Ausgabe September | Oktober 2020

DER SCHLAF-GESUND-COACH

PROF. DR. MED. H.C. GÜNTHER W. AMANN-JENNSON

www.einfach-gesund-schlafen.com

„Der Herbst erlaubt uns einen ersten Rückblick auf die Ereignisse des Jahres, noch ehe es zu Ende ist. Was haben wir in den vergangenen Monaten dazugewonnen, womit wollen wir dem Jahresausklang gestärkt entgegengehen? In außergewöhnlichen Zeiten richtet sich der Blick oft nach innen und zeigt uns deutlich, was wir auf unserem weiteren Weg benötigen – und was nicht."

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Schlaf – das geheimnisvolle Drittel des Lebens

Der Schlaf von Frauen | 3

Erschöpfung oder Depression? | 6

Herzkrank durch Schlafmangel? | 7

Zum Schreien zu müde – aber trotzdem wach

Schlaf ist ein unbedingtes Grundbedürfnis, das allen Menschen in die Wiege gelegt wird. Besonders in den ersten Entwicklungsjahren ist der Schlafbedarf ausgesprochen hoch ausgeprägt. Dennoch ist der Säuglings- und Kleinkindschlaf ein komplexes Thema – oft zum Leidwesen von Eltern und Kind.

In keiner anderen Phase lernt der Mensch so viele neue Dinge auf einmal wie ganz zu Beginn des Lebens: Krabbeln, Laufen, Sprechen, etc. – all diese Fähigkeiten erfordern langfristige Gedächtnisbildung, um gefestigt werden zu können. Das macht den Schlaf für die Entwicklung des Kindes essenziell: Nur im bewusstlosen Schlafzustand, wenn das Gehirn nicht mit äußeren Reizen interagieren muss, kann es Erlebtes nach Relevanz sortieren, aussieben und für das Langzeitgedächtnis verarbeiten. In der Neurobiologie geht man davon aus, dass der Schlafbedarf ansteigt, je mehr neue Eindrücke auf den Menschen einwirken. So müssen Babys häufig und mehrmals täglich schlafen – nahezu alles ist ihnen neu und muss verarbeitet werden.

Allabendliche Trennungsangst

Mit etwa drei Monaten hat das Kind ein Gefühl für Tag und Nacht entwickelt und schläft vorwiegend nachts. Andere Faktoren, die den Schlafrhythmus beeinflussen, sind die Fütterungen, die im ersten Lebensjahr ca. alle vier Stunden stattfinden, aber eben auch die Masse an neuen Eindrücken, die integriert werden müssen. Selbst nach einigen Monaten, wenn sich der Schlafrhythmus eingependelt hat, kann es jedoch immer wieder zu Schwierigkeiten kommen: Ähnlich wie beim „Fremdeln“ generiert die Angst des Kindes, sich auch nur kurzzeitig von den Eltern zu trennen, eine Anspannung, die dem Einschlafen im Weg steht. Oft kommt es zu mehr Angst, wenn das Kind nachts aufwacht und die Eltern nicht in unmittelbarer Nähe sind, oder es sich nicht dort wiederfindet, wo es eingeschlafen ist. Einige Experten raten daher, das müde Kind möglichst nicht umherzutragen, sondern es bereits im Bett liegend einschlafen zu lassen.

Sind Schlafstörungen überliefert?

Um ihr Kind bei der Selbstregulierung des Schlafs zu unterstützen, sollten den Eltern zunächst zwei Dinge klar sein: 1. Der Schlafrhythmus des Babys lässt sich nicht beliebig steuern, sondern wird stark von den aktuellen Bedürfnissen ihres Körpers und Gehirns vorgegeben. 2. Jedes Kind schläft anders – Temperament, Geburtsgeschichte und die ersten Erfahrungen kreieren individuelle Voraussetzungen, um sich geborgen fühlen zu können. So brauchen auch Geschwister verschiedene Routinen und manchen Kindern sieht es man gar nicht an, dass sie müde sind. Ist der Nachwuchs ein sogenanntes „Schreibaby“, schreit es also jeden Tag stundenlang ohne Chance auf Beruhigung. Oft können Bauchschmerzen und Koliken die Übeltäter sein. Weitaus häufiger liegt der Ursprung aber im unsicheren Verhalten der Eltern. Das Unvermögen, ihr Kind zu trösten, kann für sie geradezu triggernd sein und tiefe Urängste wecken, wenn sie z. B. selbst als Kind vernachlässigt oder sogar verlassen wurden. So erhalten schon kleine Schlafschwierigkeiten eine neue Dimension und können zu Störungen des Ein- und Durchschlafens führen, die zur großen Belastung für die Familie werden.

