

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

www.einfach-gesund-schlafen.com



Erfahren Sie in dieser Ausgabe Wissenswertes rund um das Thema Schlafapnoe und ihre versteckten Gefahren. Wir geben Ihnen zudem hilfreiche Tipps für die anstehende Zeitumstellung, für einen gesunden Rücken und wie Sie der Frühjahrsmüdigkeit erfolgreich vorbeugen.

**Günther W. Amann-Jennson**Schlafexperte und SAMINA Gründer



# Erholt schlafen – wie geht das? Der Weltschlaftag 2022

Am 18. März ist es wieder soweit – der Weltschlaftag 2022 steht an. Die Initiative wurde vom Weltverband für Schlafmedizin (WASM) mit dem Ziel gegründet, die Gesellschaft auf die Wichtigkeit des gesunden Schlafes sowie die Gefahr von Schlafstörungen aufmerksam zu machen.

Die Zahlen und Fakten sprechen eine deutliche Sprache. Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung leidet unter Schlafmangel oder Schlafstörungen. Im deutschsprachigen Raum sind rund 80 Prozent der Erwerbstätigen von Schlafstörungen betroffen. Generell kann man sagen, dass der Schlaf nicht mehr so erholsam ist, wie er eigentlich sein sollte.

#### Ursachen von Schlafstörungen

Schlafstörungen können verschiedenste Ursachen als Auslöser haben, wie beispielsweise Stress, familiäre Probleme, Sorgen, Schichtarbeit, körperliche Erkrankungen, Elektrosmog, Albträume, Medikamente, Bewegungsmangel, Jetlag, Depressionen, falsche Ernährung usw. langfristig können Schlafstörungen viele Krankheiten verursachen. Dazu gehören Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck usw. Schlafstörungen sollten ernst genommen und auf jeden Fall mit dem Hausarzt oder dem Arzt des Vertrauens abgeklärt werden.

# Gesund & erholt schlafen – wie geht das?

Für einen gesunden Schlaf bedarf es mehrerer Voraussetzungen. Das SchlafGesund-Trio bestehend aus Schlafsystem, Schlafplatz und Schlafraum spielt dabei eine wichtige und zentrale Rolle. Denn Einflussfaktoren wie Raumklima oder Dunkelheit am Schlafplatz werden häufig unterschätzt. Ebenso die Wirkungsweise eines orthopädischen Schlafsystems.

Generell gilt: das Bettsystem sollte stets schadstoff- und metallfrei, biologisch sowie orthopädisch und ganzheitlich sein. Diese Kriterien sind allesamt sehr wichtig für die nächtliche Erholungsphase. Während dieser Zeit regenerieren sich nämlich Sehnen, Bänder, Bandscheiben und die beanspruchte Wirbelsäule von den täglichen Strapazen.

Naturmaterialien, wie beispielsweise Schafschurwolle, unterstützen dabei das wichtige trocken-warme Bettklima, sorgen für einen angenehmen Wohlfühl- und Kuscheleffekt und halten angenehm warm.

Oftmals werden Faktoren wie chemische Substanzen, Elektrosmog aber auch die Bauweise außen vor gelassen. Doch genau diese Faktoren können ebenfalls Schlafstörungen verursachen und lang-

fristig gesundheitsgefährdend wirken. Zu einem gesunden Schlaf tragen neben dem Schlaf-Gesund-Trio auch eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung bei. Vor allem das Glückshormon Serotonin, welches tagsüber durch natürliches Licht (am besten direktes Sonnenlicht) produziert wird, benötigt der Körper zur Herstellung des Schlafhormons Melatonin. Tankt man tagsüber nun zu wenig Tages- bzw. Sonnenlicht, so wird die Melatoninproduktion gehemmt. Viele Schlafstörungen sind durch einen ungesunden Lebensstil selbstverursacht und können sich bereits mit einer Lebensumstellung beseitigen lassen.



Weitere Tipps zu einem gesunden und regenerativen Schlaf finden Sie unter www.einfach-gesund-schlafen.com.



