



Studie: Schlechter Schlaf entmenslicht die Gesellschaft

Die Studie untersucht den Zusammenhang zwischen Schlafmangel und der Bereitschaft, anderen zu helfen. Dazu wurden drei unterschiedliche Studien durchgeführt: eine Crossover-Interventionsstudie, eine Längsschnittstudie und eine epidemiologische Studie. Die Ergebnisse zeigen, dass Schlafentzug auf individueller Ebene den Wunsch reduziert, anderen zu helfen, und mit Deaktivierung bestimmter Hirnregionen verbunden ist, die für soziale Kognition zuständig sind. Zudem wird gezeigt, dass eine schlechtere Schlaffeffizienz von Nacht zu Nacht mit einem geringeren Wunsch zu helfen einhergeht. Auch größere gesellschaftliche Auswirkungen wurden untersucht und gezeigt, dass der Übergang zur Sommerzeit mit einem Rückgang wohltätiger Spenden verbunden ist. Zusammenfassend belegt die Studie, dass Schlafmangel die Bereitschaft …



Die Studie untersucht den Zusammenhang zwischen Schlafmangel und der Bereitschaft, anderen zu helfen. Dazu wurden drei unterschiedliche Studien durchgeführt: eine Crossover-Interventionsstudie, eine Längsschnittstudie und eine

epidemiologische Studie. Die Ergebnisse zeigen, dass Schlafentzug auf individueller Ebene den Wunsch reduziert, anderen zu helfen, und mit Deaktivierung bestimmter Hirnregionen verbunden ist, die für soziale Kognition zuständig sind. Zudem wird gezeigt, dass eine schlechtere Schlafeffizienz von Nacht zu Nacht mit einem geringeren Wunsch zu helfen einhergeht. Auch größere gesellschaftliche Auswirkungen wurden untersucht und gezeigt, dass der Übergang zur Sommerzeit mit einem Rückgang wohltätiger Spenden verbunden ist. Zusammenfassend belegt die Studie, dass Schlafmangel die Bereitschaft zu helfen verringert und somit eine erniedrigende Wirkung hat.

Details der Studie:

Referenz

Ben Simon E, Vallat R, Rossi A, Walker MP. Schlafmangel führt zum Entzug menschlicher Hilfe bei Einzelpersonen, Gruppen und großen Gesellschaften. *PLoS Biol.* 2022;20(8):e3001733.

Veröffentlichungsziel

Um festzustellen, ob nächtliche Schwankungen der Schlafqualität oder -dauer den Wunsch beeinflussen, anderen zu helfen

Schlüssel zum Mitnehmen

Wer gut schläft, ist freundlicher. Wenn man nicht gut schläft, verringert sich die Fähigkeit der Menschen, freundlich zu sein.

Design

Die Untersuchung bestand aus drei separaten Studien, die Folgendes umfassten:

1. eine Crossover-Interventionsstudie
2. eine Längsschnittstudie
3. eine epidemiologische Studie

Teilnehmer

An Studie 1 nahmen 24 gesunde Teilnehmer teil (im Alter von 18–26 Jahren, 54 % weiblich). Die Ermittler schlossen Personen aus, deren jüngste Aktivitäten möglicherweise ihren Schlaf-Wach-Rhythmus gestört haben (z. B. kürzliche Reisen zwischen Zeitzonen).

In Studie 2 wurden 136 Personen rekrutiert, die dann selbst über ihre Schlafdauer und Schlafqualität berichteten und außerdem Fragebögen ausfüllten, um ihren Wunsch zu beurteilen, anderen zu helfen. Beschleunigungsmesseruhren zeichneten ihren Schlaf auf und die Forscher analysierten die Daten für den viertägigen Studienzeitraum.

Studie 3 sammelte Daten von über 3 Millionen wohltätigen Spenden, die zwischen 2001 und 2016 in den Vereinigten Staaten getätigt wurden, und untersuchte die Auswirkungen der Umstellung auf die Sommerzeit auf die Spendenbeträge.

Interventionen

In Studie 1 nahmen die Teilnehmer an einem ausgeglichenen Crossover-Experiment mit zwei Bedingungen teil: 1 Nacht mit gutem Schlaf im Gegensatz zu einer Nacht ohne Schlaf, und diese Bedingungen waren durch 7 Tage voneinander getrennt. Nach jeder Bedingung (Schlaf oder kein Schlaf) füllten die Teilnehmer zwischen 9.00 und 11.00 Uhr standardisierte Hilfsfragebögen aus; Außerdem führten sie während einer funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) gegen 10 Uhr morgens eine soziale kognitive Aufgabe durch

Bei Studie 2 handelte es sich um ein mikrolongitudinales Designprotokoll, bei dem die Teilnehmer an vier

aufeinanderfolgenden Tagen unter freien Lebensbedingungen Hilfsfragebögen und Schlaftagebücher ausfüllten.

