

Schlaf verlangsamt das Altern

Grossstudie ermittelt die optimale Schlafdauer

Eine im «Nature» publizierte Analyse der Schlafdauer und Alterungsanzeichen hat aus Daten der UK Biobank, einer Langzeitstudie mit mehr als 500 000 Menschen, einen optimalen Bereich ermittelt – etwa sechs bis acht Stunden Schlaf pro Tag –, der mit einem geringeren Risiko für vorzeitigen Tod und Krankheiten verbunden ist. Mehr oder weniger Schlaf wurde mit beschleunigter Alterung in Verbindung gebracht, die anhand von 23 verschiedenen biologischen «Alterungsuhr» gemessen wurde. Die Uhren basierten auf Konzentrationen von Proteinen, Metaboliten oder Bildgebung.



(Foto: pexels/Miriam Alonso)

Die Ergebnisse deuten auf einen organübergreifenden, multi-omics Zusammenhang in Form einer U-Kurve zwischen Schlafdauer und biologischen Alterungsuhr hin. Sie unterstreichen das Potenzial einer Schlafoptimierung, ein gesundes Altern zu fördern, das Krankheitsrisiko zu senken und die Lebenserwartung zu erhöhen.

Damit könnte eine Verlängerung der Schlafdauer einen praktikablen Weg bieten, das Risiko altersbedingter Erkrankungen zu senken, so die Autoren.

Frühere Forschungen untersuchten ebenfalls den Zusammenhang zwischen Schlafdauer und dem biologischen Alter einer Person, das anhand von Uhren auf der Grundlage von Daten wie Biomarkerwerten ermittelt wurde. Eine solche Studie fand einen U-förmigen Zusammenhang zwischen Schlaf und Alterung, bei dem die Differenz zwischen dem biologischen und dem chronologischen Alter der Studienteilnehmer am geringsten war, wenn diese etwa sieben Stunden pro Tag schliefen. Bei Menschen, die deutlich mehr oder weniger schliefen, schien sich die Alterung zu beschleunigen. **vh □**

Quelle: MULTI Consortium, O'Toole CK et al.: Sleep chart of biological ageing clocks in middle and late life. Nature. Published online May 13, 2026. doi:10.1038/s41586-026-10524-5