



**DGK.**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

**Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 08/2015“**

Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zum Europäischen Kardiologiekongress (ESC) 2015 in London

## **Neue Studie: Mittagsschlaf wirkt günstig auf Langzeit-Blutdruckwerte**

**London, 30. August 2015** – Wer sich einen Mittagsschlaf gönnt, hat günstigere Blutdruck- und Puls-werte. Das berichtet die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) anlässlich des Kongresses der Europäischen Kardiologischen Gesellschaft (ESC) in London.

Für die Studie untersuchte ein griechisches Forscherteam vom Asclepion Voulas Krankenhaus in Athen 386 Bluthochdruck-Patienten. Erhoben wurden bei ihnen unter anderem die Dauer des Mit-tagsschlafes in Minuten, der Blutdruckwert bei einmaliger Messung und bei kontinuierlichem 24-Stunden Blutdruckmonitoring, die Pulswellenhöhe und Lebensstilfaktoren.

Bluthochdruck-Patienten, die sich eine Siesta gönnten, hatten einen um fünf Prozent (6mmHg) nied-rigeren mittleren 24-Stunden-Blutdruckwert als die Kontrollgruppe. Der durchschnittliche systolische Blutdruckwert tagsüber war um vier Prozent (5 mmHg) niedriger, in der Nacht sogar um sechs Prozent (7 mmHg). „Dies ist schon angesichts der Tatsache beträchtlich, als bereits eine Senkung des systo-lischen Blutdrucks um 2 mmHg das Risiko eines kardiovaskulären Ereignisses um zehn Prozent re-duzieren kann“, so Studienautor Dr. Manolis Kallistratos.

Je länger der Schlaf, desto besser ist der Effekt, berichteten die griechischen Forscher. Wer zu Mittag 60 Minuten schläft, hatte einen um vier Prozent niedrigeren mittleren systolischen 24-Stunden-Blut-druckwert und einen um zwei Prozent stärkeren Blutdruckabfall bei Nacht als Personen, die keine Siesta halten.

Quelle: ESC 2015 Abstract Association of mid-day naps occurrence and duration with bp levels in hypertensive patients. a prospective observational study; M.S. Kallistratos, L.E. Poulimenos, A. Karamanou, N. Kouremenos, A. Koukouzeli, S. Vrakas, E.F. Chamodraka, K. Tsoukanas, A. Martineos, A.J. Manolis

### **Informationen:**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Eckart Fleck (Berlin)

Hauptstadtbüro der DGK: Leonie Nawrocki, Tel.: 030 [206 444 82](tel:03020644482)

Pressestelle: Kerstin Krug, Düsseldorf, Tel.: 0211 600692-43

[presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)

B&K – Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung, Dr. Birgit Kofler, Berlin/Wien, Tel.: +49-172-7949286; +43-676-6368930; +43-1-31943780; [kofler@bkkommunikation.com](mailto:kofler@bkkommunikation.com)

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düs-seldorf ist eine wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit über 9.000 Mitgliedern. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung*



**DGK.**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

---

**Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 08/2015“**

*von Tagungen und die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder. 1927 in Bad Nauheim gegründet, ist die DGK die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org).*