



## Schlafprobleme schädigen die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Ein Drittel unseres Lebens sollten wir Menschen schlafen. Doch immer weniger gelingt es uns, ausreichend und regelmäßig zu schlafen, damit sich der Körper erholen und sich die lebensnotwendigen Körperfunktionen regenerieren können. Wie sich derartige Schlafprobleme auf die Gesundheit unseres Herzens und Kreislaufs auswirken, untersuchten chinesische Wissenschaftler im Rahmen einer groß angelegten Übersichtsstudie.

In einem Zeitraum von mindestens drei und maximal 30 Jahren wurden der Gesundheitszustand und die Schlafgewohnheiten von 160.000 Studienteilnehmern wiederkehrend untersucht und ausgewertet. Dabei wurden bei etwa 12.000 Menschen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems festgestellt, wie beispielsweise ein Infarkt, ein Schlaganfall, eine koronare Herzerkrankung oder ein zu schwaches Herz.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass Menschen mit Einschlafproblemen ein um bis zu 27 % erhöhtes Risiko hatten, mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung konfrontiert zu werden. Auch Durchschlafprobleme und ein schlechter, wenig erholsamer Nachtschlaf lassen das Erkrankungsrisiko um bis zu 18 % ansteigen.

Zurückzuführen ist dieser alarmierende Zusammenhang zwischen einer Schlafstörung und der Gesundheit des Herzens vermutlich darauf, dass bei einem weniger erholsamen Schlaf der körpereigene Stoffwechsel leidet sowie der Hormonhaushalt beeinträchtigt wird. Zudem kommt es zum Blutdruckanstieg und zur übermäßigen Ausschüttung von krankmachenden Entzündungsbotenstoffen.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben ein- und/oder durchzuschlafen, sprechen Sie uns an!

### Ihr Team von Dr. Hammerschmidt

**PS: Sie möchten immer aktuell über Gesundheit und unsere Praxis informiert sein?** Dann ist unserer E-Mail-Gesundheitsbrief genau das Richtige für Sie: kostenlos, monatlich, jederzeit kündbar. Hier direkt anmelden.

---

Qiao, H. et al.:

The association between insomnia symptoms and risk of cardio-cerebral vascular events: A meta-analysis of

prospective cohort studies,  
European Journal of Preventive Cardiology 3/2017