

# Newsletter 3

Guter Schlaf. Guter Tag. Gutes Leben.

## Gesunder Schlaf ist der wertvollste Teil des Lebens. Wenn der stimmt, ist schon mal viel gewonnen.

Gesund schlafen ist die dringende Empfehlung der Schlafwissenschaftler. – Doch wer kann das?

Heute sind Schlafstörungen weitverbreitet und können den Alltag für die Betroffenen erheblich erschweren. Jung und alt, Schwangere und Frauen in der

*Der Schlaf ist die einzige unentgeltliche Gabe der Götter.*

Plutarch

Menopause, Senioren plagen sich mit Schlafproblemen herum, selbst Kinder sind nicht verschont. Lesen Sie hier, wie wichtig guter gesunder Schlaf ist.

Dass es eine „einfache Behandlung“ gegen ernsthafte Schlafprobleme gibt ist absolut falsch und gefährlich. Es gibt kaum jemanden, der mal schlecht schläft; aber wenn es zum Dauerzustand wird oder wenn gesundheitliche Störungen hinzukommen ist unbedingt professionelle Hilfe geboten.

### Die Nacht, der Schlaf gehören zum Leben wie der Tag

Bereits in der Antike wurde die Wichtigkeit und Unabdingbarkeit eines gesunden Schlafs erkannt. „Probleme mit dem Schlaf sind eine ernste Angelegenheit und gehören in kompetente Hände“, sagt der Internist und Schlafforscher Priv. Dozent Dr. Hartmut Schneider, der seit 1987 den Zusam-

menshang zwischen chronischen Erkrankungen und schlechtem Schlaf erforscht. Er gilt als einer der Wegweiser internistischer Schlafmedizin und lehrt, dass es die Hauptaufgabe des heutigen Schlafmediziners ist, die Grundlage zu schaffen gesund zu bleiben, und auch gesund alt zu werden.



### Eine Menge Gesundheitsgefahren können im ungesunden Schlaf lauern

Unbestritten ist, wer dauerhaft zu wenig oder schlecht schläft, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Forschungen zeigen, dass ein kurzer nächtlicher Schlaf in schlechter Verbindung mit Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheit steht. Das Risiko, als Kurzschräfer daran zu erkranken, ist laut Wissenschaftlern wie das eines Rauchers. Schlafqualität und Dauer, diese werden in Dr. Schneiders Schlaflabor in Frankfurt, wo man nicht nur den nächtlichen Schlaf, sondern auch dessen Auswirkung auf die Gesundheit am Tage ermittelt, geboten.

Regelrechte Detektivarbeit wird da geleistet. So wird dort z.B. gleich zu Beginn der Untersuchungen abgeklärt, ob

Schlafstörungen durch innere Organerkrankungen oder durch Umwelteinflüsse entstehen.

### Umweltbedingte Schlafstörungen sind schwieriger zu behandeln als organisch bedingter Schlafmangel

Unsere sozialen, familiären und beruflichen Verpflichtungen umschnüren uns wie ein Korsett und schränken die Schlafzeit ein. Eltern müssen z.B. früh aufstehen, um die Kinder für die Schule fertig zu machen, andere haben einen langen Arbeitsweg zur Arbeit oder haben Schichtdienst. Einige wollen oder müssen länger arbeiten, und andere wieder versorgen Angehörige oft auch in der Nacht. All dies kann man nicht leicht ändern: Wer kennt nicht den Rat: „Ruh dich doch aus.“

Liebe Leser  
Ohne Schlaf gibt es kein Leben möglich. Das ist glasklar erwiesen.

Zu wenig Schlaf, gestörter und ungesunder Schlaf sind Lebensqualitätskiller.

Obendrein ist ungesunder Schlaf durchaus mit Gefahren verbunden, vor allem, wenn Sie Schnarchen sind.

Diabetes, Herzkrankheiten, Schlaganfall oder Herzinfarkt können so begünstigt werden.

Wir sind in der Lage, mit modernsten Methoden herauszufinden, welche Gefahren bei Ihnen lauern. Wir können Ihnen helfen damit Sie wieder ein entspanntes Leben und einen erholsamen Schlaf finden.

Nehmen Sie Kontakt auf, wir sind für Sie da.

Ihr  
Hartmut Schneider

Schlaf doch einfach länger, ändere Dein Leben", ist bei den meisten nicht möglich, erst dann, wenn man diese Verpflichtungen nicht mehr hat. Psychotherapie und andere Ratsschläge helfen da oft auch nicht, denn man kann sich den Verpflichtungen ja nicht entziehen, diese Schlafstörungen sind nur theoretisch, praktisch jedoch nicht vermeidbar.

## 24 Stunden arbeiten?

Jede Gewerkschaft würde zum unverzüglichen Streik aufrufen! Rund um die Uhr arbeiten – völlig unmöglich. Doch unser Körper tut das und ist in der Lage dazu. Das Gehirn – die Steuerungszentrale – hält alle Organe in Gang, Tag und Nacht.

Die innere Organuhr, der Biorhythmus, spiegelt die natürlichen Abläufe des Körpers wider. Symptome lassen sich so lokalisieren und dementsprechend behandeln. Es werden Hinweise gegeben. Tägliche Lebensabläufe bzw. Gewohnheiten wie Tag/Nacht, Schlafen/Wachsein, Nahrungsaufnahme/Ausscheidung oder Anspannung/Entspannung üben Einfluss aus.

Wie kann man sich das bildlich vorstellen? – Am besten wie ein Orchester; der Dirigent ist die Zentrale, das Gehirn, und gibt den Einsatz vor, wann welches Organ seine Arbeit aufnimmt.

