



## Unsinn in den Medien – Vom allzu sorglosen Umgang mit Daten: Statistische Zusammenhänge

### Neue Erkenntnisse zur „idealen Schlafdauer“

#### ***Auch Langschläfer gefährdet***

Eine mögliche Gesundheitsgefährdung sowohl für Kurz- als auch Langschläfer ... in einer Studie der West Virginia University (WVU) geortet. Wie die im August veröffentlichte Untersuchung ergab, steigt das Risiko eines Herzinfarkts, Schlaganfalls oder von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei weniger als fünf Stunden Schlaf um mehr als das Doppelte. Menschen, die länger als neun Stunden im Bett - Nickerchen eingeschlossen - verbrachten, hatten demnach ein eineinhalbmal höheres Risiko als Siebenstundenschläfer.

Die Gründe für die Verbindung zwischen Schlafdauer und Herzerkrankungen konnten die WVU-Experten allerdings nicht eindeutig bestimmen.

(gefunden von David Vogl auf: <http://orf.at/stories/2018341/2018349> in ORF-Online; Stand: 21.10.2010)

**Kommentar:** Vorsicht, dass da mal ein vorhandener statistischer Zusammenhang nicht irrtümlich kausal interpretiert wird. Es ist doch gut vorstellbar, dass sowohl für überdurchschnittlich viel als auch für unterdurchschnittlich wenig Schlaf Faktoren verantwortlich sind, die sich dann auch auf die Gesundheit auswirken. So kann sich beispielsweise ein Berufsleben, in dem man durch zu hohe Verantwortung so nervös ist, dass man kaum schlafen kann, auf die Gesundheit auswirken. Ebenso wirkt ein Berufsalltag, der den Arbeitnehmer/die Arbeitnehmerin jeden Abend „todmüde“ ins Bett fallen lässt. Bei solchen Personen würde nur eine Änderung ihres Berufes (oder ihrer Einstellung) ihrer Gesundheit zu Gute kommen. Lediglich dafür zu sorgen, dass man länger schläft, würde nichts am Problem und also an dessen Auswirkung auf die Gesundheit ändern.

Vielleicht kann man deshalb, „die Gründe für die Verbindung zwischen Schlafdauer und Herzerkrankungen ... nicht eindeutig bestimmen“. Es steht geschrieben: „Wer ein Ergebnis nicht erklären kann, hat nichts gefunden!“ (Quatember, A. (2008). *Statistik ohne Angst vor Formeln*. 2. Auflage. Pearson Studium, München, S. 187)

(Für den Kommentar verantwortlich: Andreas Quatember, IFAS)