

Integrative Schlafforschung führt zu einer Weltneuheit

Schlafen in Schräglage

Prof. Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson

Die Entwicklung der Allgemein- und Schlafgesundheit ist in alle Richtungen mehr als alarmierend geworden. Dies zeigt die bisher weltweit größte Studie (Global Burden of Disease Study, GBD), die bereits 2015 in der Medizinzeitschrift „Lancet“ veröffentlicht wurde. Nur noch einer von 20 Menschen, das sind nur noch 5%, sind weltweit dauerhaft gesund! Das verursacht neben dem Leid der Betroffenen auch im Gesundheits- und Wirtschaftssystem enorme Schäden und „verschluckt“ bereits etwa 13% des gesamten Bruttoinlandproduktes. Dies ist einmal mehr Anlass genug, die Zusammenhänge zwischen Schlafstörungen, Schlafmangel und nicht mehr erholsamen Schlaf sowie den Gesundheitsstörungen und Krankheiten genauer zu beleuchten. Bereits 1998 hat einer der weltweit renommiertesten Schlafwissenschaftler und Schlafmediziner, Prof. William C. Dement, der das Schlafforschungszentrum der Stanford Universität leitete, anlässlich seiner Emeritierung proklamiert: „Nach 40 Jahren Schlafforschung habe ich keinen Faktor gefunden, der auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden einen größeren Einfluss hat, als der Schlaf. Über 90% unserer Gesundheit hängen vom Schlaf ab.“ Dies war auch mit ausschlaggebend dafür, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) reagiert hat und neben der Ernährung und Bewegung den Schlaf als 3. wichtige Gesundheitssäule in ihren Kodex aufgenommen hat. Nun treten weitere gesundheitsrelevante Aspekte auf, die nicht nur den Schlafrhythmus, die Schlafdauer und die Schlafqualität betreffen, sondern die mit unseren großteils kulturell bedingten Schlafgewohnheiten zu tun haben.

Ist die heutige Schlafkultur flachen Schlafens ein Gesundheitsrisiko?

Trotz der gewaltigen Fortschritte in der Medizin, auch im Bereich der Schlafmedizin, wird es immer deutlicher, dass dies längst nicht ausreicht, um wieder gesunde Menschen zu haben. Es müssen auch andere Stellschrauben in Bewegung

gebracht werden. Ein wichtiger Impuls ging in dieser Beziehung bereits im Jahr 2000 von Dr. Sydney Ross Singer, einem namhaften US-amerikanischen Biologen, Mediziner, Anthropologen und Autor sowie seiner Frau und Medizinerin Dr. Soma Grismaier aus. Gemeinsam beschäftigten sie sich mit der Frage, inwieweit unsere vorherrschende Schlafkultur des „flachen Schlafens“ einen Einfluss auf unser Leben, insbesondere auf unsere Gesundheit und Lebenserwartung hat. Zusätzlich wollten Dr. Singer und Dr. Grismaier in ihren Recherchen und Experimenten herausfinden, ob durch das flache Schlafen möglicherweise sogar gesundheitliche Nachteile entstehen könnten. Sie kamen zusammenfassend zum Ergebnis, dass die in den zivilisierten Ländern übliche horizontale, flache Schlafposition im Bett nicht nur zu einer schlechteren Schlafqualität führt, sondern nach längerer Zeit Gesundheitsstörungen wie Migräne, Morbus Alzheimer, Glaukome, Schlafapnoe, Schlaganfall, erektile Dysfunktion (Impotenz) und vieles andere mehr auslösen kann. Umgekehrt wiesen Dr. Singer und Dr. Grismaier mit zahlreichen Studienteilnehmern nach, dass bereits eine Hochlagerung des Oberkörpers von 10–30 Grad während des Schlafs viele dieser Beschwerden, die durch das Flachschlafen entstanden sind, wieder beheben können.

