

Schlafen ist gesund für das Herz

Herz gesunder Schlaf

Frisch, ausgeruht und fit: Gesunder Schlaf ist wichtig für Kopf und Körper.

Guter Schlaf dient zur Erholung des Körpers. Wer gut schläft, sammelt Energie und ist gestärkt für den nächsten Tag. Auch das Herz profitiert.

Viele Menschen in unserer Leistungsgesellschaft halten schlafen für nicht so wichtig: Es kostet Zeit, die man zum Beispiel mit Arbeiten verbringen kann.

Dabei ist zu wenig Schlaf äußerst schlecht für die Gesundheit: Jeder braucht ein gewisses Maß. Gesunder Schlaf ist neben sportlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung einer der Grundpfeiler für einen fitten Körper und Geist.

Welches Risiko besteht bei Schlafmangel für das Herz?

Gestörter Schlaf und Schlafmangel sind leider keine Seltenheit –

immer mehr Menschen kämpfen auf Grund von beruflichem oder privatem Stress, innerer Unruhe oder gesundheitlichen Beschwerden mit dem Ein- und

Durchschlafen. Die Folgen sind negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und Atherosklerose.

Dazu kommen Koronare Herzkrankheiten und eine erhöhte Sterberate bei Patienten.

Was können Sie tun, um besser zu schlafen?

Die sogenannte Schlafhygiene ist die Lösung: Sie wirkt beruhigend und kündigt dem Körper durch Regelmäßigkeit den Schlaf an. Dazu gehören feste Schlafenszeiten und ein bestimmtes Verhalten. Aber was hilft neben Lesen oder beruhigender Musik noch, das Einschlafen zu beeinflussen? Das Schlafzimmer sollte ein Raum zum Wohlfühlen sein.

Im Bett wird am besten ausschließlich geschlafen und nicht gearbeitet oder Fernsehen geguckt, damit die Trennung von Wachsein und Schlafen deutlich wird. Geräusche wie Fernseher, Radio, Handy oder Computer sollten min. 1 Std vor dem schlafen vermieden oder reduziert werden.

Eine angenehme Raumtemperatur (16 bis 20 Grad Celsius als Richtwert) trägt zusätzlich zu einem erholsamen Schlaf bei.

Quelle: Herz Medizin online