

# Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Schlafstörungen



Bild: AdobeStock\_85348554

## **Atemaussetzer im Schlaf belasten das Herz**

Schlafstörungen führen nicht nur dazu, dass Betroffene tagsüber müde und unkonzentriert sind, sondern sie können auch schwerwiegende gesundheitliche Probleme zur Folge haben und unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen oder verstärken.

Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig für unser Herz. Umgekehrt können Schlafprobleme das wichtige Organ enorm belasten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Vorhofflimmern, Bluthochdruck oder Herzschwäche können durch nächtliche Atemaussetzer, die sogenannte Schlafapnoe, ausgelöst oder verstärkt werden. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung in einer aktuellen Mitteilung hin.

## **Jeder dritte leidet an nächtlichen Atemaussetzern**

„Bei rund einem Drittel der Patienten, die unter der Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern leiden, besteht eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe“, erklärt der Herzstiftungs-Experte Prof. Dr. med. Helgo Magnussen, Leiter der

Sektion Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin am Medizinicum Hamburg.

Laut aktuellen Schätzungen leiden bis zu 33 Prozent der Menschen in Deutschland an den nächtlichen Atemaussetzern, das sind rund 14,4 Millionen Männer und Frauen; Männer sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Frauen. „Die Behandlungsbedürftigkeit hängt von der Schwere der Schlafapnoe, weiteren vorliegenden Erkrankungen wie schwer einstellbarer Bluthochdruck oder Vorhofflimmern und der Symptomatik der Patienten ab“, betont der Herzstiftungs-Experte und Schlafmediziner Prof. Dr. med. Michael Arzt, Leiter des Universitären Schlafmedizinischen Zentrums der Klinik für Innere Medizin am Universitätsklinikum Regensburg.

## **Schlafapnoe bleibt häufig lange unentdeckt**

Schlafapnoe bleibt oft lange unentdeckt. Die Patientinnen und Patienten selbst merken meist nur, dass sie schlecht schlafen oder sich morgens abgeschlagen und müde fühlen. Deren Partner beziehungsweise Partnerinnen schildern gelegentlich, dass der oder die Betroffene schnarcht.

Oder sie bemerken, dass der Atem kurz aussetzt. Der Atempause folgt ein tiefer Atemzug mit einem heftigen Schnarchen – dabei wachen Betroffene in der Regel kurz auf, ohne sich am nächsten Morgen daran zu erinnern.

Wie auf dem Internetportal „Lungenärzte im Netz“ erklärt wird, kann das Schnarchen in manchen Fällen eine Lautstärke von bis zu 90 Dezibel erreichen, was in etwa der Lautstärke eines Presslufthammers entspricht. Laut den Fachleuten geben die typischen Geräusche des Schnarchens, bei denen sich Atempausen mit heftigem Luftschnappen abwechseln, das Aus- und Einsetzen der Atmung akustisch wider.

## **Schlafstörungen abklären lassen**

„Bei schweren Formen der Schlafapnoe wachen die Betroffenen mehr als 300-mal pro Nacht auf“, erklärt Prof. Arzt. Neben Abgeschlagenheit am nächsten Morgen können bei Herzpatientinnen und Herzpatienten nachts Symptome einer Herzkrankheit wie Atemnot oder Brustschmerzen ausgelöst oder verschlechtert werden.

„Deshalb sollte bei Patienten mit Bluthochdruck, Herzschwäche und Vorhofflimmern immer auch an das Vorliegen einer schlafbezogenen Atemstörung gedacht werden. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten Schlafstörungen daher unbedingt abklären lassen“, mahnt Prof. Arzt. So besteht etwa bei rund einem Drittel der Betroffenen mit Vorhofflimmern eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe. Risikofaktoren, die zum Entstehen einer Schlafapnoe beitragen sind unter anderem Übergewicht, Alkoholkonsum, Herzschwäche und Medikamente (zum Beispiel Opiate und Benzodiazepine).

Wenn der Verdacht auf Schlafapnoe besteht, erhalten Patientinnen und Patienten ein tragbares Gerät, das während des Schlafes wichtige Körperfunktionen aufzeichnet. Bestätigt die Untersuchung den Verdacht, erfolgt die Diagnosestellung in einem Schlaflabor.

## Therapie mit Nasenmaske

Die wichtigste und effektivste Therapie bei Schlafapnoe ist die sogenannte CPAP-Beatmung (Continuous Positive Airway Pressure bzw. kontinuierlicher Atemwegsüberdruck). Dabei trägt der Patient eine Nasenmaske, die an ein Beatmungsgerät angeschlossen ist, das einen dauerhaften Überdruck erzeugt, der die Atemwege offen hält.

Das Tragen der Maske fällt zwar einigen Betroffenen zunächst schwer. Da die Behandlung aber spürbar den Schlaf verbessert, akzeptieren die meisten das Tragen der Maske. Neben der CPAP-Beatmung gibt es weitere allgemeine Maßnahmen, die atembedingte Schlafstörungen verbessern können. Dazu zählen:

- Der Abbau von Übergewicht
- Verzicht auf Alkoholkonsum
- Optimieren der Herztherapie
- Maßnahmen, um die Rückenlage im Schlaf zu vermeiden

Eine konsequente Behandlung der Schlafapnoe verbessert das Befinden von Herzpatientinnen und Herzpatienten und erleichtert die Behandlung von Vorhofflimmern, Bluthochdruck und Herzschwäche.

Manchen Menschen mit Schlafapnoe hilft es vielleicht auch, sich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen auszutauschen. Darauf weist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) auf seinem Patienteninformationsportal „gesundheitsinformation.de“ hin.

„Wichtig ist vor allem, etwas Geduld zu haben und sich bei Problemen Unterstützung zu holen“, schreiben die Fachleute. (ad)

Quellen anzeigen

Autor: Alfred Domke

Quellen: Deutsche Herzstiftung: Schlafstörungen: Nächtliche Atemaussetzer belasten das Herz, (Abruf: 08.12.2019), Deutsche Herzstiftung

Lungenärzte im Netz: Was ist Schlafapnoe, (Abruf: 08.12.2019), Lungenärzte im Netz

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Obstruktive Schlafapnoe, (Abruf: 08.12.2019), gesundheitsinformation.de

<https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/herz-kreislauf-erkrankungen-durch-schlafstoerungen-20191208503497>