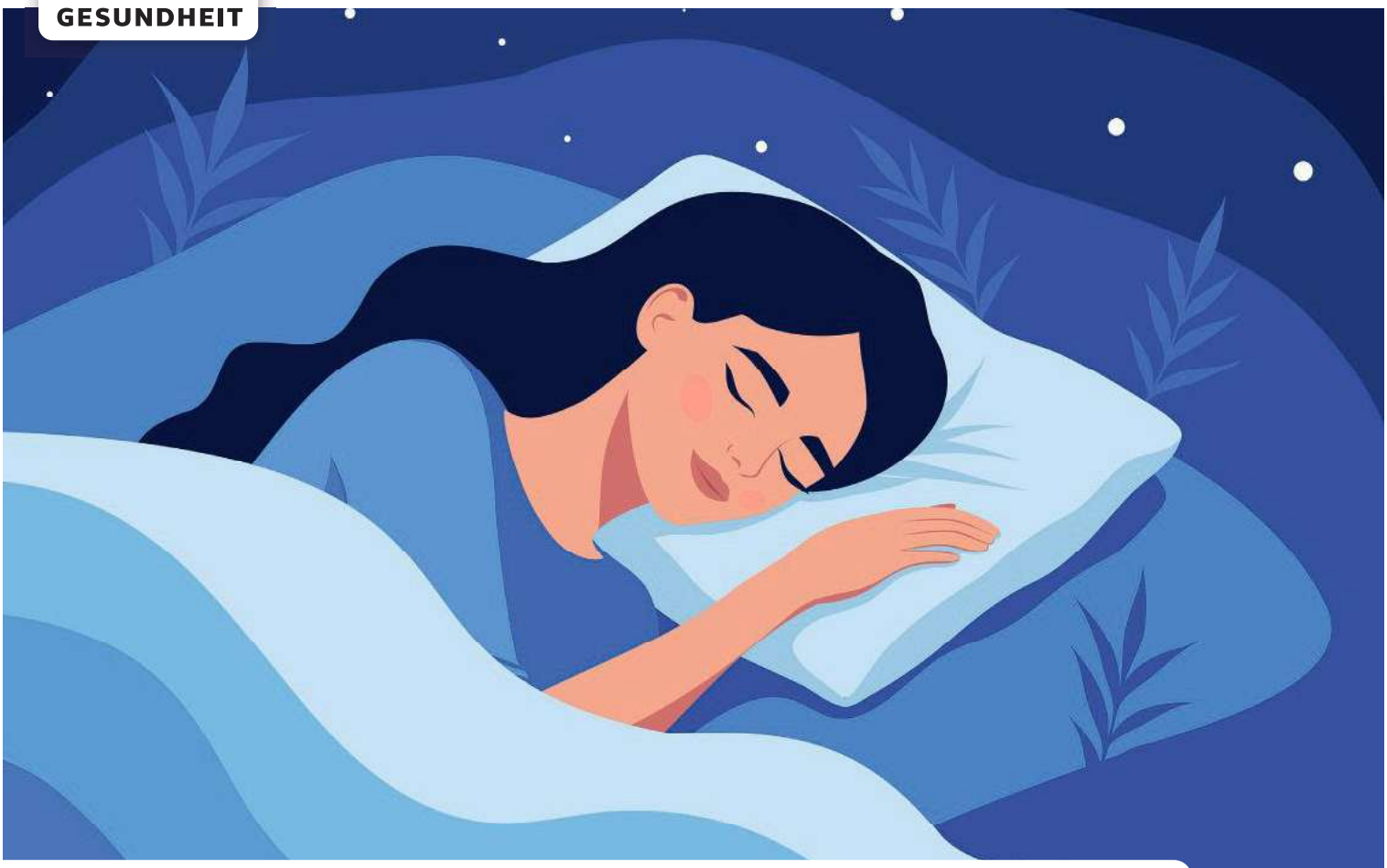
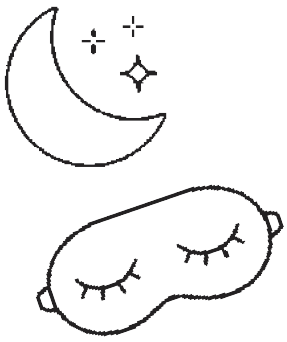