# Tipps bei Frühjahrsmüdigkeit

Langsam machen sich die ersten Frühlingsboten bemerkbar – Schneeglöckchen, Tulpen und Narzissen beginnen zu blühen. Doch nicht nur die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf, auch die Menschen. Und trotzdem fühlt sich so mancher schlapp und müde. Symptome wie Erschöpfung, Müdigkeit gefolgt von Kreislaufbeschwerden und Antriebslosigkeit, aber auch Kopfschmerzen und Gereiztheit können Begleiterscheinungen im Alltag sein. Alles Anzeichen einer sogenannten Frühjahrsmüdigkeit.

# Ursachen für eine Frühjahrsmüdigkeit

Wissenschaftlich sind die Ursachen noch nicht eindeutig erforscht. Allerdings wird angenommen, dass vor allem die längere Sonneneinstrahlung, die Umstellung der Temperatur, die Hormone und auch der Nährstoffmangel, welcher sich über die Wintermonate angesammelt hat, für die Frühjahrsmüdigkeit verantwortlich sind. Mehr Tages- und Sonnenlicht bedeutet für den Körper eine erhöhte Produktion von Serotonin. Das Schlafhormon Melatonin, das den Tag-Wach-Rhythmus steuert, benötigt einerseits Serotonin doch andererseits auch Dunkelheit. Die länger werdenden Tage verschieben somit die Melatoninproduktion. Die Hormonumstellung bringt den Körper aus der Balance, klassische Symptome der Frühjahrsmüdigkeit sind die Folge.

Auch die Temperaturveränderungen machen dem Körper zu schaffen. Bei steigenden Temperaturen weiten sich die Blutgefäße aus, dadurch sinkt der Blutdruck. Dies kann zur Ermüdung des Organismus führen. Das meist durch die langen Win-

termonate geschwächte Immunabwehrsystem und ein Nährstoffmangel setzen dem Körper ebenfalls zu. Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind häufig die Folge.

#### Wer ist davon betroffen?

Europaweit leiden ca. 70 Prozent unter den Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit. Vor allem Menschen, die generell sehr wetterfühlig sind oder unter einem niedrigen Blutdruck leiden. Meist sind dies eher Frauen als Männer bzw. ältere, als jüngere Menschen. Die Symptome treten häufig in den Monaten zwischen März und Mai auf. In diesem Zeitraum ist auch das Wetter oft unbeständig.

#### Tipps bei Frühjahrsmüdigkeit

Mit ein paar einfachen Tipps können Sie der Frühjahrsmüdigkeit erfolgreich entgegenwirken. Reichlich frische Luft, eine ausgewogene Ernährung und bunte Farben spielen dabei eine wesentliche Rolle.

Vitamine & Ernährung: Setzen Sie auf frische Zutaten und leichte Mahlzeiten. Verzichten Sie auf Süßes, üppige und fettige Gerichte. Viel Gemüse und saisonales Obst sorgen für den benötigten Vitamin-Booster.

Wasser: Zu wenig Flüssigkeit kann ebenfalls für Ermüdungserscheinungen sorgen. Trinken Sie deshalb genügend Wasser oder ungesüßte Tees. Im Idealfall bis zu drei Liter pro Tag.



**Bunte Farben:** Setzen Sie Farbakzente. Ein bunter Schal, farbenfrohe Kleidung sowie Wohnaccessoires sorgen für gute Laune und heben die Stimmung.

Bei der Farbauswahl sind keine Grenzen gesetzt, erlaubt ist, was Ihnen gefällt. Egal ob Sie nun auf bunte Kissen, Kleidung oder Accessoires setzen. Auch ein Strauß bunter Blumen gilt als Stimmungsaufheller.

# Die Sommerzeit klopft an

Am 27. März 2022 ist es wieder soweit, die Uhren werden von der Normalzeit (2.00 Uhr) auf Sommerzeit (3.00 Uhr) umgestellt. Das heißt für uns eine Stunde weniger Schlaf und eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus.



