

Herzprobleme durch Schlafstörungen

08.09.2009, 11:20 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*

VERBRAUCHER INITIATIVE informiert zum gesunden Schlaf

Berlin, 09. September 2009. Dauerhaft gestörter, nicht erholsamer Schlaf ist eine Qual für die Betroffenen. Eine Ursache können häufige und längere Atemstillstände sein, auch als Schlafapnoe bezeichnet. Sie belasten das Herz-Kreislauf-System. Auf Dauer können sich schwerwiegende Herzkrankheiten entwickeln. Über Schlafstörungen, ihre Folgen und die Behandlung informiert das Themenheft „Gesund schlafen“ der VERBRAUCHER INITIATIVE.

„Die Atemstillstände können ein paar Sekunden bis hin zu zwei Minuten dauern und mehrere hundert Mal in der Nacht auftreten“, erläutert Alexandra Borchard-Becker, Fachreferentin bei der VERBRAUCHER INITIATIVE. Sie führen zu einer Sauerstoffunterversorgung mit verstärktem Atmen und einem ganz kurzen Aufwachen, an das sich die Patienten jedoch nicht erinnern können. Doch die Tiefschlafphasen sind erheblich gestört. Die Betroffenen fühlen sich tagsüber äußerst müde und können sich nur schwer wach halten. Arbeitsleben, soziale Kontakte und die Lebensqualität leiden erheblich. Da tagsüber die Atmung normal funktioniert, kann eine Schlafapnoe erst bei einer Untersuchung durch einen Facharzt oder in einem Schlaflabor erkannt werden. Unregelmäßiges und zum Teil sehr lautes, explosionsartiges Schnarchen kann jedoch ein Hinweis auf eine bestehende Erkrankung sein. Es kommt zustande, weil die oberen Atemwege blockiert werden.

„Wird die Erkrankung nicht behandelt, können die Auswirkungen auf die Gesundheit gravierend sein. Wenn der Schlaf über längere Zeit gestört ist, sollte man daher unbedingt einen Arzt aufsuchen“, empfiehlt die Fachreferentin. Jeder Atemstillstand ist Gift für Herz und Kreislauf. Die Folge können Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, Herzschwäche oder ein Schlaganfall sein. Daneben kann es zu Niedergeschlagenheit, Depressionen, Angstzuständen sowie einer erhöhten Infektanfälligkeit durch ein geschwächtes Immunsystem kommen. Die starke Müdigkeit am Tage, auch als Tagesschläfrigkeit bezeichnet, kann sogar lebensgefährlich werden. Denn bei gleichförmigen Tätigkeiten wie z. B. Autofahren besteht die Gefahr, dass die Betroffenen einschlafen ohne es zu wollen.

Die 16-seitige Broschüre „Gesund schlafen“ nennt Verhaltensweisen und Maßnahmen für einen erholsamen Schlaf, die vorbeugend und begleitend bei der Therapie von Schlafstörungen eingesetzt werden. Sie kann bei der VERBRAUCHER INITIATIVE, Elsenstr. 106, 12435 Berlin bestellt oder unter www.verbraucher.com heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 8.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Gentechnik oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 347324 • Views: 141 (Stand: 08.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/347324/Herzprobleme-durch-Schlafstoerungen.html>