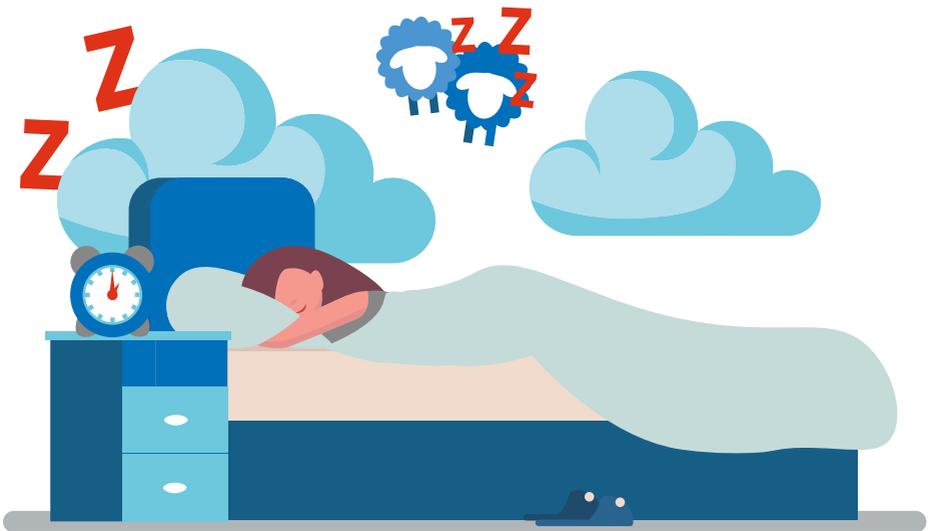


Krank, dick, erschöpft durch zu wenig Schlaf – eine Binsenweisheit?

BLUTHOCHDRUCK UND SCHLAF



Warum schlafen wir?

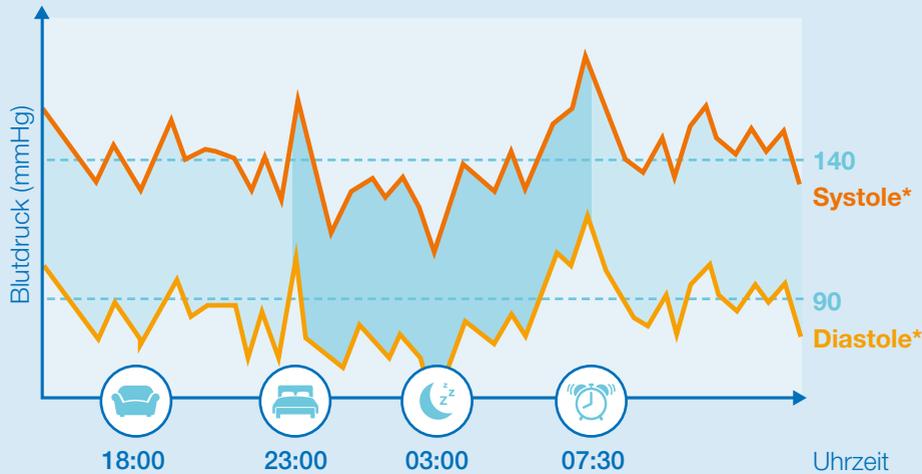
Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf – unser Körper stellt auf Sparflamme, das Bewusstsein schaltet ab:



- Wir verarbeiten Tageseindrücke, unser Gehirn speichert Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis.
- Unser Immunsystem produziert Abwehrstoffe und unser Hormonhaushalt Wachstumshormone.
- Stoffwechselprodukte werden verstärkt abgebaut.

WENN WIR ZUR RUHE KOMMEN

So verhält sich unser Blutdruck normalerweise im Schlaf



*Systole = hoher Wert, Diastole = niedriger Wert

Damit diese Prozesse optimal ablaufen können, sinkt unser Blutdruck im Schlaf normalerweise um etwa 10-20 % ab. Bei einem Erwachsenen mit einem Tagesblutdruck von 140/90 kann der Blutdruck nachts somit durchaus auf unter 115/75 sinken.

Jede Stunde guter Schlaf ist wichtig

Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Schlafbedürfnis, doch sollte die Schlafdauer eines gesunden Erwachsenen 6 Stunden nicht unterschreiten.

Schlafen wir jede Nacht nur eine Stunde zu wenig, erhöht sich damit statistisch die durchschnittliche Wahrscheinlichkeit einen Bluthochdruck zu entwickeln um 60 % oder mehr.

Weitere Folgen:



Tipp

Power naps

Die positiven Effekte von Power naps* am Tag sind wissenschaftlich untersucht: mehr Energie und Reduktion des Herzinfarkttrisikos.

Schnarchen und Blutdruck

Nächtliches Schnarchen oder Atemaussetzer, eine sogenannte Schlafapnoe, führen zu einem Abfall der Sauerstoffkonzentration im Blut. Der Körper gerät in Alarmbereitschaft und wacht auf. Der Blutdruck steigt, ebenso die Herzfrequenz. Auch wenn die Betroffenen sich morgens nicht daran erinnern: Der Schlaf ist kaum erholsam und weniger tief. Ein Bluthochdruck kann entstehen oder sich verschlechtern.

GESUNDER SCHLAF



SCHLAFAPNOE



*geplanter Tagesschlaf 10-30 min

Guten Schlaf kann man lernen

Grundsätzlich förderlich für guten Schlaf sind feste Rituale mit einem regelmäßigen Tagesrhythmus sowie feste Schlafens- und Aufstehzeiten.

Am Tag



Koffeinhaltige Getränke treiben den Blutdruck in die Höhe. Alternative: Kräuter- oder Früchtetee.



Gönnen Sie sich Ruhepausen, z. B. mit Entspannungsübungen oder Meditation.



Bewegen Sie sich regelmäßig, z. B. mit Spaziergängen an der frischen Luft oder einfachen Yogaübungen.



Planen Sie Ihren Tag in Ruhe. Notieren Sie Ihre Gedanken, um sie aus dem Kopf zu bekommen.

Am Abend



Lassen Sie den Tag ausklingen mit entspannender Musik oder Abendlektüre.



Machen Sie aus Ihrem Schlafzimmer eine medienfreie Zone: Kein TV, Tablet oder Smartphone.



Essen Sie früh und leicht zu Abend. 2 Stunden vor dem Schlafen sollten Sie nur noch wenig trinken.



Vorsicht Alkoholkonsum: Er hilft zwar beim Einschlafen, stört aber das erholsame Durchschlafen.

Tipps für eine gute Schlafumgebung

- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer vor dem Schlafengehen
- Eine Zimmertemperatur von ca. 18° C ist optimal
- Guten Schlaf versprechen auch eine hochwertige Matratze und Bettdecke sowie ein flaches Kopfkissen



Stempelfeld Praxis

Hochdruckliga



Quelle: Deutsche Hochdruckliga
(www.hochdruckliga.de)



**NETZWERK
HYPERTONIE.**
GEMEINSAM IN DEN ZIELBEREICH.