

# Warum genug Schlaf auch fürs so Herz wichtig ist

Schlafmangel kann das **RISIKO** für **HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN** erhöhen / Nächtliche Atemaussetzer bereiten dem Körper richtig Stress

**G**ut und genug schlafen: Das ist nicht nur wichtig, um ausreichend Energie für den Alltag zu haben, sondern auch für unsere Herzgesundheit. Schlafmangel kann nämlich auf Dauer das Risiko erhöhen, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, wie die Deutsche Herzstiftung erklärt.

## Schlafmangel begünstigt Arterienverkalkung

Bekommen wir nicht genug Schlaf, wird der Körper bei seinem nächtlichen Reparaturprogramm gestört. Mit Folgen: Es erhöht sich die Menge an aggressiven Sauerstoffverbindungen, so genannten freien Radikalen. Sie greifen Zellen und Gewebe an, sodass es zu schwellenden Entzündungen kommt.

Mit der Zeit können diese Entzündungen Schäden an der zarten Innenschicht der Blutgefäße anrichten, wie

die Deutsche Herzstiftung erklärt. Das begünstigt eine sogenannte Arteriosklerose, bei der sich Blutfette, Blutgerinnsel und Kalk in den Gefäßwänden ablagern. Genau das wiederum ist die wichtigste Ursache für gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte, Herzschwäche und Schlaganfälle.

## Atemaussetzer im Schlaf belasten das Herz

Auch nächtliche Atemaussetzer bedeuten Stress für das Herz. Betroffene fühlen sich bei einer sogenannten Schlafapnoe tagsüber wie gerädert, weil sie nachts bis zu 300-mal durch Atemaussetzer kurz aufwachen. Das bedeutet für den Körper eine ständige Ausschüttung von Stresshormonen und einen Blutdruckanstieg.

Wer von seinem Bettnachbarn also auf Schnarchen und regelmäßige Atempausen in der Nacht angespro-



**GUT GESCHLAFEN?** Wie schön - auch für die Gesundheit von Herz und Gefäßen.

Foto: Christin Klose/dpa

chen wird, lässt das besser ärztlich abklären - und behandeln. Denn: „Eine unbehandelte Schlafapnoe erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall und verkürzt die Lebenserwartung“, so Prof. Anhil-Martin Sinha aus dem wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung.

## Was man für gesunden Schlaf selbst tun kann

Doch wie viel Schlaf sollte man anpeilen? Die Herzstiftung verweist auf die Studienlage: Kommt man demnach langfristig auf weniger als fünf Stunden oder auf mehr als neun Stunden, ist das allgemeine Erkrankungsrisiko erhöht. „Es wird daher für Erwachsene mittlerweile eine Schlafdauer von durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht empfohlen“, erklärt Prof. Sinha. Wer sich zu den schlechten Schlafern zählt, kann oft schon mit kleinen Anpas-

sungen nachsteuern. Sinnvoll ist, stets (auch am Wochenende) bei ähnlichen Einschlaf- und Aufwachzeiten zu bleiben, sie also um maximal 30 Minuten zu variieren. Die Herzstiftung verweist auf Studien, wonach regelmäßige Schlafenzeiten für die Herzgesundheit bedeutsam sein können - vor allem, wenn die Schlafdauer knapp ausfällt.

## Feste Abendrituale können eine Lösung sein

Auch feste Abendrituale wie Entspannungsübungen, Meditation oder Lesen können dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen. Regelmäßiger Sport trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern kann den Schlaf ebenfalls verbessern. Zu spät am Tag peitscht er aber eher auf, anstatt den Körper runterzubringen. Tipp: auf die Zeit vor 18 Uhr legen.

DPA

# Wenn der Protein-Hype auf die Gelenke geht

**P**rotein ist derzeit buchstäblich in aller Munde: Skyr zum Frühstück, Shakes nach dem Training, zwischendurch ein Proteinriegel und abends gibt es noch Rührei mit Lachs. Was früher vor allem für Kraftsportler interessant war, ist heute zum allgemeinen Ernährungstrend geworden. Eiweißreiche Kost verspricht, lange satt zu machen und die Muskeln zu unterstützen.

Bei aller Begeisterung für den Extra-Eiweißkick lohnt sich ein Blick auf die andere Seite der Ernährungsbilanz. Denn „viel hilft viel“ ist auch hier nicht unbedingt die beste Strategie. So entstehen beim Abbau von Eiweiß – vor

allem aus tierischen Lebensmitteln – Säuren. Steigt die Säurelast, kann sich das unter bestimmten Bedingungen auswirken: Säureempfindliche Rezeptoren an den Nervenenden könnten stärker auf Schmerzreize reagieren. „Protein ist wichtig – aber eine ausgewogene Ernährung braucht mehr“, lautet die zentrale Botschaft von Diätologin und Autorin Barbara Haidenberger. Ihr Rat: „Wer häufig eiweißreiche Lebensmittel isst, sollte bewusst für einen pflanzlichen Ausgleich sorgen. Gemüse, Salate, Kräuter und Obst liefern basenbildende Bestandteile und wichtige Mineralstoffe.“