Schlaftipp: Ruhe bewahren

Ob Schreibaby oder nicht – unsere Jüngsten brauchen ideale Rahmenbedingungen, um schlafen zu können. Dazu gehören neben gesundem Schlafumfeld und gesunder Schlafunterlage auch, den Kleinen ihren eigenen Rhythmus zu erlauben. In den ersten Lebensmonaten des Babys ermöglichen sich manche Partner in „Schichtarbeit“ die Erholung, andere versuchen immer dann zu schlafen, wenn das Baby gerade schläft. Doch keine Sorge: Selbst wenn diese Vorhaben nicht gelingen, ist dieses Problem nur vorübergehender Natur und wurde schon von unzähligen Generationen vor uns überwunden. Je ruhiger und zuversichtlicher die Eltern bleiben, umso entschärfter und erholsamer werden die Nächte für alle Beteiligten. Meist entspannt sich die Lage spätestens dann, wenn das Kind zu sprechen beginnt. Nun kann es deutlicher mitteilen, was ihm zur inneren Ruhe fehlt.

Der Schlaf im weiblichen Lebensrhythmus

Der Zyklus der Frau beeinflusst nicht nur ihr Wohlbefinden und die Familienplanung, sondern auch ihren Schlaf. Studien zeigen, dass die weibliche Schlafqualität aufgrund von Schmerzen und dem ständigen Wechselspiel von Hormonen zu bestimmten Zeitpunkten des Zyklus besonders leiden kann.

Obwohl gemeinhin auch als Monatszyklus bekannt, kann dieser Kreislauf je nach Frau verschieden lange andauern, gewöhnlich 25 bis 35 Tage. Ein neuer Zyklus beginnt jeweils mit dem ersten Tag der Blutung und wird vor allem durch vier Hormone gesteuert: FSH, Östrogene, LH und Progesteron. Im perfekt abgestimmten Zusammenspiel sorgen sie dafür, dass eine Schwangerschaft entstehen kann. Ihrem periodischen Anstieg und Absinken ist es aber auch zu verdanken, dass der Schlaf der Frau zu bestimmten Zeiten besonders leidet.

Schlechter Schlaf zu Zyklusbeginn

Die Menstruation bedeutet den Start des Zyklus‘ und leitet zugleich die erste der zwei Zyklushälften ein – die Follikelphase. Zu Beginn dieser Phase sind Östrogen und Progesteron so niedrig wie zu keinem anderen Zeitpunkt im weiblichen Zyklus. Typische Begleiterscheinungen der ersten vier Tage sind den meisten Frauen bestens bekannt – Krämpfe, starke Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen, etc. Kein Wunder also, dass diese Zeit sich auch Studien zufolge nicht durch besonders guten Schlaf auszeichnet. In einer Untersuchung berichteten 30 % der Teilnehmerinnen von Ein- und Durchschlafstörungen zu Beginn ihrer Periode. Wer diese Schlafprobleme antizipiert, kann - mit etwas Rücksicht auf den eigenen Rhythmus - das Beste daraus machen: Verschieben Sie besonders anstrengende Projekte lieber auf einen anderen Zeitpunkt und – soweit möglich – planen Sie die wichtigsten Termine nun nicht gleich zu Beginn des Arbeitstages ein.

