Körperliche Aktivität verbessert den Schlaf

Peter Diem

r -- King AC, Oman RF, Brassington GS et al. Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. JAMA 1997 (1. Januar); 227: 32-7
[LINK]

Kommentar: Peter Diem

Studienziele

Schlafstörungen bei älteren Leuten sind relativ häufig und oft sehr schwierig zu behandeln. Der Einsatz von Benzodiazepinen ist verbreitet, obwohl er bekanntlich mit erheblichen Risiken (Stürze, Verwirrtheit, Schwindel usw.) verbunden ist. Alternativen wären somit sehr wünschenswert. In dieser Studie wird der Effekt eines moderaten Trainings auf die Schlafqualität untersucht.

Methoden

Die Studie umfasste 43 körperlich inaktive Personen im Alter von 50 bis 76 Jahren, die unter leichten Schlafstörungen litten. Davon wurden nach dem Zufall 12 Frauen und 8 Männer in die Interventionsgruppe eingeteilt: diese mussten während 16 Wochen ein Training mit wöchentlich vier Sessionen von je 30 bis 40 Minuten Dauer absolvieren. Das Training bestand aus Aerobics und zügigem Gehen. Ausschlusskriterien waren regelmässiger Schlafmittelkonsum, kardiovaskuläre Erkrankungen, depressive Verstimmung oder Behinderungen des Bewegungsapparates. Die Beobachtung beschränkte sich auf den Interventionszeitraum. Schlafqualität, Ess- und Trinkgewohnheiten und allfällige Medikamenteneinnahmen wurden täglich registriert. Endpunkte waren eine Verbesserung der Schlafqualität und Schlafdauer aufgrund einer speziellen Skala («Pittsburgh Sleep Quality Index»).

Ergebnisse

Die Mitarbeit der Probandinnen und Probanden war sehr gut. Nach acht Wochen liessen sich im Vergleich mit der weiterhin körperlich inaktiven Gruppe noch keine Unterschiede nachweisen. Nach 16 Wochen hatte die Schlafdauer in der Interventionsgruppe jedoch um eine Stunde zugenommen, die Einschlafzeit hatte sich um die Hälfte verkürzt. Die körperlich aktiven Personen hatten am Ende der Studie auch subjektiv eine bessere Schlafqualität.

Schlussfolgerungen

Eine massvolle, regelmässige körperliche Aktivität über längere Zeit führt bei älteren Leuten mit Schlafstörungen zu einer Verbesserung der Schlafqualität.

Vermehrte körperliche Betätigung verbessert bei inaktiven, älteren Personen die Schlafdauer und -qualität. Dabei werden wöchentlich dank 140 Minuten mässiger köperlicher Aktivität über 5 Stunden Schlaf gewonnen. Die vorliegende Studie umfasste allerdings nur 43 Patienten und so überraschend waren die Ergebnisse eigentlich auch nicht: Wer müde ist, schläft besser!