

HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN
& IHRE FAMILIEN



Experte

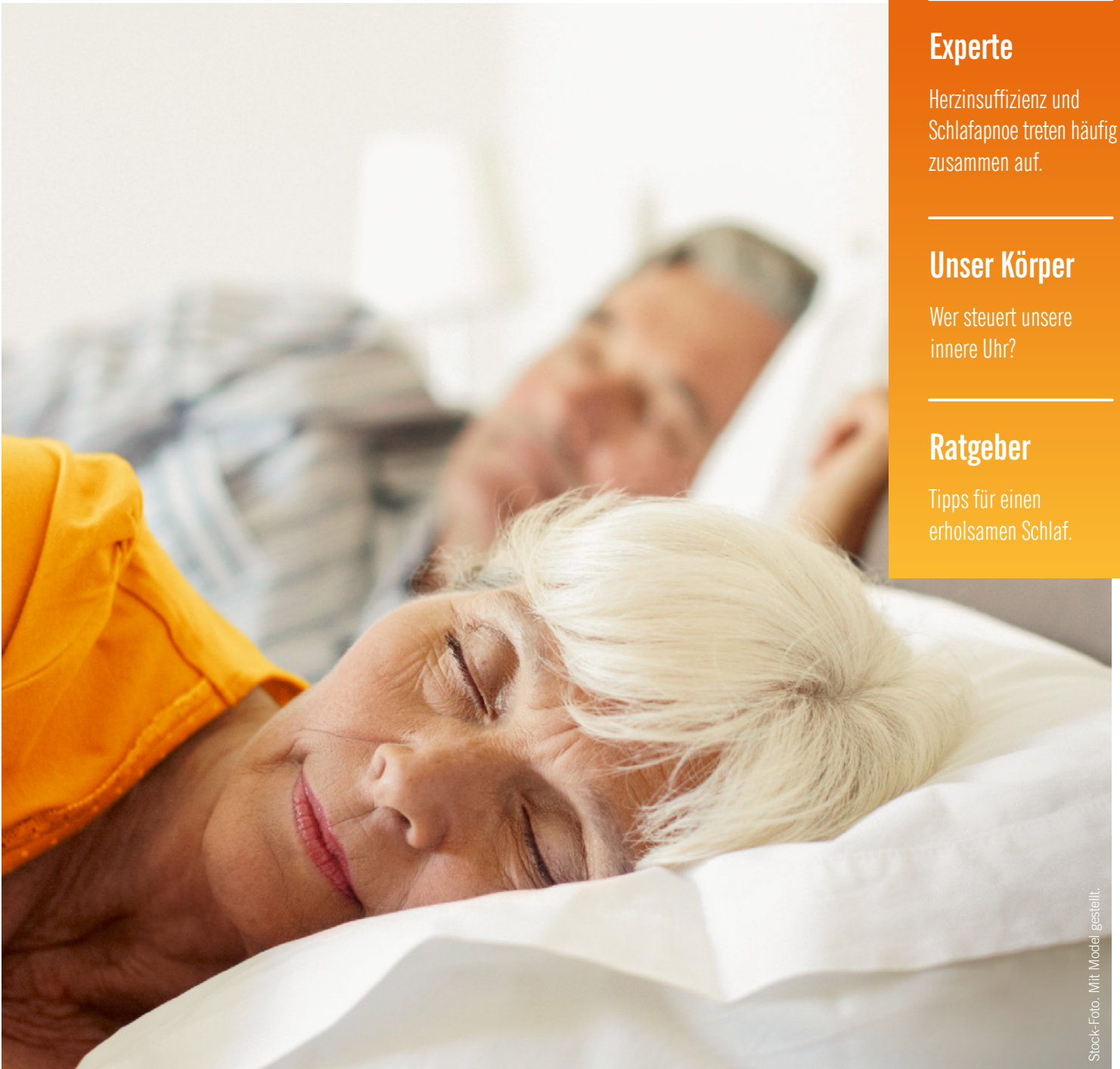
Herzinsuffizienz und Schlafapnoe treten häufig zusammen auf.

Unser Körper

Wer steuert unsere innere Uhr?

Ratgeber

Tipps für einen erholsamen Schlaf.



INHALT

UNSER KÖRPER _____	3–4	RATGEBER: GESUNDER SCHLAF ____	10–11
EXPERTE: SCHLAFAPNOE UND		HERZFAKTEN _____	12–13
HERZINSUFFIZIENZ _____	5–7	(HERZ-)GESUNDE REZEPTE _____	14
PORTRÄT _____	8–9	NEWS, RÄTSEL, IMPRESSUM ____	15

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. In dieser Zeit erholt sich unser Körper – so auch das Herz: Es schlägt langsamer als tagsüber, der Blutdruck sinkt und wir sammeln neue Kraft. Wer dauerhaft schlecht oder zu wenig schläft, fühlt sich nicht nur erschöpft, sondern schwächt auch sein Herz. In dieser Ausgabe der HERZPOST widmen wir uns daher dem gesunden Schlaf.

Warum Schlafen so wichtig ist und was dabei in unserem Körper passiert, erklären wir in der Rubrik UNSER KÖRPER. Außerdem gehen wir der Frage nach, wie unsere innere Uhr den Tag-Nacht-Rhythmus steuert.

Etwa die Hälfte der Patienten mit einer Herzinsuffizienz leidet gleichzeitig unter einer chronischen Schlafstörung namens Schlafapnoe. Unser EXPERTE Professor Stephan von Haehling beschreibt, wie es bei der Erkrankung zu den typischen Atemaussetzern in der Nacht kommt. Außerdem berichtet der Göttinger Kardiologe, wie Diagnose und Therapie der Schlafapnoe verlaufen.