Progesteron macht müde

Gleich nach der Monatsblutung schlafen viele Frauen ein paar Nächte lang besonders gut. Im weiteren Verlauf der Follikelphase sorgt der Anstieg des Hormons FSH dafür, dass Eibläschen (Follikel) und die darin enthaltenen Eizellen reifen, damit diese befruchtet werden können. Diese Follikel wiederum produzieren Östrogene, welche die Ausschüttung des Hormons LH anregen, das den Eisprung auslöst. Mit dem Eisprung beginnt die zweite Zyklushälfte – die Lutealphase. In den Tagen nach dem Eisprung steigt die Progesteronausschüttung an und infolgedessen auch die Körpertemperatur, um ca. 0.5°. Da der Organismus sich um ca. 1° abkühlen muss, um den Schlaf einleiten zu können, fällt das Einschlafen nun schwerer. Zugleich macht Progesteron viele Frauen müde. So kann es in der Lutealphase hilfreich sein, zwei Stunden vor dem Zubettgehen ein entspannendes, warmes Bad zu nehmen, um danach abkühlen zu können. Ganz zu Ende dieser Phase fällt das Gelbkörperhormon Progesteron rapide ab. Besonders für Frauen, die unter PMS oder der schwereren Form PMDD leiden, treten nun verstärkt psychisches Unwohlsein, Schmerzen und Schlafstörungen auf. Eine Studie der kanadischen Douglas Mental Health University Intitute zeigte, dass bei Frauen mit PMDD die Ausschüttung des schlafregulierenden Hormons Melatonin besonders in der Lutealphase nachts stark reduziert war. Doch auch gesunde Frauen schlafen in der zweiten Hälfte der Lutealphase häufig schlechter, da sie nun u.a. Krämpfe und Kopfschmerzen verspüren, die die nächste Menstruation signalisieren und den Beginn eines neuen Zyklus.

Lebensqualität unter Beobachtung

Neben gynäkologischer Beratung profitieren Frauen, deren Schlaf vom Zyklus gezeichnet ist, von einem Schlaftagebuch. Durch regelmäßig notierte Faktoren wie Schlafqualität und die aktuelle Zyklusphase können nachvollziehbare Muster und Zusammenhänge entstehen. Mit einem besseren Verständnis für den eigenen Rhythmus erschließen sich Strategien, mit denen der Schlaf und das Leben im Einklang mit dem Zyklus um einiges leichter fällt.

Psoas major – Der unbekannte Seelenmuskel

Wenngleich er vielen Menschen ein Fremdwort ist, stehen viele physische und psychische Schmerzen in Verbindung mit dem Psoasmuskel. Neben orthopädischen Belastungen, wie z. B. übermäßiges Sitzen oder schlechtes Schuhwerk, bringen auch unverheilte, emotionale Wunden diesen Muskel aus dem Gleichgewicht.

Ob man ihn nun "großer Lendenmuskel", „Musculus Psoas major" oder doch „Seelenmuskel" nennt – den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, wie sehr sowohl ihre täglichen Bewegungen als auch ihr allgemeines Wohlbefinden vom Psoasmuskel abhängen. Strukturell gesehen liegt er in unserem tiefsten Inneren.

Er ist der einzige Muskel, der die Wirbelsäule direkt mit den Beinen verbindet und spannt vom 12. Brustwirbel bis zum 5. Lendenwirbel, durch das Becken und bis zum Oberschenkelknochen. Dank ihm ist es uns möglich, die Hüften zu beugen, zu stehen und im Sitzen den Rumpf und die Wirbelsäule zu stabiliseren.

