Auch ohne Apnoen

Schlechter Schlaf kann zu Vorhofflimmern führen

Eine schlechte Schlafqualität ist auch ohne manifeste Schlafapnoe ein Risikofaktor für Vorhofflimmern. Darauf deuten mehrere beim AHA-Kongress 2016 berichtete Studien hin.

— Wer schlecht schläft, erhöht sein Risiko für eine Reihe von kardiovaskulären Krankheiten, etwa Bluthochdruck oder Adipositas. Nun kommen noch Vorhofflimmern und Schlaganfall hinzu. Wer dem vorbeugen möchte, sollte

seine Schlafhygiene verbessern. Ausreichend körperliche Aktivität am Tage, Vermeidung von zu hohem Koffeinkonsum sowie die Pflege einer abendlichen Routine sind hierfür gute Strategien.

Forscher der Universität von Kalifornien in San Francisco hatten auf drei Datenquellen zurückgegriffen, in denen der Zusammenhang zwischen schlechtem Schlaf und der Entwicklung von Vorhofflimmern untersucht worden war. Dies waren die Health eHeart Study mit 4.600 Personen, die Cardiovascular Health Study, die 5.700 Patienten über 11 Jahre beobachtete, sowie das California Healthcare Cost and Utilization Project, in dem 14 Millionen Patienten über fünf Jahre erfasst worden waren.

Die drei Studien kamen zu ähnlichen Schlussfolgerungen. Die eine fand eine unabhängige Assoziation zwischen Schlafunterbrechungen und Vorhofflimmern, die zweite beschrieb eine 26%ige Risikoerhöhung für die Rhythmusstörung bei häufigem nächtlichem Aufwachen und die dritte zeigte eine 29%ige Risikoerhöhung bei Insomnie-Patienten.

Als Ursachen werden zwei Mechanismen diskutiert: Zum einen verminderte REM-Schlaf-Phasen, was zu einer negativen Beeinflussung des autonomen Nervensystems führen könnte, zum anderen erhöhter Stress, der durch schlechten Schlaf entsteht.

■ DE

■ AHA-Kongress, New Orleans, 12.–16. November 2016

Kommt sein Herz bald aus dem Takt?

© Edler von Rabenstein / Fotolia

Bei älteren, normalgewichtigen Frauen

Erhöhtes Herztod-Risiko nach Diäten mit Jojo-Effekt

Postmenopausale Frauen, die wiederholt ihr Gewicht reduzieren, aber den Erfolg nicht halten, schädigen unter Umständen ihr Herz.

— Forscher vom Memorial Hospital der Alpert Medical School an der Brown University in Providence, Rhode Island, fanden in ihrer Beobachtungsstudie ein um den Faktor 3,5 erhöhtes Risiko für einen plötzlichen Herztod sowie ein um den Faktor 1,66 erhöhtes Risiko für eine

koronare Herzkrankheit bei postmenopausalen Frauen mit wiederholten Gewichtsschwankungen.

Die Risiken waren aber nur bei den Frauen erhöht, die zu Beginn normalgewichtig waren. Bei Übergewichtigen oder gar Adipösen bargen Diäten mit Jojo-Ef-

fekt keine kardialen Risiken, berichtete Studienautor Dr. Somwail Rasla. Auch wenn Frauen an Gewicht zulegten, ohne es wieder zu verlieren, war das kardiale Risiko nicht erhöht. Ebenso wenig war dies der Fall bei Frauen, die abnahmen und das niedrigere Gewicht behielten.

Die Autoren hatten bei 158.063 postmenopausalen Frauen den Gewichtsverlauf über 11,4 Jahre beobachtet und sie in die Gruppen „konstantes Gewicht“, „allmähliche Gewichtszunahme“, „Gewichtsabnahme“ und „Gewichtsschwankungen“ eingeteilt.

■ DE

■ AHA-Kongress, New Orleans, 12.–16. November 2016

© Valentina R. / Fotolia