Ein Traum! In die Kissen fallen, die Augen schließen und erst am Morgen wieder aufwachen – nicht jeder kennt dieses gute Gefühl

Schlafmangel – Gefahr für die Gefäße

Studien zeigen: Kommt die Nachtruhe ständig zu kurz, steigt das **Risiko für Entzündungen.** Der My Life-Experte erklärt den Zusammenhang und gibt Tipps zur Prävention



Licht und Dunkelheit zählen zu den wichtigsten Dirigenten alles Lebendigen. Im menschlichen Körper stoßen sie Signale an, die den Tagesablauf bestimmen. Rund viereinhalb Zentimeter weit verläuft jeweils ein Sehnerv von der Rückwand jedes Auges durch die Augenhöhle und einen Kanal im Schädel. Wo sie sich kreuzen, liegt der neuronenreiche suprachiasmatische Kern. Hier tickt die zentrale innere Uhr, die über den Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt. Wer sie grob ignoriert, riskiert Gesundheitsschäden.

Zu den ersten, die unter häufigen Verstößen gegen diesen Rhythmus zu leiden haben, zählen Herz und Kreislauf. Der suprachiasmatische Kern ist unter anderem mit der Zirbeldrüse verbunden, die das müde machende Melatonin herstellt. Dunkelheit regt sie zur Produktion an, Lichteinfall dämpft die Herstellung des Hormons. Dann flutet anregendes Cortisol den Körper. Dieser zirkadiane, also „circa“ einen Tag umfassende Vorgang ist programmiert.

Das Gehirn bleibt während des Schlummers aktiv, träumt oder verfällt in den mysteriösen REM-Schlaf und räumt mit all dem Schutt auf, der sich tagsüber aufgetürmt hat. Schlaf, so heißt es, konsolidiert das Gedächtnis. Das Kreislauf-Zentralorgan Herz dagegen ruht sich

aus. Die Pulsfrequenz sinkt um zehn Prozent, manchmal auch mehr. Aber was heißt schon Nacht in Zeiten der ewig lockenden Aktivitäten bis zur fortgeschrittenen Stunde? Ein Arzt, der den Raubbau der 24/7-Gesellschaft an den empfindlichen Blutgefäßen im Brustkorb täglich an Patienten in seinem Schlaflabor sieht, ist der Kardiologie, Internist und Intensivmediziner Prof. Anil-Martin Sinha vom Sana Klinikum im nordbayerischen Hof. „Wer zu wenig schläft, hat mehr Stress. Das bedeutet unter anderem mehr Zuckerproduktion und eine Störung des Fettstoffwechsels“, listet er die negativen Folgen auf.

Stress im Organismus ruft schwelende Entzündungen an den Gefäßwänden hervor und regt Stoffe an, die zusätzlich schaden. Ablagerungen bilden sich. Sie hemmen den Blutfluss. Diese Arterienverkalkung fördert Infarkte, Schlaganfälle und Herzschwäche. Zwar sterben bei uns immer weniger Menschen daran, vor allem, wenn man die zunehmende Alterung berücksichtigt, aber Herz-Kreislauf-Krankheiten sind vor Krebs die häufigste Todesursache.



Beruhigt Lavendel kann helfen, innere Unruhe zu reduzieren und die Schlafqualität zu verbessern

Heimliche Volkskrankheit

Über Schlafprobleme klagt mehr als jeder dritte Erwachsene in Deutschland, Frauen eher als Männer. Schlafmangel, so Prof. Sinha, begünstige jede Komponente des metabolischen Syndroms. Das sind hoher Blutzucker, Hypertonie, ein ungünstiges Verhältnis der Blutfette und zunehmendes Gewicht. Gleichzeitig wird das körpereigene Abwehrsystem schwächer. Studien zeigen, dass die Zahl der zu den weißen Blutkörperchen zählenden NK-Zellen (natürliche Killerzellen) bei Menschen mit Insomnie niedriger ist.

