

Gesund schlafen für Herz und Gefäße: Worauf ist zu achten?

Gestörter Schlaf, zu wenig und zu viel davon schädigt dauerhaft unsere Gesundheit sowie Herz und Kreislauf. Was macht einen gesunden Schlaf aus und wie kann das gelingen? Ein Herzspezialist hat hilfreiche Tipps

(Frankfurt a. M.) Ratgeber für gesundes Schlafen und Tipps zur Optimierung der Schlafqualität in den sozialen Medien stehen derzeit hoch im Kurs. Wer gut schläft, tut etwas Gutes für seine körperliche und seelische Gesundheit. Krankenkassen-Analysen zeigen jedoch, dass Schlafmangel in Deutschland ein verbreitetes Problem ist und Schlafstörungen zunehmen (1). Ein ungesundes Schlafverhalten bleibt nicht ohne Folgen für Herz und Kreislauf. Wer zu wenig schläft, kann dauerhaft sein Risiko erhöhen, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. „Besonders das Risiko für Herzinfarkt und Herzschwäche steigt bei chronischem Schlafmangel. Auch bereits bestehende Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit (KHK) oder das metabolische Syndrom können dadurch beschleunigt werden. Deshalb sollte man auf keinen Fall Schlafprobleme als harmlos abtun“, warnt der Kardiologe Prof. Dr. med. Dr. phil. Anil-Martin Sinha vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung im aktuellen Experten-Beitrag unter <https://herzstiftung.de/schlafen> Aber nicht nur ungewöhnlich kurze, sondern auch sehr lange Schlafzeiten gehen mit einem erhöhten Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Komplikationen einher. „Wer sich nicht um ein gesundes Schlafverhalten kümmert, bezahlt dies später womöglich mit seiner Gesundheit“, so der Chefarzt der Abteilung für Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin am Sana Klinikum Hof.

Warum ist Schlaf für unsere Gesundheit so wichtig?

Während der Nachtruhe erholt sich der Körper, das Gehirn ist jedoch hochaktiv. Es braucht die regelmäßigen Regenerationsphasen, um in Ruhe arbeiten, wichtige Erinnerungen sichern und Überflüssiges löschen zu können. „Zwischen der Leistungsfähigkeit des Gehirns und der Qualität des Schlafes besteht ein enger Zusammenhang“, sagt Prof. Sinha. Der Fett- und Zuckerstoffwechsel werden reguliert, das Immunsystem gestärkt, zelluläre Reparaturprozesse angestoßen und die Wundheilung beschleunigt. Auch der Blutdruck wird während der Nachtruhe langfristig konstant gehalten. Sichtbare Folgen von Schlafmangel sind tagsüber Müdigkeit und Erschöpfung, auch die Leistungsfähigkeit sinkt.

Schlafmangel: Warum schädlich für Herz und Gefäße?

Besonders gefährlich ist der Schlafmangel fürs Herz: Der oxidative Stress nimmt zu und es entstehen aggressive Sauerstoffverbindungen („freie Radikale“), die Zellen und Gewebe angreifen. Eine langfristige Folge dieser schwelenden Entzündungen sind etwa Schäden an der zarten Innenschicht der Blutgefäße (Endothel). „Das begünstigt die Arteriosklerose, die sogenannte Arterienverkalkung. Sie ist die wichtigste Ursache für Herz-Kreislauf-Leiden wie koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall“, betont der Herzstiftungs-Experte. Auch das metabolische Syndrom, die folgenschwere Kombination aus stillen Gefäßkillern wie hohen Zucker- und Blutfettwerten, Bluthochdruck und extremem Übergewicht wird durch Schlafmangel begünstigt. Dieses „tödliche Quartett“ ist eine der Hauptursachen der KHK und lebensbedrohlicher Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Auch ist Vorsicht geboten, wenn eine Erkrankung wie die Schlafapnoe hinter einer Schlafstörung steckt. Die Schlafapnoe geht mit großer Tagesmüdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer einher, weil es während des Schlafes immer wieder zu Atemaussetzern kommt. „Eine unbehandelte Schlafapnoe erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall und verkürzt die Lebenserwartung. Wer bei sich trotz ausreichender Schlafdauer immer wieder eine Tagesmüdigkeit bemerkt und auch schnarcht, sollte das beim Hausarzt abklären lassen“, sagt Kardiologe Prof. Sinha (siehe Zusatz-Informationen).

