

Wie schlechter Schlaf das Bluthochdruckrisiko steigert

Wenn Sie nicht genug Schlaf bekommen, dann zahlt Ihr Herz einen teuren Preis dafür! Nach einer aktuellen Studie, die im „Journal of the American Medical Association“ veröffentlicht wurde, waren besonders diejenigen der 500 Studienteilnehmer im Alter von 35 bis 47 von einer koronaren Herzerkrankung betroffen, die in einem Beobachtungszeitraum von 5 Jahren weniger als 5 Stunden Schlaf pro Nacht wegen Schlafstörungen hatten.

Hauptverursacher für die koronaren Herzprobleme an den zuvor gesunden Teilnehmern, die Schlafstörungen hatten, waren Kalzium-Ablagerungen in den Arterien, die den Bluttransport zum Herzen behinderten. Bei den Teilnehmern, die bis zu acht Stunden Schlaf pro Nacht fanden, sank das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um 33 Prozent.

Noch wissen die Wissenschaftler nicht, warum Kalzium-Ablagerungen mit Schlafstörungen einhergehen und was diese Ablagerungen bedingt, aber auch nach diesen Studien lautet die Empfehlung, mindestens 7, besser 8 Stunden pro Nacht zu schlafen.

7 Tipps für die richtige Nachtruhe

Viele Menschen denken, ein Schlummertrunk am Abend sei die beste Garantie für eine ruhige und erholsame Nacht. Das ist auch nicht ganz verkehrt. Es kommt darauf an, was Sie trinken, um Ihre verdiente Nachtruhe zu bekommen. Lesen Sie in diesem Artikel 7 interessante Tipps, mit denen Sie eine gesunde Nachtruhe erreichen werden!

1. Tipp für die Nachtruhe: Verzichten Sie auf Alkohol am Abend, denn der kann aufputschend wirken und ist häufig alles andere als beruhigend. Ein gutes Getränk für den Abend ist eine schöne Tasse Melissentee oder ein Tee aus Hopfen oder Passionsblume. Beides finden Sie mittlerweile im Teeregal in fast jedem Supermarkt. Achten Sie darauf, dass Sie den Tee länger als 5 Minuten ziehen lassen, damit er seine beruhigende Wirkung entfaltet.
2. Tipp für die Nachtruhe: Wenn Sie wie ich mit einem Ehepartner verheiratet sind, der die Wärme liebt, ist Erfindungsreichtum gefragt. Denn ein Schlafzimmer sollte kühl und gut gelüftet sein. Und die empfohlenen 15 bis 18 Grad empfindet zumindest mein Mann als arktisch. Unsere Lösung: Er hat immer eine Bettdecke extra und zum Schutz bei seinem schütterem Haupthaar im Winter sogar eine Mütze auf dem Kopf. Wie das aussieht, ist egal, weil Sie mit diesen Tipps gut schlafen werden!

3. Tipp für die Nachtruhe: Damit Sie nachts gut schlafen und der Körper seine Funktionen in der Dunkelheit herunterfährt, sollten Sie am Tag möglichst viel natürliches Tageslicht aufnehmen. Gehen Sie, sooft es geht, raus oder ersetzen Sie das fehlende Tageslicht durch Lichtduschen. 5.000 bis 10.000 Lux sind optimal und ein Gerät dazu finden Sie im Elektrofachhandel.
4. Tipp für die Nachtruhe: Mittagsschläfchen sind wichtig. Aber bitte nur ein Schläfchen – kein ausgewachsener Schlaf. Denn der brächte Ihren Schlafrhythmus vollständig aus dem Takt. 30 Minuten Mittagsschlaf hingegen helfen Ihnen, auch nachts besser zur Ruhe zu kommen. Einen Versuch ist es wert!
5. Tipp für die Nachtruhe: Entwickeln Sie persönliche Einschlafrituale. Musik oder ein schönes Buch, Duftkerzen oder ein lauwarmes Entspannungsbad. Alles, was Ihnen hilft abzuschalten, ist gut. Achten Sie darauf, dass Sie nichts lesen oder hören, was Sie aufregt.
6. Tipp für die Nachtruhe: Erziehen Sie sich, zu einer regelmäßigen Zeit ins Bett zu gehen. Zwischen 22.00 Uhr und 22.30 Uhr zum Beispiel – wenn das Ihre Zeit ist. Achten Sie darauf, dass Sie über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen keine Ausnahme machen, und versuchen Sie, in dieser Zeit auch 2 Stunden vorher nichts mehr zu essen.
7. Tipp für die Nachtruhe: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schlafzimmer so dunkel wie möglich ist. Jede Form von Licht gibt Ihrem Körper ein falsches Signal und hemmt die Melatoninausschüttung, die Ihnen einen friedlichen Schlaf beschert.

Quelle: <http://bluthochdruck-kompakt.de/>