

Süße Träume, ruhiges Herz



Eine erholsame Nachtruhe schont die Gefäße und verhindert Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Was guten Schlaf ausmacht und warum Schnarcher besonders aufpassen müssen. Plus: eine Abendroutine für schnelles Schlummern

Nachts schlägt das Herz langsamer. Das Blut rauscht gemächlich durch den Körper und versorgt die Organe mit Nährstoffen. Im Schnitt fällt der Blutdruck im Schlaf um zehn Prozent. Eine echte Wohltat für die organische Pumpe. Normalerweise. „Seit Jahren mehren sich die Belege, wie toxisch schlechter Schlaf auf das Herz-Kreislauf-System wirkt“, sagt Michael Arzt, Leiter des Schlaflabors am Uniklinikum Regensburg. Die US-amerikanische Kardiologiegesellschaft American Heart Association erweiterte deshalb jüngst ihre Vorsorgeempfehlungen: Neben gesundem Gewicht und Blutzucker (siehe ab S. 72) steht dort nun auch erholsamer Schlaf auf der Checkliste für ein herzgesundes Leben. „Ein längst überfälliger Schritt, den wir in Deutschland ebenfalls gehen sollten“, meint Internist Arzt. Um den Wandel voranzutreiben, aktualisierte er 2021 gemeinsam mit Kollegen das Positionspapier zur „Schlafmedizin in der Kardiologie“. Ein besonderes Augenmerk gilt den – oft unentdeckten – Risiken für einige schnarchende Menschen.

Wenn die Erholung ausbleibt

Schlechter Schlaf versetzt den Körper in Alarmmodus und aktiviert das sympathische Nervensystem. Mehr Adrenalin und Cortisol gelangt in den Kreislauf. Die Stresshormone bremsen die

nächtliche Blutdruckabsenkung aus oder erhöhen den Gefäßdruck sogar noch. Das Herz muss härter arbeiten und kann sich nicht erholen. Hält die Belastung über längere Zeit an, verkalken die Gefäße. Das Risiko für Infarkte, Schlaganfälle, Rhythmusstörungen und Herzversagen nimmt zu. Oft steigt der Blutdruck tagsüber weiter an und verschärft die Situation. Fehlender Schlaf stört zudem den Stoffwechsel. Nach wenigen ruhelosen Nächten reagiert der Körper unempfindlicher auf Insulin. Das Hormon schleust Glukose aus dem Blut in die Muskelzellen und senkt den Blutzuckerspiegel. Ist es blockiert, entsteht ein Typ-2-Diabetes und zieht die Gefäße in Mitleidenschaft. Übermüdete greifen gerne zu Fettigem, Süßem und Salzigem. Die Heißhungerattacken machen dick. Mit dem Gewicht steigt auch die Belastung für Herz und Kreislauf.

Habe ich wirklich gut geschlafen?

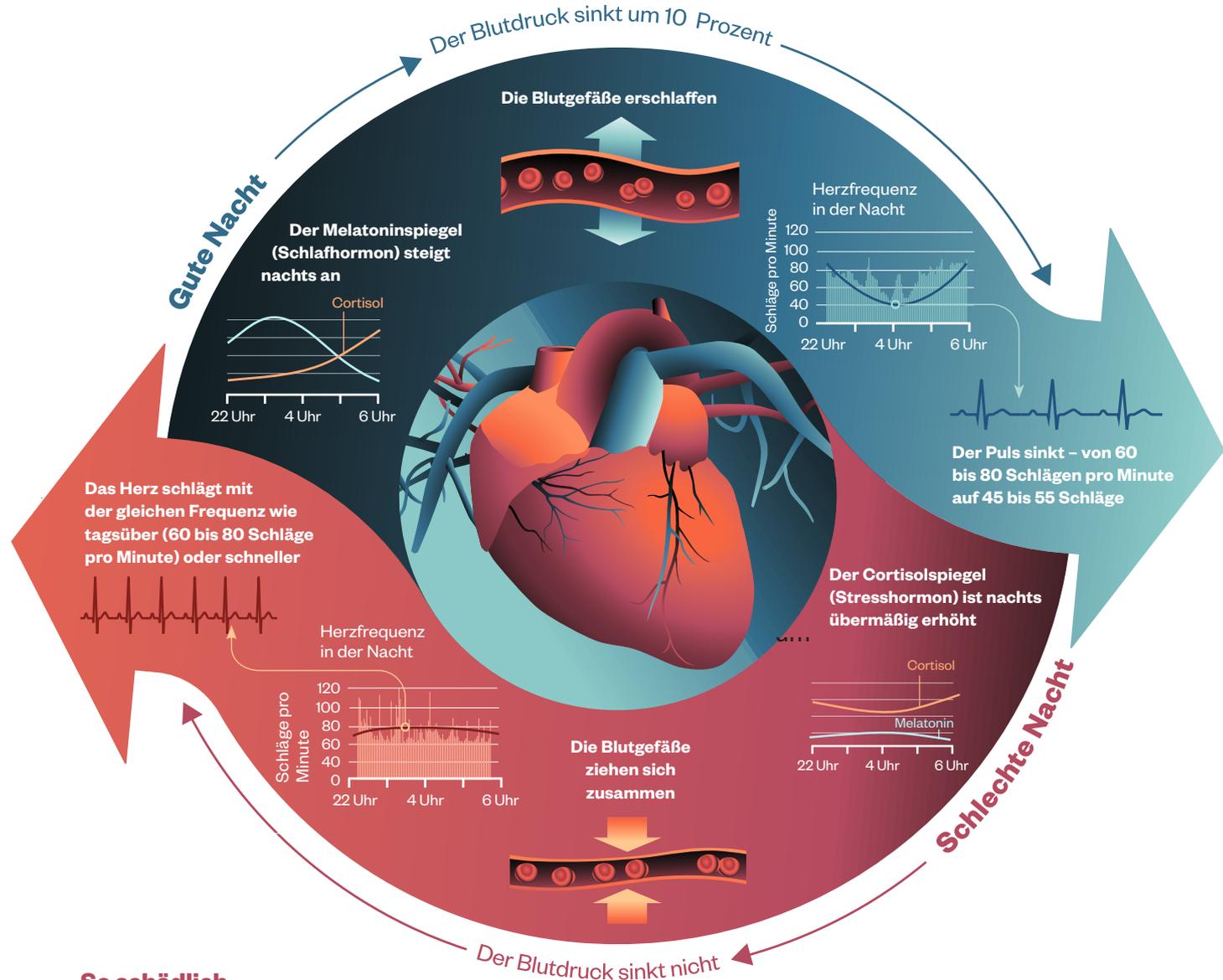
Zwischen sieben und neun Stunden Schlaf empfiehlt die American Heart Association für eine herzgesunde Nachtruhe. Mit der Schlafdauer allein ist es nicht getan. „Wie hochwertig der Schlaf tatsächlich war, verrät das Energielevel am nächsten Tag“, meint Kneginja Richter, Chefärztin und Spezialistin für Psychotherapie, Psychosomatik und Schlafmedizin an der CuraMed Tagesklinik Nürnberg sowie Lehrende an der Technischen Hochschule Nürnberg.

