur  
dirk.einecke@  
springer.com



## 8.000 Schritte, 3 Tage die Woche

**Das könnte reichen** -- Wer regelmäßig wenigstens 8.000 Schritte geht, lebt länger. Für jene, die das nicht täglich schaffen, liefert eine Studie eine ermutigende Botschaft: Ein paar Tage die Woche reichen nämlich aus! Mehr Aufwand bringt nicht mehr Ertrag, zumindest in Bezug auf die Mortalität.

Die Studienautoren arbeiteten mit 3.101 erwachsenen Teilnehmern (51% Frauen) im Durchschnittsalter von 50,5 Jahren. Für eine Woche trugen diese ein Device mit Akzelerometer an ihrer Hüfte, welches die Schrittzahl maß.

Anschließend wurde die Mortalität über 10 Jahre erfasst – in Abhängigkeit davon, ob die Probanden nie, 1–2× oder 3–7× pro Woche wenigstens 8.000 Schritte am Tag zurücklegten.

Die Aktivität an 1–2 Tagen hatte bereits einen erheblichen Schutzeffekt gegenüber den Personen, die nie das untersuchte Schrittpensum erreichten. Die präventive Wirksamkeit erreichte bei 3 Tagen pro Woche ein Plateau.

Quelle: Inoue K et al. JAMA Network Open 2023; doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.5174

## Erhöhtes Demenz-Risiko bei Fußballspielern

**Schädliches Kopfballspiel** -- Fußballspieler weisen ein erhöhtes Demenzrisiko auf, Torhüter ausgenommen. Dies zeigt erneut eine Langzeitstudie. Als Ursache werden häufige leichte Gehirntraumata angenommen, v. a. durch das Kopfballspiel. Schwedische Autoren analysierten die Daten aller Fußballspieler der schwedischen Nationalliga zwischen 1924 und 2019. Sie verglichen jeden Spieler mit 10 Männern gleichen Alters und fanden heraus, dass

im Laufe von 28 Jahren 8,9% der Fußballer, jedoch nur 6,2% der Kontrollen neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz, Parkinson oder ALS entwickelten. V. a. das Alzheimer-Risiko war erhöht. Die Resultate bestätigen eine schottische Studie aus 2019. Betont sei, dass die positiven Aspekte dieses Sports überwiegen.

Quellen: Ueda P et al. The Lancet Public Health 2023; doi: 10.1016/S2468-2667(23)00027-0; Mackay DF et al. N Engl J Med. 2019; doi: 10.1056/NEJMoa1908483

## Fußball-WM: Kein Einfluss auf Selbstmordraten

**Nicht mehr und nicht weniger** -- Im Hinblick auf die Fußball-Europameisterschaft in Deutschland 2024 erreicht uns eine beruhigende Nachricht: Fußball-Turniere haben keinen Einfluss auf die Selbstmordrate in der heimischen Bevölkerung. Dies gilt für „beide Richtungen“: Die Rate

steigt bei Misserfolg nicht an und sinkt bei Erfolg nicht ab. Die Autoren hatten systematisch Selbstmordraten bei allen Weltmeisterschaften zwischen 1972 und 2017 analysiert.

Eigentlich war erwartet worden, dass die Suizidraten aufgrund der erhöhten sozia-

len Vernetzung sinken, insbesondere bei Turnieren, in denen Deutschland Weltmeister wurde. In Frankreich war die Selbstmordrate während der WM 1998 im eigenen Land, bei der Frankreich siegte, v. a. bei Männern signifikant gesunken.

Quelle: Pichler EM et al. Eur J Pub Health 2023; doi: 10.1093/eurpub/ckad042