



© morgant3 / iStock / Getty Images

# Gut ausgeschlafen?

In der Woche früh aufgestanden und es abends doch wieder nicht rechtzeitig ins Bett geschafft, aber dafür am Wochenende lange in den Federn geblieben, um den **Schlafmangel** auszugleichen. Geht diese Rechnung dauerhaft für den Körper auf?

**D**ie Frage lässt sich nur mit einem entschiedenen „Jein“ beantworten. Je nachdem, welche Gesundheitsparameter man sich aus den Studien, die sich mit dem Thema befassen, herauspickt, kommt man hier nämlich zu unterschiedlichen Ergebnissen. Fest steht allerdings:

Am besten ist es, jede Nacht ausreichend zu schlafen. Die meisten Menschen schlafen innerhalb der Woche jede Nacht ein bis zwei Stunden weniger als am Wochenende. Sie lassen sich in der Früh vom Wecker aus dem Bett werfen, wodurch die gerade durchlebte Schlafphase ein jähes Ende nimmt.

Ausgeschlafen haben die Geweckten offenbar dann noch nicht. Doch den Schlaf benötigen wir für Erholung und Regeneration von Körper und Geist: zum Träumen, um uns mit Erlebtem auseinanderzusetzen, zum Abspeichern von Erlerntem, für Regulationsprozesse des Immunsystems oder für Entgiftungsprozesse in

der Leber, der Niere oder der Haut. Kein Wunder also, dass Schlafmangel langfristig das Risiko für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für psychische Erkrankungen erhöht.

**Schlaf nachholen** Darum stellen sich Wissenschaftler die Frage, ob und wie sich die Folgen von Schlafmangel während der Arbeitswoche ausgleichen lassen. Ist es sinnvoll, am Wochenende durch mehr Schlafstunden den in der Woche versäumten Schlaf aufzuholen und weiterhin,

Stunden schlief, hatten die Menschen ein um 52 Prozent erhöhtes Sterblichkeitsrisiko. Wer hingegen zumindest an den Wochenenden ausschläfe, der könne dieses Risiko komplett ausgleichen.

**Schlafdefizit macht dick** Doch offenbar zu früh gefreut! Schon ein Jahr später wird das beruhigende Ergebnis der Studie schon wieder relativiert: Wissenschaftler der University of Colorado Boulder folgern jetzt aus einer Studie, dass Wochenendschlaf keine probate Maßnahme ist, um das Schlafdefizit, das sich inner-

Schlafes auf fünf Stunden, anschließend bestand zwei Tage lang die Möglichkeit zum Ausschlafen, dann begann wieder der Werktags-Modus mit beschränkter Schlafmöglichkeit (5 Std).

Bei Gruppe 2 und 3 erhöhte der Schlafmangel während der Arbeitswoche die Energieaufnahme nach dem Abendessen und das Körpergewicht im Vergleich zum Ausgangswert. Die Probanden nahmen während dieser Zeit mehr als ein Kilogramm zu. Bei Gruppe 3 normalisierte sich die Energiezufuhr am

## Den Schlafmangel der Arbeitswoche durch Ausschlafen am Wochenende auszugleichen, stört den Stoffwechsel und kann Gewichtszunahme verursachen.

ist es dadurch möglich gesundheitliche Folgen zu vermeiden? Noch vor zwei Jahren erschien die Sache klar: Wer am Wochenende den Schlaf nachholt, der muss nicht jeden Tag auf die gesunden sieben Stunden Schlaf kommen. So fassten Wissenschaftler am schwedischen Karolinska-Institut in Stockholm die Ergebnisse einer Schlafstudie zusammen. Die Forscher werteten die Schlafgewohnheiten von fast 44 000 Menschen in ganz Schweden über einen Zeitraum von 13 Jahren aus und verfolgten, woran die Teilnehmer starben. Mit berücksichtigt wurden bei der Auswertung der Studie auch andere gesundheitliche Einflussfaktoren wie Gewicht, Tabak- und Alkoholkonsum und körperliche Aktivität.

Sie kamen zu dem Ergebnis, dass zu wenig Schlaf – also fünf Stunden und weniger – unter der Woche gepaart mit zu wenig Schlaf am Wochenende eine ganz ungesunde Mischung ist: Im Vergleich zu der Vergleichsgruppe, die durchgehend sieben

halb der Woche angesammelt hat, auszugleichen. Sie stellten sich die Frage, ob der Erholungsschlaf am Wochenende Stoffwechselstörungen (metabolische Dysregulation) durch wiederkehrenden Schlafmangel verhindere.

Für die Studie untersuchten die Wissenschaftler Schlaf, Melatoninspiegel (zirkadianes Timing), Energiezufuhr, Gewichtszunahme und Insulinsensitivität verschiedener Gewebe von 36 jungen Erwachsenen während einer 14-tägigen Periode im Schlaflabor. Nach drei Tagen, an denen die jungen Probanden neun Stunden schliefen, wurden sie nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt:

- Gruppe 1 durfte weiterhin neun Stunden schlafen (Kontrollgruppe).
- Gruppe 2 musste bereits nach fünf Stunden aufstehen.
- Gruppe 3 folgte dem typischen Rhythmus einer Arbeitswoche: fünf Tage Beschränkung des

Erholungswochenende dann wieder, erhöhte sich in der nächsten Arbeitswoche (Schlafbeschränkung) jedoch erneut. Die Insulinsensitivität sank in dieser Phase sogar noch deutlicher unter den Wert der ersten Arbeitswoche ab.

Ein erholsames Wochenende, so fassen die Wissenschaftler zusammen, verhindert also keine Stoffwechselstörungen und ist dementsprechend keine sinnvolle Strategie, um die gesundheitlichen Folgen von Schlafmangel während der Woche auszugleichen. Im Gegenteil: Der Rhythmuswechsel scheint unsere innere Uhr aus dem Takt zu bringen und senkt die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin.

Fazit: Die gesundheitliche Funktion des Schlafs für den Stoffwechsel lässt sich nicht am Wochenende nachholen. Wer die Folgen des Schlafmangels vermeiden will, sollte regelmäßig genügend schlafen. ■

*Dr. Susanne Poth,  
Apothekerin/Redaktion*