DJD

# Schmerzen im Knie?

**SANITÄTSHAUS SCHÜRMAIER** lädt zur Orthesen-Testwoche vom **2. BIS 6. NOVEMBER** ein

**S**tändige Knieschmerzen und instabile Gelenke sind Anzeichen von Kniearthrose. Auch wenn Arthrose nicht heilbar ist, gibt es eine gute Nachricht: Die Arthrosesymptome können durch eine Entlastungsorthese gelindert werden. Wie eine Knieorthese wirkt, kann man jetzt im Sanitätshaus Schürmaier selbst ausprobieren. Im Rahmen der Knieorthesen-Testwoche vom 2. bis 6. November sind alle Menschen mit Kniebeschwerden eingeladen, die Unloader One® X Knieorthese kostenlos zu testen und sich von der schmerzlin-

dernden Wirkung zu überzeugen. Bewegung ist bei Kniearthrose ganz wichtig. Denn nur durch regelmäßige Bewegung wird der Knorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt, um als „Stoßdämpfer“ zwischen den Gelenken zu funktionieren. Deshalb ist es das Therapieziel einer Knieorthese, durch Schmerzlinderung und Entlastung ein aktives Leben zu fördern. Dadurch kann das Fortschreiten der Kniearthrose hinausgezögert werden

und operative Eingriffe lassen sich vermeiden. **So läuft ein Orthesen-Test im Sanitätshaus ab** Nach einer persönlichen Beratung und Anpassung der Knieorthese erfolgt der Test.



**WIE HilFT EINE ORTHESE GEGEN KNIESCHMERZEN?** Dies kann man bei den Testtagen im Sanitätshaus Schürmaier vom 2. bis 6. November herausfinden.

Foto: Össur.com

und operative Eingriffe lassen sich vermeiden.

**So läuft ein Orthesen-Test im Sanitätshaus ab** Nach einer persönlichen Beratung und Anpassung der Knieorthese erfolgt der Test.

Beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen etc. wird verglichen, ob die Orthese eine Entlastung und Schmerzlinderung bringt.

Die Fachleute im Sanitätshaus dokumentieren die Ergebnisse. Diese können als

Grundlage für das Arztgespräch genutzt werden. Wer von der positiven Wirkung der Orthese überzeugt ist, sollte seine Orthopädin bzw. seinen Orthopäden auf die Verschreibung einer Knieorthese zur Linderung der Kniebeschwerden ansprechen.

## Knieorthese gratis testen

Im Rahmen seiner Testtage stellt das Sanitätshaus Schürmaier die Unloader One® X Knieorthese vor und bietet ausreichend Gelegenheit, diese auszuprobieren. Die Orthopädietechnikerinnen und Orthopädietechniker stehen für eine ausführliche Beratung bereit und liefern Tipps zu orthopädischen Hilfsmitteln.

**ANMELDUNGEN** werden unter Telefon 0341 870 57 50 entgegengenommen. Infos: [www.schuermaier.de](https://www.schuermaier.de)

**FACHPRAXIS FÜR FUßPFLEGE**  
Zweinaundorfer Str. 5, 04318 Leipzig Zentrum-Ost  
(ehem. Apotheke) Barrierefrei  
Telefon: 0341 / 24827090, auch Hausbesuche  
Beratung bei allen Fragen zur Fußprävention

**Hilfsmittel Beratungstag**  
**29. Oktober 2026**

- Neue Hilfsmittel zur Verbesserung neurologischer/motorischer Einschränkungen
- Erprobung und Vorführung Fußheberorthesen, Schulter-Arm-Orthesen
- Wichtige Alltagshelfer für das häusliche Umfeld

**zum Welt Schlaganfalltag**

**Wir helfen Ihnen zurück in den Alltag!**

**Sanitätshaus Schürmaier**  
Lützner Straße 163 | 04179 Leipzig  
Tel.: 0341 870 57 50  
Mail: [info@schuermaier.de](mailto:info@schuermaier.de)  
Web: [www.schuermaier.de](https://www.schuermaier.de)

Mo - Mi 08 - 18 Uhr  
Do 08 - 19 Uhr  
Fr 08 - 16 Uhr

**Knieorthesen Testwoche**  
**02.11. - 06.11.2026**

**Schmerzen im Knie?**

Unloader One® X - weniger Schmerzen, mehr Mobilität

- Schmerzen lindern
- Aktiver und mobiler leben
- Medikamenteneinsatz reduzieren
- Operation möglicherweise hinauszögern

**Jetzt kostenlos Knieorthese testen!**

**Sanitätshaus Schürmaier**  
Lützner Straße 163 | 04179 Leipzig  
Tel.: 0341 870 57 50  
Mail: [info@schuermaier.de](mailto:info@schuermaier.de)  
Web: [www.schuermaier.de](https://www.schuermaier.de)

Mo-Mi 08 - 18 Uhr  
Do 08 - 19 Uhr  
Fr 08 - 16 Uhr

**Spende Blut und feiere das Leben!**

Es ist wieder soweit: Nach einem erfolgreichen Auftakt im vergangenen Jahr verwandelt sich die UKL-Blutbank am Samstag, 24. Oktober, erneut in ein Meer aus Farben, Blumen und Licht und lädt zur „Noche de la Vida“ ein.

Blutspendewillige und Interessierte sind an diesem Tag von 16 bis 22 Uhr herzlich zu dieser besonderen Blutspendenacht in der Blutbank des Universitätsklinikums Leipzig (UKL) willkommen. Das Event ist angelehnt an den mexikanischen Día de los Muertos – den Tag, an dem das Leben gefeiert und zugleich der Verstorbenen gedacht wird. Bei der „Noche de la Vida“ wird das Thema mit Fokus auf Lebensfreude, Dankbarkeit und Gemeinschaft respektvoll und inhaltlich fundiert umgesetzt.

**INFOS:** Telefon 0341 9725393 und [www.blutbank-leipzig.de](https://www.blutbank-leipzig.de)