

Newsletter

Guter Schlaf. Guter Tag. Gutes Leben.

Ausgabe 1 · Januar 2024

Mit dem Blick auf Ihre Gesundheit und Lebensdauer verhält es sich ähnlich wie bei Ihrem Auto.

Mal ehrlich – heutzutage piepst es in den Autos beim kleinsten Vorkommnis, bei der kleinsten Abweichung des Normbereichs. Warnmeldungen kommen beharrlich. – Was machen Sie da? Sie suchen die Werkstatt auf damit ja nichts in Schieflage gerät. Und wie handhaben Sie es

lernerneuesten Forschungsergebnisse an der renommierten Johns Hopkins University in Baltimore eindeutig bestätigt. Und diese Erkenntnisse möchten wir Ihnen hier vermitteln.

Übrigens steckt hier keine Lobby dahinter. Sie erfahren auch in allen weiteren Ausgaben des Newsletters aus ers-

„Besonders aber gebe man dem Gehirn das zu seiner Reflexion nötige, volle Maß des Schlafes; denn der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“
Arthur Schopenhauer

bei Ihrer Gesundheit?

Wir befassen uns heute hier mit dem Thema Schlaf und welchen starken Einfluß er auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden unsere Leistungsfähigkeit und der Lebenszeit hat.

Die Antwort ist einfach: Bis zu neun Stunden braucht ein Mensch um fit für den neuen Tag mit seinen Belastungen zu werden und zu sein! Dies haben die al-

ter und hochkarätiger Quelle medizinische Neuigkeiten.

Manche Infos kennen Sie

sicher bereits. Dennoch möchten wir deutlich machen, dass gesunde Lebensweise und das Erreichen eines bis zu sechs Jahren höheres Lebensalter in engem Zusammenhang zum realen Lebensalter stehen. – Wer möchte nicht länger gesund bleiben und länger leben?!

Acht weltweit anerkannte Gesundheitsfaktoren, die von der American

Heart Association festgelegt wurden, stellen eine realistische Lebensverlängerung bis zu sechs Jahren in Aussicht:

1. **Gesund ernähren**
2. **Aktiv leben**
3. **Nicht rauchen**
4. **Ausreichend schlafen**
5. **Das Körpergewicht im Auge behalten**
6. **Cholesterin niedrig halten**
7. **Blutzucker im Normbereich behalten**
8. **Blutdruck im Rahmen behalten**

Diese Ergebnisse basieren auf Studien an mehr als 6.000 Erwachsenen mit einem Durchschnittsalter von 47 Jahren.

Forscher fanden heraus, dass Per-

sonen mit diesen Faktoren kardiovaskulären Zustand biologisch als sechs Jahre jünger gelten als ihr tatsächliches Alter.

Diese interessanten Ergebnisse helfen uns die enge Korrelation zwischen einem gesunden Lebensstil und dem physischen Alter besser zu begreifen.

Der außerordentlich wesentliche Punkt 8 zielt darauf ab, die Herzgesundheit auf der Grundlage von vier veränderbaren Lebensstilmaßstäben und vier veränderbaren Gesundheitsmarkern zu definieren.

Um das phänotypische oder biologische Alter einer Person zu messen, überprüfen die Forscher ihren Stoffwechsel, ihre Organfunktion sowie ihre



Liebe Leser, mit dieser Informationsreihe berichten wir über wichtige und interessante Themen zur Gesundheit und Schlaf und den damit auch verbundenen möglichen Gefahren.

Dabei handelt es sich um Gefährdungen, die dem Laien in der Regel unbekannt sind. So wird zum Beispiel Schnarchen als vornehmlich (störendes) akustisches Problem eingestuft, im Glauben, dass es sich dabei aber um ein entspanntes, tiefes und erholsames Schlaf-Phänomen handelt.

Der gesundheitliche Aspekt, beziehungsweise das Gefahrenpotential bleibt dabei zunächst unklar und unerkannt. Meist wird erst bei Atemaussetzern oder Atemnot die Aufmerksamkeit geweckt.

Sprechen Sie uns an – vor allem, wenn Sie Diabetiker sind oder Herz- oder Blutdruckprobleme haben. Da lauert die Gefahr. Wir sind für Sie da!



Entzündungswerte. Die phänotypische Altersbeschleunigung ist der Unterschied zwischen dem biologischen Alter und dem tatsächlichen Alter eines Menschen, wobei höhere Werte auf eine schnellere biologische Alterung hinweisen.

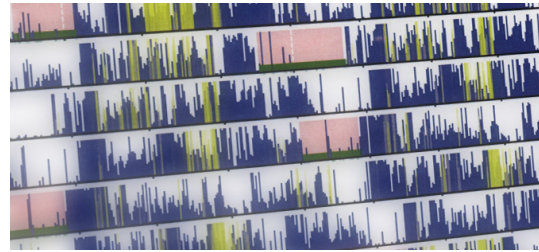
Die phänotypische Altersbeschleunigung ist der Unterschied zwischen dem biologischen Alter und dem tatsächlichen Alter eines Menschen, wobei höhere Werte auf eine

schnellere biologische Alterung hinweisen. Die genannten acht Risikofaktoren steuern in den meisten Fällen geradlinig auf eine Gefäßschädigung, einer Arteriosklerose hin, die das vorzeitige Altern der Gefäße wie koronare Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall immens begünstigen.