Zwischen Psyche und Orthopädie

Seinen Beinamen als „Seelenmuskel" verdankt der Psoas major der Tatsache, dass er nicht nur für die orthopädische Gesundheit von großer Bedeutung ist, sondern auch für die psychische: Die sogenannte Psoas-Arkade, eine sehnige Verstärkung des Psoasmuskels, schließt am Rand des Zwerchfells an und schlägt eine Brücke zwischen Muskel und Bewegung auf der einen Seite und Atmung – und somit auch der Psyche – auf der anderen Seite. Und nicht nur das: Diese Verbindung beeinflusste schon in der Evolution, wie wir mit Gefahren umgingen. In stressvollen Situationen, wenn z. B. aufgrund einer Bedrohung Adrenalin ausgeschüttet wird, zieht der Psoasmuskel sich zusammen. Diese Reaktion soll dem Menschen dabei helfen, durch schnelles Ducken oder Fliehen lebend zu entkommen. Selbst wenn wir uns heute selten vor fliegenden Pfeilen oder anderen Feinden retten müssen – auch der Stress des modernen Lebens löst diesen Mechanismus aus. Und ist dieser Stress chronisch, bleibt auch die Muskelkontraktion aufrecht. Immer mehr Gesundheitsexperten zufolge gilt diese Verbindung übrigens in beide Richtungen, soll heißen: Ist der Psoasmuskel angespannt, fühlen wir uns ängstlich und unsicher – ohne zu wissen, warum.

Test: Überdehnt oder verkürzt?

Natürlich kann der Psoas major wie jeder andere Muskel auch durch rein physische Rahmenbedingungen verspannt werden – etwa wenn wir zu viel sitzen, übermäßig viel laufen oder in einem schlechten Bett schlafen. All diese Belastungen drücken die Vorderseite der Hüfte zusammen und verkürzen den Psoasmuskel. Dies kann viele Probleme nach sich ziehen, z. B. dauerhafte Schmerzen an Rücken, Knie oder Hüfte, Fehlhaltungen, Verdauungsprobleme oder Störungen des lymphatischen Systems. Obwohl das tägliche Dehnen generell Spannungen abbaut und Schmerzen vorbeugt, können die Probleme mit dem großen Lendenmuskel auch daher rühren, dass er zu schwach und überdehnt ist und aufgebaut werden muss. In diesem Fall könnte das Dehnen sich nachteilig auswirken. Es lohnt sich also, genau hinzusehen: Die Länge des Psoasmuskels entscheidet darüber, wie frei beweglich das Becken ist. Um festzustellen ob der Muskel verspannt oder überdehnt ist, stellen Sie sich seitlich vor den Spiegel und überprüfen die Position des Beckens. Nun ziehen Sie eine imaginäre Linie zwischen Vorder- und Rückseite des Beckens – diese ist im Idealfall gerade. Zeigt die Linie an der Vorderseite abwärts, ist das Becken nach hinten gedreht, wodurch ein Hohlkreuz entsteht. Der Psoasmuskel ist vermutlich verkürzt oder verspannt. Zeigt die gedachte Linie vor dem Becken hinauf, ist das Becken nach vorne gekippt, ein Flachrücken könnte die Begleiterscheinung sein. Hier ist der Psoasmuskel wohl überdehnt oder zu schwach. Diese Fehlstellung erhöht das Risiko für Rückenverletzungen sowie für Schmerzen an der Vorderhüfte.

Erste Hilfe für den Psoasmuskel

Der Übeltäter Nr. 1 bezüglich verkürzten Psoasmuskeln ist wohl das Sitzen. Lässt sich dieses beruflich nicht vermeiden, kann dabei zumindest auf eine gute Haltung geachtet werden: Ein zusammengefaltetes Handtuch unter den Hüften neigt das Becken, verlängert die Oberschenkelmuskeln und entspannt den Psoas major. Ratsam wäre es, mindestens einmal pro Stunde aufzustehen und herumzulaufen. Außerhalb des Büros darf gerne die „konstruktive Ruhe" genossen werden: In dieser Position hilft die Schwerkraft. Hierzu auf den Rücken legen, die Füße in Hüftbreite aufstellen, ungefähr 40 cm vom Gesäß entfernt. Arme auf den Bauch legen und 10 bis 20 Minuten so bleiben. Das löst den Psoasmuskel und stimuliert neurobiologisch Ruhe. A propos Ruhe: Gerade im Schlaf, wenn dieser geprüfte Muskel die Chance auf Erholung hat, ist eine schonende, anatomisch korrekte Lagerung wichtig. Am besten geht dies in einem Schlafsystem, welche alle medizinisch-orthopädische Kriterien berücksichtigt und den Körper so bettet, dass die Wirbelsäule stabilisiert bleibt und die Muskulatur entlastet wird. Zu guter Letzt lohnt sich ein ehrlicher Blick nach innen: Psychischer Stress und traumatische Erlebnisse manifestieren sich gerne in Form von An- und Verspannungen, gerade im Hüftbereich. Den Stress jeden Tag abzubauen, etwa mit Spaziergängen oder Entspannungsbädern, entlasten Körper und Geist. Und besonders wichtig, ob in Therapie, im Tagebuch oder im Gespräch mit Freunden: Immer wieder Emotionen anerkennen, ausdrücken – und loslassen. **(Buchtipp: Liz Koch – The Psoas Book)**

