

# Aktuelle Meldungen rund um angeborene Herzfehler



Gute Nächte: Erholung beeinflusst Herz und Hirn.

## Erholsamer Schlaf schützt das Kinderherz

Werden die Nächte im Herbst wieder länger, steigt auch der Schlafbedarf. Ausreichender und vor allem erholsamer Schlaf ist eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dies gilt in besonderer Weise für Menschen mit einem angeborenen Herzfehler. Dennoch schlafen viele von ihnen nicht genug. Darauf hat die Stiftung Kindergesundheit kürzlich hingewiesen. Nach aktuellen Untersuchungen leidet heute jeder achte 12- bis 17-Jährige unter einem chronischen Schlafmangel, wobei Mädchen häufiger davon betroffen sind als Jungen. Viele Kinder würden schlecht einschlafen, in der Nacht oft aufwachen und dann müde und missmutig in den neuen Tag starten. Das hat vielfältige Auswirkungen auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Wer zu wenig schläft, kann schlechter denken und ist weniger konzentrationsfähig. Der Grund: Während der nächtlichen Ruhe ordnet das Gehirn die Lernerfahrungen des Tages neu und arbeitet an Problem-

lösungen. Zudem haben mehrere Studien bestätigt, dass eine zu kurze Schlafdauer gehäuft mit Übergewicht und Adipositas bei Kindern verbunden ist – mit fatalen Folgen für Herz und Kreislauf.

Der Schlafbedarf von Heranwachsenden verringert sich mit zunehmendem Alter, berichtet die Stiftung Kindergesundheit. Während Kinder im Alter von drei oder vier Jahren noch circa 11,5 Stunden schlafen, reduziert sich die nächtliche Schlafdauer bis zum Schuleintritt auf etwa 10,5 Stunden. Kinder im Grundschulalter schlafen noch circa 9,5 Stunden. Allerdings benötigen auch Jugendliche durchschnittlich noch rund neun Stunden Schlaf. Dies ist vielen Jugendlichen und auch den Eltern oft nicht bewusst. Erst mit 17 bis 18 Jahren pendelt sich dann das Schlafbedürfnis auf täglich sieben bis acht Stunden ein. *red*

Quelle:  
Stiftung Kindergesundheit



Heilsame Anregung: Mehr Bewegung schützt.

### **Digitales Anstupsen bringt Bewegungsmuffel in Schwung**

Der positive Effekt von Sport auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist unumstritten. Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter beeinflussen das Körpergewicht positiv und verringern das Risiko zur Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im späteren Leben – das gilt auch für Kinder mit angeborenem Herzfehler. Die Bereitschaft, sich zu bewegen, nimmt jedoch deutlich ab, je älter Kinder mit angeborenen Herzfehlern werden.

Eine Studie in München versucht, dieses Verhaltensmuster positiv zu beeinflussen. Denn auch Jugendliche mit einem angeborenen Herzfehler sollen sich laut der WHO täglich mindestens 60 Minuten bewegen. In einem Sportprojekt werden junge Herzpatienten durch sogenanntes „Nudging“ – ein digitales Anstupsen durch Bild- und Textnachrichten auf dem Smartphone – zu mehr körperlicher Bewegung angeregt. Diese Anregungen sollen die Betroffenen darüber hinaus ermuntern, das gelernte Verhalten beizubehalten und mehr Aktivität in den Alltag einzubauen. Weiter ist es äußerst interessant, die Zusammenhänge zwischen Aktivität, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen mit AHF zu verstehen.

*red*

Quelle:  
[www.sg.tum.de/praeventive-paediatric/forschung/](http://www.sg.tum.de/praeventive-paediatric/forschung/)



Großes Risiko: Alkohol kann Samenzellen schädigen.

### **Alkoholkonsum beeinflusst Herzfehlbildungen**

Trinken Schwangere Alkohol, kann das zu bleibenden Schädigungen der ungeborenen Kinder führen. Pro Jahr werden in Deutschland etwa 10 000 Kinder mit sogenannten Fetalen Alkoholspektrum-Störungen (FASD) geboren. Sie zeigen Ruhelosigkeit, Reizbarkeit sowie Lern- und Sprachprobleme. Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) leiden etwa 3000 Kinder unter dem sogenannten Fetalen Alkoholsyndrom (FAS). Das ist die schwerste Form, bei der Fehlbildungen des Skeletts sowie Nierenschäden und vor allem auch Herzfehler hinzukommen können. Was vielen Betroffenen nicht präsent ist: Auch der Alkoholkonsum der Väter vor einer Schwangerschaft hat Einfluss auf die Entstehung von Herzfehlern beim Kind. Denn bei Männern, die viel Alkohol trinken, kann die Erbinformation in den Samenfäden nicht richtig enthalten sein. Die so deformierten Samenzellen könnten laut einer Studie beim Nachwuchs unter anderem auch körperliche Schäden wie Herzfehler verursachen. *BZgA/red*

Quelle:  
 Zhang, S. et al. (2020): Parental alcohol consumption and the risk of congenital heart diseases in offspring: An updated systematic review and meta-analysis. doi: 10.1177/2047487319874530

Hören Sie zum Thema Alkohol und Herz auch unseren Podcast „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ unter [www.herzstiftung.de/podcast-alkohol](http://www.herzstiftung.de/podcast-alkohol)