Die innere Uhr tickt nicht bei allen gleich. Es gibt früh aufstehende „Lerchen“ und spät zu Bett gehende „Eulen“. Sehr groß sind die Unterschiede aber nicht. Unerbittlich beginne die körpereigene Einschlafhilfe Melatonin zwischen 20 und 22 Uhr zu wirken, sagt Prof. Sinha. „Den Höchststand erreicht die Produktion zwischen zwei und vier Uhr. Danach sinkt der Spiegel stark ab und versiegt mit dem Auftreten von Licht auf die Netzhaut.“ So gelte die Regel: Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht, nicht mehr und schon gar nicht viel weniger, sind zur allgemeinen Erholung und Stabilisierung im Organismus nötig. Weil das Schlummerhormon dem Takt aus dem suprachiasmatischen Kern gehorcht, aber Helligkeit nicht mag, sind die Schlafenszeiten in gewissem Rahmen vorgegeben. Und: In den Nachtstunden sollten Ruhe und Dunkelheit herrschen. Im November 2025 stellten Forscher auf der Jahrestagung der US-Kardiologen in New Orleans eine Studie vor: Je mehr Licht ins Schlafzimmer der Versuchspersonen fiel, desto eher waren die Blutgefäße entzündet. Vorhang zu, Jalousie runter, Displays auf Aus, lautet der Rat, den man daraus ziehen kann.

Risikofaktor Adipositas

Zu wenig Schlaf macht leichter dick. Umgekehrt schlafen Menschen mit Übergewicht schlechter. Daher geraten Schlafgestörte und Schlafverächter auf Dauer in einen allnächtlichen Teufelskreis. Und das nicht etwa, weil sie schlecht träumen würden. Adipöse, also deutlich über der Körperumfangsnorm liegende Menschen, zählen zu den häufigsten Patienten in Schlaflaboren. Sie haben mitunter minütlich Atemaussetzer, „weil das übermäßige Fettgewebe im Hals- und Rachenbereich die Atemwege verengt und Fetteinlagerungen des Bauchs die Bewegung des Zwerchfells behindern“, erklärt Prof. Sinha. Gegen dieses Schlafapnoe-Syndrom verordnet der Mediziner spezielle Masken zur Überdruckbeatmung oder auch Zahnschienen – diese verschieben den Unterkiefer leicht nach vorn und erleichtern Betroffenen das Atmen.

Beratung in der Apotheke

Wer sanfte Ein- und Durchschlafhilfen sucht, kann auf verschiedene pflanzliche Wirkstoffe zurückgreifen. Bewährt haben sich etwa Baldrian, Passionsblume, Lavendelöl oder Hopfen. Um den passenden Wirkstoff für die eigenen Beschwerden zu finden und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu vermeiden, ist eine professionelle Nährstoffberatung in der Apotheke wichtig. Dabei wird mittels Bluttests oder Laboranalysen der persönliche Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bestimmt, ein eventueller Mangel rechtzeitig erkannt und Dosierungsfehlern bei Nahrungsergänzungsmitteln vorgebeugt. Fragen Sie in Ihrer Vor-Ort-Apotheke nach diesem Service.

Wer zu wenig schläft, hat mehr Stress



Prof. Dr. med. Dr. phil. Anil-Martin Sinha
leitet die Abteilung für Kardiologie, Nephrologie und Pneumologie am Sana Klinikum Hof

Wissenswertes rund ums Herz

65 bis 85
Schläge pro Minute beträgt die Frequenz bei gesunden Erwachsenen im Ruhezustand

40
Schläge kann der Puls im Schlaf erreichen, ein Wert, den trainierte Ausdauersportler tagsüber aufweisen

1 bis 5 Uhr
In dieser Spanne schlägt das Herz am gleichmäßigsten

Quelle: „Physiologie“, *herzmedizin.de*

FOTOS: FOTOLIA; GETTY IMAGES/ISTOCK; SHUTTERSTOCK; PR