Gesunder Schlaf ist wichtig fürs Herz

Chronischer Mangel an Nachtruhe hat negative Folgen für den Organismus

Gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe sinken Herzschlag und Blutdruck. Außerdem werden Fett- und Zuckerstoffwechsel optimiert, das Immunsystem gestärkt, die Wundheilung beschleunigt und Reparaturprozesse angestoßen. Umgekehrt hat Schlafmangel schwerwiegende Folgen für den Körper – insbesondere für das Herz.

„Findet der erholsame Schlaf dauerhaft zur falschen Zeit oder regelmäßig zu kurz statt, können die Folgen für die Gesundheit gra-

KARDIOLOGIE ZENTRUM MÜNCHEN
Akademische Lehrpraxis der Ludwig-Maximilians-Universität München

Herzbeschwerden? Vorsorge?

Wir nehmen uns Zeit für Sie und das ohne lange Wartezeit:

- **im persönlichen Gespräch und – wenn nötig**
- **mit modernster apparativer Diagnostik**
  Kardio-CT • Herzszintigraphie • Herzkatheter
- **mitten im Stadtzentrum • Tal 21**

Dr. med. Klaus Bödigheimer
Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Sigmund Silber
Dr. med. Miriam Keller
Dr. med. Ahmed Harrabi
Dr. med. Ina Klier

info@kardiologische-praxis.com
www.kardiologische-praxis.com **Tel. 089-290831-0**