Zusätzlich zur Frühjahrsmüdigkeit kann dies den Organismus stark belasten. Müdigkeit, Konzentrations- und Leistungsschwierigkeiten sowie Kopfschmerzen und Gereiztheit sind häufig die Folge. Meist sind ältere Menschen, aber auch Säuglinge sowie Kinder und Berufstätige, die einem strikten Zeitplan folgen, von diesen Umstellungsschwierigkeiten betroffen. Doch nicht jeder leidet gleich stark unter der Zeitumstellung.

## Wach und munter trotz einer Stunde weniger Schlaf

Lerchen, also die Frühaufsteher unter uns, fällt der Wechsel des natürlichen Biorhythmus einfacher und sie können sich leichter an die Zeitumstellung anpassen. Eulen, also abend- und nachtaktive Menschen, fällt das Aufstehen jedoch am Morgen zusätzlich noch schwerer. Wer sehr sensibel auf bereits kleine Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus reagiert, sollte sich daher bereits im Vorfeld auf die nahende Zeitumstellung vorbereiten. Einfache Maßnahmen helfen dem Organismus, sich an die neue Situation besser anzupassen und lassen Sie am Morgen erholt aufstehen.

#### Tipps bei der Zeitumstellung

Folgende Tipps helfen Ihnen, die Zeitumstellung besser zu verarbeiten und sorgen für einen munteren Start in den Tag:

- > Anpassung des Lebensrhythmus und der Mahlzeiten: versuchen Sie bereits einige Tage vor der Zeitumstellung Ihren normalen Rhythmus ein wenig anzupassen und verschieben Sie Mahlzeiten wenn möglich eine halbe Stunde nach vorne. Morgens empfiehlt es sich, eine halbe Stunde früher aufzustehen, als gewohnt. Gehen Sie jedoch auch abends eine halbe Stunde früher zu Bett. Damit Sie montags gut in die Woche starten, empfiehlt es sich auch, den Tagesablauf am Sonntag um eine Stunde nach vorn zu verlegen.
- > Frische Luft & Vitamine: ausgedehnte Spaziergänge und viel frische Luft bringen Ihren Kreislauf in Schwung und unterstützen dabei, Ihre innere Uhr wieder in Balance zu bringen. Achten Sie zudem auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen. Diese unterstützt Ihren Organismus bei der Umstellung. Verzichten Sie auch mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen auf Koffein und Nikotin.
- > Entspannung & Kräutertees: Hopfen, Melisse und Baldrian unterstützen Ihren Einschlafprozess. Auch Entspannungsübungen und Yoga können den gewünschten Effekt erzielen.
- > Schlafunterlage & Bettklima: ein angenehmes Raum- und Bettklima sowie eine orthopädische Schlafunterlage fördern ebenfalls den erholsamen Schlaf und erleichtern die Anpassung an die Sommerzeit.

Sollten Sie nach mehreren Tagen immer noch unter den Folgen der Zeitumstellung leiden, so empfiehlt es sich, dies mit Ihrem Arzt abzuklären.



# Die innere Uhr als Taktgeber

Unsere innere Uhr fungiert als natürlicher Taktgeber und regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus und weitere biologische Abläufe unseres Organismus. Jede Zelle, jedes Organ unterliegt einem natürlichen, zeitlichen Ablauf.

Doch nicht jeder Mensch unterliegt demselben Biorhythmus. Die unterschiedlichen Rhythmen lassen sich in unterschiedliche Chronotypen unterteilen. So gibt es die typischen Nachtmenschen (Eulen), diese gelten als abend- und nachaktiv, Morgenmenschen (Lerchen), welche morgens am aktivsten sind, sowie Mischtypen (Kolibri).

#### Licht als Steuerungsfaktor

Die innere Uhr wird vorwiegend durch das Licht gesteuert. Jedoch verlagern sich durch die moderne Lebensweise die Tagesabläufe immer mehr in die Nacht hinein. Was ein erholtes Aufstehen am nächsten Morgen teilweise erschwert. Schlafdefizite und gestörte Biorhythmen sind häufig die Folge.

