

European Academy of Neurology (EAN) Congress

23.06.2025 – 00:01 Uhr

EAN Congress: Häufige Albträume verdreifachen das Risiko eines frühen Todes und beschleunigen den Alterungsprozess, so eine große Studie

Helsinki (ots/PRNewswire) -

Neue Forschungsergebnisse, die heute auf dem European Academy of Neurology (EAN) Congress 2025 vorgestellt wurden, zeigen, dass häufige Albträume mit einer deutlich beschleunigten biologischen Alterung und einem mehr als dreifach erhöhten Risiko eines vorzeitigen Todes einhergehen. Diese Studie ist die erste, die zeigt, dass Albträume unabhängig voneinander eine schnellere biologische Alterung und eine frühere Sterblichkeit vorhersagen - selbst nach Berücksichtigung anderer Gesundheitsprobleme.

Unter der Leitung von Dr. Abidemi Otaiku vom UK Dementia Research Institute und dem Imperial College London wurden in der Studie die Daten von 2 429 Kindern im Alter von 8 bis 10 Jahren und 183 012 Erwachsenen im Alter von 26 bis 86 Jahren aus sechs Langzeitbevölkerungskohorten analysiert.

Die Häufigkeit von Albträumen bei Erwachsenen wurde zu Beginn der Studie selbst angegeben, wobei die Teilnehmer bis zu 19 Jahre lang beobachtet wurden. Bei Kindern wurde die Häufigkeit von Albträumen von den Eltern zu Beginn der Studie angegeben.

Die Ergebnisse zeigten, dass Erwachsene, die über wöchentliche Albträume berichteten, ein mehr als dreimal so hohes Risiko hatten, vorzeitig (vor dem 70. Lebensjahr) zu sterben, als diejenigen, die selten oder nie Albträume hatten. Kinder und Erwachsene mit häufigeren Albträumen wiesen auch eine schnellere biologische Alterung auf, die für etwa 40 % des erhöhten Sterberisikos verantwortlich war.

Insbesondere wurde festgestellt, dass wöchentliche Albträume ein stärkerer Prädiktor für einen vorzeitigen Tod sind als andere bekannte Risikofaktoren wie Rauchen, Fettleibigkeit, schlechte Ernährung und geringe körperliche Aktivität.

„Unser schlafendes Gehirn kann Träume nicht von der Realität unterscheiden“, erklärt Dr. Otaiku. „Deshalb wachen wir bei Albträumen oft schweißgebadet, nach Luft ringend und mit klopfendem Herzen auf - weil unsere Kampf- oder-Flucht-Reaktion ausgelöst wurde. Diese Stressreaktion kann noch intensiver sein als alles, was wir im Wachzustand erleben.“

Er fuhr fort: „Albträume führen zu einer anhaltenden Erhöhung des Cortisolspiegels, eines Stresshormons, das eng mit einer schnelleren Zellalterung verbunden ist. Bei Menschen, die häufig Albträume haben, kann dieser kumulative Stress den Alterungsprozess erheblich beeinflussen. Darüber hinaus stören Albträume sowohl die Qualität als auch die Dauer des Schlafs und beeinträchtigen die für den Körper so wichtige nächtliche Zellerneuerung und -reparatur. Die kombinierten Auswirkungen von chronischem Stress und gestörtem Schlaf tragen wahrscheinlich zur beschleunigten Alterung unserer Zellen und unseres Körpers bei.“

Der Zusammenhang zwischen häufigen Albträumen und beschleunigter Alterung blieb über alle Altersgruppen, Geschlechter, Ethnien und psychischen Gesundheitszustände hinweg bestehen, was auf einen universellen Effekt hindeutet. Selbst monatliche Albträume waren mit einem schnelleren Altern und einer höheren Sterblichkeit verbunden als seltene oder gar keine Albträume, was unterstreicht, wie wichtig es ist, die Häufigkeit von Albträumen in der Bevölkerung zu verringern.

View original content: <https://www.prnewswire.com/news-releases/ean-congress-haeufige-albtraume-verdreifachen-das-risiko-eines-fruehen-todes-und-beschleunigen-den-alterungsprozess-so-eine-groWe-studie-302484477.html>

Pressekontakt:

Kontakt - luke.paskins@beyondpr.com