

Warum gesunder Schlaf wichtig fürs Herz ist

Gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe sinken Herzschlag und Blutdruck. Außerdem werden Fett- und Zuckerstoffwechsel optimiert, das Immunsystem gestärkt, die Wundheilung beschleunigt und zelluläre Reparaturprozesse angestoßen. Umgekehrt hat Schlafmangel gravierende Folgen für den Körper - insbesondere für das Herz: „Findet der erholsame Schlaf dauerhaft zur falschen Zeit oder regelmäßig zu kurz statt, können die Folgen für die Gesundheit gravierend und zahlreiche Krankheiten die Folge sein, darunter schwere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems“, warnt Herzspezialist Prof. Dr. med. Dr. phil. Anil-Martin Sinha vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Chefarzt der Abteilung für Kardiologie am Sana Klinikum Hof in der aktuellen Ausgabe von HERZ heute.

Besonders ausgeprägt seien die negativen Auswirkungen auf Herz und Kreislauf bei den schlafbezogenen Atemstörungen, etwa der obstruktiven Schlafapnoe. Mehr Informationen zum Zusammenhang zwischen Schlaf und Herzgesundheit sowie neue Erkenntnisse aus der Schlafmedizin bietet die aktuelle Ausgabe von HERZ heute 2/2022 mit dem Titel „Herzgesund schlafen“. Renommierete Kardiologen und Schlafmediziner erklären unter anderem Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Schlafapnoe und geben Tipps für einen besseren Schlaf. Ein Probeexemplar der Ausgabe kann kostenfrei bei der Herzstiftung angefordert werden unter Tel. 069 955128-400 oder unter www.herzstiftung.de/bestellung

Chronischer Schlafmangel: Warum schädlich für Herz und Gefäße?

Während wir schlafen, ist das Gehirn hochaktiv: „In den verschiedenen Schlafphasen formt und festigt sich das Gedächtnis“, erklärt Prof. Sinha. Erinnerungen würden gefestigt und Überflüssiges gelöscht. „Zwischen der Leistungsfähigkeit des Gehirns und der Qualität des Schlafes besteht ein enger Zusammenhang“, so der Kardiologe. Doch nicht nur für die kognitive, auch für die körperliche Regeneration ist ein erholsamer Schlaf extrem wichtig.

Denn während wir schlafen, werden zelluläre Reparaturprozesse angeschaltet und bestimmte Stoffwechselprozesse aktiviert und optimiert - etwa der Fett- und Zuckerstoffwechsel. Zudem wird der Blutdruck langfristig konstant gehalten, was sich auf die Gesundheit von Herz und Kreislauf auswirkt. Umgekehrt kann chronischer Schlafmangel Entzündungsprozesse im Körper anstoßen: Es entstehen aggressive Sauerstoffmoleküle, sogenannte „freie Radikale“, die Zellen und Gewebe angreifen und unter anderem die Arteriosklerose begünstigen, eine der Hauptursachen für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Nächtliche Atemaussetzer: Vorsicht bei Verdacht auf Schlafapnoe

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. Zu einer der häufigsten Ursachen zählt die Schlafapnoe, bei der es während des Schlafs immer wieder zu Atemaussetzern kommt. Typische Symptome sind Schnarchen und Tagesmüdigkeit. Die Atemaussetzer in der Nacht haben gravierende Folgen: Zellen und Organe werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. „Der Körper gerät dann in einen

Alarmzustand, Blutdruck und Herzfrequenz steigen“, erklärt Prof. Sinha. Bestehe der Verdacht auf eine Schlafapnoe, sollten Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen, rät der Kardiologe und warnt: „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, 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:

- 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.
- 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.