In Studie 3 wurde das groß angelegte altruistische Spendenverhalten untersucht ((Link entfernt)) während der Umstellung auf Sommerzeit (DST).

Diese drei Studien wurden zusammengeführt, um ein umfassenderes Maß für die Auswirkungen von Schlafstörungen auf einen bestimmten Aspekt der sozialen Funktion zu liefern. Studie 1 umfasste kontrollierte Schlafmanipulationen (Schlaf vs. kein Schlaf), während Studie 2 Veränderungen der Schlafqualität und -dauer unter freien Lebensbedingungen untersuchte. In Studie 3 wurde nach einer messbaren Auswirkung auf das Sozialverhalten gesucht.

Wichtigste Erkenntnisse

Studie 1: Die erste Studie zeigte, dass auf individueller Ebene eine Nacht Schlafentzug den Entzug des Wunsches auslöst, einer anderen Person zu helfen, sowohl Fremden als auch der Familie. Die fMRT-Ergebnisse zeigten, dass der Entzug menschlicher Hilfe mit der Deaktivierung wichtiger Knoten innerhalb des Netzwerks der sozialen Kognition im Gehirn verbunden ist, das Prosozialität erleichtert.

Studie 2: Daten aus der zweiten Studie zeigten, dass eine schlechtere Schlaffeffizienz von Nacht zu Nacht mit einem Rückgang des Wunsches, anderen zu helfen, am nächsten Tag verbunden war. Darüber hinaus war bei den einzelnen Personen eine verringerte Hilfeleistung erkennbar, so dass insgesamt eine schlechtere Schlaffeffizienz mit einem geringeren Wunsch, anderen zu helfen, verbunden war. Diese Effekte waren signifikant und unabhängig von Veränderungen der Schlafmenge, und sie blieben signifikant, wenn man die Empathiewerte für Merkmale und tägliche Stimmungsschwankungen berücksichtigte. Solche Ergebnisse deuten darauf hin, dass schlechter Schlaf, entweder bei

einzelnen Personen oder im Verhältnis zum eigenen gewohnheitsmäßigen Schlafprofil, das prosoziale Helfen deutlich und deutlich reduziert.

Studie 3: Die in Studie 3 analysierten Daten zeigten, wie die Forscher vermutet hatten, dass der Übergang zur Sommerzeit im Vergleich zu den Wochen vor oder nach dem Übergang mit einem deutlichen Rückgang altruistischer Entscheidungen, Geld zu verschenken, verbunden war. Zur Veranschaulichung: Das Ausmaß des Schlafeffekts entspricht einer Reduzierung der gespendeten Spendenbeträge um etwa 10 %.

Auswirkungen auf die Praxis

Zusammengenommen belegen diese drei Studien, dass unzureichender Schlaf (sowohl in Quantität als auch in Qualität) eine erniedrigende Kraft darstellt, die sich darauf auswirkt, ob Menschen einander helfen wollen. Dies führt zu einer messbaren Wirkung und verringert die Tendenz dazu. Die Forscher beobachteten die Auswirkungen von schlechtem Schlaf auf drei verschiedenen Ebenen der sozialen Skala: innerhalb des Einzelnen, zwischen Einzelpersonen und auf landesweiter Ebene.

Diese Ergebnisse scheinen offensichtlich und vorhersehbar und sollten keine Überraschung sein. Wir gehen bereits davon aus, dass jemand, der nicht lange genug oder nicht gut genug geschlafen hat, ein soziales Verhalten an den Tag legt, das man als „launisch“ bezeichnen könnte. Fragen Sie einen Elternteil. Während sich diese Studie speziell mit einem Merkmal, der Großzügigkeit, befasste, können wir davon ausgehen, dass auch andere synonyme soziale Merkmale negativ beeinflusst werden. Einfach ausgedrückt: Schlechter Schlaf macht es schwieriger, freundlich zu sein.

Die Centers for Disease Control and Prevention (CDC) empfehlen Erwachsenen, jede Nacht 7 bis 8 Stunden gut zu schlafen.¹ Doch ein CDC-Bericht aus dem Jahr 2016 legt nahe, dass ein Drittel der Erwachsenen in den USA weniger bekommt.² In den USA

geben 70 % der Erwachsenen an, „mindestens eine Nacht im Monat nicht ausreichend zu schlafen, und 11 % berichten jede Nacht über unzureichenden Schlaf.“³

In einem Bericht aus dem Jahr 2008 gaben etwa 29 % der Erwachsenen in den USA an, weniger als 7 Stunden pro Nacht zu schlafen, und 50 bis 70 Millionen litten unter chronischen Schlaf- und Wachstörungen. Daten aus dem Jahr 2006, die im Rahmen des Behavioral Risk Factor Surveillance System des CDC erhoben wurden, zeigten, dass etwas mehr als 10 % der Erwachsenen an allen vorangegangenen 30 Tagen unzureichende Ruhe oder Schlaf erhielten.³