SAMINA Night der rein natürliche Schlafdrink

SAMINA Night ist ein 100 % natürlicher Schlafdrink, der anders als konventionelle Schlafmittel ohne künstliches Melatonin auskommt. Die spezielle Rezeptur wirkt schlaffördernd und unterstützt die natürliche Schlaffunktion des Körpers. SAMINA Night kann bei stressbedingten Ein- und Durchschlafstörungen helfen, mobilisiert aber auch bei gesundem Schlaf die nächtliche Regeneration und hilft zur Entspannung. Der Sauerkirsch-Aroniabeerensaft ist mit vielen wertvollen Nährstoffen angereichert (u.a. mit Vitamin B1, B3, B6 und B12, Mineralien, Aminosäuren, Antioxidantien).

- stoppt das **Gedankenkarussell**,
- fördert Ihr **Einschlafbedürfnis,**
- lässt Sie schneller zur **Ruhe** kommen

Jetzt testen mit 10% Rabatt-Code **JeRA7os**

www.samina-night.com

Fünf Anzeichen dafür, dass Ihr Psoasmuskel nicht im Gleichgewicht ist:

1. Ein verkürzter Psoasmuskel kann das Becken dauerhaft nach vorne kippen und das Bein dieser Seite nach innen drehen. Um dies auszugleichen, dreht sich das andere Bein nach außen, wodurch dieses Bein beim Laufen "länger" wirkt und in die Hüftpfanne geschoben wird, es entsteht eine **funktionelle Beinlängendifferenz**.

2. Treten ohne ersichtlichen Grund **Schmerzen am Knie und im unteren Rückenbereich** auf, kann dies an einer Verspannung im Psoasmuskel liegen: Der Oberschenkelknochen rastet quasi in der Hüftpfanne ein, die übliche Rotation in den Gelenken kann nicht stattfinden und es entstehen schmerzhafte Fehlbelastungen.

3. Ebenso kann ein verspannter Psoasmuskel **Verdauungsprobleme** verschlimmern oder gar verursachen, da der Blutfluss in umgebenden Gefäßen und Nervenimpulse in Becken und Beine behindert werden. Weiters werden die inneren Organe zusammengedrückt und die Nahrungsausscheidung beeinflusst, etwa durch Verstopfung.

4. Sogenannte Brustatmung, also **flaches Atmen**, verringert den Sauerstoffanteil der aufgenommen wird. Das kann vorkommen, wenn verspannte Psoasmuskeln den Brustkorb nach vorne drücken.

5. Bei der tiefen Bauchatmung bewegt sich das Zwerchfell und der damit verbundene Psoasmuskel massiert sanft Niere und Nebenniere, die direkt vor ihm ruhen. Dies regt deren Durchblutung an. Ist das aufgrund einer Verspannung nicht möglich, wird das Gleichgewicht dieser Organe beeinträchtigt, was u.a. die Hormonproduktion stört und in physischer und emotionaler **Erschöpfung** münden kann.

Erschöpfung: Depressiv oder einfach nur müde?

Durch Schlafmangel hervorgerufene Erschöpfung kann einer Depression zum Verwechseln ähnlich sehen: Konzentrationsschwierigkeiten, Energie- und Motivationsverlust sowie erhöhte Reizbarkeit lassen sich in beiden Fällen beobachten. Woran erkennt man aber, wie tief das Problem geht?