Wie der Körper sich in der Schwerelosigkeit verändert

Die jahrzehntelangen Forschungen aus der Raumfahrt und Weltraummedizin liefern immer mehr wissenschaftliche Beweise: Unser Körper und sogar unser Blut „fühlen“ die Schwerkraft. Sobald diese bekannten Druck- und Zugreize durch das flache Schlafen mehr oder weniger wegfallen, geht die antreibende Kraft auf unsere vitalen Funktionen verloren. Besonders die Kombination von Bewegungsmangel, zu langem Sitzen und dem flachem Schlafen sind an der Entstehung der meisten Zivilisationskrankheiten mitbeteiligt. Umfangreiche wissenschaftliche Fakten, dass das zunehmende Fehlen von

Schwerkraftreizen zu zahlreichen gesundheitlichen Störungen führt, hat die NASA-Wissenschaftlerin Dr. Joan Vernikos in über 200 Studien aufgezeigt. Für eine ihrer wissenschaftlichen Vergleichsstudien verordnete sie ihren Studienteilnehmern eine „freiwillige Bettlägerigkeit“. Das flache Schlafen eignet sich nämlich bestens um herauszufinden, wie sich die Schwerelosigkeit auf die Gesundheit und Fitness von Astronauten auswirkt und welche Beschwerden dadurch auftreten können. Dabei hat sich eine frappante Übereinstimmung derselben Symptome gezeigt, die bei den Astronauten durch längeren Aufenthalt in der Schwerelosigkeit aufgetreten sind. Die Schwerelosigkeit verursacht eine Art „Schwerkraft-Mangel-Syndrom“ und stört vor allem die Körperrhythmik und zahlreiche Regulationsprozesse. Eine der wenigen positiven Umsetzungen aus der Weltraummedizin war, dass sich bereits vor Jahrzehnten ein damals revolutionärer Paradigmenwechsel einstellte: nämlich der von der strengen Bettruhe zur Mobilisation bei der Therapie, vor allem in den chirurgischen Fächern. Heute weiß man, dass besonders die durch Bewegungsmangel entstehenden Probleme mit dem Rücken, der Wirbelsäule, der Muskulatur, den Faszien, Bändern und Sehnen sowie den Gelenken durch das flache, horizontale Schlafen weiter verstärkt werden können. Insbesondere dann, wenn die Schlafunterlage orthopädische und bettklimatische Defizite aufweist (Synthetik, Schadstoffe, Metalle). Dadurch wird der Schlaf zusätzlich gestört und ist wenig erholsam. Zudem begünstigt das flache Schlafen die Symptome von Atemnot, Schnarchen und Schlafapnoe, was den Schlaf massiv stört und ein hohes Gesundheitsrisiko darstellt.

Die Lösung für fehlende Schwerkraftreize: schräg schlafen

Bereits vor über 25 Jahren ist unter meiner Leitung ein umfassendes Konzept für integratives Schlafen entstanden (SAMINA), welches nachweislich in der Lage ist, den Schlafprozess auf allen Ebenen zu verbes-

sern. Jahrelange Versuche und Erfahrungsstudien zusammen mit dem Schlaf- und Weltraummediziner Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht (Professor für Neurophysiologie und emeritierter Professor für experimentelle und klinische pathologische Physiologie der Humboldt-Universität Berlin) haben nun weltweit zum schlafbiologisch optimierten „Schrägschlaf-Konzept Gravity®“ geführt. Hierbei hat sich nach einigen Versuchen deutlich gezeigt, dass die Ganzkörper-Schräglage gegenüber der Teilhochlagerung des Oberkörpers zahlreiche Vorteile bringt. Dies betrifft vor allem den anatomisch-orthopädischen Aspekt, da so die Schwerkraftreize im gesamten Körper wirksam werden. So ist es gelungen, das bisherige Schlaf-Gesund-Konzept mit den bisherigen Forschungsergebnissen von Dr. Joan Vernikos (NASA), Dr. Ross Singer, Dr. Soma Grismaier (Institute for the Study of Culturogenic Disease, Hawaii, USA) Andrew K. Fletcher (UK) perfekt zu ergänzen. Bereits nach wenigen Nächten fühlt sich das „Schrägschlaf-Konzept Gravity®“ viel natürlicher an, als das bisher gewohnte flache und horizontale Schlafen.