Diese Störer gefährden den Schlaf

Der heute weit verbreitete Schlafmangel ist insbesondere auf die permanente Verfügbarkeit von künstlichem Licht und auf den damit verbundenen Wandel in der Arbeitswelt zurückzuführen, indem sie für ihre Zwecke quasi die Nacht zum Tag werden lässt. „Bedeutende Risikofaktoren sind Nacht- und Wechselschichten, die den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus stören und unsere innere Uhr verstellen. Aber auch viele Überstunden, fehlende Pausen und eine ununterbrochene Erreichbarkeit im Job sind Störfaktoren für einen gesunden Schlafrhythmus“, erklärt Prof. Sinha. Auch Lärm und die Umgebungstemperatur, etwa während tropisch warmer Sommernächte, sowie ein verändertes Freizeitverhalten, das oftmals mit psychosozialen Stress verbunden ist (z.B. übermäßiger Medienkonsum), führt der Kardiologe als Faktor für ein gesundheitsgefährdendes Schlafverhalten an.

Wer sich am Abend sportlich betätigen möchte, sollte das nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen, sondern – gemäß des individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus – am besten vor 18 Uhr. Bei einem intensiven Training wie beispielsweise hochintensivem Intervalltraining (HIIT) oder schnellen Intervallläufen sollte die zeitliche Distanz zur Ruhezeit zwei bis vier Stunden betragen und bei einem moderaten Training (z.B. lockeres Joggen oder Radfahren) ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen. „Sport unmittelbar vor der Schlafenszeit ‚peitscht‘ Körper und Kreislauf nochmals auf, es erhöhen sich insbesondere die Stresshormone, der Blutdruck und der Zuckerstoffwechsel, obwohl sich der Körper eigentlich auf Ruhe einstellt. Sinnvoll zur Entspannung wäre vielmehr ein gemütlicher Abendspaziergang“, so der Kardiologe Prof. Sinha.

Studien: Erwachsene sollten im Schnitt mindestens sieben Stunden schlafen

Im Schnitt benötigt der erwachsene Mensch sechs bis neun Stunden Schlaf. Neuere Studien konnten zeigen, dass nicht nur ein langfristig zu kurzer Schlaf (weniger als fünf Stunden), sondern auch dauerhaft zu langer Schlaf (mehr als neun Stunden) das allgemeine Risiko für Krankheiten erhöht. „Es wird daher für Erwachsene mittlerweile eine Schlafdauer von durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht empfohlen“, bestätigt Prof. Sinha. Laut einer US-amerikanischen Studie mit über 116.000 Menschen nimmt sowohl bei weniger als sechs Stunden Nachtschlaf, aber vor allem bei mehr als acht Stunden Schlaf bei Erwachsenen – insbesondere ab einem Alter über 50 Jahren – das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt zu (2). Hingegen Schulkinder brauchen in der Regel neun bis elf und Säuglinge sogar 14 bis 17 Stunden Schlaf. „Schlaf sollte wohldosiert sein“, bringt es Prof. Sinha auf den Punkt.

Tipps für einen besseren Schlaf

Bestimmte Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Begebenheiten können den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus negativ beeinträchtigen, zum Beispiel Stress im Alltag, schwere Mahlzeiten am Abend oder generell ein ungesunder Lebensstil. Wer schlecht ein- oder durchschläft, sollte daher abends nur leichte, proteinreiche Mahlzeiten zu sich nehmen und mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee mehr trinken. Die folgenden Tipps für einen gesunden Schlaf und viele weitere unter <https://herzstiftung.de/schlafen> bieten eine wichtige Hilfe bei Schlafproblemen:

1. Feste Schlaf- und Aufstehroutine: Sorgen Sie für eine Art Abend- und Schlafroutine: Gehen Sie abends etwa immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie morgens immer zur gleichen Zeit auf. Einschlaf- und Aufstehzeit sollten jeweils nicht um mehr als 30 Minuten variieren. Studienergebnisse darauf hin, dass vor allem regelmäßige Zubettgehzeiten für die Herz-Kreislauf-Gesundheit bedeutsam sein könnten – besonders dann, wenn die Schlafdauer eher knapp ist (3).