Dass chronische Schlafstörungen Depressionen zur Folge haben können, ist bekannt. Hartnäckig hält sich die Annahme, depressive Menschen würden viel zu viel schlafen. Auch wenn das auf manche zutreffen mag, neigen einige von ihnen zu Ein- und Durchschlafstörungen. Durch dieses Schlafdefizit bleibt weniger Raum für die psychische und seelische Regeneration, was depressive Zustände begünstigen kann.

Lustlos oder kraftlos?

Der naheliegendste Ausdruck des Schlafmangels ist die Tagesmüdigkeit. Hinzu kommen Appetitlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Vergesslichkeit, Libidostörungen, etc. All dies kann auch bei einer Depression vorkommen, mit ergänzenden Anzeichen wie Schlaflosigkeit, Schuld- und Schamgefühlen, Hoffnungslosigkeit, Suizidalität, etc. Diese Symptome müssen allerdings nicht auftreten und schon gar nicht von außen sichtbar sein. Um herauszufinden, wie ernst die Lage ist, muss man genauer hinsehen – oder nachfragen: Wer in einer Depression steckt, verzichtet oft immer mehr auf diverse Aktivitäten, da er mit einer allumfassenden Schwermut zu kämpfen hat. Übermüdete Personen hingegen hätten meist immer noch Lust auf Unternehmungen, aber nicht die Energie dazu. Die Frage, ob man sich aus Desinteresse oder physischer Kraftlosigkeit zurückzieht, könnte die Ursache liefern. Depressionen gelten außerdem gemeinhin als Phasen, die über mindestens zwei Wochen hinweg anhalten. Auch wenn die Symptome sich von Tag zu Tag verändern können, dürften sie bei einer Depression innert 14 Tagen öfter vorkommen als nicht.

Der wichtige erste Schritt

Ob nun eine Depression vorliegt oder nicht – erholsamer Schlaf ist für ein gesünderes Lebensgefühl unverzichtbar. Neben medizinischer Abklärung möglicher organischer Ursachen ist eine gute Schlafhygiene nötig. Dazu zählen u.a. ein regelmäßiger Tag- und Nachtrhythmus, reduzierte Bildschirmzeit, Bewegung an der frischen Luft und abendliches Entspannen. Bleibt trotz verbesserten Schlafs die Stimmung weiterhin niedergeschlagen, sollte das Gespräch mit einem Experten oder einer vertrauten Person gesucht werden, um die passende Hilfe zu bekommen. Die Wege aus der Depression sind so individuell verschieden wie die Menschen selbst, beginnen aber immer mit einem ersten Schritt.

SAMINA Experten-Newsletter: 7 Säulen der Gesundheit

Erholsamer Schlaf ist lebenswichtig – und beginnt schon heute: Profitieren Sie von 30 Jahren Fachwissen und machen Sie das Beste aus Ihrem Schlaf. Mit dem Gratis-Abo unseres Experten-Newsletters erhalten Sie laufend exklusive, wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit.

www.samina.com/samina-experten-newsletter

Kurze Nächte bringen das Herz in Gefahr

Ein gesundes Herz braucht ausreichend Schlaf: Studien zufolge erhöht Schlafmangel das Risiko für Herzkrankheiten. Wer die Nachtruhe vernachlässigt, kann sich folgenschwere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der koronaren Arterien einhandeln – auch in jungem Alter und bei ansonsten guter Gesundheit.

Beim Schlafen fährt der menschliche Organismus auf Sparflamme, um sich den lebenswichtigen regenerativen Prozessen widmen zu können: Das Gehirn nimmt sich von der ständigen Informationsverarbeitung eine wohlverdiente Auszeit, Muskeln dürfen endlich entspannen, die Herzfrequenz kann sich reduzieren. Dadurch sinkt im Schlaf auch der Blutdruck – also der Druck, den das Blut auf die Gefäße ausübt, durch die es fließt. Wird dem Herzen diese Ruhephase nicht ausreichend vergönnt, können die Konsequenzen katastrophal sein.