Bei Helmar Goeres traten die ersten Symptome einer Schlafapnoe vor drei Jahren auf. Er leidet seit 17 Jahren an Vorhofflimmern und einer Herzinsuffizienz. In unserem PORTRÄT erzählt der Solinger, wie sich die Schlafstörung bei ihm bemerkbar gemacht hat und warum er heute wieder durchschlafen kann und sich tagsüber fit fühlt.

In unserem RATGEBER erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen wirkungsvoll Ihren Schlaf verbessern können. Außerdem gehen wir darauf ein, welche Schlafposition das Herz entlastet, und geben Tipps für einen erholsamen Schlaf an heißen Sommertagen.

In unserer Rubrik HERZFAKTEN erfahren Sie, welche Anzeichen auf eine Schlafstörung hindeuten und warum Herzpatienten besonders auf einen gesunden Schlaf achten sollten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihre Herzpost-Redaktion ♥

UNSERE INNERE UHR

Unser Körper folgt einem 24-stündigen Rhythmus: Ab 6 Uhr morgens steigen Blutdruck, Puls und Körpertemperatur. Zum Abend hin werden wir müde, unsere Konzentration lässt nach. In der Nacht regeneriert sich der Körper, das Gehirn sortiert die Eindrücke des Tages: Wichtige Informationen wandern vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis. Doch was steuert unseren Biorhythmus, und welche Rolle spielt dabei das Tageslicht?

Erst seit einigen Jahrzehnten wissen wir, dass unser Körper einen inneren Taktgeber hat, der auch unabhängig vom Tageslicht funktioniert. Der Grundrhythmus unserer inneren Uhr schwankt zwischen 23,5 und 25 Stunden. Durch den Einfluss von Tageslicht wird unsere innere Uhr täglich neu auf einen 24-stündigen Rhythmus geeicht: Lichtempfindliche Sinneszellen in der Netzhaut unserer Augen nehmen Helligkeit und Dunkelheit wahr und geben diese Reize über feine Nervenbahnen an einen Nervenkern in unserem Gehirn weiter.

Forscher gehen davon aus, dass unsere innere Uhr im Hypothalamus, einem lebenswichtigen Bereich im Zwischenhirn, liegt. Genauer gesagt, in einem etwa reiskorngroßen Gebiet aus etwa



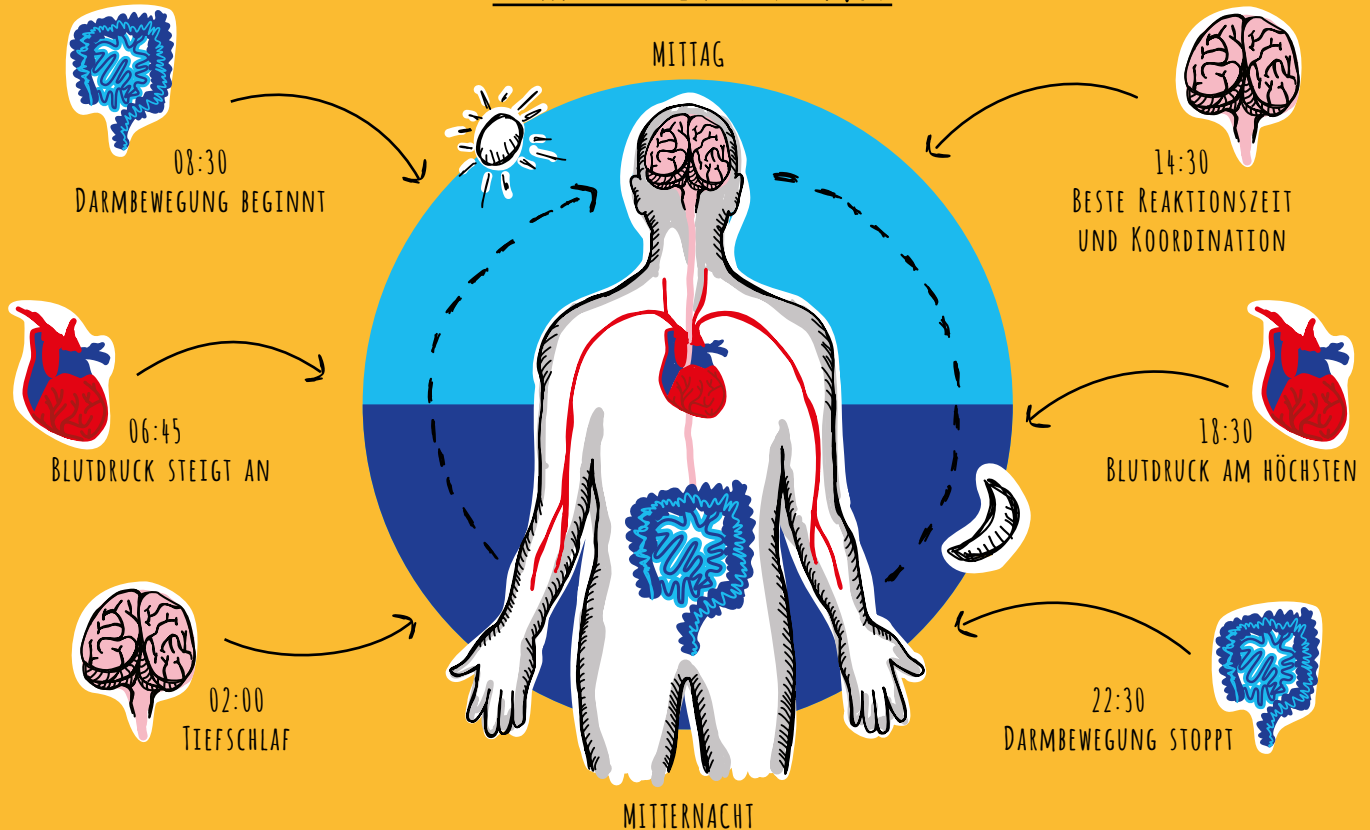
20.000 eng miteinander verschalteten Nervenzellen – dem sogenannten Suprachiasmatischen Nucleus. Von hier aus werden zahlreiche Körperfunktionen wie die Körpertemperatur, der Blutdruck, die Ausschüttung von Hormonen und die Aktivität unseres Immunsystems gesteuert.

