

Risikofaktor Schlafmangel

Wer genügend schläft, entscheidet deutlich vernünftiger

Zürich. Wer zu wenig schläft, verhält sich risikofreudiger, ohne es zu merken. Das haben Forschende um Christian Baumann der Universität Zürich im Rahmen einer Studie festgestellt. Besonders bei Führungspersonen, deren Entscheidungen weitreichende Folgen haben, sollte man daher auf ausreichend Schlaf achten, mahnen die Wissenschaftler.

Für ihre Studie liessen sie 14 männliche Studenten eine Woche lang jede Nacht nur fünf statt den normalen rund acht Stunden schlafen, sowie eine Nacht gar nicht, wie die Uni Zürich mitteilte. Damit wollten sie den Effekt von chronischem Schlafmangel und akutem Schlafentzug untersuchen. Anschliessend testeten die Forschenden die Risikobereitschaft der Probanden: Die Studenten sollten zweimal täglich entscheiden, entweder auf sicher einen kleineren Geldbetrag zu erhalten oder auf Risiko zu gehen und

nur mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit eine grössere Summe zu bekommen.

Nach der schlaflosen Nacht war ihr Risikoverhalten unverändert. Anders jedoch nach der Woche mit zu wenigen Stunden Schlaf: 11 der 14 Studenten verhielten sich bei den Entscheidungen risikofreudiger, wie die Forschenden im Fachblatt *Annals of Neurology* berichten.

Unbemerkte Veränderung

Die veränderte Risikobereitschaft ging auch mit einer veränderten Hirnaktivität der Probanden im Schlaf einher: Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass eine niedrige Schlaftiefe im rechten präfrontalen Kortex – einer Hirnregion, die an der Planung von Handlungen beteiligt ist – direkt mit dem erhöhten Risikoverhalten zusammenhängt. Die Verhaltensänderung könnte demnach auf die mangelnde Erholung dieses Hirnareals

durch zu kurze Schlafdauer zurückgehen, vermuten die Forschenden.

Bedenklich sei jedoch insbesondere die Feststellung, dass die Probanden ihr eigenes Verhalten nach Schlafmangel nicht anders einschätzten als nach normaler Schlafdauer. «Wir bemerken selbst also nicht, dass wir unter Schlafmangel riskanter handeln», sagte Baumann gemäss der Mitteilung.

Besonders bei Entscheidungsträgern in Politik und Wirtschaft sei eine ausreichende Schlafdauer daher wichtig, betonen die Studienautoren. Erfreulich sei, dass in der leistungsorientierten Managerwelt genügend Schlaf zunehmend als erstrebenswert gelte. Schlafmangel bleibt jedoch eine Volkskrankheit: Laut Studien schläft rund ein Drittel der Menschen in westlichen Gesellschaften kürzer, als es ihr natürliches Schlafbedürfnis vorgibt. Junge Erwachsene benötigen im Schnitt neun Stunden Schlaf, Ältere 7,5 Stunden. SDA