Risikofaktor Bluthochdruck

Mit jedem Herzschlag wird Blut durch den Körper gepumpt, um Organe, Gewebe und Zellen mit darin enthaltenem Sauerstoff, wichtigen Nährstoffen und Hormonen zu versorgen. Blut zirkuliert durch das Herz und verlässt es durch ein System von Arterien, welche es in verschiedene Teile des Körpers transportieren. Ist dabei der Blutdruck in den Arterien etwas zu hoch, verlangt dieser erhöhte Widerstand in den Blutgefäßen dem Herzen bei seiner Arbeit mehr Anstrengung ab. Somit kann die Herzmuskelmasse sich vergrößern und der daraus entstehende Platzmangel beeinträchtigt die Funktionsweise. Der Sauerstoffaustausch kann nicht mehr angemessen stattfinden, Teile des Herzens sterben ab und ein Herzinfarkt kann auftreten. Bei Schlafmangel hat der Blutdruck nicht lange genug die Gelegenheit, abzufallen ehe er nach dem Aufwachen wieder ansteigt. So baut sich der Blutdruck bei längerfristigem Schlafdefizit Tag für Tag immer weiter auf, ehe er eines Tages den kritischen Bereich der Hypertonie dauerhaft erreicht.

Das Herz im Ausnahmezustand

Schlaf ist für den Körper so grundlegend, dass er sich bei Schlafentzug im Ausnahmezustand befindet. Infolgedessen werden Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet, welche die nötigen Kräfte mobilisieren sollen, um dem vermeintlichen Angreifer zu entkommen oder ihn zu bekämpfen. Da der Körper nun also meint, er sei unter Attacke, leitet er eine Entzündungsreaktion ein, um innere Angreifer wie Bakterien abzuwehren. Dieselben Chemikalien, die an solchen Entzündungen beteiligt sind, können auch eine koronare Herzkrankheit mitverursachen. Diese wiederum zieht im schlimmsten Fall fatale Komplikationen wie Herzrhythmusstörungen oder den plötzlichen Herztod nach sich. Sind die Koronararterien entzündet, können sich diese verengen – die Blutzufuhr in den Herzmuskel wird erschwert, wodurch es zum Herzinfarkt kommen kann. Der zuvor erwähnte kritische Bluthochdruck kann die Koronararterien zum Reißen bringen und das Blut gelangt nicht zum Herzen. Konsequent auf ausreichende Schlafdauer zu achten, erhöht also nicht nur die Lebensqualität, sondern kann auch einer Verkürzung der Lebensdauer entgegenwirken.

Schlafstörungen als Herzfeind?

Doch nicht nur die Dauer des Schlafs ist für das Herz von Bedeutung: Der Zusammenhang zwischen Schlafqualität und Herzgesundheit erschließt sich aus zahlreichen Studien – z. B. tendieren Menschen mit obstruktiver Schlafapnoe häufiger zu Herzproblemen. Diese Schlafstörung, welche durch wiederholte Atemaussetzer die erholsame Schlafqualität erheblich senkt, geht eng mit hohem Blutdruck, irregulärem Herzschlag und Herzversagen einher. Die gute Nachricht zum Schluss: Mit dem richtigen Lebenswandel, guter Schlafhygiene und der passenden, anatomisch korrekten Schlafumgebung können Schlafstörungen behoben worden – und davon profitiert nicht nur das Herz.

Die Faszination zum Beruf gemacht

Seit knapp 20 Jahren ist Matthias Weingärtner (www.schlaf-schule.at) in der Schlafmedizin tätig. Als Diagnostiker wirkte der Biomedizinische Analytiker am Aufbau von diversen Schlaflaboren in Österreich mit. Eine lebenslange Faszination brachte ihn zur Berufung – und in das Ausbildungsseminar zum zertifizierten Schlaf-Gesund-Coach.

Wie kamen Sie zur Schlafgesundheit?
Mein Interesse am Schlaf begann schon in der Kindheit. Ich wollte immer herausfinden, ob ich beim Aufwachen auf der gleichen Seite liege wie beim Einschlafen. Hierzu halfen, zum Missfallen meiner Eltern, Striche und Symbole am Bettgestell.