Nachts ist unser Immunsystem besonders aktiv

Am Abend sorgt unsere innere Uhr dafür, dass unser Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausschüttet. Ein erhöhter Melatonin-Spiegel signalisiert uns, dass es Zeit wird, ins Bett zu gehen. Im Schlaf fahren unser Kreislauf und Stoffwechsel herunter, unser Immunsystem arbeitet hingegen auf Hochtouren. Es ist insbesondere in der Tiefschlafphase intensiv mit der Abwehr von viralen und bakteriellen Infektionen beschäftigt. →

ZIRKADIANER RHYTHMUS

UNSER KÖRPER



Tiefschlaf und leichte Schlafphasen wechseln sich ab

Unser Schlaf besteht in jeder Nacht aus vier bis sechs Schlafzyklen, die jeweils etwa 90 Minuten dauern. Hierbei wechseln sich sogenannte REM- und Non-REM-Phasen ab. REM steht für „rapid eye movement“ und beschreibt schnelle Augenbewegungen bei geschlossenen Augenlidern. In den REM-Phasen ist das Gehirn besonders aktiv – fast wie im Wachzustand. Wir träumen wesentlich häufiger als in anderen Schlafphasen und verarbeiten Eindrücke und Emotionen des Tages.

Innerhalb eines Schlafzyklus durchlaufen wir verschiedene Schlafstadien: Nach dem Einschlafen wird unser Schlaf immer tiefer. Wir befinden uns zunächst im Non-REM-Schlaf. Dieser wird je nach Schlaftiefe in vier Stadien unterteilt. Die ersten beiden Stadien werden als Einschlaf- bzw. Leichtschlafphase bezeichnet. Das dritte und vierte Stadium wird auch Tiefschlaf genannt. Diese Stadien sind sehr wichtig für die Erholung unseres gesamten Körpers, insbesondere des Gehirns.

Nach der Tiefschlafphase wird der Schlaf wieder leichter und geht in den REM-Schlaf über. Anschließend beginnt der nächste Schlafzyklus und wir gleiten wieder in einen tieferen Schlaf. Erwachsene schlafen durchschnittlich zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht. Doch manche Personen fühlen sich auch bereits nach fünf Stunden Schlaf erholt. Wie viel Schlaf wir benötigen, ist von Mensch zu Mensch verschieden und zu einem großen Anteil genetisch festgelegt. ❤

GUT ZU WISSEN!



Bei Schlafstörungen fehlt das erholsame Absinken von Blutdruck und Puls in der Nacht. Anhaltende Schlafprobleme sind Dauerstress für unseren Körper und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie begünstigen beispielsweise Ablagerungen an Gefäßwänden, sogenannte Arteriosklerose, und das Risiko für eine Herzinsuffizienz und einen Herzinfarkt.

„Etwa die Hälfte aller Menschen mit Herzinsuffizienz leidet unter einer Schlafapnoe.“

Professor Stephan von Haehling
im Interview



Bei einer Schlafapnoe kommt es vermehrt zu Atemaussetzern im Schlaf. Schnelle Hilfe ist gefragt, denn: Die Krankheit kann Herzerkrankungen nicht nur auslösen, sondern auch verschlimmern. Im Interview verrät der Göttinger Kardiologe Professor Stephan von Haehling, worauf Menschen mit einer Schlafapnoe achten müssen, wann es ratsam ist, ärztliche Hilfe zu suchen, und wie die Therapie heute aussieht.

Die moderne Medizin kennt 88 verschiedene Formen von Schlafstörungen. Eine davon ist die Schlafapnoe. Um was genau handelt es sich dabei?

Bei den allermeisten Betroffenen erschlaffen die Zunge und Zungenmuskulatur, während sie auf dem Rücken liegend schlafen. Die Zunge rutscht nach hinten und verschließt die Atemwege. So kommt es, je nach Schweregrad, zu mehr oder weniger häufigen Atemaussetzern. Bei manchen Patienten bis zu 40-mal und mehr pro Stunde.

Ab wann droht durch die Atemaussetzer eine Gefahr für die Gesundheit?

Die Häufigkeit der Atemaussetzer bestimmt den Schwere-

grad. Es gibt einen sogenannten Apnoe-Hypopnoe-Index (siehe Kasten). Weniger als fünf Aussetzer pro Stunde stellen keine Gefahr dar. Häufigere Atemaussetzer setzen den Körper aber mehr und mehr unter Stress.

Was genau passiert im Körper während der Atemaussetzer?

Der Körper merkt, dass die Atemwege verschlossen sind, weil der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und der Kohlendioxidgehalt ansteigt. Betroffene wachen dann immer wieder kurz auf, ohne es zu merken. Bemerkbar macht sich das durch ein kurzes gurgelndes Röcheln. Das setzt den Körper massiv unter Stress. →



Warum ist dieser Stress so gefährlich?

Der Körper befindet sich quasi in einem permanenten Alarmzustand und schüttet vermehrt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus. Es kommt zu Bluthochdruck und Herzproblemen. Außerdem steigt das Schlaganfallrisiko an.

Wer ist besonders gefährdet, an einer Schlafapnoe zu erkranken?