Prävention- und Therapieunterstützung durch das Schrägschlaf-Konzept

In den letzten 10 Jahren haben zahlreiche Menschen durch eine Oberkörperhochlagerung oder eine Ganzkörperschräglage beim Schlafen eine lange Liste von positiven Erfahrungen gesammelt. Im Grunde genommen war man bei diesem integrativen Schlafforschungs-Projekt auf der Suche nach einer natürlichen Abhilfe bei Schnarchproblemen und Schlafapnoe, wo die Ganzkörperschräglage sehr rasch zu messbaren Ergebnissen geführt hat und so zu einer Alternative für Patienten wird, die mit ihrer Schlafmaske aus verschiedensten Gründen nicht zurechtkommen. Alle bisherigen Ergebnisse aus der Schwerkraftforschung sowie die praktischen Erfahrungen mit dem Schrägschlafen zeigen das hohe Potential dieser Schlafstil-Veränderung für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Diese betrifft auch die „Orthopädie des Liegens“, denn die nächtlichen Schwerkraftreize wirken sich sehr positiv auf das gesamte Faszien-System (Bindegewebe) aus, da die Durchblutung und Mikrozirkulation in Schräglage verbessert wird. Zusätzlich werden durch die

Schräglage Schmerzen im Halte- und Bewegungsapparat vermieden. Es kommt zu einer positiven Unterstützung bei Skoliose, Kyphose und Lordose.

Bisherige Erfahrungen sind beeindruckend

Das „Schrägschlaf-Konzept Gravity®“ entspricht in gewohnter Weise allen bekannten schlafbiologischen, orthopädischen, bettklimatischen und elektrobiologischen Anforderungen an den gesunden Schlaf. Die weltweit einzigartige, metallfreie und massive Bettgestellkonstruktion ermöglicht einen einstellbaren Neigungswinkel. Dadurch entsteht eine vollkommen neue Form des Liegens und Schlafens mit gesundheitsfördernden Schwerkraftreizen. In den letzten fünf Jahren konnten zahlreiche Rückmeldungen von Anwendern gesammelt, überprüft und ausgewertet werden. Sie stimmen mit den Veröffentlichungen von Dr. Sydney Ross Singer und dem Engländer Andrew K. Fletcher überein. Ein sehr hoher Wirkungsgrad ist bei Schnarchen und Schlafapnoe zu verzeichnen, was sich durch Messungen bestätigt. Auch Menschen mit Schlafmangel kommt das „Neue Schlafen“ sehr entgegen, denn es wird eine spürbar besseren Regeneration und mehr Energie trotz weniger Schlaf erreicht. Hartnäckige Sodbrennen- und Refluxprobleme werden großteils komplett beseitigt und die Ganzkörperschräglage unterstützt auch die Kreislauf-funktion samt Blutdruckregulierung. Insgesamt wird die Herzarbeit durch weniger Herzschläge erleichtert und die Herz-Raten-Variabilität verbessert sich so deutlich. Beeindruckend ist auch die positive Wirkung auf die Faszien, die heute als eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen gelten. Diesbezüglich soll demnächst in Deutschland eine klinische Studie folgen. Interessant dürfte dies auch für Menschen mit Insulinresistenz und Diabetes sein, da sich die nächtliche Ganzkörperschräglage positiv auf die Blutzuckerwerte auswirkt. Entsprechende Beobachtungs- und klinische Studien sollen in der Zukunft diese Erfahrungen auch wissenschaftlich bestätigen.



Prof. Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson
Institut für Schlafpsychologie und Schlafcoaching,
A-6820 Frastanz
Schlaf-Gesund-Pionier, Buchautor und Mitentwickler des „Schrägschlaf-Konzeptes Gravity®“

An einer Zusammenarbeit interessiert?

Immer mehr Schlafmediziner, Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker, Chiropraktiker etc. schätzen die zahlreichen präventiven und Therapieunterstützenden Vorteile des „Schrägschlafes Gravity®“. Schlafmediziner und Interessierte aus Heilberufen, die im Sinne ihrer Patienten/innen an einer Zusammenarbeit interessiert sind, können sich gerne telefonisch (Tel.: 0043 5522 53500 12) oder per E-Mail (amanngw@schlafcoaching.com) direkt bei Prof. Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson melden.