Viele gehen davon aus, dass es eine Art Epidemie von schlechtem Schlaf gibt, der sich mit der Zeit verschlimmert. Doch in einem Artikel von Youngstedt et al. aus dem Jahr 2015 stellten UCLA-Forscher die Annahme in Frage, dass wir zunehmend unter Schlafmangel leiden. Nach Durchsicht der Daten der letzten 50 Jahre berichteten sie, dass sie kaum Belege dafür gefunden hätten, dass die Menschen jemals wirklich mehr geschlafen hätten als heute, und „haben die Vorstellung einer modernen Epidemie unzureichenden Schlafs in Frage gestellt“.⁴

Mit anderen Worten: Während viele Menschen heute Schwierigkeiten haben, ausreichend zu schlafen, ist dies möglicherweise nicht schlimmer als in den vergangenen Jahren.

Wir wissen, dass schlechter Schlaf mit schlechter Gesundheit verbunden ist. Es kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an Demenz, Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Brust-, Dickdarm-, Eierstock- und Prostatakrebs zu erkranken.⁵ Schlechter Schlaf beeinträchtigt auch die Leistungsfähigkeit bei alltäglichen Aufgaben wie Arbeiten oder Autofahren.

Schlafentzug führt nicht nur dazu, dass die Menschen weniger großzügig und freundlich sind – er macht sie auch gemeiner. Und kränker.

Es ist nicht nur Großzügigkeit, die unter Schlafmangel leidet. Eine aktuelle Studie, in der junge Erwachsene (Durchschnittsalter 20,8 Jahre, N=23) wach gehalten wurden, „fand heraus, dass akuter Schlafentzug, der auf einen Zeitraum von 24 Stunden begrenzt ist, negative Emotionszustände wie Angst, Müdigkeit, Verwirrung usw. verstärkt.“ Depression. Schlafmangel führt zu verstärkter Entzündung und vermindertem Cortisolspiegel am Morgen und geht mit Defiziten in der Wachsamkeit und Impulsivität einher. Zusammengenommen deuten diese Ergebnisse darauf hin, dass Personen, die 24 Stunden lang Schlafentzug erleiden, systemische Veränderungen der Entzündung und der endokrinen Funktion hervorrufen und gleichzeitig negative Emotionen verstärken.“⁶

Schlafentzug führt nicht nur dazu, dass die Menschen weniger großzügig und freundlich sind – er macht sie auch gemeiner. Und kränker.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie berichtet, dass schlechter Schlaf mit einem deutlich erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD) verbunden ist. Die Analyse der Daten von 7.850 Studienteilnehmern zeigte, dass „Schlafprobleme mit einem um 75 % erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden waren (OR: 1,75; 95 %-KI 1,41, 2,16), mehr als doppelt so hoch wie das Risiko einer Herzinsuffizienz (CHF) (OR: 2,28). ; 95 % KI 1,69, 3,09), ein um 44 % erhöhtes Risiko für koronare Herzkrankheit (KHK) (OR: 1,44; 95 % KI 1,12, 1,85). Das Risiko einer Angina pectoris oder eines Herzinfarkts hat sich jeweils etwa verdoppelt (Angina pectoris (OR: 1,96; 95 %-KI 1,40, 2,74) und Herzinfarkt (OR: 2,05; 95 %-KI 1,67, 2,53) und 78 %).“⁷

Natürlich beweisen Assoziationen keine Kausalität. Vielleicht schlafen Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgrund der drohenden Krankheit überhaupt nicht so gut. Die

langfristigen Auswirkungen von chronischem Schlafmangel können nicht mit den üblichen Mitteln einer randomisierten klinischen Studie nachgewiesen werden.

Offensichtlich ist schlechter Schlaf schlecht für unsere individuelle Gesundheit. Diese Studie von Ben Simon et al. legt nahe, dass schlechter Schlaf Auswirkungen auf die Gesellschaft und die sozialen Netzwerke, in denen wir leben, hat. Wie die Autoren in der Einleitung ihrer Arbeit bemerken: „Menschen helfen einander. Helfen ist ein herausragendes Merkmal des Homo Sapiens.“

Dies ist eine menschliche Eigenschaft, deren Ausmaß wir möglicherweise nicht vollständig erkennen. Im Jahr 2019 beliefen sich die Spenden für wohltätige Zwecke in den Vereinigten Staaten auf etwa 450 Milliarden US-Dollar und im Vereinigten Königreich auf 10 Milliarden Pfund (für 2017–2018). Ungefähr die Hälfte der Menschen in den Vereinigten Staaten, Europa und Asien gibt an, jeden Monat für wohltätige Zwecke zu spenden oder einem Fremden zu helfen.⁸