Viele Menschen mit einer Schlafapnoe sind übergewichtig. Aber auch Rauchen und zu viel Alkohol begünstigen die Atemaussetzer. Häufig betroffen sind Menschen mit vergrößerten Rachenmandeln und Nasenpolypen. Auch manche Schlafmittel können schuld sein. Außerdem wissen wir: Etwa die Hälfte aller Menschen mit Herzinsuffizienz leidet unter einer Schlafapnoe.

Warum sind gerade so viele Patienten mit einer Herzinsuffizienz betroffen?

Bei der Herzinsuffizienz ist das geschwächte Herz nicht mehr in der Lage, das vorhandene Blut durch unseren Körper zu pumpen. Bei Betroffenen staut sich häufig Blut in der Lunge. Hier wird Kohlendioxid aus dem Blut in die Atemluft abgegeben und das Blut mit Sauerstoff angereichert. Menschen mit einer Herzinsuffizienz atmen immer ein wenig mehr Kohlendioxid ab als Gesunde. Dies führt zu einer Störung der Atemregulation und so zu den für die Schlafapnoe typischen Atemaussetzern.

Wie finden Menschen mit Herzinsuffizienz heraus, ob sie unter einer Schlafapnoe leiden?

In vielen Fällen macht ein Bettpartner sie darauf aufmerksam. Aber auch für alle, die allein schlafen, gibt es ein typisches Symptom. Sie sollten aufmerksam werden, wenn sie tagsüber unter einer bleiernen Müdigkeit leiden. In extremen Fällen kann es sogar sein, dass sie am Steuer einschlafen.

Was raten Sie Betroffenen?

Um sich selbst und natürlich auch andere nicht zu gefährden, ist es ratsam, möglichst schnell einen Arzt aufzusuchen. Der erste Ansprechpartner ist immer der

Hausarzt. Je genauer man die Symptome erklärt, desto wahrscheinlicher ist es, dass weitere Schritte eingeleitet werden.

Wie sehen diese Schritte konkret aus?

Ich selbst führe als Voruntersuchung gern eine Polygrafie durch. Die Betroffenen tragen hierbei über Nacht ein kleines Gerät, das mehrere Parameter wie die Sauerstoffsättigung im Blut, Atemfluss und -pausen und Schnarchgeräusche bestimmt. Diese geben uns schon einen Hinweis, ob etwas nicht stimmt. Die endgültige Diagnose kann aber erst im Schlaflabor gestellt werden.





Wie sieht die Therapie bei der Diagnose Schlafapnoe aus?

Bei einer leichten Schlafapnoe kann es schon ausreichen, nicht mehr auf dem Rücken zu schlafen. Ich rate meinen Patienten, einen Tennisball im Rückenbereich des Schlafanzugoberteils einzunähen. Herzinsuffizienz-Patienten benötigen aber in der Regel eine Atemmaske, um wieder störungsfrei schlafen zu können.

Wie funktioniert diese Maske?

Diese mittlerweile geräuscharmen Geräte erzeugen einen Überdruck und halten so die Atemwege offen. Daran muss man sich zwar gewöhnen, aber den meisten Patienten gelingt das gut. Mindestens genauso wichtig ist es, dass Patienten mit Herzinsuffizienz medikamentös nach dem neuesten Stand der Medizin behandelt werden. Denn je erfolgreicher die Behandlung der Herzschwäche, desto erfolgreicher auch die Therapie der Schlafapnoe. ❤️

Stock-Foto. Mit Model gestellt.

GUT ZU WISSEN!



Der Apnoe-Hypopnoe-Index (AHI)

Etwa 3,7 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter der weitverbreiteten obstruktiven Schlafapnoe (OSA). Die Häufigkeit der nächtlichen Atemaussetzer bestimmt den Schweregrad der Erkrankung. Im Rahmen der Diagnose werden im Schlaflabor die Anzahl der Apnoen (Atemaussetzer) und Hypopnoen (Zeiten mit vermindertem Atemfluss) pro Stunde Schlaf aufgezeichnet, daraus ermitteln Mediziner den sogenannten Apnoe-Hypopnoe-Index (AHI). Anhand des Apnoe-Hypopnoe-Index wird die obstruktive Schlafapnoe in drei Schweregrade unterteilt:

- **Leichte obstruktive Schlafapnoe**
(mehr als 5 bis 15 Atemaussetzer pro Stunde, AHI 5–15)
- **Mittlere obstruktive Schlafapnoe**
(mehr als 15 bis 30 Atemaussetzer pro Stunde, AHI 15–30)
- **Schwere obstruktive Schlafapnoe**
(mehr als 30 Atemaussetzer pro Stunde, AHI > 30)



„Jetzt bin ich wieder fit wie ein Turnschuh.“

Bis zu seinem 60. Lebensjahr hatte Helmar Goeres (77) so gut wie keine gesundheitlichen Probleme. Dann kam es plötzlich zu Vorhofflimmern und später auch zu einer Schlafapnoe. Doch dank guter ärztlicher Betreuung geht es Helmar Goeres heute wieder richtig gut.

Lange Zeit kennt er Krankheiten nur aus den Erzählungen von Freunden und Bekannten. Helmar Goeres ist sportlich aktiv, im wahrsten Sinne des Wortes fit wie ein Turnschuh. Zumindest bis vor 17 Jahren. „Ich habe fast 50 Jahre lang Waldlauf gemacht, war oft segeln und in den Bergen unterwegs“, erzählt der heute 77-Jährige. „Doch dann traten plötzlich Probleme mit dem Herzen auf, die so schlimm waren, dass ich mehrmals ins Krankenhaus musste.“ Die Ärzte diagnostizierten damals Vorhofflimmern und eine Herzinsuffizienz.

