



**Prof. Dr. med.  
Franz Eberli**



**PD Dr. med.  
Otmar Pfister**



**Prof. Dr. med.  
Roger Darioli**



**Prof. Dr. Dr. h.c.  
Walter F. Riesen**

## Herz und Schlaf

# Gestörter Schlaf als kardiovaskulärer Risikofaktor



**Dr. med. R. Maire  
Männedorf**

Vor wenigen Tagen beendete der Schweizer Alan Roura nach 105 Tagen und zwanzig Stunden kurz vor seinem 24. Geburtstag als bisher jüngster Teilnehmer die Vendée Globe. Alle vier Jahre findet dieses Rennen auf hoher See statt, es führt um den Globus im Sinne einer Nonstop-Weltumrundung und gilt als härteste Einhandregatta der Welt. Die Teilnehmer sind in physischer und psychischer Hinsicht extrem beansprucht. Eine von vielen Herausforderungen ist das Schlafmanagement. Schlafentzug über mehrere Tage hinweg ist kaum tolerabel. Der Grossteil der Teilnehmer von Vendée Globe verwendet das Prinzip «Powernap» (Turboschlaf). So verwundert es nicht, dass André Borschberg, ein anderer Abenteurer, viele Gespräche mit dem Sportarzt von Vendée Globe geführt hat und sich bezüglich Powernap eingehend hat informieren lassen. Er und Bertrand Piccard haben das Projekt Solar Impulse lanciert und realisiert. Sie flogen abwechselungsweise mit dem gleichnamigen einsitzigen Solarflugzeug definierte Strecken und beendeten die angestrebte Weltumrundung am 26. Juli 2016 mit der Landung in Abu Dhabi. André Borschberg steuerte das Flugzeug u. a. auf der fünf Tage und Nächte dauernden, längsten Etappe von Japan nach Hawaii im Sommer 2015. In dieser Ausgabe finden Sie ein Interview mit ihm, in welchem er beschreibt, wie er sich den Herausforderungen jenes Fluges gestellt hat, so auch, wie er die Müdigkeit bekämpft hat. Die meisten Personen sind nicht solchen Extremsituationen ausgesetzt. Wie wichtig der Schlaf für die körperliche und mentale Regenerierung ist, merkt man vor allem dann, wenn der Schlaf gestört ist. Ein bekanntes Beispiel ist der Jet Lag, bei welchem nach schnellen Flugreisen über mehrere Zeitzonen hinweg Schlafstörungen in Form von Ein- und Durchschlafstörungen mit allen Folgeerscheinungen auftreten. Als Ursache wird eine Desynchronisation der «inneren Uhr» mit der Ortszeit angenommen. Auf andere, alltägliche Formen

von Desynchronisation des «Schlaf-Wach-Rhythmus» bzw. des «Hell-Dunkel-Zyklus» geht Prof. Paolo Suter in seinem Artikel ein. Detailliert erklärt er die mannigfachen negativen physiologischen Auswirkungen der Störung des «zirkadianen Rhythmus» und zeigt das damit verbundene kardiovaskuläre Risiko auf. Besonders informativ ist, dass offensichtlich die meisten kardiovaskulären Risikofaktoren durch die «zirkadiane Rhythmik» beeinflusst werden.

Die Thematik Schlafstörungen und kardiovaskuläre Erkrankungen wird von Frau Dr. Helen Christina Slawik aufgegriffen. Es gibt einen Zusammenhang zwischen den schlafmedizinischen Störungsbildern «Obstruktives Schlafapnoesyndrom (OSAS)» sowie «Zentrales Schlafapnoesyndrom (ZSAS)» einerseits und kardiovaskulären Erkrankungen andererseits; das OSAS v.a. mit arterieller Hypertonie, Vorhofflimmern und Herzinsuffizienz, das ZSAS mit Herzinsuffizienz. Obwohl die «Kontinuierliche Überdruckbehandlung (CPAP)» bzw. die «Adaptive Servoventilation (ASV)» im Prinzip die Behandlungsmethoden dieser beiden Schlafstörungen darstellen, haben neuere Studien leider nicht nur positive Effekte dieser Therapien auf die kardiovaskulären Symptome bzw. auf die Mortalität ergeben. Entsprechend schreibt Frau Dr. Slawik, dass diese Therapien nicht generell empfohlen werden können. Dies bedeutet, dass die Indikation zur Anwendung von CPAP bzw. ASV individuell gestellt werden muss.

Bis heute findet sich ein «gestörter Schlaf» noch nicht auf der Liste der klassischen kardiovaskulären Risikofaktoren, vielleicht wäre dies nachzuholen?!

▼ **Dr. med. René Maire, Männedorf**