

Gesunder Schlaf: Warum er so wichtig für das Herz ist

Schlechter Schlaf und zu wenig davon schädigt dauerhaft Herz und Kreislauf. Was ein gesunder Schlaf ist und wann Schlafstörungen krankhaft werden, erklärt ein Herzspezialist im aktuellen Herzstiftungs-Podcast

Gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe erholt sich der Körper, Stoffwechselprozesse wie der Fett- und Zuckerstoffwechsel werden reguliert, das Immunsystem gestärkt und zelluläre Reparaturprozesse angestoßen. Auch der Blutdruck wird während der Nachtruhe langfristig konstant gehalten. Umgekehrt hat Schlafmangel gravierende Folgen für den Körper – insbesondere für das Herz: „Wer dauerhaft zu wenig oder schlecht schläft, erhöht dadurch sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder kann dadurch bereits bestehende Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit oder das metabolische Syndrom beschleunigen“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Dr. phil. Anil-Martin Sinha vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung im aktuellen Herzstiftungs-Podcast der imPULS-Reihe unter www.herzstiftung.de/podcast-schlaf

Wie viel Schlaf ist gesund, was macht einen „gesunden“ Schlaf aus und welche Auswirkungen haben schlafbezogene Atemstörungen wie die Schlafapnoe auf Herz und Kreislauf? Diese und viele weitere Fragen beantwortet der Chefarzt der Abteilung für Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin am Sana Klinikum Hof im aktuellen Herzstiftungs-Podcast.

Dauerhafter Schlafmangel: Warum schädlich für Herz und Gefäße?

Während wir schlafen ist das Gehirn hochaktiv. In den verschiedenen Schlafphasen formt und festigt sich das Gedächtnis und ein Großteil an Informationen, die tagsüber aufgenommen wurden, werden beim Schlafen wieder gelöscht. „Zwischen der Leistungsfähigkeit des Gehirns und der Qualität des Schlafes besteht ein enger Zusammenhang“, sagt Prof. Sinha. Nicht nur für die geistige, auch für die körperliche Regeneration ist ein erholsamer Schlaf wichtig. Denn während wir schlafen, werden Metabolisierungsprozesse wie Fett- und Zuckerstoffwechselprozess so reguliert, dass der Körper all das, was er am Tag aufgenommen hat, verarbeiten kann. Zudem werden Hormone so reguliert, dass sie zur richtigen Tageszeit zur Verfügung stehen wie das Stresshormon Cortisol oder das Schlafhormon Melatonin. Umgekehrt bedeutet dauerhaft schlechter Schlaf Stress. „Der Körper ist aktiv und wird gezwungen, zum Beispiel seine Stresshormone aufrechtzuerhalten, die sonst runtergefahren werden“, erläutert der Kardiologe: „Stress aber löst einen zu schnellen Puls und einen zu hohen Blutdruck aus. Bis der Patient das merkt, ist es allerdings meistens schon zu spät, weil man hohen Blutdruck zunächst nicht spürt.“ Zudem wirken die gestörten Stoffwechselprozesse „wie ein Brandbeschleuniger“ auf das metabolische Syndrom, bei dem sich massives Übergewicht, erhöhte Blutzucker- und Fettstoffwechselwerte sowie Bluthochdruck bündeln. Das metabolische Syndrom ist eine der Hauptursachen der koronaren Herzkrankheit (KHK) und lebensbedrohlicher Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

„Schlaf sollte wohldosiert sein“

Von einer Schlafstörung spricht man, wenn ein Mensch über einen Zeitraum von einem Monat oder länger mindestens dreimal pro Woche Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen hat. Häufig stecken psychische, neurologische oder andere körperliche Erkrankungen hinter einer Schlafstörung. Ein gesunder Schlaf dauert aus Sicht von Schlafmedizinerinnen zwischen sechs und acht

Stunden. „Wobei das individuell und auch in den Altersgruppen unterschiedlich sein kann“, betont Kardiologe Prof. Sinha im Podcast. Während Erwachsene meist mit einer Schlafdauer zwischen sechs und neun Stunden und Senioren manchmal auch mit weniger als sechs Stunden hinkommen, brauchen Schulkinder 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. Denn auch dauerhaftes zu viel Schlafen könne zu fehlgesteuerten Stoffwechselprozessen führen, die schädlich für den Körper sind.

Vorsicht bei Verdacht auf Schlafapnoe

Zu einer der häufigsten Schlafstörungen zählt die Schlafapnoe, bei der es während des Schlafs immer wieder zu Atemaussetzern kommt. Rund acht bis zehn Prozent der Männer und zwei bis fünf Prozent der Frauen in Deutschland sind nach Experten-Angaben von Schlafapnoe betroffen. 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. Dauert dabei die Atempause mindestens zehn Sekunden, spricht man in der Medizin von einer gestörten Atmung. 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“, erklärt Sinha. „Und diese Atemaussetzer, die sind dann schon ein mords Stress, den man dem Körper zumutet.“ Denn Zellen und Organe werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und der Körper gerät dann in einen Alarmzustand, so dass Blutdruck und Herzfrequenz steigen. 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.“

Tipps für einen besseren Schlaf

Neben körperlichen Ursachen können auch Stress im Alltag, schwere Mahlzeiten am Abend oder generell ein ungesunder Lebensstil Schlafstörungen begünstigen. 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. Weitere Tipps für einen gesunden Schlaf sind unter anderem:

- Sorgen Sie für eine Art Abend- und Schlafroutine: Gehen Sie abends etwa immer zur gleichen Zeit ins Bett. Einschlaf- und Aufstehzeit sollten jeweils nicht um mehr als 30 Minuten variieren.
- Das Schlafzimmer sollte kühl, ruhig und abgedunkelt sein – ideal sind 18 Grad. Frische Luft sorgt ebenfalls für besseren Schlaf.
- Regelmäßige Schlafrituale wie Atemübungen, das Anhören ruhiger Musik oder Meditation helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen.
- Meiden Sie am späten Abend elektronische Geräte wie Computer, Smartphone oder Tablet (Blaulichtemissionen!).
- 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.