Der 27. März 2022, Tag der bevorstehenden Zeitumstellung, erschwert diese Situa-

tion zusätzlich. Der Körper durchläuft dann darüber hinaus noch eine Art Mini-Jetlag. Einschlafprobleme verstärken sich dadurch. Der Körper verlässt seinen natürlichen Rhythmus, was nicht nur den Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander bringt, sondern sich auch auf das Wohlbefinden auswirken kann. Eine Stunde weniger Schlaf kann bereits dazu führen, dass sich der Hormonhaushalt noch nicht angepasst hat, zum Beispiel die Ausschüttung von Melatonin. Aber auch die Pulsfrequenz sowie der Blutdruck befinden sich quasi noch im Dunkel-Rhythmus.

Durch die Verschiebung des Hell-Dunkel-Rhythmus ist es morgens wieder plötzlich dunkler, als die Tage zuvor. Die innere Uhr gerät aus dem Takt und geht nicht mehr synchron, was eine Störung der natürlichen Abläufe der Körperrhythmen zur

Folge hat. Man fühlt sich müde, schlapp und unkonzentriert. Verdauungsprobleme und Gereiztheit untertags können ebenfalls Folge davon sein. Abends hingegen ist man nicht müde, obwohl es bereits nach 22.00 Uhr ist. Spätestens am nächsten Morgen jedoch rächt sich das späte Einschlafen.

Die Verschiebung der inneren Uhr ist vor allem für Personen, die bereits unter Schlafstörungen leiden, schwierig. Nicht selten greift man in diesen Situationen zu Beruhigungs- und Schlaftabletten. Jedoch sollten Sie im Regelfall auf diese verzichten oder zumindest auf natürliche Schlafförderer, zum Beispiel Baldrian, zurückgreifen. Gönnen Sie stattdessen Ihrem Körper die nötige Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Nutzen Sie daher die Zeitumstellung um generell Ihre Schlafgewohnheiten zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

Achten Sie dazu auf ausreichend Schlaf, ein orthopädisches Bettsystem sowie ein gesundes Bett- und Raumklima. Vor allem in puncto Schlafsystem gibt es reichliche Optimierungsmöglichkeiten. Auf welcher Matratze schlafen Sie beispielsweise? Gehören Sie zu den Schläfern, die im Wald (Naturmatratze) oder einer Chemiefabrik (synthetische Matratze) schlafen?





### Der Schlaf im Alter

Mit zunehmendem Alter sind Schlafstörungen keine Seltenheit. Knapp die Hälfte aller über 65jährigen Personen in westeuropäischen Ländern leiden unter Ein- bzw. Durchschlafstörungen und in Folge dessen unter einer erhöhten Tagesmüdigkeit.

Dabei wird der Schlaf im Alter von mehreren Faktoren meist negativ beeinflusst. So können ein verschobener Schlaf-Wach-Rhythmus, psychische, aber auch körperliche Beschwerden sowie Medikamente dazu führen, dass die Schlafqualität vermindert wird.

#### Ursachen für schlechten Schlaf

Folgende Ursachen können unter anderem zu einer verminderten Schlafqualität führen:

- > Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus
- > Abnehmende bzw. fehlende Schlaffähigkeit
- > Schlafmittel
- > Körperliche sowie seelische Erkrankungen
- > Psychische Erkrankungen
- > Medikamente

#### Der veränderte Schlaf-Wach-Rhythmus im Alter

Im Alter verschiebt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus, da sich die biologische Uhr verändert. Man wird schneller müde, als in jungen Jahren. Auch die Schlafbereitschaft setzt oftmals bereits gegen 20.00 bzw. 21.00 Uhr ein. Im Durchschnitt schläft man zwischen sieben und acht Stunden. Allerdings wird man durch das frühe Zubettgehen auch häufig früher wach, was dazu führt, dass man in den frühen

Morgenstunden munter ist und nicht mehr einschlafen kann.

