

## **Weihnachten verschlafen? Gut so!**

**Schlafmangel kann Bluthochdruck und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen Der BNK rät: Nutzen Sie die Feiertage zur Erholung von Körper und Geist – fünf Empfehlungen für Entspannung an den Feiertagen**

**MÜNCHEN**, 26.11.2020 – Selten war der Herbst so stressig wie in diesem Jahr. Die Corona-Pandemie und der zweite Lockdown haben für viele Menschen teils gravierende Folgen, sei es beruflich wie auch privat. Entsprechend schlafen die Deutschen derzeit nicht gut: Einer repräsentativen [Umfrage](#) im Auftrag der Techniker Krankenkasse zufolge schläft jeder Zehnte in der **Corona**-Pandemie schlechter, unter den Corona-bedingt Gestressten sogar jeder Vierte. Kurzfristigen Schlafmangel kann man durch Ausschlafen am Wochenende wieder ausgleichen. Dauert der Schlafmangel jedoch über Wochen an, kann dieser auch das Herz schädigen. Der [Bundesverband Niedergelassener Kardiologen \(BNK\)](#) rät: Nutzen Sie die Feiertage dieses Jahr mehr denn je als Ruhephase für Körper und Geist.

### **Schlafmangel kann zu Bluthochdruck führen**

Schlafen Sie ausreichend! Jeder kennt diesen Satz. Doch wie viel Schlaf der Einzelne braucht, ist ganz unterschiedlich. Die meisten Menschen benötigen sieben bis acht Stunden Schlaf, Ältere kommen auch mit weniger Schlaf aus. Ängste und Stress rauben vielen Menschen jedoch derzeit den Schlaf: Sie können nicht einschlafen oder liegen mitten in der Nacht lange wach. Existenzängste, Sorgen um die eigene bzw. die Gesundheit der Angehörigen oder auch Doppelbelastungen z.B. durch Home Office und Kinderbetreuung sind Themen, die uns nachts wieder einholen. Der anhaltende Schlafmangel steigert die allgemeine Stressanfälligkeit und damit einhergehend das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt,

**Vorhofflimmern und Schlaganfall**. Nach einer neuen US-Studie erhöht kurzer und schlechter Schlaf auch das **Risiko für Atherosklerose**: Die Menschen, die nur 6 Stunden schliefen, hatten im Vergleich zu Personen mit 7 bis 8 Stunden Schlaf ein um 27 Prozent erhöhtes Risiko, dass sich Plaques an den Gefäßen bildeten. Bei den Versuchsteilnehmern, die unruhig schliefen, war das Risiko für Gefäßveränderungen um 34 Prozent erhöht.

*„Bei Stress schüttet unser Körper eine Vielzahl von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Kurzfristig hilft es uns, Energie zu mobilisieren. Der Blutdruck steigt, das Herz pumpt schneller, Gehirn und Muskeln werden mit mehr Blut und Sauerstoff versorgt. Wird die Belastung jedoch zum Dauerzustand, kann sich ein Bluthochdruck entwickeln und dieser wiederum Ursache für die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen sein“,* erklärt Dr. Norbert Smetak, Vorsitzender des BNK.

### **Schlafmittel sind keine Lösung**

Immer häufiger werden in den letzten Jahren Schlafmittel verschrieben. Aktuell nehmen rund 1 Million Deutsche täglich oder fast täglich **Beruhigungsmittel/Schlafmittel**. Laut einer **Apotheker-Umfrage** aus dem Jahr 2020 gaben rund 58 Prozent der Befragten an, dass in ihrer Apotheke häufiger verschreibungspflichtige Schlafmittel nachgefragt werden. Der BNK-Experte warnt jedoch: *„Nehmen Sie Ihren Schlaf ernst. Schlafmittel sind keine Lösung! Werden synthetisch hergestellte Präparate über einen längeren Zeitraum genommen, gewöhnt sich der Körper an sie, die Wirkung lässt nach, Betroffene steigern dann die Dosis. Ein Teufelskreis entsteht und am Ende droht womöglich eine Medikamentenabhängigkeit.“*

### **Diese Tipps helfen Ihnen, über die Feiertage Kraft zu tanken:**

1. Nachtschwärmer oder Frühaufsteher? Überlegen Sie, wann Sie schlafen gehen sollten, um nach Ihrem Empfinden richtig ausschlafen zu können. **Halten Sie sich an diese Uhrzeit**, notfalls mit der Weckerfunktion Ihres Handys.

2. Gans, Ente oder Pute? Ein besonderes Essen gehört sicher zu einem besonderen Anlass. Planen Sie die Mahlzeit so, dass Sie den Weihnachtsbraten gut verdauen können. Mit vollem Magen schläft es sich nicht gut, da der Verdauungsapparat weiterarbeiten muss. Faustregel:  
**Mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen.**
3. Noch ein Glas Wein? Alkohol gilt zwar als Genussmittel, ist aber dennoch **Gift** für den Körper. Abgesehen davon, dass regelmäßiger [Alkoholkonsum](#) die Blutgefäße schädigt und eine Atherosklerose verursacht, hält der Alkohol uns auch nachts auf Trab. Die Leber muss den Alkohol abbauen, wodurch wir manchmal wach werden. **Trinken Sie so wenig Alkohol wie möglich oder legen Sie immer mal einen Tag Pause ein!**
4. **Bewegen Sie sich!** Gehen Sie spazieren, eine Runde Laufen oder Fahrradfahren. Mit der Bewegung baut der Körper das Stresshormon Cortisol ab, die Anstrengung macht uns darüber hinaus müde und lässt uns besser schlafen.
5. (Ent)spannende Unterhaltung! Lassen Sie Ihre digitalen Geräte abends in Ruhe, dann finden Sie selbst diese auch. Bei Action- oder Horrorfilmen schüttet unser Körper die „Wachmacher“ Adrenalin und Cortisol aus. Spielen Sie doch stattdessen mal wieder etwas Lustiges zusammen. **Eine Minute lachen** hilft der Gesundheit ebenso, wie 10 Minuten joggen oder 30 Minuten Entspannungsübungen.

#### Weiterführende Literatur:

##### [Schlafen Sie sich \(herz\)gesund!](#)

Menschen, die einen „gesunden“ Score von 5 erreichen, sind Morgenmenschen ohne Tagesmüdigkeit und Schlafstörungen, die 7 bis 8 Stunden pro Nacht schlafen und nicht schnarchen.

##### [Schlechter Schlaf kann zu Vorhofflimmern führen](#)

Eine schlechte Schlafqualität ist auch ohne manifeste Schlafapnoe ein Risikofaktor für Vorhofflimmern. Darauf deuten mehrere beim AHA-Kongress 2016 berichtete Studien hin.

##### [9 Mythen über Kaffee und Koffein](#)

Mit Koffein lässt sich Schlafmangel kompensieren Koffein hält zwar kurzzeitig wach.

### **Über den BNK e. V.**

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.300 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München. Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter [www.bnk.de](http://www.bnk.de).

### **Ansprechpartner für die Presse:**

#### **Pressesprecher**

BNK e. V.  
Dr. med. Heribert Brück  
Tenholter Str. 43a  
41812 Erkelenz  
Tel.: 02431.20 50  
Fax: 02431.76 00 3  
E-Mail: [presse@bnk.de](mailto:presse@bnk.de)

#### **Pressebüro**

LoeschHundLiepoldKommunikation GmbH  
Imke Salzmann  
Tegernseer Platz 7  
81541 München  
Tel.: 0173.94 92 523  
Fax: 089.720187-20  
E-Mail: [bnk@lhk.de](mailto:bnk@lhk.de)