

## **Gesunder Schlaf gegen Herzinfarkt und Schlaganfall?**

**Forscher des Uniklinikums Essen untersuchen Schlafcharakteristiken auf ihr Potenzial für Herz- oder Hirninfarkte hin. Studienergebnisse sollen zur Infarktverbeugung und Genesung von Betroffenen beitragen.**

(Frankfurt a. M./Essen, 12. Juli 2021) In Deutschland werden pro Jahr rund 212.000 Herzinfarkte vollstationär behandelt, über 44.000 Menschen versterben am Herzinfarkt. Einen Schlaganfall erleiden pro Jahr ca. 270.000 Menschen. Starke körperliche Belastungen, Stress, Ärger oder Drogenkonsum können akute Auslöser sein. Doch auch der Schlaf steht im Verdacht, einen Infarkt auslösen zu können. Denn Infarkte treten gehäuft in den Morgenstunden und nachmittags auf. Anlass für das Projektteam um Prof. Dr. med. Andreas Stang, MPH, Leiter des Instituts für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie (IMIBE) am Universitätsklinikum Essen, den Schlaf von Patienten, die erstmals einen Herz- oder Hirninfarkt erlitten haben, im Rahmen der sogenannten ACROSSS-Studie (Acute Coronary Syndrome, Stroke and Sleep) zu untersuchen. Das mit knapp 70.000 Euro geförderte Forschungsvorhaben der Deutschen Herzstiftung im Rahmen der ACROSSS-Studie trägt den Titel „Zusammenhang zwischen Schlafcharakteristiken und dem Auftreten von Herzinfarkten“.

„Es gibt Anhaltspunkte, dass bestimmte Schlafcharakteristiken das Risiko, einen Herz- oder Hirninfarkt zu erleiden, beeinflussen“, erklärt Stang. „Diese möglichen Risiken sind jedoch bisher zu wenig erforscht.“ Die Relevanz der Schlafgesundheit für die Entstehung kardiovaskulärer Erkrankungen hat längst auch die Herzstiftung erkannt: „Zur Bekämpfung lebensgefährlicher Ereignisse wie Herzinfarkt und Schlaganfall ist die Erforschung bisher unterschätzter möglicher Risikofaktoren wie etwa Besonderheiten des Schlafverhaltens enorm wichtig. Ergebnisse der ACROSSS-Studie könnten hierbei einen bedeutenden Beitrag zur Infarkt-Verhütung leisten“, wie der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, betont. Infos zum Forschungsprojekt bietet die Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/forschung/herz-und-schlaf](http://www.herzstiftung.de/forschung/herz-und-schlaf) und über den Zusammenhang zwischen Herz und Schlaf unter [www.herzstiftung.de/schlafstoerungen-belasten-herz](http://www.herzstiftung.de/schlafstoerungen-belasten-herz)

### **Die Forscher erfragen Schlafgewohnheiten: Lang-, Früh- oder Mittagsschläfer?**

Knapp 700 Patienten aus namhaften Kliniken in Essen befragt das Forscherteam bis zum Sommer 2022 in der ACROSSS-Studie zu ihren Schlaf- und Lebensgewohnheiten. Die

Forscher ermitteln unter anderem, ob die Teilnehmer eher Langschläfer sind oder nicht, ob sie regelmäßig schlafen, Frühaufsteher sind und/oder sich mittags hinlegen. „Man weiß zum Beispiel, dass sich durch den ansteigenden Blutdruck beim morgendlichen Aufwachen bei Menschen, deren Gefäße bereits angegriffen sind, Blutgerinnsel lösen und damit einen Herz- oder Hirninfarkt zur Folge haben können“, sagt Dr. Anna-Therese Lehnich, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am IMIBE. Ein weiterer bekannter Risikofaktor für einen Herz- und Hirninfarkt ist eine Schlafapnoe, eine Erkrankung, bei der es zu Atemaussetzern im Schlaf kommt und die zu Sauerstoffmangel im Blut führen kann. Das Essener Wissenschaftsteam will nun herausfinden, ob ein bestimmtes Schlafverhalten ebenfalls mit einem Herz- oder Hirninfarkt einhergehen kann und ob es wiederum Schlafcharakteristiken gibt, die einem Herz- oder Hirninfarkt sogar vorbeugen können. Beispielsweise ist die Rolle des Mittagsschlafes bisher zu wenig beforscht. In Abhängigkeit von Regelmäßigkeit und Länge wurden bisher sowohl günstige als auch ungünstige Effekte beobachtet. Die ACROSSS-Studienergebnisse sollen zu einer weiteren Klärung beitragen.

### **Erkenntnisse können Herz-Kreislauf-Patienten helfen**

Nach drei und 12 Monaten werden die Studienteilnehmer erneut befragt. Bei diesen Follow-up-Untersuchungen wollen die Forscher herausbekommen, wie sich der Schlaf bei ihnen entwickelt hat. „Ein Infarkt ist ein einschneidendes Ereignis und psychisch sehr belastend“, betont Dr. Lehnich. „Viele Betroffene leiden an Erschöpfung, Ängsten, Depressionen oder Schlafstörungen. Wir wollen herausfinden, ob es bei den Patienten zu auffälligen Veränderungen im Schlafverhalten gekommen ist“. Auf Basis dieser Erkenntnisse könnten Herz-Kreislaufpatienten künftig ihren Schlaf gezielt mit speziellen Maßnahmen verbessern. Das könnte dazu beitragen, einen Infarkt zu verhindern sowie auch eine Genesung positiv zu beeinflussen.

#### **Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf**

- Rauchen Sie nicht und trinken Sie weder Kaffee noch Alkohol vor dem Schlafengehen
- Treiben Sie keinen Sport am späteren Abend; gehen Sie stattdessen spazieren
- Gehen Sie nur schlafen, wenn sie wirklich müde sind
- Tauschen Sie Fernsehen oder Handy vor dem Schlafen gegen entspannende Schlafrituale
- Meiden Sie Schlaftabletten
- Stehen Sie jeden Tag zur selben Zeit auf
- Trennen Sie sich in Ihrem Bett vom Alltag. Essen oder Arbeit sind hier fehl am Platz

(weg)

**Service-Tipp:** Infos über den Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Herzleiden bietet die Deutsche Herzstiftung kostenfrei unter [www.herzstiftung.de/schlafstoerungen-belasten-herz](http://www.herzstiftung.de/schlafstoerungen-belasten-herz)

### **Forschung nah am Patienten**

*Dank der finanziellen Unterstützung durch Stifterinnen und Stifter, Spender und Erblasser kann die Deutsche Herzstiftung gemeinsam mit der von ihr 1988 gegründeten Deutschen Stiftung für Herzforschung (DSHF) Forschungsprojekte in einer für die Herz-Kreislauf-Forschung unverzichtbaren Größenordnung finanzieren. Infos unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)*

**Das folgende Bild- und Foto-Material erhalten Sie auf Anfrage in druckfähiger Form unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de), Tel. 069 955128-114**



Das Projektteam mit Prof. Dr. med. Andreas Stang (5.v.r.), Dr. Anna-Therese Lehnich (4.v.l.), Eva Bock (3.v.r.), Dr. Claudia Pieper (2.v.r.) und studentischen Mitarbeitenden. Bildquelle: Eilerts/IMIBE



Prof. Dr. med. Andreas Stang  
Foto: Universitätsklinikum  
Essen

### **Kontakt:**

Pressestelle der Deutschen Herzstiftung  
Michael Wichert, Tel. 069 955128114, Pierre König, Tel. 069 955128140,  
E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)