**So schützend
wirkt friedliches
Schlummern**



42%

**geringer ist das Risiko
für Herzversagen**
bei täglich sieben bis acht
Stunden gutem Schlaf
ohne Atemaussetzer



So schädlich sind unruhige Nächte



27%

höher ist die Gefahr für einen Infarkt oder Schlaganfall nach mehrjährigen Einschlaf- oder Durchschlafproblemen

Kommt man problemlos aus dem Bett und munter durch den Tag, war die Bettruhe erholsam. Vorsicht gilt, wenn im Alltag rasch die Kräfte schwinden. Grund könnte auch eine nächtliche Atmungsstörung sein, die vor allem bei Schnarchern auftritt.

Bei der sogenannten Schlafapnoe schnappen Betroffene nachts wiederholt nach Luft, meist begleitet von lautem Schnarchen. Die kurzzeitig gekappte Sauerstoffzufuhr versetzt den Körper in einen Krisenmodus. Der Cortisol- und Adrenalinspiegel steigt. In mittelschweren Fällen kommt es zu 15 bis 30 Atempausen pro Stunde, in besonders schweren zu über 30 Aussetzern. „Es erschreckt die Partner, wenn ihre Liebsten nachts nach Luft ringen. Oft sind sie es, die Patienten zu uns in die Praxis schicken“, berichtet Schlaflaborleiter Arzt. Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung nicken die Betroffenen tagsüber abrupft ein.

Je ungewollter der Kurzschlaf auftritt, desto schwerer ist die Schlafapnoe in der Regel ausgeprägt. „Manche Patienten schlafen beim Autofahren am Steuer oder im Gespräch mit dem Chef ein“, berichtet Experte Arzt. „So weit sollte man es nicht kommen lassen.“ Er appelliert, andauernde Tagesmüdigkeit ernst zu nehmen und sich frühzeitig Hilfe zu holen. Der Hausarzt ist die erste Anlaufstelle. Bei Verdacht auf eine Schlafapnoe verweist dieser weiter an Mediziner mit der Zusatzqualifikation „Schlafmedizin“.

Schlummernde Gefahr

Bei rund vier Millionen Menschen in Deutschland ist die Atemkrankheit diagnostiziert. Die Dunkelziffer könnte weit darüberliegen. Eine Datenauswertung geht von bis zu 26 Millionen Betroffenen hierzulande aus. Unentdeckt und ►

Augen zu und weg

Mit dieser Abendroutine gelangen Sie schneller ins Land der Träume



unbehandelt leben sie mit einem bedrohlichen Risiko: Schlafapnoe und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehen oft Hand in Hand. Bis zu 70 Prozent der Menschen mit arteriellem Bluthochdruck oder Vorhofflimmern leiden zusätzlich an einer Schlafapnoe. Bei einer koronaren Herzerkrankung sind es bis zu 50 Prozent.