#### Die abnehmende Schlaffähigkeit im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf. Die Tiefschlafphasen werden kürzer, dadurch wird der Schlaf schneller gestört. Generell wir dieser fragiler. Häufige Aufwachphasen sind die Folge. Die nächtliche Regeneration leidet, was unter anderem dazu führt, dass die Tagesmüdigkeit steigt.

#### Die Einnahme von Schlaftabletten

Ein- und Durchschlafstörungen sind oftmals Begleiterscheinungen im Alter. Nicht selten werden daher auch Schlafmittel verabreicht. Dass diese jedoch auch negative Neben- und Auswirkungen haben, wird dabei häufig außer Acht gelassen. Schlaftabletten sorgen zwar vorübergehend für Schlaf, doch gleicht dieser mehr einem komaartigen Zustand, als erholsamem Schlaf. Außerdem werden die tatsächlichen Schlafprobleme nicht gelöst.

# Körperliche und psychische Erkrankungen

Mit zunehmendem Alter steigen häufig auch die körperlichen Erkrankungen wie beispielsweise chronische Erkrankungen, Herz- und Lungenerkrankungen sowie Gelenks- und Weichteilschmerzen. Vor allem Medikamente, die hier zur Behandlung eingenommen werden, haben einen großen Einfluss auf die Schlafqualität und können diese mindern. Aber auch depressive Erkrankungen, beispielsweise verursacht durch Einsamkeit, Beschäftigungsmangel oder den Verlust von Bezugspersonen, wirken sich auf die Gesundheit und somit auf den Schlaf bei älteren Personen aus.

Hinzu kommt, dass im Alter auch die Stützund Haltefunktion des Körpers nachlässt. Spezielle Lagerungskissen sorgen hier für den nötigen Ausgleich und fördern den gesunden Schlaf.



# Gesundheitsgefahr Schlafapnoe – wie gefährlich sind nächtliche Atemaussetzer?

Wurden früher die medizinischen Folgen der obstruktiven Schlafapnoe kaum bis gar nicht berücksichtigt, so gab es diesbezüglich in den letzten Jahren eine enorme Wendung.



Vor allem die Amerikanische Gesellschaft für Schlafmedizin hat sich stark diesem Thema gewidmet und in Erhebungen festgestellt, dass bereits knapp 30 Prozent der 30 bis 70jährigen Amerikaner unter einer Schlafapnoe leiden. Diese Entwicklungen lassen sich auch in Europa feststellen. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche sind davon betroffen.

#### Grundproblem bei einer Schlafapnoe

Durch die Atemaussetzer bzw. den Verschluss der Atemwege werden Körpergewebe, Zellen und Gehirn mit weniger Sauerstoff versorgt. Der ganze Organismus wird in eine Art Stresszustand versetzt. Infolgedessen steigt der Blutdruck und der Stoffwechsel wird durcheinander gebracht. Ebenfalls sind die Tiefschlafphasen davon betroffen. Die nächtliche Regeneration wird gemindert.

Studien der John Hopkins University haben gezeigt, dass eine unbehandelte Schlafapnoe verheerende Folgen, vor allem bei übergewichtigen Personen, für den Körper haben kann, bis hin zum plötzlichen Tod. Übergewicht beispielsweise fördert das Schlafapnoe-Syndrom. Bei einer Schlafapnoe kommt es zum Verschluss der Atemwege. Zusätzliches Fettgewebe fördert hier nun dieses Problem. Zur Behandlung werden häufig CPAP Geräte (Schlafmasken) eingesetzt. Diese sorgen die ganze Nacht über für durchgehend Sauerstoff im Nasen- und Rachenraum.

Die Forscher gingen bei ihrer Erhebung zwei Fragen nach: was passiert mit dem Körper bei einer Schlafapnoe und fördert Übergewicht diesen Effekt?

#### Ergebnisse der Studien

Die Versuchspersonen haben zwei Nächte in einem Schlaflabor verbracht. Hier wurden neben dem Schlaf auch die Blutwerte überprüft. Dabei hat man die Messwerte mit und ohne CPAP Schlafmasken verglichen. Wurde die Schlafmaske weggelassen, so wurden die Atemaussetzer sofort aktiv. Dies hatte ein Anstieg der freien Fettsäuren, des Blutdrucks, des Glukosespiegels sowie des Stresshormons zur Folge.