Ein Beispiel: Wer nachts etwa zwischen ein, zwei und drei Uhr erwacht, dessen Leber meldet, dass etwas unrund läuft. So kann es ratsam sein den Leberstoffwechsel unter die Lupe zu nehmen. Oder: Erwachen zwischen fünf und sieben Uhr deuten darauf hin, dass das Herz mächtig zu tun hat. In der Tat treten die meisten Herzinfarkte oder Schlaganfälle in dieser Zeit auf. – Interessant ist, sich einmal die Organuhr der traditionellen chinesischen Medizin anzuschauen. Zwar ist nicht alles bewiesen, aber bestimmte Übereinstimmungen mit den „Meldungen“ die der Körper zum Gehirn sendet, sind frappierend.

Variierende Schlaf- oder Essenszeiten, wechselnde Zeit- und Klimazonen, lassen den Biorhythmus sofort reagieren. Schichtarbeit zum Beispiel übt direkten Einfluss aus; Müdigkeit und Energielosigkeit sind das Ergebnis. Der Körper braucht oft einige Tage, um die innere Uhr wieder zu regulieren.

Also was tun? „Die meisten Patienten leiden auch unter organisch bedingten Störungen“ berichtet Dr. Schneider. „diese sind leichter zu behandeln, als o.a. Verpflichtungen zu ändern. Ziel ist es, dass man diese erkennt und dann die verbleibende Schlafzeit optimiert.“ Wird eine organische, aber therapierbare Schlafstörung nicht frühzeitig erkannt, vergehen oft viele Jahre,

bis die betroffenen Menschen dann eine chronische Stoffwechsel oder Herz/Kreislauferkrankung bekommen.

### Der Klassiker der vermeidbaren organisch bedingten Schlafstörung ist das Schnarchen

Dr. Schneider hat viel über den Schlaf bei Frauen und Kindern geforscht und publiziert. Es ist seine Passion, den Schlaf bereits bei kleinen Kindern und Schwangeren zu verbessern, denn bei diesen beiden Gruppen haben Schlafstörungen erheblich mehr gesundheitliche Konsequenzen als bei erwachsenen Männern. Bei Beiden ist Schnarchen häufig, bleibt aber oft unerkannt, da es meist nur ein leises, aber doch hörbares Atemgeräusch ist. Dennoch wird das Gehirn aktiviert.

Dadurch ist der Schlaf aber nicht mehr so erholsam und die Kinder und Schwangeren sind dann unausgeschlafen, tagsüber müde und erschöpft. Schwerwiegender ist aber, dass sich bei Kindern die körperliche und geistige Entwicklung verzögert: Das kann zu schweren Auffälligkeiten wie Konzentrationsproblemen, Nervosität, Lernschwierigkeiten, ja sogar zu ADHS führen. Bei Schwangeren ist der ungesunde Schlaf sowohl eine Gesundheitsgefahr für die werdende Mutter als auch für das heranwachsende Kind.

Dies muss aber nicht so sein, denn Schnarchen kann man immer behandeln. Viele wissenschaftliche Arbeiten

belegen, dass durch die Beseitigung des Schnarchens bei Kindern langfristige psychische und körperliche Störungen, bei Frauen schwangerschaftsbedingte Komplikationen wie Bluthochdruck, Diabetes, auch perinatale Depression verminder werden. So gar die Gefahr einer Frühgeburt und Entwicklungsstörung des Kindes sinkt dadurch. Laut Dr. Schneider sind dies die besten Beispiele, welche gravierende Folgen Schnarchen auf die Gesundheit haben kann, aber leider auch dafür, dass die Gefahr des Schnarchens noch immer nicht im allgemeinen Bewusstsein der Betroffenen – und auch der behandelten Ärzte ist.



### Ursachen begreifen und Abhilfe der Probleme verinnerlichen um besser geschützt zu sein

In jedem einzelnen Fall führt Dr. Schneider am Ende ein persönliches Gespräch mit dem Patienten und erklärt dessen Probleme explizit, deren Gefahrenmomen-



### Mit modernsten Untersuchungsmethoden lassen sich sämtliche Schwächen aufspüren

Hochmoderne Schlafdiagnosegeräte für Men-

te und natürlich auch die Vorgehensweise, um für zukünftiges allgemeines und sicheres Wohlbefinden zu sorgen.

### Fit im Büro in Japan – auch gut für uns!

Aktive oder auch bewegte Pausen stammen ursprünglich aus Japan und Südkorea. Dabei handelt es sich um Pausen, in denen nicht weiterhin gesessen wird, sondern man den Körper mit kleinen Bewegungen in Schwung bringt – allerdings so, dass man dabei nicht ins Schwitzen kommt. Ziel ist es, innerhalb von 10 bis 30 Minuten einen echten Ausgleich zur Sitztätigkeit zu schaffen. Die Übungen fokussieren sich auf Schulter-, Rücken- und Nackenbereich. Von Schulterkreisen, Kopfdrehungen bis hin zu Kniebeugen: Kleine Dehnübungen und einfache Bewegungseinheiten lockern in der bewegten Pause Muskulatur, mindern Verspannungen und leisten einen Beitrag gegen versteifte Gelenke. Die Übungen lassen sich direkt am Arbeitsplatz durchführen – allein, aber auch gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen.

Zentrum für  
**SCHLAFMEDIZIN**  
American Sleep Clinic

American Sleep Clinic · Friedberger Landstr. 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](mailto:info@american-sleep-clinic.com)

[www.american-sleep-clinic.com](http://www.american-sleep-clinic.com)