Wie es dazu gekommen ist, steht nicht hundertprozentig fest. Der Solinger glaubt, dass es vielleicht ein schwerer grippaler Infekt war, mit dem er lange Zeit zu kämpfen hatte, als er 40 Jahre alt war. „Normalerweise ist so etwas in einer Woche überstanden, aber mir ging es gleich mehrere Monate lang nicht gut, und natürlich habe ich weitergearbeitet.“



Seine Herzinsuffizienz muss er seither medikamentös behandeln. Es gab zwar hin und wieder ein paar Probleme, die auch mit Krankenhausaufenthalten verbunden waren. Aber es war nie so schlimm, dass eine Operation drohte. Allerdings kam es, bedingt durch die mit dem Vorhofflimmern einhergehende Herzschwäche, vor drei Jahren zu weiteren gesundheitlichen Schwierigkeiten.

Immer wieder wachte Helmar Goeres in der Nacht auf und musste fürchterlich nach Luft schnappen. Das hatte auch massive Auswirkungen auf den Tag: „Ich bin gar nicht wach geworden, hatte große Mühe, mich durch den Tag zu schleppen, und manchmal ist es sogar passiert, dass ich in einer Runde mit Freunden zusammengesessen habe und kurz weggenickt bin. Deshalb bin ich schließlich auch zu meinem Hausarzt gegangen.“ →



Liebe Leserin, lieber Leser,

gefällt Ihnen unser Magazin HERZPOST? Dann verpassen Sie ab jetzt keine Ausgabe mehr und bestellen Sie die HERZPOST kostenfrei.

Schicken Sie uns dazu einfach eine E-Mail mit Ihrer Postanschrift an **redaktion.herzpost@novartis.com** und wir senden Ihnen die HERZPOST einmal im Quartal zu. Alternativ können Sie auch die Einwilligungserklärung auf der Rückseite ausfüllen und per Post zurücksenden.

Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

Ich, _____ NAME

möchte dieses kostenlose Patientenmagazin zum Thema „Herzinsuffizienz“ der Novartis Pharma GmbH abonnieren.

Bitte senden Sie mir dieses an folgende Anschrift:

_____ STRASSE

_____ PLZ, ORT

_____ E-MAIL (OPTIONAL)

Mit meiner Unterschrift willige ich deshalb freiwillig ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke des regelmäßigen Versands des Patientenmagazins „HERZPOST“ verwenden darf.

_____ UNTERSCHRIFT

Entgelt
zahlt
Empfänger

Hier abtrennen

Deutsche Post 
ANTWORT

Covendos GmbH
- HERZPOST -
Gottlieb-Daimler-Straße 12
68165 Mannheim

Datenschutzerklärung

Ich willige ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, info-service.novartis@novartis.com („Novartis“), meine genannten personenbezogenen Daten einschließlich meiner Gesundheitsdaten zur Abwicklung des Versands des Patientenmagazins zum Thema „Herz“ verarbeitet. Ich kann meine Einwilligung jederzeit durch formloses Schreiben an Novartis Pharma GmbH, Cardio-Metabolic, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, oder per E-Mail an redaktion.herzpost@novartis.com mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ich habe das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten und kann der Verarbeitung widersprechen. Zudem habe ich das Recht auf Datenübertragbarkeit meiner personenbezogenen Daten an einen anderen Verantwortlichen. Zusätzlich kann ich eine Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde einreichen. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung kann ich der Novartis Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.novartis.de/datenschutz/patienten abrufbar ist.

**Hier kommt
Herzpost**

A close-up photograph of a brown paper envelope resting on a rustic wooden surface. A small, bright red heart-shaped sticker is placed on the lower right corner of the envelope's flap.

**Ich freue
mich auf
Dich!**

A photograph of an elderly woman with short white hair and blue-rimmed glasses. She is wearing a bright yellow cardigan over a yellow t-shirt and is smiling warmly. In the background, another person in a plaid shirt is partially visible, and a glass of orange juice sits on a table.

**Ein lieber
Gruß von
Herzen**

A photograph showing a young girl with blonde hair in pigtails, wearing a striped shirt and a denim vest. She is holding a white card with a red heart on it and is speaking to a woman with short brown hair who is wearing a red and black plaid shirt. They are in a bright, indoor setting with a white planter box and a potted plant in the background.



Bitte
ausreichend
frankieren

Hier abtrennen

Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Bitte
ausreichend
frankieren

Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Bitte
ausreichend
frankieren

Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg

Aufgrund der Symptome vermutete dieser gleich eine Schlafapnoe. Typisch für diese Krankheit sind nächtliche Atemaussetzer. Patienten mit Vorhofflimmern sind überdurchschnittlich häufig davon betroffen. Der Hausarzt überwies Helmar Goeres in ein Schlaflabor, wo er drei Nächte unter medizinischer Aufsicht verbrachte. „Dort haben sie tatsächlich die Diagnose Schlafapnoe gestellt“, sagt der Rentner, der rund 50 Jahre in der Edelstahlbranche tätig war. „Bis zu 60 Atemaussetzer hatte ich jede Nacht pro Stunde.“ Viel zu viele, gesundheitlich unbedenklich sind gerade einmal fünf Atemaussetzer.



Doch auch dieses Problem hat Helmar Goeres gemeinsam mit seinen Ärzten schnell in den Griff bekommen. Er schläft seither jede Nacht mit einer speziellen Atemmaske. Das Gerät erzeugt einen Überdruck, sodass die Zunge nicht mehr nach hinten fallen und die Atemwege verengen kann. Das verhindert sowohl das Schnarchen als auch die gefährlichen Atemaussetzer. „Erstaunlicherweise habe ich mich schon nach ein paar Tagen an das Gerät gewöhnt, kann durchschlafen und fühle mich fit wie ein Turnschuh“, so der Solinger.