Die Forscher fanden heraus, dass eine bessere kardiovaskuläre Gesundheit mit einer verlangsamten bio-

logischen Alterung verbunden ist, gemessen am phänotypischen Alter.

Fazit: Mit zunehmender Herzgesundheit nimmt die biologische Alterung ab. Nicht zuletzt deshalb



empfehlte der weltweit renommierte Internist



und Schlafforscher Professor Schneider dass die Erfassung des Alters der Gefäße erforderlich ist weil dies die Grundlage ist um gesund zu sein und zu

bleiben. Mittlerweile gibt es

sensible Geräte die das biologische Alter der Gefäße messen können – vor weniger Zeit noch undenkbar – um die Risiken zu minimieren.

Zögern Sie nicht, es geht um Ihre Gesundheit und um Ihr Leben – sprechen Sie uns an, wir sind mit den allerneuesten Forschungsergebnissen vertraut und mit kompetenter Beratung und Untersuchungsmög-

Hilfe! – Ich kann nicht einschlafen . . .

Länger bestehende Schlafstörungen sind ernstzunehmen. Vornehmlich chronische Schlafstörungen beeinflussen das Befinden und Leistungsfähigkeit tagsüber und schränken nicht nur die Lebensqualität und die soziale Kompetenz ein, sondern können zu ernsthaften Herz und Kreislauf Erkrankungen führen.

Versuchen Sie es zunächst damit: Halten Sie die üblicherweise notwendige Schlafzeit ein: 7.5-8.5 Stunden Schlaf sind für die Erhaltung der Gesundheit notwendig. Wenn Sie dies einhalten können, dabei morgens spontan wach werden und keinen Wecker brauchen, haben sie einen gesunden Schlaf.

Brauchen sie jedoch einen Wecker oder können dauerhaft nur weniger als 7 Stunden schlafen entsteht ein chronisches Schlafdefizit, es wird eine Schlafschuld aufgebaut, die von Nacht zu Nacht größer wird. Wie ein Darlehen, bei dem die Zinsen nicht bezahlt werden: Die Zinslast wird immer größer, bis die Last so groß ist, dass man den Alltag nicht mehr bewältigen kann. Psychische Belastungs- und Stresskrankheiten sind oft nur der Anfang, Herz-Kreislaufkrankungen folgen, und die Lebenserwartung ist deutlich gesenkt.

Wichtigstes Ziel ist es daher, die wöchentliche Schlafzeiten von mindestens 50 Stunden einzuhalten. Dies können sie erreichen, indem Sie während der 5-tägigen Arbeitswoche eine Bettzeit (Licht aus bis Licht an) von mindestens acht Stunden einhalten, und am Wochenende dann länger schlafen, am besten ohne Wecker dann ausschlafen, sozusagen die Zinsen der Schlafschuld zurückzahlen.

Sollten Sie trotz dieser Maßnahmen oder ausreichender Schlafzeit keinen gesunden Schlaf (s.o.) bekommen, oder trotzdem tags-über müde, abgeschlagen und sogar sich schläfrig fühlen, sollten Sie das Problem nicht auf die lange Bank schieben und schlafmedizinischen Rat einholen: am besten durch Internistische Schlafmediziner.

In der nächsten Newsletter-Ausgabe finden Sie einen weiteren Tipp.



Das Martyrium des Steve Carlton

Mauris vitae arcu sit amet quam condimentum pulviscumsan id, consequat ornare, lobortis vitae, ligula. pten placerat suscipit. Donec mollis justo sed justo pel- Duis bibendum adipiscing nibb. Maecenas diam risus, ut, porta et, malesuada eget, nisi. In fermentum leo sed turpis. Sed lacus tricies sit amet, malesuada et, diam. Integer mauris sem, convallis ut, co sed, leo. Cras purus elit, hendrerit ut, egestas eget, sagittis at, nulla. Integer dictum, convallis sodales, accumsan id, risus. Aenean risus. Vestibulum In eget sapien vitae massa rhoncus lacinia. Nullam at leo nec metus aliquam tincidunt, ante nec lacinia ultrices, quam mi dictum libero, vitae bibendum. Sed diam ante, lobortis sed, dignissim sit amet, condimentum in, sapien non risus auctor lobortis. Vestibulum sit amet dolor a ante suscipit pulviscumsan id, consequat. Integer tincidunt tellus eget justo. Class aptent taciti sociosqu ad litora tincidunt nunc tristique penatibus in elementum magna nubia nostra, per inceptos hymenaeos.



American Sleep Clinic · Friedberger Str. 406 · 60389 Frankfurt am Main

Tel.: +49 (0) 69 808 807 777 · Fax: +49 (0) 69 808 807 779 eMail: info@american-sleep-clinic.com

www.american-sleep-clinic.com