



Folge 16

GESUNDER SCHLAF

29.09.2020

Martin Hammerl

Moderator

Prim. Dr. Rita Wünscher

Ärztliche Leiterin im Bereich Kur- und Gesundheitsvorsorge aktiv und Ambulatorium im Gesundheitsressort Bad Wimsbach

www.optimamed-badwimsbach.at

Martin Hammerl

In Sachen Schlaf war es früher doch ein bisschen einfacher. Wenn die Sonne untergegangen ist, sind wir ins Bett gegangen, wenn sie aufgegangen ist, sind wir wieder aufgestanden. Da sprechen wir jetzt natürlich von ganz früher. Heutzutage ist das alles ein bisschen komplizierter mit dem Schlaf. Der gesunde Schlaf ist zu einer richtigen Wissenschaft geworden. Herzlich Willkommen zur heutigen Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“. Ich bin Martin Hammerl, unser Thema heute ist der Schlaf und wie er so gesund wie möglich für uns abläuft. Dazu mein Gast heute Primardoktor Rita Wünscher. Sie ist die ärztliche

Leiterin im Bereich Kur- und Gesundheitsvorsorge aktiv und Ambulatorium im Gesundheitsressort Bad Wimsbach. Guten Tag Frau Doktor, schön, dass Sie sich die Zeit nehmen!

Prim. Dr. Rita Wünscher

Guten Tag!

Martin Hammerl

Frau Doktor, warum schlafen wir Menschen?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Wir schlafen für unser Wohlergehen, um uns von sozialem, psychischem sowie physischem Stress zu erholen.

Martin Hammerl

Was passiert im Schlaf?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Im Schlaf startet eine ganz große Regeneration. Je nach Schlafstadien passieren unterschiedliche Dinge, aber es wird vor allem das Wachstumshormon ausgeschüttet. Das heißt, unsere Zellen erneuern sich, regenerieren sich, Wunden heilen besser, es erfolgt auch eine Sortierung des tagsüber Erlebten, Gelebten und vielleicht Erlernenen. Es wird im Gehirn abgespeichert, absorbiert, sortiert, geschichtet und langfristig dann von einer schnellen Speicherform in die wichtigen Speicherzentren übermittelt.

Schlafphasen (01:55)

Martin Hammerl

Da passiert ganz schön viel dafür, dass wir aktiv eigentlich nichts davon mitbekommen. Sie haben die Schlafphasen schon angesprochen. Welche gibt es denn da?



Prim. Dr. Rita Wünscher

Man spricht von einer sogenannten Schlafarchitektur, die aus verschiedenen Schlafphasen besteht. Prinzipiell kann man einmal zwei große Schlafphasen unterscheiden. Die Non-REM-Schlafphasen, die Einschlafphase und die Tiefschlafphasen und die REM-Phasen, die Abkürzung bedeutet rapid eye movement, wo es eben zu diesen ganz schnellen Augenbewegungen kommt, die sogenannten Traumphasen. Generell dauert so ein Schlafzyklus 90 bis 110 Minuten und die Schlafphasen wechseln insgesamt vier bis fünf Mal pro Nacht ab. Wir haben circa zwei bis vier Tiefschlafphasen und vier bis fünf Traumphasen.

Martin Hammerl

Und ist es dann auch wirklich so, dass wir in der Tiefschlafphase schwieriger aufzuwecken sind?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Ja das ist definitiv so. In der Einschlafphase, die üblicherweise 15 bis 20 Minuten dauert, sind wir noch leichter erweckbar. Oft merken wir gar nicht, dass wir schon geschlafen haben, aber wir werden leichter erweckt. Es kommt da auch noch zu leichten unruhigen Augenbewegungen und in der Tiefschlafphase, wo dann wirklich diese Regenerationsprozesse starten, sind wir definitiv auch wirklich schwerer erweckbar. Es äußert sich auch so, dass die Pulsfrequenz, die Herzfrequenz sinkt, der Atem tiefer wird, die Atemfrequenz sich vertieft und die Atemexkursionen sich vertiefen, der Blutdruck sinkt und es starten diese wirklich wichtigen Zellregenerations- und Erneuerungsprozesse und definitiv auch die Wundheilungsprozesse. Auch das Immunsystem ist in dem Fall aktiv und man weiß auch definitiv, dass wirklich Heilungsprozesse in dieser Phase starten und vor sich gehen. In

der rapid eye movement Phase, dieser Traumphase, die eher zu einem späteren Schlafzeitpunkt eintritt, geschieht ganz viel in unserem Gehirn. Da kommt es definitiv zu diesen Sortierungs- Schlichtungs- und Konzentrationsvorgängen. Deswegen weiß man auch, dass Säuglinge und Kleinkinder ganz starke und viele rapid eye movement Phasen haben.

Martin Hammrl

Weil sie noch mehr zu verarbeiten haben?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Die haben natürlich tagsüber sehr viel erlebt und das gehört jetzt an und für sich auch in der Schlafphase, in der REM-Phase sortiert, geschichtet und konzentriert. Und es gehört auch absorbiert, denn in der Wachstumsphase erlebt man so viel und es ist nicht alles wichtig was wir da erleben. Daher gehört auch ein Filterprozess gestartet und das erfolgt hier.

Gesunder Schlaf (05:00)

Martin Hammerl

Es soll im Optimalfall also viel passieren im Schlaf. Was ist denn jetzt wirklich ein gesunder Schlaf?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Ein gesunder Schlaf ist, wenn wir definitiv erholt aus dem Schlafprozess erwachen und wenn wir vor allem tagsüber nicht unter Konzentrationsstörungen, Tagesmüdigkeit, eventuell Kopfschmerzen sowie Unkonzentriertheit leiden.

Martin Hammerl

Umgekehrt gefragt, welche positiven Auswirkungen hat es, wenn wir richtig und genug schlafen? Ist das dann alles vermeidbar?



Prim. Dr. Rita Wünscher

Das ist alles vermeidbar. Vor allem denke ich auch in Zeiten wie diesen, wenn wir an unser Immunsystem denken, dass auch das Immunsystem gestärkt wird. Da gibt es interessante Versuche, in denen man bei Probanden Hepatitis Impfungen, Hepatitis B Impfungen durchgeführt hat. Die eine Gruppe durfte sich nach der Impfung schlafen legen, die andere musste wach bleiben und man hat definitiv festgestellt, dass die Gruppe die schlafen durfte, effektivere und eine höher Antikörpertiter Antwort produziert hat.

Folgen von Schlafentzug (06:10)

Martin Hammerl

Gut, das heißt, den positiven Schlaf merkt man. Was passiert bei Schlafentzug? Gerade auch vielleicht über eine längere Dauer gesehen.

Prim. Dr. Rita Wünscher

Für mich als physikalische Medizinerin steigt natürlich die Schmerzempfindlichkeit. Die Schmerzpatienten sind schmerzsensitiver, schmerzempfindlicher und vom Konzentrationsvermögen leidet die Reaktionszeit. Man weiß auch von den Unfallstatistiken, dass durch Sekundenschlaf und Tagesmüdigkeit sehr gehäuft Unfälle passieren und es ist definitiv so, dass auch falsche Entscheidungen getroffen werden. Unausgeschlafen neigt man morgens dazu falsche Entscheidungen in Entscheidungsprozessen zu treffen. Generell, wenn man nie gut schläft, wenn sich dieser Prozess über mehrere Monate, vielleicht sogar Jahre wirklich prolongiert, dann ist es so, dass der Blutdruck steigt, das vom Gemüt her eher depressive Verstimmungen, Angststörungen zunehmen und im Schlaf erfolgt auch ein sogenannter Reinigungsprozess im Gehirn. Das

Gehirn ist insofern interessant, weil es kein eigenes lymphatisches System besitzt und die Glieder, diese bindegewebigen Strukturen im Gehirn mit dem körperlichen lymphatischen System für eine Entsorgung von degenerativen bzw. Schadstoffen die anfallen, zum Beispiel neuronspezifische Enolase oder Protein S, die dann bei vermehrtem Anfall zu vermehrt degenerativen, neurodegenerativen Erkrankungen führen, werden während der Schlafphase entsorgt und insofern ist ein guter Schlaf auch ein Schutz vor späteren neurodegenerativen Erkrankungen. Dazu gehören zum Beispiel die demenziellen Erkrankungen und der Morbus Parkinson.

Martin Hammerl

Einiges also. Ich habe auch etwas gelesen, dass zu wenig Schlaf auch mit dem Appetit zu tun hat, dass wir mehr Heißhunger bekommen. Ich kenne das zumindest von mir muss ich ehrlich sagen, denn ich habe ich das Gefühl, wenn ich zu wenig geschlafen habe, dann greife ich tatsächlich eher zu schlechtem Essen.

Prim. Dr. Rita Wünscher

Genau, wenn wir ausreichend schlafen wird auch Leptin ausgeschüttet und wenn wir gut schlafen, haben wir auch keinen Hunger und keinen Durst und das können wir dem Leptin verdanken. Umgekehrt, wenn wir zu wenig schlafen wird der Gegenspieler Ghrelin ausgeschüttet und wir neigen eher zu diesen Heißhungerattacken, speziell auf Kohlenhydrate.

Schlafdauer in Österreich (08:53)

Martin Hammerl

Das wir theoretisch genug schlafen sollten, wie viel auch immer das dann tatsächlich sein sollte, das haben wir glaube ich alle im Kopf.



Wie lange schlafen wir denn wirklich in Österreich? Sind wir ein Volk von Gutschläfern oder achten wir zu wenig darauf?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Generell schlafen wir gut sieben bis neun Stunden. Acht Stunden im Schnitt. Jetzt ist es aber so, dass unsere innere Uhr, die Taktung unserer inneren Uhr genetisch vorgegeben ist. Jetzt gibt es verschiedene Genotypen, nämlich die Lerchen und die Eulen. Die Lerchen sind die, die eher früh aufstehen, auch früh zu Bett gehen und die Eulen sind die, die eher eine längere morgendliche Aufwachzeit benötigen und eher spät zu Bett gehen. Generell kann man sagen, dass sieben bis neun Stunden normal sind, aber wir wissen aus der Geschichte, dass zum Beispiel Napoleon angeblich mit vier Stunden Schlaf auskam und Einstein zehn bis zwölf Stunden schlief. Daher denke ich, dass das genotypisch fixiert im Sinne unserer inneren Taktung ist, aber gesund und erholsam wäre ein sieben- bis neunständiger Schlaf.

Früher: Schlafzeiten nach der Sonne richten (10:14)

Martin Hammerl

Eingestiegen sind wir in die Folge mit dem Hinweis darauf, dass wir uns früher beim Schlafen nach der Sonne gerichtet haben. Inzwischen ist es durch die moderne Welt mit den Aufstehzeiten und mit den Zubettgehzeiten schwierig geworden. Wäre es medizinisch gesehen eigentlich vernünftiger, wenn wir uns nach der Sonne richten würden?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Absolut. Vor der Industrialisierung im 19. Jahrhundert waren wir innerlich so getaktet, dass

wir in der Früh bei Sonnenlicht, wenn die ersten Sonnenstrahlen, die ersten Lichtstrahlen an unsere Lieder gefallen sind, durch Rezeptoren an der Netzhaut informiert wurden. Das wurde dann mittels Sehnerv weitergeleitet an das suprachiasmatische Nucleus, eine Nervenzellansammlung oberhalb der Kreuzung des Sehnervs und dort findet eigentlich unsere innere Taktung statt. Über die Zirbeldrüse wird dann Melatonin ausgeschüttet. Melatonin ist schlaffördernd. Wenn es dunkel wird schütten wir mehr Melatonin aus, wenn es hell wird, eben in der Früh, wird die Melatoninspiegel-Sekretion gesenkt zugunsten des Kortisols. Ab vier bis sechs Uhr morgens in der Früh steigt unser Kortisolspiegel, unser Adrenalinspiegel und wir sind sozusagen bereit für das Tagesgeschehen. Früher war unser Schlaf definitiv polyphasisch. Das heißt, wir sind mit dem erwachenden Sonnenlicht aufgestanden, wenn wir müde waren zwischendurch, haben wir uns kurz hingelegt und mit dem Schlafengehen der Hühner sind wir sozusagen auch schlafen gegangen. Durch die Industrialisierung ist im Prinzip unsere innere lichtproduzierte Taktung etwas entrhythmisiert worden, wir wurden jetzt sozusagen sozial getaktet. Mit der Industrialisierung und mit unseren Arbeitszeiten wurde uns der Takt von außen vorgegeben. Wir müssen per Wecker und physiologisch zum Beispiel, wenn wir keine Lerche sind, um fünf Uhr in der Früh aufstehen, Arbeitsantritt um sechs Uhr und speziell bei Schichtarbeit oder bei Klientel, welche viele Flugreisen durchführen müssen, kommt es damit zu einer kompletten Verschiebung dieser inneren Taktung und wir sind sozusagen gezwungen uns diesem externen sozialen Tag zu unterordnen und das ist oft sehr schwierig.



Martin Hammerl

Kann der Körper theoretisch damit umgehen? Evolutionär ist es anscheinend nicht so gedacht wie wir eigentlich vom Schlaf her leben.

Prim. Dr. Rita Wünscher

Der Körper kann definitiv damit umgehen, aber es muss erlernt werden. Wir sind jetzt zu einem monophasischen Rhythmus gezwungen. Wir stehen auf per Wecker, per Handyruf, gehen in unsere Arbeit, verrichten unser Tageswerk und legen uns dann nieder zum Schlafen. Im Prinzip wäre eine Polyphasie absolut empfehlenswert.

Martin Hammerl

Also ein Mittagsschlaf, wenn wir es wirklich so nennen.

Prim. Dr. Rita Wünscher

Ein Power-Nap, wobei die Betonung auf klein und kurz ist, weil ich soll natürlich während diesem Power-Nap nicht in eine Tiefschlafphase kommen, weil sonst bin ich schwer erweckbar und sicherlich nicht mehr bereit für das Tagesgeschehen. Aber ein kurzer Power-Nap, wie es eigentlich in den asiatischen Ländern absolut Usus ist, ist absolut sinnvoll und es wäre zum Beispiel auch sinnvoll, weil wir verändern im Laufe des Lebens auch unsere Taktung. Wenn wir jetzt zum Beispiel Säuglinge und Kleinkinder anschauen, die schlafen nicht acht bis neun Stunden, sondern die schlafen zwölf bis 16 Stunden. Das brauchen sie auch, weil wir haben vorhin schon erwähnt, in diesen Traumphasen wird in ihrem Gehirn sehr viel konzentriert, absorbiert, verarbeitet, geschichtet, sortiert, aussortiert, das ist absolut essentiell für die. Jetzt ist es aber so, dass mit steigendem Alter, in der Pubertät zum Beispiel, 12., 16. bis 25. Lebensjahr, diese Taktung sich

wieder ändert. Zum Beispiel kindliche Lerchen werden zu pubertierenden Eulen und kindliche Eulen werden zu pubertierenden Supereulen, weil sich hier der Schlafrhythmus etwas nach hinten raus verschiebt. Die Jugendlichen gehen teilweise um zwei Uhr, drei Uhr schlafen und sollten jetzt durch diesen externen sozialen Taktgeber bereits munter um acht Uhr in der Schule sitzen und vielleicht die erste Examensarbeit absolvieren. Das kann unter Umständen schwierig sein, weil stellen Sie sich einen 45-jährigen Lehrer vor, der um vier Uhr oder um fünf Uhr seinen Unterricht beginnt. Das wollen wir dem auch nicht zumuten. Umgekehrt muten wir unseren Pubertierenden zu, absolut um acht Uhr schon eine Klausurarbeit zu erledigen.

Martin Hammerl

Die Diskussion geht tatsächlich schon länger um die Verlegung der Beginnzeiten bei der Schule. Das heißt, Sie würden aus medizinischer Sicht auch sagen, dass man das Ganze her nicht nach hinten verlegen sollte?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Eher Schulbeginn um neun Uhr. Es gibt dazu eine sehr interessante dänische Studie, die festgestellt hat, dass wenn man kindliche pubertierende Eulen um acht Uhr eine Klausurarbeit schreiben lässt, diese definitiv schlechter ausfällt, wie wenn man sie die Klausur eine Stunde später schreiben lässt.

Schlaf bei älteren Personen (16:24)

Martin Hammerl

Je weiter wir dann voranschreiten, desto weniger Schlaf brauchen wir dann auch eigentlich oder?



Prim. Dr. Rita Wünscher

Es ist so, dass ältere Personen hauptsächlich schon sehr früh aufwachen. Das heißt, es kommt zu einer Verschiebung dieser Schlafphasen. Es kann sein, dass sich die Einschlafzeit verlängert, wie gesagt, 15 bis 20 Minuten sind absolut normal, aber wenn die Einschlafphase über 30 Minuten dauert, dann spricht man schon von einer Einschlafstörung und dann kann es bei älteren Patienten definitiv auch zu Durchschlafstörungen führen, zum oftmaligen Aufwachen bzw. auch zu einer Verkürzung der Traumphasen. Generell muss man es bei den älteren Menschen aber oft hinterfragen, da sie auch tagsüber oftmals kleinere Ruhezeiten einhalten und wenn man die dann zu ihrer definitiven Nachtschlafzeit addiert, dann kommen sie eigentlich auch wieder sehr häufig auf die vorgegebenen sieben, acht bis neun Stunden. Bei demenziell erkrankten älteren Patienten kommt es aber sehr oft dann zu einer Verschiebung dieses Schlafrhythmus zu Gunsten einer Tagesschläfrigkeit und Tagesschlafzeit und sehr oft auch nächtlichen Wachzeiten.

Regelmäßige Bettzeiten einhalten (18:08)

Martin Hammerl

Wie wichtig ist es für den Körper, dass wir regelmäßige Bettzeiten einhalten?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Ich denke sehr wichtig, weil im Schlaf diese Regenerationsphasen starten. Es ist auch wichtig sich eine Regelmäßigkeit im Schlafrhythmus anzugewöhnen, dass man schaut, wann die letzte Abendmahlzeit ist, wann der letzte Sport am Tag ist, was man in den Stunden vor dem Schlafengehen noch erledigen soll, sodass man auch ein gewisses Ritual

etabliert, ein Schlafritual bei dem man auch tagszeitlich gegen Abend zur Ruhe kommt. Man kann vielleicht ein angenehmes Buch lesen, ein angenehmes Bad vollziehen und sich mit angenehmen harmonisierenden Stress reduzierenden entspannenden Dingen beschäftigen, um sich selbst zur Ruhe zu bringen und dann sollte man schon konsequent gewisse Schlafzeiten, Schlafensgehzeiten einhalten und auch Weck- bzw. Aufwachzeiten.

Schlafstörungen (19:30)

Martin Hammerl

Wir sprechen heute über das Thema Schlaf und vor allem auch gesunder Schlaf. Jetzt gibt es natürlich Schlafstörungen. Wann ist denn mein Schlaf medizinisch definiert gestört, sodass man wirklich von einem Leiden, von einer Krankheit spricht?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Definitiv wenn der Schlaf nicht erholsam ist und von einer Schlafstörung spricht man, wenn man mindestens drei Tage die Woche, über einen Monat bis drei Monate lang nicht schlafen kann.

Martin Hammerl

Jetzt wird jeder von uns aus diversen Gründen vielleicht einmal eine schlaflose Nacht durchmachen oder einfach nicht gut einschlafen können. Wann ist denn wirklich der Zeitpunkt gekommen, sich ärztliche Hilfe zu suchen?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Es gibt Beschwerden, die den Schlaf an sich selbst betreffen und man sagt „ich kann nie einschlafen, ich kann nicht durchschlafen, ich wache häufig auf, während dem nächtlichen Aufwachen vermerke ich Unruhe, ich schwitze, ich habe Alpträume“. Es gibt aber



auch Beschwerden, die tagsüber kommen, was sehr häufig ist, wie zum Beispiel allgemeine Erschöpfbarkeit, Müdigkeit, Schläfrigkeit, Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwächen bis vielleicht vorübergehendem Einnicken, der sogenannte Sekundenschlaf.

Martin Hammerl

Welche Schlafstörungen gibt es denn die wirklich definiert sind? Kann man da klare Trennlinien ziehen?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Ja. Es gibt primäre Schlafstörungen, primäre Insomnien, davon spricht man, wenn man jetzt nicht per se eine Ursache hat, wo aber vielleicht das Einschlafen, das Durchschlafen, das häufigere Aufwachen ein Thema ist und es gibt sekundäre Insomnien, Schlafstörungen, die im Rahmen von anderen Erkrankungen auftreten oder auch im Rahmen von bestehenden Medikationen. Zum Beispiel sind sehr oft psychische Erkrankungen, Depressionen, Angststörungen, demenzielle Erkrankungen mit sekundären Schlafstörungen vergesellschaftet, aber auch Schilddrüsenfunktionsstörungen, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Lungenerkrankungen wie Asthma bronchiale mit Atemnot in den frühen Morgenstunden, aber auch orthopädische Erkrankungen, Rückenschmerzen, Verspannungen der Muskulatur, Stresssymptome, sozialer Stress oder auch psychischer Stress in Form, dass man gerade vielleicht ein zurückliegendes Scheidungsverfahren hat, einen Trauerfall oder einen persönlichen Schicksalsschlag.

Die optimale Schlafposition (22:12)

Martin Hammerl

Also wirklich von bis. Ich möchte einmal kurz bei den orthopädischen Störungen nachfragen. Gibt es da dann eine Methode, wie ich richtig liege unter Anführungszeichen?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Im Prinzip sind wir alle Sitzattentäter und was passiert beim Sitzen? Wir haben Verkürzungen im Hüftbeugemuskel, der auch Auswirkungen auf die Lendenwirbelsäule hat. Das heißt, es kommt zu einer Überstreckung der Lendenwirbelsäule, es kommt zu einer verstärkten Kompression im Hüftgelenk, das heißt, es kommt definitiv zu Leistenschmerzen. Es kommt zu Verkürzungen im Bereich der Bein-Rückseiten-Muskulatur, insbesondere im Wadenwillingsmuskel, der an der Rückseite unseres Kniegelenks verläuft. Dadurch kommt es zu einer verstärkten Kompression auf die Menisci, auf den Knorpel und vielleicht zu Schmerzen im Knie, zu Schmerzen im Bereich der Achillessehne und wenn wir dann weiter rauf schauen, kommt es durch den Hüftbeugemuskel auch zu Kreuzschmerzen. Im oberen Bereich in der Brustwirbelsäule kommt es meistens zu einer verstärkten Rundrückenbildung, demzufolge auch Verkürzungen im Bereich des großen Brustmuskels vorne und demzufolge hinten zu Schmerzen zwischen den Schulterblättern und meistens wird bei PC-Tätigkeit auch der Nacken zu weit nach vorne geschoben, die Halswirbelsäule zu weit nach vorne geschoben und dadurch kommt es auch zu Nackenschmerzen und verstärkter Kopfschmerzhäufigkeit. Und wie könnte man das jetzt im Schlaf sinngerecht ausgleichen? Indem ich einfach versuche die-



sem strukturellen Verkürzungsmustern entgegenzuwirken, dass ich vielleicht versuche, wenn ich gerne auf der Seite schlafe und die Beine wieder angewinkelt habe, dass ich mir schon bewusst werde, dass ich dieses Verkürzungsmuster im Hüftbereich auch wieder produziere, die Beine auszustrecken, vielleicht ein Kissen zwischen die Knie gebe oder noch besser am Rücken liege, die Beine ausstrecke, versuche gleich einmal meine Zehenspitzen zu mir heranzuziehen, die Decke darüber zu schlagen, dass ich mehr Stretch auf der Achillessehne habe und dass vor allem auch diese Zwillingswadenmuskeln gestreckt verlaufen, dass die Hüfte entspannt ist und der Hüftbeugemuskel gedehnt wird und im Brustwirbelsäulenbereich kann ich diesen Rundrücken in Rückenlage gut vorbeugen. Durch die Schwerkraft sinken dann auch meine Schultergürtelmuskeln nach hinten und ich kann mich vielleicht auch in der Brustwirbelsäule besser aufrichten. Zum Nacken wäre zum Empfehlen, dass wir vielleicht versuchen sollten größere Kopfkissen zu vermeiden, eher auf 140 x 80 und nicht auf so dicke Kopfkissen auszuweichen, vielleicht sogar auf ein schmäleres längliches Kopfkissen, wo wir definitiv nur den Nacken hineinlegen um uns abzustützen, aber der Hinterkopf würde dann schon wieder auf der Matratze liegen und damit könnten wir unsere Fehlhaltungsmuster während unsere Schlafphase sehr sinngerecht ausgleichen.

Yoga für einen entspannten Schlaf (25:42)

Martin Hammerl

Kommen wir vielleicht gleich auch zu einem Punkt der Sie speziell betrifft, denn Sie sind auch Yoga-Lehrerin. Wie kann denn eventuell Yoga zu einem entspannten Schlaf beitragen, weil wenn Sie sagen, dass es auch darum

geht, bestimmte Bewegungsmuster und Fehlhaltungen auszugleichen, dann muss ich schon automatisch an Yoga denken.

Prim. Dr. Rita Wünscher

Absolut. Prinzipiell kann ich mit Yoga kombiniert mit dem Pranayama, den Atemtechniken im Yoga eine wunderbare muskuläre Entspannung herstellen. Es wäre auch absolut sinnvoll, wenn man vor dem Schlafengehen einige yogische Übungen durchführt, weil ich eben einerseits diese Fehlhaltungsmuster vorbeugen kann, aber prinzipiell auch die Muskulatur schön entspannen kann und vielleicht auch mit den richtigen Atemtechniken begleitend, den Stressfaktor auch reduzieren kann.

Naturmittel und Medikamente gegen Schlafstörungen (26:40)

Martin Hammerl

Es gibt gegen Schlafstörungen auch viele Naturmittel, Baldrian fällt mir da zum Beispiel als erstes ein. Hilft so etwas Ihrer Meinung nach?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Definitiv. Bei Schlafstörungen würde ich auch raten mit sogenannten Naturheilmitteln zu starten. Baldrian wirkt sehr gut beruhigend, lindert nervöse Erschöpfungszustände und wirkt entspannend. Melisse und Hopfen wirken ebenso sehr entspannend, speziell, wenn zum Beispiel auch Schlafstörungen durch Magen-Darm-Probleme auftreten. Bei einem nervösen Magen, einem Reizdarm bzw. saurem Aufstoßen, würde auch Melissentee sehr gut helfen. Auch die Passionsblume wirkt sehr entspannend. Wir haben schon einige Tools aus der Mutternatur.



Martin Hammerl

Wenn es aber dann doch mit Naturheilmitteln nicht mehr hilft, wie kann ich Schlafstörungen im Extremfall medikamentös behandeln?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Es gibt sogenannte schlaffördernde Mittel. Prinzipiell auch bei älteren Herrschaften, wo auch vielleicht depressive Verstimmungen schon ein Thema sind, gibt es schlaffördernde Antidepressiva. Dann gibt es die große Gruppe der Benzodiazepine, diese Beruhigungsmittel, wobei man sagen muss, dass diese Medikamentengruppe abhängig macht und man sollte sie wirklich zeitlich limitiert, also zeitlich kurz verordnen und die meisten Ärzte haben auch ein bisschen Bauchweh und ein schlechtes Gefühl, wenn sie das dauerhaft verordnen. Das heißt, man sollte es nur über einen zeitlichen Umfang einnehmen, wenn wirklich Ausnahmestände sind, wenn wie gesagt ein Trauerfall, irgendein besonderes Ereignis eingetreten ist, wenn man etwas vorhat, wo man am nächsten Tag definitiv ausgeschlafen sein muss. In diesen Fällen hat die Substanzgruppe, diese Benzodiazepin-Gruppe und diese Z-Substanzen ihre Berechtigung, aber nur kurzzeitig richtig dosiert und immer unter ärztlicher Überwachung.

Förderliche Aktivitäten für einen gesunden Schlaf (28:54)

Martin Hammerl

Bevor es aber wirklich notwendig ist Medikamente zu nehmen, gibt es hoffentlich auch andere Mittel wie ich mich zu einem gesünderen Schlaf bringe. Was sind denn zum Beispiel förderliche Aktivitäten für einen gesunden Schlaf vor dem Zubettgehen? Was ist empfehlenswert?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Tagsüber viel Tageslicht zu tanken. Man sollte raus in die Natur gehen und dort am besten tagsüber am Nachmittag noch Sport betreiben. Anstrengende Sportarten sollten eher auf den Nachmittag verlegt werden, denn so drei, vier Stunden vor den Zubettgehzeiten sollte man definitiv keinen anstrengenden Sport machen. Generell sollte man auch nicht zu üppig, nicht zu fett und nicht zu kohlenhydratlastig drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen essen. Man sollte aber auch nicht hungrig ins Bett gehen, weil da kann man wahrscheinlich auch nicht gut schlafen, aber leichte Kohlenhydrate, leichte Eiweißkost ist absolut sinnvoll, aber auch hier nur drei Stunden vorm Zubettgehen. Man sollte auf geregelte Schlafzeiten achten und generell sollte man eigentlich nur müde ins Bett gehen. Man sollte schauen, dass Leute, die in den Städten wohnen, eine Doppelverglasung haben oder nötigenfalls, wenn man einen lauten Nachbarn hat Ohrstöpsel in die Ohren gibt. Man sollte einfach in einem ruhigen und abgedunkelten Raum schlafen und auch die Raumtemperatur absenken. Idealerweise wären 16 bis 18 Grad. Das heißt, sich generell angewöhnen ein angenehmes Zubettgeh-Ritual zu gestalten. Das heißt, Situationen, Tools, die mit der Arbeit assoziiert sind, wie Smartphone, Laptop, auch Fernsehen aus dem Schlafzimmer verbannen, denn dieser Blaulichtfaktor in den LED-Lampen dämpft definitiv die Melatoninproduktion. Wir kommen da gar nicht in einen Schlafmodus. Falls man einen Wecker hat, auch den niederlegen mit dem Display zum Boden, dass man auch nicht verleitet ist dort ständig darauf zu schauen. Man sollte sich wirklich ein angenehmes Schlafritual angewöhnen.



Martin Hammerl

Das heißt, dieser alte und nicht ganz ernst gemeinte Spruch, „das Bett nur zum Schlafen und für Sie wissen schon verwenden“, hat tatsächlich einen ernsthaften Hintergrund?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Ja, absolut. Man kommt einfach besser in diesen Abschaltmodus und gut wäre auch ein Buch zu lesen. Lesen macht nicht nur schlau, sondern es macht bei richtiger Literatur eventuell auch müde. Man sollte auch wirklich nur müde zu Bett gehen und sollte das nicht der Fall sein, dann sollte man sich auch nicht genügend Druck machen, dass man jetzt schlafen muss, weil man morgen um diese Zeit parat stehen muss, sondern man sollte dann ruhig wieder das Zimmer verlassen, nicht unbedingt in einen absolut hellen Raum gehen, sondern vielleicht wirklich nur mit einer schwachen Leselampe noch kurz etwas lesen und wenn man nach 15 bis 20 Minuten wieder müde ist, kann man sich wieder auf seinen Wohlfühlschlafplatz zurückziehen und noch einmal versuchen zu schlafen.

Martin Hammerl

Etwas worauf ich in der Recherche bei Einschlafhilfen auch gestoßen bin, ist das autogene Training. Wie kann mir denn das helfen? Ist es Ihrer Meinung nach eine gute Methode?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Das ist absolut gut. Das sollte nur wie viele andere Trainingssituationen zuerst geübt werden. Das heißt, ich empfehle diesbezüglich wirklich eine Gruppe zu besuchen, eine Kleingruppe, einen Kurs, einmal pro Woche sich in diesen Techniken der Autosuggestion unterweisen zu lassen. Da werden auch üblicherweise genau diese Schlafphasen noch einmal

abgeklärt, wie hat ein gesunder Schlaf auszu-sehen, welche Phasen gibt es, wie lange braucht es zum Einschlafen, Durchschlafen, Aufwachen und dann kann man mal sagen, wo wird man denn da selbst abgeholt und dann wird man durch autosuggestive Methoden in eine sehr schöne Entspannung geführt. Nur das muss geübt werden, dass man es dann bei Zeiten, in Phasen, wo man es dann braucht, auch gut abrufen kann.

Hausmittel für einen erholsamen Schlaf (33:27)

Martin Hammerl

Dass man sich da nicht wieder unnötig Druck macht, wenn es nicht gleich funktioniert. Es gibt auch Hausmittel wie Milch und Honig zum Beispiel. Milch mit einem Schuss Honig. Funktioniert das glauben Sie beim Einschlafen?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Ja, das funktioniert. Ich kann da nur die goldene Milch der ayurvedischen Medizin empfehlen, sozusagen das Kurkumalatte, warme Milch, einen Teelöffel Kurkuma einrühren, man kann das auch ruhig mit Honig süßen und vielleicht noch ein bisschen Vanillemark von der Vanilleschote dazu kratzen. Vanille wirkt sehr beruhigend, wirkt sehr entspannend und diese goldene Milch, diese verfeinerte goldene Milch mit Vanille und Honig und vielleicht auch noch eine Prise Zimt, senkt sogar den Blutzucker. Es schmeckt nicht nur sehr gut, sondern ich komme auch durch die Aromen, durch die Gerüche in einen Wohlfühlmodus und gleichzeitig habe ich auch noch diese entspannende Wirkung durch die Inhaltsstoffe.



Melatonin (34:31)

Martin Hammerl

Ein Begriff, der im Zusammenhang mit Berichterstattung über Schlaf, mit Literatur über Schlaf oft vorkommt, ist das Melatonin. Wir haben es heute auch schon einmal erwähnt. Vielleicht noch einmal in Kürze, was ist denn das eigentlich und wofür brauchen wir das?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Melatonin wird von der Zirbeldrüse produziert und Melatonin bringt uns in einen Schlafmodus. Melatonin entsteht aus Vorstufen dieser Aminosäure L-Tryptophan, die mir auch sehr gut über Nahrungsmittel zugeführt werden können. L-Tryptophan kann nahrungsmäßig substituiert werden und fördert und führt auch zur Produktion von Melatonin und Melatonin wird in der Zirbeldrüse produziert und führt uns in den Schlafmodus. Es wird in der Nacht von der Zirbeldrüse ausgeschüttet und die Zirbeldrüse stellt dann die Melatoninproduktion wieder ein, wenn Tageslicht auf die Netzhaut folgt und dann wechselt sozusagen Melatonin mit dem Kortisol. Melatonin sinkt und Kortisol und Adrenalin steigen dann in den frühen Morgenstunden an.

Martin Hammerl

Da sind wir dann auch beim Blaulicht von Smartphones, von Fernsehern, von Laptops. Gerade in den letzten Jahren liegt der Fokus ziemlich darauf. Ist es wirklich so, dass das Melatonin dadurch gestört wird?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Ja, die Melatoninproduktion wird nicht ganz unterdrückt, aber es wird zumindest reduziert und minimiert. Das heißt, man sollte keine Smartphones, keine Blaulicht LEDs im Schlafzimmer haben.

Die Matratze (36:15)

Martin Hammerl

Welche Rolle spielen Bett und Matratze bei einem gesunden Schlaf? Gibt es da eine Faustregel oder ist das für jeden unterschiedlich?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Das ist unterschiedlich. Es hängt natürlich von der Struktur der Person an sich ab. Ist das eine, ich sage einmal, übergewichtige Person, normalgewichtig, groß, klein, was sind so die Vorlieben und was sind vielleicht die Problemzonen. Generell kann man sagen, dass es Federkernmatratzen gibt. Da sind pro Quadratmeter Matratze eine bestimmte Anzahl von Metallfedern drinnen. Die sind natürlich sehr formstabil und eignen sich sehr gut für schwere Menschen. Dann gibt es diese Latexmatratzen, die einerseits aus Naturlatex, aber auch aus Kunststofflatex bestehen und die sind eher formelastisch, mittelfest und eignen sich für normal strukturierte Personen, aber bieten auch schon gute Körperzonenabstützungen. Prinzipiell sollte man beim Kauf einer Matratze darauf achten, dass mindestens drei bis fünf Körperzonenabstützungen vorhanden sind und dass auch die Matratze biegeelastisch ist. Dann gibt es noch diese Kaltschaummatratzen, die aus Polyurethan bestehen und die sich sehr gut der Körperform anpassen. Aber ich denke jeder sollte probeliegen, sollte die Wahl seiner Matratze davon abhängig machen, wo er sich wohlfühlt und wo er besonders ohne Beschwerden und ohne Schmerzen und ohne stärkere muskuläre Verspannungen dann aufwacht.

Martin Hammerl

Das heißt, von vornherein besser oder schlechter ist da keines dieser Materialien für die Matratze?



Prim. Dr. Rita Wünscher

Absolut nicht. Prinzipiell sollte man darauf achten, dass auch die Matratzenüberzüge gut feuchtigkeitsresorbierend sind und dass sie vor allem abziehbar und waschbar sind, um uns eben vor Hausstaubmilben oder Allergien zu schützen.

Gesunder Schlaf in der Menopause (38:21)

Martin Hammerl

Eine Lebensphase, in der gesunder Schlaf auch oft ein Thema wird, ist die Menopause. Wie schaut das da aus? Wie sieht da der ärztliche Rat aus?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Bei der Menopause sinkt der Östrogenspiegel. Östrogen hat nämlich auch einen Einfluss auf die Produktion und Konzentration von Serotonin, unserem Entspannungshormon, unserem Wohlfühlhormon und auch weiteren Botenstoffen des Gehirns zum Beispiel Acetylcholin und Noradrenalin und ein Mangel von körpereigenem Serotonin kann dann auch zu depressiven Verstimmungen, auch während dieser Wechselphasen führen. Es ist auch so, dass beim Wechsel Beschwerden vorhanden sind und oft auch eine Reizbarkeit und Schlafstörungen. Generell bemerken Frauen in der Menopause auch eine verstärkte innere Unruhe. Da hat sich auch der Einsatz von homöopathischen Mitteln sehr gut bewährt. Zum Beispiel Sepia, die Tinte des Tintenfisches, hilft ganz gut bei Beschwerden wie Ängstlichkeit, Schlafproblemen während der Wechselphase oder auch bei verstärkter Reizbarkeit oder auch Cimicifuga aus der Traubensilberkerze, was sehr gut Schlafstörungen verbunden mit innerer Unruhe lindert.

Yogaübungen (40:00)

Martin Hammerl

Frau Doktor, das ist heute schon unser zweites Gespräch, denn wir haben schon für unseren Podcast eine Folge über Yoga aufgenommen. Jetzt bei diesem Thema liegt natürlich die Frage nahe, wie sieht es für das Einschlafen aus? Haben Sie da vielleicht eine kurze Übung aus dem Bereich Yoga, die mich vor dem Einschlafen entspannt und die Sie da empfehlen können?

Prim. Dr. Rita Wünscher

Vielleicht drei kurze Übungen. Falls man nicht einschlafen kann, weil man Rückenschmerzen hat, dann würde ich empfehlen, sich auf einer weichen Decke oder Matte auf den Rücken am Boden zu legen, mit dem Gesäß sehr nahe zu einer Wand rutschen und die Beine gestreckt nach oben an der Wand ablegen. Und dann tief versuchen in den Bauch hinunter zu atmen, eventuell beide Hände auf den Bauch legen und in der forcierten Einatmung darauf achten, dass sich der Bauch nach außen wölbt und bei der Ausatmung der Nabel wieder Richtung Lendenwirbelsäule zieht. Das entspannt sehr gut den unteren Rücken und kombiniert mit einer tiefen yogischen Atmung reduziert es auch den Stress. Die zweite Übung ist die sogenannte Kindshaltung, wo man sich in den Knie-Fersensitz hinsetzt und wirklich den eigenen Oberkörper an den eigenen Oberschenkeln und Knien ablegt, die Stirn auf dem Boden ablegt und die Arme neben die Unterschenkel ablegt, sodass die Handflächen nach oben schauen. Das ist so ein gewisses Zurückziehen in sich selbst und zur Ruhe kommen. Die dritte Übung, eine meiner besonderen Lieblingsübungen, mit denen ich gerne einen Yogaunterricht abschließe, ist das Savasana, die sogenannte Totenhaltung, wo man sich auch in Rückenlage begibt, beide Beine ganz locker



nach außen fallen lässt, die Arme neben dem Körper ablegt, sodass die Handflächen nach oben schauen und den Kopf ablegt, ohne Unterlage, noch einmal kurz den Kopf hebt und schaut, ob man gerade ausgerichtet ist, ob man ohnehin keine Kurve, keine Biegung macht und sich dann noch einmal ablegt und dann sollte man versuchen auf den eigenen Atem zu hören. Da kann man sich jetzt verschiedene Strukturen zu Hilfe nehmen. Entweder das Ein- und Ausströmen der Atemluft bei der Nase zu spüren oder das Heben und Senken des Brustkorbs oder eben die tiefe Bauchatmung beim Einatmen zu spüren, wie sich der Bauch nach außen wölbt und beim Ausatmen, wie sich der Bauch wieder senkt und der Nabel Richtung Lendenwirbelsäule zieht. Wenn ich da ganz bewusst tief einatme, tief ausatme und vielleicht die Ausatemphasen zu Gunsten der Ausatmung verlängere, dann komme ich in einen sehr guten entspannten Modus hinein, nachdem man eigentlich gut schlafen könnte. Man könnte sogar versuchen auf sechs einzuatmen und auf acht oder zehn auszuatmen und das fördert mit Sicherheit die Entspannung.

Martin Hammerl

Ich glaube, wenn wir es zum Schluss nochmal erwähnen, wichtig ist vor allem auch, sich selbst keinen Druck zu machen.

Prim. Dr. Rita Wünscher

Sich selbst keinen Druck zu machen, nicht den Druck ich muss jetzt zu dieser Zeit unbedingt einschlafen, damit ich morgen ausgeschlafen bin, sondern ich gehe schlafen wenn ich müde bin und man sollte sich wirklich ein angenehmes Ritual schaffen um einzuschlafen und wenn es einmal nicht funktionieren sollte, dass man ganz bewusst eine Stimuluskontrolle durchführt, in den Nebenraum geht, der nicht

unbedingt hell beleuchtet sein soll, aber einmal irgendeine Tätigkeit verrichten, ein paar Seiten in der Zeitung oder im Buch lesen oder einen Podcast hören und sich dann wieder hinlegen und einen erneuten Versuch starten. Also einfach sich selbst keinen Schlafdruck zu machen.

Martin Hammerl

Das mit dem Podcast finde ich einen großartigen Hinweis. Frau Doktor Wünscher, vielen Dank für das Gespräch!

Prim. Dr. Rita Wünscher

Sehr gerne, auf Wiedersehen!