2. Angenehme Schlafumgebung: Das Schlafzimmer sollte kühl, ruhig und abgedunkelt sein – ideal sind 18 Grad. Frische Luft sorgt ebenfalls für besseren Schlaf.

3. Regelmäßige Schlafrituale: Rituale wie Atemübungen, das Anhören ruhiger Musik oder Meditation helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen.

4. Smartphone und Co. nicht vor dem Schlafengehen: Meiden Sie am späten Abend elektronische Geräte wie Computer, Smartphone oder Tablet (Blaulichtemissionen!).

5. Sport vor 18 Uhr: Regelmäßiger Sport verbessert den Schlaf – allerdings nicht, wenn Sie spät abends aktiv sind. Verlegen Sie Ihre körperliche Aktivität daher auf die Zeit vor 18 Uhr.

6. Einschlaf-Tabletten vermeiden: Schlafmittel sollten Sie nur in Absprache mit Ihrem Arzt einnehmen; pflanzliche Mittel, etwa Baldrian- oder Hopfenpräparate, sind dabei zu bevorzugen. Auch die Einnahme von Melatonin kann die Ein- und Durchschlafphasen und damit den Schlaf verbessern.

(wi/Red.)

Service

Mehr Tipps für einen gesunden Schlaf sowie Informationen zu Ursachen und Folgen von Schlafstörungen bietet die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/schlafen> oder im Herzstiftungs-Podcast „Warum wird unser Herz krank, wenn uns Schlaf fehlt?“ unter <https://herzstiftung.de/podcast-schlaf>

Unter <https://herzstiftung.de> finden Sie per Suchfunktion-Eingabe „Schlaf“ weitere hilfreiche Infos.

Zusatz-Information für Redaktionen

Schlafstörung als Symptom einer Krankheit: Schlafapnoe

Von einer Schlafstörung spricht man, wenn ein Mensch mindestens dreimal pro Woche und über einen Zeitraum von einem Monat hinweg Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen hat und morgens nicht erholt aufwacht. Häufig stecken auch Erkrankungen dahinter. Beispiel Schlafapnoe: Sie geht mit großer Tagesmüdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer einher, weil es während des Schlafes immer wieder zu Atemaussetzern kommt. Kurze Aufwachreaktionen, die wir meist gar nicht bemerken, sind harmlos. Bei Patienten mit der Schlafapnoe treten sie aber bis zu 300-mal pro Nacht auf, bedingt durch Atemaussetzer. Typische Symptome der Schlafapnoe sind Schnarchen und eine große Tagesmüdigkeit. Schnarchen allein ist – außer für den Bettnachbarn – kein Problem. „Erst wenn es beim Schnarchen zwischendrin zu den Atemaussetzern kommt, liegt eine Schlafapnoe vor“, so Prof. Dr. Dr. Anhil-Martin Sinha vom Wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung und Chefarzt der Kardiologie-Abteilung am Sana Klinikum Hof.

Bei mehr als 15 Atemaussetzern pro Stunde liegt eine moderate Schlafapnoe vor, bei mehr als 30 Aussetzern pro Stunde spricht man von einer schweren Schlafapnoe. „Bei Verdacht auf Schlafapnoe sollten Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen“, rät der Kardiologe: „Eine unbehandelte

Schlafapnoe erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall und verkürzt die Lebenserwartung.“

Literatur:

(1) KKH, Gedankenkarussell im Bett: Immer mehr Deutsche liegen nachts

wach: <https://www.kkh.de/presse/pressemeldungen/wachliegen>

(2) Yusuf S et al., Eur Heart J. 2019 May 21;40(20):1620-1629.doi: 10.1093/eurheartj/ ehy695.

(3) Nauha L et al., BMC Cardiovascular Disorders. 2026; doi: 10.1186/s12872-026-05762-4.

Links

- [Tipps zum Schlafen](#)
- [Herzstiftungs-Podcast zum Schlaf](#)