



## **Optimistische Menschen schlafen besser Utl.: Studie zu Optimismus und Insomnia in der österreichischen Bevölkerung**

(Wien, 09-07-2020) Optimistische Menschen leben länger als pessimistische und haben ein geringeres Risiko chronisch krank zu werden – das ist wissenschaftlich bereits mehrfach untermauert. Ein Grund für das längere und gesündere Leben von Optimisten könnte ein besserer Schlaf sein: Das ist das zentrale Ergebnis einer aktuellen Studie unter Leitung von Jakob Weitzer und Eva Schernhammer von der Abteilung für Epidemiologie der Medizinischen Universität Wien, die nun im „Journal of Sleep Research“ veröffentlicht wird. Auch die beiden Schlafforscher Stefan Seidel und Gerhard Klösch (Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien), waren an dieser Studie beteiligt.

Durch die Analyse der Daten einer Online-Umfrage zur generellen Schlafcharakteristik und unter anderem zum Arbeitsumfeld und zum Verhalten vor dem Schlafengehen im Jahr 2017, an der 1.004 Österreicher und Österreicherinnen teilnahmen, konnten die EpidemiologInnen der MedUni Wien zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit an Schlafstörungen bzw. Schlaflosigkeit (Insomnia) zu leiden für optimistische TeilnehmerInnen um rund 70 Prozent geringer war als für pessimistische. „Andere Studien haben gezeigt, dass Optimisten mehr Sport betreiben, weniger rauchen und sich gesünder ernähren. Außerdem wenden sie bessere Strategien zur Problembewältigung an und empfinden weniger Stress in herausfordernden Situationen. Alle diese Faktoren können zu einem besseren Schlaf führen“, fasst Weitzer den aktuellen Stand der Forschungen zusammen.

### **Den Optimismus „trainieren“**

Durch verschiedenen Übungen könne man Optimismus sogar fördern, betonen die StudienautorInnen. Eine dieser Übungen ist die sogenannte „Best Possible Self-Methode“. Weitzer: „Dabei versucht man sich ein Ideal vorzustellen und niederzuschreiben, wie das eigene bestmögliche Leben in der Zukunft aussehen könnte. Nach mehrwöchiger regelmäßiger Übung kann man somit den eigenen Optimismus fördern.“ Dabei geht es primär nicht darum, dieses „Ideal“ zu erreichen, sondern generell darüber zu reflektieren und sich danach realistische Ziele zu setzen, die optimistisch für die Zukunft stimmen.

Bis heute sei es jedoch ungewiss, ob allein die in den Übungen erzielte Steigerung des Optimismus zu einem besseren Schlaf und einer besseren Gesundheit führt, betont Weitzer. Sollte dies jedoch der Fall sein, was in weiteren Studien untersucht werden müsste, könnte „Optimismustraining“ die Häufigkeit von Schlaf- und anderen gesundheitlichen Problemen in der Bevölkerung reduzieren.



### **Service: Journal of Sleep Research**

„The contribution of dispositional optimism to understanding insomnia symptomatology: findings from a cross-sectional population study in Austria” Jakob Weitzer, Kyriaki Papantoniou, Clara Lázaro-Sebastiá, Stefan Seidel, Gerhard Klösch und Eva Schernhammer.  
DOI: 10.1111/jsr.13132

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und  
Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

### **Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 26 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.