Eine Nacht ohne zusätzlichen Sauerstoff verschlechterte den Gesundheitszustand der Betroffenen rapide.

#### **CPAP Masken**

Fluch und Segen zugleich. Auch wenn die CPAP Masken bei Schlafapnoe helfen, so werden diese von den meisten Personen nur ungern getragen. Das Drücken der Maske bis hin zu Störgeräuschen sorgt dafür, dass viele der Betroffenen die Schlafmaske zur Gänze weglassen. Bisher galten als wirksame Alternativen zur Schlafmaske eine operative Kieferverlagerung sowie eine spezielle Kiefer-Zahn-Schiene. Mit der Entwicklung des Schrägschlafen-Konzepts - SAMINA Gravity® - wurde eine weitere alternative Methode geschaffen, welche nächtlichen Atemaussetzer vorbeugen kann.

Erfahrungsberichte haben gezeigt, dass durch eine Ganzkörper-Schräglage die Atemwege offen bleiben und so einer Schlafapnoe vorgebeugt werden kann.

Näheres zu SAMINA Gravity® finden Sie unter: www.samina.com/gravity-schraegschlafen

# Tipps für einen gesunden Rücken

Immer mehr Personen klagen über Rückenbeschwerden. Häufiges und langes Sitzen, zu wenig Bewegung, Fehlbelastungen aber auch Übergewicht führen dazu, dass die Rückenleiden stetig steigen. Dies fängt bereits im Kindesalter an. Hier gelten oftmals zu schwere oder falsch gepackte Schultaschen als erste Auslöser für Rückenbeschwerden.



Neben einem gesunden Lebensstil ist auch die Wahl des Schlafsystems entscheidend. Hier ist es wichtig, dass sich vor allem die Bandscheiben über die Nacht regenerieren und wieder mit Flüssigkeit füllen können. Auch die Wirbelsäule sollte den nötigen Halt erfahren. Bietet die Schlafunterlage nun zu wenig Halt und führt zu einem Durchhängen der Wirbelsäule, so kann dies schmerzhafte Folgen für den Schläfer haben. Das SAMINA Schlafsystem ist deshalb so konzipiert, dass durch den speziellen Aufbau genau

dieser Hängematte-Effekt vermieden und durch die orthopädische Wirkungsweise für die nötige Stützkraft gesorgt wird.

Zusätzlich wird dabei jede Komponente des Schlafsystems – vom Kissen bis zum Lamellenrost – aufeinander abgestimmt und sorgt so für eine ganzheitliche, orthopädische Wirkungsweise, ganz ohne Verspannungen.

Näheres auf www.samina.com

#### Hilfreiche Tipps bei Rückenschmerzen

- > Achten Sie auf eine orthopädische Wirkungsweise bei der Wahl des Schlafsystems
- > Bauen Sie stets Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein.
- > Fördern Sie mit gezielten Übungen Ihre Rückenmuskulatur.
- > Beugen Sie Stress vor, dieser macht sich häufig im Nacken bemerkbar.
- > Hartnäckige und langfristige Rückenschmerzen am besten mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeut abklären.



**SAMINA** 

# Exklusiv für Sie

#### Ihr persönlicher Schlaf-Gesund-Gutschein

Gegen Abgabe dieses Gutscheines erhalten Sie eine individuelle Schlaf-Gesund-Beratung sowie ein hochwertiges SAMINA Schafschurwollkissen 40 x 40 cm geschenkt. Schauen Sie bei uns herein und erfahren Sie mehr über den gesunden SAMINA Schlaf als natürlichste Quelle für mehr Lebensenergie.



\*Gutschein gültig bis 30. April 2022 – einlösbar in allen SAMINA Filialen in DE, AT und CH in Ihrer Nähe: www.samina.com

Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse möglich. Nur solange der Vorrat reicht.