Warum haben Sie sich für die Schlaf-Gesund-Coach Ausbildung mit Prof. Amann-Jennson entschieden?
Zur Vertiefung meines Fachwissens. Auch die Möglichkeit zur beruflichen Veränderung sowie neue Herangehensweisen an das Thema Schlaf waren mir ein Ziel.

Gefiel Ihnen etwas besonders gut?
Endlich einen Ansatz zum Thema Schlafgesundheit zu finden, mit dem ich mich identifiziere und den ich gerne unterstütze. Außerdem war die freundliche, offene Atmosphäre sehr angenehm, die große Fülle an vermittelten Tipps und Tricks äußerst hilfreich. Inhaltlich sind mir vor allem das Schräg-Schlaf-Konzept und das bernsteinfarbene Licht-Konzept im Gedächtnis geblieben. Beeindruckend fand ich auch die Effizienz, mit der das richtige und gesunde

Schlafen wieder näher gebracht wird.

Was hat sich durch die Teilnahme für Sie verändert?
Beruflich ist mir mit SAMINA der Schritt in die Selbstständigkeit möglich und ich konnte den jahrelangen Nachtdienst stark reduzieren.

Schlafen Sie seitdem selbst besser?
Mein Schlaf hat sich seit dem Kurs sehr geändert: Ich nehme den Schlaf jetzt mit anderen Augen wahr und möchte ihn verbessern. Die möglichen Auswirkungen des schlechten Schlafs wurden im Seminar schließlich ausführlich behandelt.

Welchen Schlaftipp konnten Sie für Ihr eigenes Leben übernehmen?
Ich schlafe nun in einem schräg gestellten Bett und dies sehr gut. Mein 11-jähriger Sohn wollte es ausprobieren und ist gleich eingeschlafen. Er gab an, so super leicht atmen zu können, als ob etwas die Luft aus seiner Nase ziehen würde. Jetzt will er sein Bett auch schräg haben.

Empfehlen Sie das Seminar weiter?
Ja – allen, die das Thema beschäftigt und die wieder gesund und gut schlafen wollen. Weiters den Kollegen aus der Schlafmedizin, da hier viele Inhalte und Ansätze übermittelt werden, die in der rein diagnostischen Schlafmedizin leider fehlen.

Das nächste Ausbildungsseminar findet vom **11.10.–13.10.2020** in Frastanz statt. Online-Seminare werden jeweils im September und im November 2020 angeboten.
www.schlafcoaching.com

Kostenlose **Schlaf-Gesund-Beratung**

... in den **SAMINA Fachgeschäften**:

SAMINA Augsburg
SAMINA Berlin
SAMINA Bremen
SAMINA Frankfurt
SAMINA Freiburg
SAMINA Hamburg
SAMINA Köln
SAMINA Mainfranken
SAMINA München Mitte
SAMINA München Schwabing
SAMINA Münster
SAMINA Osnabrück
SAMINA Stuttgart
SAMINA Ulm
SAMINA Weyhe

SAMINA Dornbirn
SAMINA Feldkirch
SAMINA Wien
SAMINA Wiener Neustadt

SAMINA Basel
SAMINA Bern
SAMINA Luzern
SAMINA Salez
SAMINA Solothurn
SAMINA St. Gallen
SAMINA Suhr
SAMINA Winterthur
SAMINA Zürich
SAMINA Zürcher Oberland

Weitere **SAMINA Vertriebspartner** in:

Deutschland | Österreich | Italien | Schweiz | Liechtenstein | Spanien
Tschechien | Niederlande | Frankreich | Japan | USA | Oman

Für weitere Informationen:
www.samina.com/shops

SAMINA Power Sleeping® Hotels finden Sie hier:

Deutschland | Österreich | Italien | Schweiz

Für weitere Informationen:
www.samina-hotels.com

SAMINA

Impressum: Der Schlaf-Gesund-Coach | www.einfach-gesund-schlafen.com
Herausgeber: SAMINA Produktions- und Handels GmbH | Obere Lände 7 | A-6820 Frastanz | T +43 (0) 5522 53500 | samina@samina.com | www.samina.com