Etwas anders ist die Situation bei seiner Frau. Bei ihr traten vor 18 Monaten massive Schlafprobleme auf. „Ich bin nachts immer wieder

aufgewacht, weil ich das Gefühl hatte zu erstickern“, berichtet Barbara Goeres. „Also habe ich mich auch untersuchen und ins Schlaflabor überweisen lassen.“ Tatsächlich diagnostizierten die Ärzte bei ihr ebenfalls eine Schlafapnoe mit 45 Atemaussetzern pro Stunde und verschrieben ihr die hilfreiche Maske. „Wir schlafen nun im Duo damit, allerdings komme ich nicht ganz so gut damit klar“, sagt die 68-Jährige. „Die Maske fühlt sich immer noch wie ein Fremdkörper an, und ich habe das Gefühl, immer sehr lange zu brauchen, bis ich eingeschlafen bin.“ Davon lässt sich Frau Goeres jedoch nicht entmutigen. Sie nutzt die Maske weiterhin jede Nacht gemeinsam mit ihrem Mann und betont: „Ich fühle mich jetzt tagsüber wieder besser.“ ❤

GUT ZU WISSEN!



Herzinsuffizienz kennt keine Viruspause

Die Angst vor der Ansteckung mit dem Coronavirus in Krankenhäusern und Arztpraxen ist besonders groß: Im Vergleich zum Vorjahr gehen deutlich weniger Patienten mit Herznotfällen rechtzeitig ins Krankenhaus. Und auch Routineterminale werden öfter verschoben. Doch chronische Erkrankungen wie die Herzinsuffizienz machen keine Pause. Eine gut eingestellte Therapie bleibt auch und vor allem in der aktuellen Situation wichtig: Sie schützt das Herz und wappnet es gegen schwere Krankheitsverläufe der durch das Coronavirus verursachten Erkrankung Covid-19. Mehr Informationen dazu, wie Sie sich als Herzpatient am besten schützen können, finden Sie unter: www.herzstiftung.de

Besser schlafen

Was fördert einen erholsamen Schlaf?



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Ob wir gut schlafen, entscheidet sich nicht erst im Bett. Neben der Schlafumgebung beeinflussen auch unser Alltag, unsere Ernährung und unsere Gewohnheiten am Abend die Qualität des Schlafes. Mit unseren Tipps können Sie durch kleine Veränderungen Ihren Schlaf positiv beeinflussen – und damit auch die Lebensqualität am Tag.

Jeder lag schon einmal müde und erschöpft im Bett und konnte trotzdem nicht einschlafen. Hierfür gibt es viele Ursachen: Mal ist es der Kopf, mal der Körper, der noch nicht bereit ist zu schlafen. Damit wir uns am Tag fit und ausgeschlafen fühlen, brauchen wir laut Untersuchungen zwischen sieben und neun Stunden Schlaf. Neben der Dauer ist auch die Qualität

des Schlafes wichtig. Diese können wir über eine sogenannte gute Schlafhygiene beeinflussen. Dazu gehört beispielsweise die richtige Schlafumgebung inklusive einer bequemen Matratze. Wichtig ist, dass es im Schlafzimmer weder zu kalt noch zu warm ist. Schlafexperten empfehlen je nach Vorliebe eine Raumtemperatur zwischen 16 und 20 Grad.

Da unser Körper auch im Schlaf Geräusche und Helligkeit wahrnimmt, sollte das Schlafzimmer ruhig und ausreichend abgedunkelt sein. Licht- und durchlässige Vorhänge, eine Schlafbrille oder Ohrstöpsel können dabei helfen. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut. Viele Schlafprobleme lassen sich mit kleinen Änderungen der Schlafhygiene überraschend gut beeinflussen.

Moderate Bewegung und leichte Speisen

Rohkost wie Salat oder rohes Gemüse und scharfe Speisen mit Ingwer oder Chili am Abend können auf den Magen schlagen: Unsere Verdauung läuft auf Hochtouren, und der Körper kommt langsamer zur Ruhe. Besser sind leicht verdauliche Gerichte mit fettarmen Milchprodukten und Fleischsorten wie Geflügel. Ebenfalls gut sind gedünstetes Gemüse, Nudeln und Kartoffeln.

Auch körperlich anstrengende Aktivitäten am Abend können das Einschlafen erschweren. Nach dem Sport benötigt der Körper Zeit, um sich auf das Zubettgehen einzustellen. Wer sich am Abend trotzdem bewegen möchte: Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft ist eine gute Einstimmung auf die Nachtruhe und kann zu einem lieb gewonnenen Ritual werden.

Anders sieht es beim alkoholischen Schlummertrunk aus. Zwar fördert Alkohol ein schnelleres Einschlafen. Studien konnten jedoch nachweisen, dass er Menschen in der zweiten Nachthälfte häufiger aufwachen lässt. Herzpatienten sollten zudem generell auf Alkohol verzichten. Sollten Sie auf rezeptfreie Schlafmittel zurückgreifen wollen, sprechen Sie lieber zuvor mit Ihrem Arzt, da auch rezeptfreie Präparate die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen können. Außerdem können anhaltende Schlafprobleme ein Hinweis auf Erkrankungen sein.

Rituale helfen dem Körper beim Abschalten

Eine Tasse Kräutertee, ein heißes Bad oder eine halbe Stunde lesen: Gewöhnen Sie sich beruhigende Rituale für die Zeit vor dem Zubettgehen an. Körper und Geist lernen dadurch, wann es Zeit ist, runterzufahren und sich auf die Nachtruhe vorzubereiten. Wer zusätzlich immer zur gleichen Zeit aufsteht – auch an Wochenenden und Feiertagen – sorgt für Struktur im Tag-Nacht-Rhythmus.

Technische Geräte wie Handys, Tablets oder Fernseher sollten mindestens eine Stunde vor dem Schlafen tabu sein. Ihr Licht enthält einen hohen Blauanteil, der die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmt. Zwar verfügen einige Geräte über einen sogenannten Nachtmodus, der weniger blaues und mehr gelbes Licht enthält. Dennoch: Auch die Reizüberflutung durch Informationen und Bilder hält uns wach. →

GUT ZU WISSEN!



Schlaf Tipps bei Hitze:

- Das Schlafzimmer gut abdunkeln
- Stoßlüften in den frühen Morgenstunden
- Lauwarm vor dem Zubettgehen duschen
- Leichte Bettwäsche aus Baumwolle oder Leinen
- Dünne Schlafbekleidung zum Schutz vor Erkältungen
- Mit Eiswasser gefüllte Wärmflasche ans Fußende



Wenn der Kopf noch nicht schlafen will

Manchmal fällt es nicht nur dem Körper schwer, abzuschalten: Wenn Gedanken und Grübeleien Sie vom Einschlafen abhalten – kommen Sie ihnen zuvor! Schreiben Sie sich den Alltagsstress von der Seele und vermerken Sie wichtige Erledigungen oder Gedanken vor dem Zubettgehen auf einem Notizzettel. Dann schwirren Sie Ihnen nicht mehr im Kopf herum und halten Sie vom Schlafen ab.

Zu einer gesunden Schlafhygiene gehört auch, dass das Schlafzimmer und das Bett in erster Linie zum Schlafen da sind – nicht zum Lesen, Fernsehen oder Essen. Gehen Sie erst ins Bett, wenn

Sie wirklich müde sind. Wenn Sie aufwachen und nicht wieder einschlafen können: Quälen Sie sich nicht lange im Bett herum und zählen Sie nicht die Minuten, die Sie schon wach liegen. Stehen Sie lieber auf, trinken Sie eine Tasse Tee oder hören Sie bei gedämpftem Licht etwas ruhige Musik.

Sobald Sie wieder müde sind, legen Sie sich wieder ins Bett. Durch diese Gewohnheiten verknüpfen Sie das Bett nicht mehr mit negativen Gefühlen, die bei Schlaflosigkeit entstehen können. Vielmehr freuen Sie sich, am Abend ins Bett zu gehen – denn hier wartet jede Menge Erholung. ❤

GUT ZU WISSEN!



Die richtige Schlafposition bei Herzinsuffizienz

Bei einer flachen Schlafposition im Liegen sammeln sich mehr Blut und Flüssigkeit in der Lunge. Bei Patienten mit einer Herzinsuffizienz kann sich dadurch ihre Atemnot verschlechtern. Ein erhöhtes Kopfteil oder mehrere übereinandergestapelte Kissen verbessern meistens die Luftnot. Wenn sich Ihre Atemnot im Liegen verschlechtert, sprechen Sie hierüber mit Ihrem Arzt. Denn es kann ein Hinweis auf eine fortschreitende Herzinsuffizienz oder eine nicht optimal eingestellte medikamentöse Behandlung sein.

Erstaunliche Fakten rund ums Herz

Bei gesunden Menschen schlägt das Herz in Ruhe zwischen 60- und 80-mal pro Minute. Während des Schlafens sinkt die Herzfrequenz auf 40 bis 60 Schläge pro Minute.

Umarmungen sind gut fürs Herz: Der Körper schüttet das Kuschelhormon Oxytocin aus, das den Blutdruck senkt und hilft, Stresshormone abzubauen.

Tintenfische besitzen drei Herzen: Ein zentrales Herz versorgt Gehirn und Körper, zwei weitere Herzen vor den Kiemen versorgen die Atmungsorgane.

Wenn nachts der Atem — aussetzt

Wie die Schlafapnoe das Herz belastet

Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Nicht jede kurze Atempause in der Nacht ist gefährlich. Treten sie jedoch häufiger und regelmäßig auf, kann eine Schlafapnoe dahinterstecken. Bei dieser chronischen Schlafstörung kommt es zu Atemaussetzern im Schlaf, häufig begleitet durch Schnarchen. Setzt der Atem im Schlaf pro Stunde mehr als fünfmal für mindestens zehn Sekunden aus, sprechen Ärzte von einer Schlafapnoe. Die Betroffenen bemerken die Atempausen oftmals nicht. Allerdings leiden der Tiefschlaf und die Schlafqualität, und Betroffene sind am Tag übermüdet und können sich schlechter konzentrieren.

Wie hängen Schlafapnoe und Herzinsuffizienz zusammen?

Während der nächtlichen Atempausen erhält der gesamte Körper nicht genügend Sauerstoff und steuert gegen: Die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen. Dies ist besonders gefährlich für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen: Für eine kurze Zeit kann das Herz durch eine schnellere Zirkulation des Blutes den fehlenden Sauerstoff ausgleichen. Doch diese zusätzliche Belastung hält das Herz auf Dauer nicht durch.

Der nächtliche Stress kann bestehende Erkrankungen verschlimmern oder aber zu einer Herzinsuffizienz führen.

Meistens sind es die Partner, denen die nächtlichen Atemaussetzer auffallen: Typischerweise schnarcht der Betroffene, bis plötzlich über längere Zeit keine Atemgeräusche mehr zu hören sind. Mit einem Mal setzt die Atmung mit lauten Geräuschen oder Schnarchen wieder ein. Allerdings kann es auch ohne Schnarchen zu den typischen Atempausen kommen. Wer mehr über das eigene Schlafverhalten erfahren möchte, kann den Schlaf mithilfe von sogenannten Schlaf-Apps am Smartphone tracken: Sie bestimmen beispielsweise die Schlafdauer oder messen Bewegungen im Schlaf.

Wer sich ohne erkennbaren Grund regelmäßig tagsüber wie gerädert fühlt und Mühe hat, nicht einzuschlafen, sollte mit seinem Hausarzt oder Kardiologen sprechen. Dieser verordnet weitere Untersuchungen, beispielsweise mit einem Messgerät über Nacht, oder er überweist den Betroffenen an ein Schlaflabor. ❤

OFEN-BLUMENKOHL MIT QUINOA

Ein leckeres und leichtes Abendessen ist der perfekte Abschluss eines heißen Sommertages. Frische Kräuter, Feta und Oliven sorgen für eine Extraportion Geschmack.

ZUBEREITUNG

- ① Den Blumenkohl waschen, vom Strunk befreien und in Röschen zerteilen. 3–4 Minuten in reichlich Wasser blanchieren. Röschen herausnehmen und in eine Schüssel geben.
- ② Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Oliven vierteln, den Knoblauch schälen und pressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- ③ Knoblauch, Petersilie, Currypulver und Olivenöl verrühren, zum Blumenkohl geben und alles gut mischen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
- ④ Die Mischung in eine Auflaufform füllen und die Oliven und Zwiebelringe dazugeben. Mit Alufolie abdecken und für etwa 15 Minuten im Ofen backen.
- ⑤ In der Zwischenzeit die Quinoa-Samen in ein Küchensieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend die Quinoa in 400 Milliliter Wasser zum Kochen bringen und bei mittlerer bis starker Hitze für 20–25 Minuten garen.

ZUTATEN

(für 4 Personen)



1 großer Blumenkohl



1 rote Zwiebel



80g grüne Oliven



1 Knoblauchzehe



½ Bund glatte Petersilie



1 TL Currypulver
(Schärfe je nach Geschmack)

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

200g Quinoa

⑥ Die Blumenkohlmischung umrühren, Feta zerbröseln und zugeben. Abdecken und weitere 10–15 Minuten backen, bis der Blumenkohl gar ist.

⑦ Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der Quinoa servieren. ♥

GUT ZU WISSEN!



Quinoa macht lange satt und ist reich an hochwertigem Eiweiß: In 100 Gramm stecken etwa 12 Gramm Eiweiß. Außerdem enthalten die Samen viele wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Kalzium.

RADIO-INTERVIEW INFORMIERT ÜBER HERZINSUFFIZIENZ

Anlässlich des Weltherztages widmet sich am 26.09.2020 die Radiosendung „Gesunde Stunde“ von 17 bis 18 Uhr dem Thema Herzinsuffizienz. Im Interview mit einem Herz-Experten erfahren die Zuhörer alles rund um die chronische Herzerkrankung. (Frequenzen: www.klassikradio.de/frequenzsuche). 

japan. Universitätsstadt	↓	Müll	↓	↓	russischer Präsident (Wladimir)	unbeweglich	so weit, so lange	ledige Freiherrentochter	↓	↓	ostdt. Sendeanstalt (Abk.)	↓	berühmte Person (Kw.)	glänzender Ruhm	fertig gebraten, gekocht, gebacken	Forschungseinrichtung	↓
Schiffsseite	↻7								↻11		Getreidesorte						
Zahlwort			↻9		Fleiß, Beflis-senheit						dt. TV-Moderatorin (Nazan)		Blut saugendes Insekt				
Schornstein, Rauchabzug		rundherum						bessere Situation		aufwärts, nach oben						Aktenbündel	
				↻6	Lasttier in der Wüste		Maler der „Mona Lisa“ (da ...)						typographisches Maß		Fremdwortteil: doppelt		
leichtes Narkosemittel	Weser-Zufluss unterhalb v. Verden	indische Gewürzmischung			Grundmaterial der Seide		↻2				dt. Ex-Profi-boxer (Henry)		Rennwagenfahrer		↻10		
		↻8					griechischer Wortteil: innen			Funktions-leiste (EDV)		↻5				Kurzform von: Ilona	
					Erbfaktor	↻12	nur wenig						englisch: eins		Jetzt-Zustand		↻1
Feuer, Hitze im Grill			mit Freude				↻4		spanisch: ja		vierter Sonntag vor Ostern						englisch: bei
männliche Ente							Zinsabzug (Wechsel)					↻3		olivgrüner Papagei			
US-Filmstar (Meg)					großer Vogelkäfig								Haarwuchs im Gesicht				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Auflösung auf der letzten Seite

Herausgeber: Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
redaktion.herzpost@novartis.com
Verantwortlich: Friedrich von Heyl,
Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

Novartis-Infoservice: Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter

Telefon: 0911-273 12 100*
Fax: 0911-273 12 160
E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Internet: www.infoservice.novartis.de
* Mo. – Fr. von 08.00 bis 18.00 Uhr

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg
Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin
Bildnachweise: S. 1: Getty Images-Goodboy Picture Company | S. 5: Getty Images-FatCamera | S. 6/7: Getty Images-Dean Mitchell | S. 8/9: Privat | S. 10: Getty Images-miodrag ignjatovic | S. 11: Getty Images-monkeybusinessimages | S. 13: Getty Images-Rawpixel | S. 14: Getty Images-Olha_Afanasieva | Postkarte 1: Getty Images-Julia_Sudnitskaya | Postkarte 2: Getty Images-filadendron | Postkarte 3: Getty Images-evgenyatamanenko
Illustration: S. 4: Mara Brigis

**Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz
erfahren Sie unter:**



**WWW.RATGEBER-
HERZINSUFFIZIENZ.DE**

Praxis-/Apothekenstempel: