



Dipl.-Psych. R. Endraß
Facharzt für Allgemeinmedizin



Mittagsschlaf für einen gesunden Blutdruck

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit, denn mindestens die Hälfte aller Europäer ist davon betroffen. Im höheren Lebensalter leiden noch mehr Menschen in den Industrienationen darunter. Bleibt ein erhöhter Blutdruck auf Dauer unbehandelt, so erhöht sich das Risiko für Folgeerkrankungen wie Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt.

Wie die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie berichtet, haben Wissenschaftler des Asclepion Voulas Krankenhauses in Athen im Rahmen einer Studie mit 386 Bluthochdruck-Patienten belegen können, dass ein Mittagsschlaf dazu beitragen kann, den Blutdruck zu normalisieren.

Es zeigte sich, dass sich je nach Länge des Mittagsschlafes der systolische Blutdruck um folgende Werte reduzieren ließ: Grundsätzlich konnte mit einer mittäglichen Siesta der durchschnittliche 24-Stunden-Blutdruckwert um fünf Prozent (6mmHg) herabgesetzt werden im Vergleich zu einer Kontrollgruppe.

Die Forscher berichten, dass bereits eine Senkung des systolischen Blutdrucks um 2 mmHg die Gefahr eines schädigenden kardiovaskulären Ereignisses um zehn Prozent herabsetzen kann. **Der Profit eines Mittagsschlafes für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems, insbesondere auch im Alter, ist damit bedeutend.**

Was Sie sonst noch für einen gesunden Blutdruck machen können? Wir beraten Sie gerne!

Ihr Rainer Endraß, Facharzt für Allgemeinmedizin in Kolbermoor

M.S. Kallistratos et al.

Abstract Association of mid-day naps occurrence and duration with bp levels in hypertensive patients. a prospective observational study

ESC Pressemitteilung 8/2015