Wird die Störung entdeckt, verordnet der Arzt eine CPAP- oder APAP-Therapie. Ein Beatmungsgerät pumpt nachts über eine Maske Raumluft in die Atemwege und hält sie offen. Freiraum schafft auch die sogenannte Unterkieferprotrusionsschiene. Eine Nachtsperre, die Unterkiefer und Zunge etwas nach vorne verlagert. Die Tagesmüdigkeit schwindet und das Herz wird entlastet. Wie stark der Effekt ist, hängt vom Verschleißzustand der Gefäße und der Gesamtgesundheit

ab. Risikofaktoren wie starkes Übergewicht, eine ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel schaden dem Herz-Kreislauf-System und mindern zugleich die Schlafqualität. Überflüssige Pfunde im Halsbereich drücken nachts auf die oberen Atemwege. Die resultierende Luftnot erhöht wiederum den Blutdruck.

Diese Wechselwirkung beobachtet auch Philipp Sommer. Er ist Direktor an der Klinik für Elektrophysiologie und Rhythmologie am Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen in Bad Oeynhausen: „Viele unserer Patienten erzählen, dass sie seit Jahren schlecht schlafen“, berichtet er. Bei näherem Hinschauen verberge sich dahinter oft eine Schlafapnoe. In seinem Regensburger Schlaflabor deckt Michael Arzt im Gegenzug häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Zum Spezialisten

Fachärzte mit der Zusatzqualifikation „Schlafmedizin“ sind auf focus-arzt-suche.de unter dem Stichwort „Schlafmedizin“ zu finden

„Würden wir systematisch danach suchen, hätten wir viel mehr solcher Doppeldiagnosen“, ist der Experte überzeugt. Er wünscht sich eine intensivere Zusammenarbeit von Kardiologie und Schlafmedizin und kümmert sich um entsprechende Fortbildungsprogramme. Den Patienten rät er, je nach Befund, gezielt das Herz-Kreislauf-System oder die Schlafqualität untersuchen zu lassen.

Wer herzgesund lebt, muss sich über ein paar schlechte Nächte keine Sorgen machen. Halten die Schlafprobleme an, braucht es spätestens nach drei Monaten professionelle Hilfe. Dann sprechen Mediziner von einer krankhaften Schlafstörung, der Insomnie. Ein Schlafmediziner hilft, Gründe für Ein- und Durchschlafprobleme aufzudecken. Neben körperlichen Ursachen spielt auch die psychische Verfassung eine Rolle. In solchen Fällen kann eine kognitive Verhaltenstherapie ebenso gut wirken wie Schlafmittel – und das ohne Nebenwirkungen. Medikamente können schnell abhängig machen und werden erst als letzte Option verschrieben.

Sorgenfrei ruht es sich besser

Eine friedliche Nacht hängt davon ab, wie man sich tagsüber verhält. Wer zur Ruhe kommen will, muss einen mentalen Ausgleich schaffen, rät Psychiaterin Richter: „Andernfalls wird der Tagesstress zum Nachtstress. Und der hält wach.“ Belastende Gedanken brauchen Raum, bevor es ins Bett geht, auch aus biologischer Perspektive. Sobald es draußen dunkel wird, schüttet der Körper vermehrt Melatonin aus. „Das Hormon macht uns müde, beeinflusst aber auch die Wahrnehmung“, erklärt Schlafmedizinerin Richter. Sorgen erscheinen nachts schwerwiegender als tagsüber. Sie in ein Tagebuch zu schreiben oder sich jemandem anzuvertrauen kann helfen.

Auch Bewegung bremst das Gedankenkarussell. Kardiologe Philipp Sommer spaziert nach einem langen Arbeitstag gern in straffem Tempo um den Block. „Meinen Patienten sage ich immer: Für guten Schlaf muss man körperlich richtig müde sein“, sagt der Kardiologe. Einmal nachts aufgewacht, sollte man den Blick auf die Uhr vermeiden. Nachzurechnen, wie viel Schlafenszeit noch bleibt, erhöht nur den Stress. Klappt es länger nicht mit dem Wiedereinschlafen, empfiehlt Kneginja Richter, aufzustehen und sich eine monotone Tätigkeit zu suchen. „Lesen Sie ein richtig langweiliges Buch. Oder bügeln Sie. Das macht schön müde.“ ■

JANINA SCHRUPP

3

PHASEN GUTER SCHLAF

Jetzt auch als Großpackung erhältlich



Die 3-Phasen-Innovation mit zeitlich versetzter Freisetzung pflanzlicher Inhaltsstoffe und Melatonin – ab 10 Min. und bis zu 8 Stunden:

- Unterstützt das **Einschlafen**¹
- Trägt bei zu **ruhigem Schlaf**²
- Begünstigt das **Durchschlafen**³

OYONO[®]

EXKLUSIV IN DER APOTHEKE

¹ Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Einschlafen. ² Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Zitronenmelisse trägt zu einem ruhigen Schlaf und zur Entspannung bei. Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und unterstützt einen ruhigen Schlaf. ³ Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Durchschlafen.