Die Bereitschaft, anderen Menschen zu helfen, scheint in unserer Psyche verankert zu sein und wurde hinsichtlich ihres Ursprungs und Zwecks ausführlich erforscht und diskutiert. Manche halten es für das Ergebnis evolutionärer Kräfte⁹ sowie etwas, das wir als Mitglieder einer Gesellschaft lernen. Neurowissenschaftler können nun die Regionen des Gehirns identifizieren, die das soziale Kognitionsnetzwerk bilden, das Empathie und den Wunsch, mitfühlende Hilfe zu leisten, reguliert. Diese Studie zeigte, dass Schlafmangel diese Region stark beeinträchtigt und die Großzügigkeit verringert.

Viele Menschen streben danach, weniger schlafend durchs Leben zu gehen, als wäre das ein Zeichen von Können oder Kompetenz. Manche scheinen sogar damit zu prahlen, wie wenig Schlaf sie „brauchen“, als ob ihr Schlafdefizit eine gute Sache wäre.

Wir müssen Patienten zu ihrem Schlaf befragen. Aber mein anderer Gedanke nach der Lektüre dieser Studie ist, wie man den spezifischen Zusammenhang zwischen schlechtem Schlaf und geringerer Großzügigkeit in die klinische Praxis integrieren kann. Dies gibt uns sicherlich ein weiteres Symptom für schlechten Schlaf, das wir unserer Symptomliste hinzufügen können. Dennoch kommen Patienten nie mit der Hauptbeschwerde zu uns, dass sie sich „weniger großzügig“ fühlen. Wir werden unseren Aufnahmeformularen wahrscheinlich keine Frage zu Spenden für wohltätige Zwecke hinzufügen. Patienten können im Umgang mit Ihnen oder Ihrem Praxispersonal während ihres Besuchs ein unterschiedliches Maß an „Freundlichkeit“ oder Geselligkeit an den Tag legen. Anstatt nur aufzuzeichnen, dass ein Patient „schroff oder mürrisch“ ist, könnten wir darüber nachdenken, dass solche Verhaltensweisen ein Signal dafür sein könnten, dass wir das Schlafverhalten genauer untersuchen müssen.

Diese Studie legt den Schluss nahe, dass unsere Bemühungen, ungesunden Schlafgewohnheiten entgegenzuwirken und einzelnen Patienten zu einem besseren Schlaf zu verhelfen, möglicherweise einen Multiplikatoreffekt haben und nicht nur ihre eigene Gesundheit verbessern, sondern möglicherweise auch ihre angeborene Tendenz zur Großzügigkeit verstärken. und dieser Zuwachs an Großzügigkeit kann auch anderen Menschen zugute kommen, insbesondere denen in Not.

(Link entfernt)

1. Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention. Schlaf- und Schlafstörungen. Website der Zentren für die Kontrolle und Prävention von Krankheiten. (Link entfernt). Zugriff am 1. November 2022.
2. CDC-Newsroom. Jeder dritte Erwachsene bekommt nicht

- genug Schlaf. Website der Zentren für die Kontrolle und Prävention von Krankheiten. (Link entfernt). Zugriff am 1. November 2022.
3. Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention. Empfundener Mangel an Ruhe oder Schlaf bei Erwachsenen – USA, 2008. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2009;58(42):1175-1179.
 4. Youngstedt SD, Goff EE, Reynolds AM, et al. Ist die Schlafdauer von Erwachsenen in den letzten 50+ Jahren zurückgegangen? *Sleep Med Rev.* 2016;28:69-85.
 5. Kochanek KD, Murphy SL, Xu J, Arias E. Mortalität in den Vereinigten Staaten, 2013. NCHS Data Brief. 2014;(178):1-8.
 6. Thompson KI, Chau M, Lorenzetti MS, Hill LD, Fins AI, Tartar JL. Akuter Schlafentzug stört bei jungen, gesunden Erwachsenen Emotionen, Wahrnehmung, Entzündungen und Cortisol. *Front Behav Neurosci.* 2022;16:945661.
 7. Kadier K, Qin L, Ainiwaer A, et al. Zusammenhang zwischen schlafbezogenen Störungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Erwachsenen in den Vereinigten Staaten: eine Querschnittsstudie basierend auf einer nationalen Gesundheits- und Ernährungsuntersuchungsumfrage 2005–2008. *Front Cardiovasc Med.* 2022;9:954238.
 8. Wohltätigkeitsstiftung. CAF World Spendenindex 2021. Website der Charities Aid Foundation. (Link entfernt). Zugriff am 28. November 2022.
 9. Apicella CL, Seide JB. Die Entwicklung der menschlichen Zusammenarbeit. *Curr Biol.* 2019;29(11):R447-R450.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki