

Die Bedeutung des Schlafes für eine optimale Heilung

Thema | Teil 1

#Bioenergetischer Schlaf #Schlafmedizin
#Heilung im Schlaf #Schlafpsychologie
#Schlaf-Gesund-Coaching





Foto: © vetre - Stock.Adoobe.com

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

Jeder Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut hat sicherlich schon öfter davon gehört, wie wichtig Ruhe und Schlaf für die Genesung von Krankheiten oder Verletzungen sind. Seit sich Wissenschaftler mit dieser Frage genauer beschäftigen, sind immer mehr Vertreter der Heilberufe an diesem Thema interessiert. Eine Studie aus 2018 (1) hat überraschend aufgezeigt, dass ein biologisch hochwertiger und erholsamer Schlaf – ich bezeichne dies als „bioenergetischen Schlaf“ – für die Gesundheit und Genesung sogar wichtiger sein kann als eine gesunde Ernährung.

Die Schlafqualität der Patienten ist enorm wichtig

Bereits an dieser Stelle stellt sich für viele Leser die berechtigte Frage, warum nicht mehr Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten zur Unterstützung ihrer Anamnese, Diagnostik und Therapie den Schlaf als zusätzliche Behandlungssäule nutzen. Bereits 1998 brachte es einer der weltweit renommiertesten Schlafwissenschaftler, Prof. Dr. med. William Dement, nach 40 Jahren Schlafforschung an der Stanford University auf den Punkt: „Ich habe keinen Faktor gefunden, der einen größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat als der Schlaf. Über 90 Prozent unserer Gesundheit sind vom Schlaf abhängig“. (2) Deshalb sollte es aus medizinisch-therapeutischer Sicht selbstverständlich sein, jede Behandlung mit einer parallelen Schlaftherapie zu unterstützen. Allerdings ist diese Botschaft bis heute nicht weit genug in die Behandlungsrichtlinien vorgedrungen (Abb. 1).

Schlafstörungen und Schlafmangel machen krank und blockieren die Heilung

So zählt der gesunde „bioenergetische Schlaf“ aus meiner Sicht nach wie vor zum „Missing Link Nr. 1“ in der Diagnostik und Therapie. Und dies kann für die Patienten durchaus zu schwerwiegenden Folgen führen. Denn bereits in der Anamnese gehört bei körperlichen und/oder psychischen Gesundheitsstörungen die Frage nach dem Schlaf automatisch dazu.

Denn der gestörte Schlaf ist mit wenigen Ausnahmen ein steter Begleiter von Unwohlsein, Müdigkeit und Symptomen.

Und was mindestens gleich wichtig zu beachten ist: Chronische Schlafstörungen, zu kurzer und damit nicht mehr erholsamer Schlaf sind auch gewichtige Mitauslöser von krankhaften Prozessen in der Grundregulation. Der Schlaf samt seinen Störungen wirkt bidirektional, also in beide Richtungen, kann sowohl Begleitsymptom von Gesundheitsstörungen als auch als Auslöser von solchen sein.

Allein die Tatsache, dass wir heute in der Schlafmedizin weit über 100 verschiedene Formen von Schlafstörungen kennen und diagnostizieren können, zeigt uns die Komplexität auf. Über 90 Prozent sind stressinduziert, also ohne organische Ursachen. So birgt die Nichtberücksichtigung des Schlafes die Gefahr, dass da-

durch Fehldiagnosen entstehen, da die Symptome der Schlafstörung mit ähnlichen Symptomen wie die der Gesundheitsstörung oder Krankheit selbst leicht verwechselt werden können.

Über 80 Prozent Ihrer Patienten schlafen schlecht

Bereits 2017 hat der Gesundheitsreport der DAK mit Schwerpunkt Schlaf (3) aufgezeigt, dass über 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland über einen schlechten, gestörten, zu kurzen oder nicht mehr erholsamen Schlaf klagen. Im Zuge der Coronapandemie haben die Schlafstörungen, vor allem die Ein- und Durchschlafstörungen sowie das Syndrom des zu frühen Erwachens bei Alt und Jung weiter zugenommen. Allein diese Tatsache führt zu einer drastischen, meist unberücksichtigten Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustandes in der Bevölkerung.

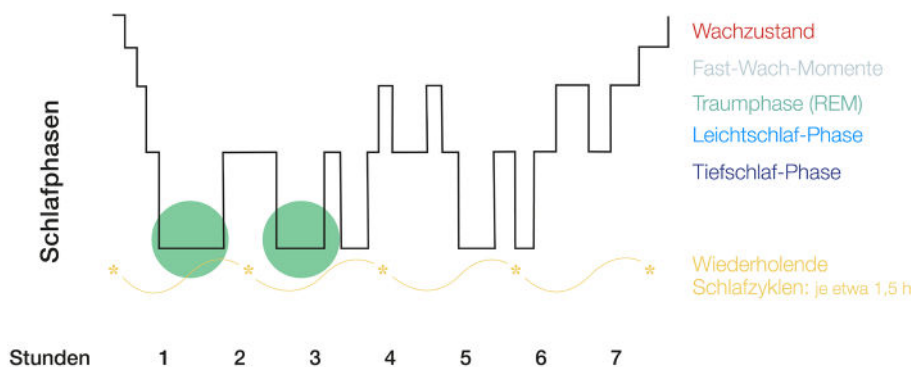
Chronische Schlafstörungen können neben einschneidenden Folgen für die Betroffenen auch mit hohen direkten und indirekten Kosten im Gesundheitssystem einhergehen. Fehltag oder verminderte Leistung am Arbeitsplatz oder gar Frühberentung belasten die Kassen ebenso wie die Kosten für Medikamente oder Psychotherapie. Die Folgen der Schlafstörungen mit erhöhten Krankheitsausfällen, mehr Fehlern, weniger Produktivität etc. verursachen allein im Wirtschaftssystem in Deutschland aktuell einen Schaden von bis zu 100 Milliarden Euro pro Jahr. (4)

Die oberste Gesundheitsbehörde in den USA, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), hat unzureichenden Schlaf bereits 2016 zu einem „Problem des öffentlichen Gesundheitswesens“ erklärt. Und dies nicht ohne Grund, denn die Schlafstörungen sind an einer Reihe der häufigsten Gesundheitsstörungen aktiv beteiligt, wir reden in diesem Zusammenhang von „schlafbezogenen Gesundheitsstörungen und Krankheiten“. Dazu zählen aktuell die Herz-Kreislauf-Erkrankungen inklusive Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Stoffwechsel-Krankheiten, Darmerkrankungen, Hormonstörungen, psychische Störungen inklusive Burnout und Depressionen, Alzheimer, Krebs und vieles andere mehr. Die Wissenschaft und zahlreiche Studien zeigen, dass ein gesunder Schlaf die Selbstheilungsprozesse des Patienten fördert.

Spätestens an dieser Stelle sollte klar werden, dass es mehr als sinnvoll ist, den Schlaf in der Diagnostik und im Therapieverlauf zu berücksichtigen und im Zuge der Behandlung zu verbessern (Abb. 2).

Aus meiner 40-jährigen Praxis ist ein biologisch hochwertiger und damit bioenergetischer Schlaf für eine optimale Heilung nicht nur unerlässlich, sondern einer der wichtigsten Schlüsselfaktoren in der Therapie. In der Schlafmedizin gibt es dazu klare Vorgaben: Ideale Einschlafzeit 10-15 Minuten, Durchlauf von vorzugsweise fünf Schlafzyklen mit jeweils etwa 90 Minuten, ergibt eine durchschnittliche Gesamtschlafdauer von 7,5-8,0 Stunden, davon sind etwa 50 Prozent Leichtschlaf, 15-20 Prozent Tiefschlaf, etwa 25 Prozent Traum-REM-Schlaf. Die Schlaffeffizienz, das Verhältnis von Liegezeit im Bett und tatsächlichem Schlaf, sollte 90-95 Prozent betragen.

Im besten Fall also weniger als 5 Prozent Wachphasen während der gesamten Schlafzeit. Gleichzeitig sind der Atemrhythmus, die Herzfrequenz, der Blutdruck, große Körperverlagerungen, Liegeposition sowie die Herz-Raten-Variabilität (HRV), die uns Aufschluss über die Regenerationsqualität gibt, von Interesse. Schnarchen und vor allem Atemaussetzer (z.B. OSA = Obstruktive Schlaf Apnoe) können nicht nur den Schlaf verschlech-



1 Dieses Schlafprofil spiegelt über die Messung der Gehirnströme (EEG) einen gesunden Schlaf. Ein solcher Schlafverlauf ist insbesondere bei Patienten mit Gesundheitsstörungen in der Regel nicht zu finden.

tern, sondern auch Auslöser von Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen etc. sein.

Diese und weitere Daten kann man heute medizinisch relevant mit mobilen Messgeräten bequem beim Patienten zu Hause erfassen. Im ersten Nachtdrittel produzieren gute Schläfer viel Tiefschlaf, der für die Ausschüttung der Wachstumshormone (HGH) vor allem für die körperliche Regeneration wichtig ist. Im zweiten und vor allem im dritten Nachtdrittel ist die Zeit des Traum-REM-Schlafes, der besonders für unsere psychisch-geistig-mentale Gesundheit sehr wichtig ist.

Die Wissenschaft hinter Schlaf, Erholung und Heilung

Während die biologische Rolle des Schlafs wissenschaftlich noch nicht vollständig verstanden ist, zeigt die Forschung, dass der gesunde Schlaf insbesondere für das Herz-Kreislauf-System, Gehirn und Nervensysteme (ANS/ZNS) und das Immunsystem von größter Wichtigkeit ist. Des Weiteren für den Zucker- und Fett-Stoffwechsel, das Hormonsystem, bis hinein in die Zellen samt der DNA. Was während des Schlafs passiert, zeigt sich in messbaren Veränderungen in den Kernprozessen des Körpers wie in der Gehirnaktivität, in Atmung, Herzfrequenz und im Muskeltonus oder im Hormonspiegel.

Die Mechanismen von Wachheit und Schlaf beginnen in den einfachsten Regelkreisen zu wirken.

Was jeder Mediziner, Heilpraktiker und Therapeut weiß – Zellen und körperliche Gewebe werden ständig abgebaut und ständig erneuert. Wunden heilen durch dieselben Prozesse, welche die Mechanismen der Grundregulation ermöglichen, durch Zellteilung und Proteinsynthese. Und genau diese Prozesse werden durch den Schlaf unterstützt. Innerhalb des zirkadianen Rhyth-



! Jeder Mensch und Patient verbringt 120 Tage im Jahr nur mit Schlafen. Deshalb sollte das Bettsystem allen bekannten schlafmedizinischen, schlafbiologischen, orthopädischen, bettklimatischen, mikrozirkulatorischen und elektrobiologischen Anforderungen entsprechen.

➔ Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jenison

Schlafpsychologe, Leiter des Instituts für Schlafpsychologie und Schlafcoaching, Buchautor und Experte für den Bioenergetischen Schlaf®, Member World Association of Sleep Medicine (WASM)

Kontakt: www.schlafcoaching.com



mus von 24 Stunden besteht bei gesunden Menschen normalerweise ein Gleichgewicht zwischen Katabolismus (Abbau) und Anabolismus (Erneuerung). Die Aktivitäten des Tages, also im Wachzustand, fördern den Katabolismus, während die Passivität und Ruhe des Schlafes das Gleichgewicht zugunsten des Anabolismus verschieben.

Gesundheitliche und/oder psychische Probleme, Infektionen, Entzündungen, chirurgischer Stress oder ähnliches erhöhen die Aktivität des sympathischen Nervensystems und steigern so die Ausschüttung von Stresshormonen, das heißt kataboler Hormone wie Cortisol, Glukagon und Katecholamine. Dadurch wird unter anderem die Ausschüttung von Melatonin gehemmt. Melatonin ist nicht nur das wichtigste Schlafregulationshormon, sondern auch das stärkste natürliche Antioxidans gegen oxidativen Stress, der bekanntlich zu zahlreichen Gesundheitsstörungen bis hin zum Krebs führen kann.

Durch einen gesunden, ausreichenden und letztlich bioenergetischen Schlaf werden die medizinisch-therapeutisch wertvollen Mechanismen der Selbstregulation, Selbstreparatur und Selbstheilung gefördert. Der gestörte Schlaf hingegen zählt zu einem wichtigen Grund für Therapieresistenzen und Heilungsblockaden jeglicher Art.

Schlaf-Gesund-Coaching ist eine ideale Ergänzung in der Behandlung von körperlichen und psychischen Störungen

Die parallele Optimierung der Schlaf- und Regenerationsqualität kann daher den Heilungsprozess auf allen Ebenen unterstützen und dadurch die Erfolgsquote einer Behandlung oder Therapie maßgeblich steigern. Dazu ist es erforderlich, die Schlaf- und Regenerationsqualität des Patienten zu verbessern. Der Schlafprozess, vor allem das Einschlafen, funktioniert bei den meisten Patienten nicht mehr automatisch, wie es die Natur einst vorgesehen hat.

Dies liegt an der Hektik, dem Stress einer nicht auf den Schlaf abgestimmten Lebensweise.

Es fehlen Signale für unsere innere Uhr wie Sonnenaufgang und Sonnenuntergang oder das schlafinduzierende Erdmagnetfeld. Dazu kommen schlafstörende Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel, Umwelteinflüsse wie z.B. Lichtreize, elektromagnetische Felder oder Schadstoffbelastungen am Schlafplatz und vieles andere. In einem medizinisch-therapeutischen

Schlaf-Gesund-Coaching geht es um die konstanten und variablen Grundbedürfnisse für einen gesunden Schlaf.

Dazu stehen unter anderem die Konstante Schlafräum-Schlafplatz-Bettssystem gepaart mit dem Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Natur etc.) als schlafbiologische Variable im Mittelpunkt. Schlafmentoring stellt innerhalb der Behandlung von Patienten eine wertvolle Prozessbegleitung dar, in der neue Wege für Veränderung, neue Denk- und Handlungsoptionen entwickelt werden, um den Schlafprozess zu verstehen und damit auch die richtigen Maßnahmen treffen zu können.

Dies kann unter anderem durch mobile Schlaf- und Herzraten-Variabilitätsmessungen ergänzt werden. In einer weiteren Folge gehe ich gerne auf diese Thematik näher ein und wie man den Schlaf für zusätzliche „passive Therapien“ nutzen kann.

AKOM

Mehr zum Thema

(1) Smith, TJ et al. „Impact of sleep restriction on local immune response and skin barrier restoration with and without ‘multi-nutrient’ nutrition intervention“. Journal of Applied Physiology. Vol. 124, January 2018, p. 190. doi: 10.1152/jappphysiol.00547.20179.

(2) Dement, W. C. (1999). The promise of sleep, DTP.

(3) Storm, A. (Hrsg.) Vorsitzender des Vorstands der DAK-Gesundheit: Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung (Band 16), Gesundheitsreport 2017, Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten. Update: Schlafstörungen, DAK-Gesundheit, Nagelsweg 27–31, D-20097 Hamburg, <https://www.dak.de/dak/download/gesundheitsreport-2017-2108948.pdf>

(4) Hafner, M. / Stepanek, M. / Taylor, J. / Troxel, WM / Van Stolk, C.: „Warum Schlaf wichtig ist – die wirtschaftlichen Kosten von zu wenig Schlaf: Eine länderübergreifende Vergleichsanalyse, 30. November 2016“ <https://www.rand.org/randeurope/research/projects/the-value-of-the-sleep-economy.html>