

DAS HERZ BRAUCHT AUCH (EINEN GUTEN) SCHLAF

Die gängigen Risikofaktoren für die Gesundheit des Herzens sind bekannt: z.B. Bluthochdruck, Rauchen, Bewegungsarmut, Zuckerkrankheit. Aber ein schlechter Schlaf ist auch ein Risiko für das Herz, da es nachts schlecht mit Sauerstoff versorgt wird und dadurch immer unter Streß steht. Ein hoher Blutdruck kann durch nächtliche Atem-Aussetzer mit verursacht oder verschlimmert werden. Auch Herzrhythmusstörungen und Verkalkung der Gefäße werden durch einen schlechten Schlaf verschlimmert. Wenn Sie morgens nicht ausgeschlafen sind, womöglich mit Kopfschmerzen aufwachen, wenn Sie dann tagsüber müde sind, dann sollten Sie Ihren Schlaf einmal untersuchen lassen. Mögliche Atem-Aussetzer lassen sich feststellen. Aber auch andere Gründe wie Nebenwirkungen von Medikamenten oder Wirbelsäulenveränderungen können einen schlechten Schlaf verursachen. Es lohnt sich auch im Alter, bei einem schlechten Schlaf Untersuchungen anzustellen. Der Blutdruck kann besser werden, Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern können seltener werden. Und auch Herzinfarkte und Schlaganfälle können teilweise verhindert werden. Es muss ja nicht gleich eine Schlafmaske sein, aber vielleicht hilft eine kleine Tabletten-Umstellung. Auch eine Herzschwäche kann einen schlechten Schlaf verursachen. Dann führt eine Therapie der Herzschwäche zu einem gesünderen Schlaf. Es gibt also einige Möglichkeiten, den Schlaf zu verbessern.