



Musiktherapie gegen Schlafstörungen

Presseinformation

15. März 2016

Inhalt

1.	Herzlich willkommen – Infos auf einen Blick	3
2.	Schlafstörung als Symptom Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian	4
3.	Musikmedizin als Quelle von Kraft und Gesundheit Vera Brandes	7
4.	Der Schlaf und Schlafstörungen ganzheitlich betrachtet – Wege zum gesunden Schlaf – Tipps für die Zeitumstellung Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson	9
5.	SAMINA Soundlife Sleep System® – eine neue Form der Musikmedizin	12
6.	Zusammenfassung	13
7.	Pressefotos	15

Beilagen:

Presse-CD:

- Pressemappe
- Bilder in Druckqualität

Die in diesem Text verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

Herzlich willkommen zum Pressefrühstück

Musiktherapie gegen Schlafstörungen

Wann: Dienstag, 15. März 2016, 10 Uhr

Wo: Haus der Musik, Veranstaltungssaal im Dachgeschoss, Seilerstätte 30, 1010 Wien

In Österreich leidet fast jeder Zweite an Schlafstörungen. Wie eine aktuelle Studie jetzt alarmierend feststellte, sind auch schon Kinder und Jugendliche betroffen. Die Folge ist eine massive Einschränkung der körperlichen und geistigen Fitness: Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen sind die Regel. Dauern die Perioden des Schlafmangels länger an, können sich ernsthafte Krankheiten manifestieren: Depressionen, Angstzustände, Herzrhythmusstörungen sowie Veränderungen der Persönlichkeit. Zusätzlich erhöht sich die Unfallquote im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz. Erfahren Sie im Pressegespräch, wie Sie sich am besten auf die Zeitumstellung vorbereiten, wie Sie Ihren Schlafplatz optimieren und wie die Musiktherapie als Medikament gegen Schlafstörungen erfolgreich eingesetzt werden kann – getreu dem diesjährigen Motto des Welt-Schlaf-Tages: Guter Schlaf ist ein erreichbarer Traum – good sleep is a reachable dream.

Ihre Gesprächspartner:

- **Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian**, Präsidentin der Gesellschaft für psychosomatische Medizin, Abteilungsvorständin des Internistischen Zentrums im Otto-Wagner-Spital, Wissenschaftliche Leiterin des Privaten Instituts für Medizin & NLP, Internistin mit den Additivfächern Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen, Nephrologie, Internistische Intensivmedizin, ÖÄK-Diplom für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin:
„Schlafstörung als Symptom“
- **Vera Brandes**, Leiterin des Forschungsprogramms für MusikMedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg:
„Welche Musik den Schlaf begünstigt – das Ergebnis 20-jähriger Forschung und jahrelanger Praxis“
- **Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson**, Schlafpsychologe, Gesundheitsexperte, Buchautor und Begründer des Bioenergetischen Schlafs®:
„Schlafstörungen ganzheitlich betrachtet und Tipps für die bevorstehende Zeitumstellung“

Bilder vom heutigen Pressefrühstück finden Sie nach Veranstaltungsende unter:

<http://www.wdw4friends.at/?pic=1458042189>

Video- und Audiobeiträge vom heutigen Pressefrühstück finden Sie nach Veranstaltungsende unter:

www.o-ton.at (kostenlose Registrierung für JournalistInnen).

2. Schlafstörung als Symptom

Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian, Präsidentin der Gesellschaft für psychosomatische Medizin, Abteilungsvorständin des Internistischen Zentrums im Otto-Wagner-Spital, Wissenschaftliche Leiterin des Privaten Instituts für Medizin & NLP, Internistin mit den Additivfächern Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen, Nephrologie, Internistische Intensivmedizin, ÖÄK-Diplom für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin:



Im Durchschnitt benötigen wir pro Nacht zumindest sieben Stunden Schlaf, um uns ausreichend zu regenerieren. Allerdings leidet hierzulande fast jeder Zweite an Schlafstörungen. Diese sind häufig Symptome diverser zugrundeliegender Störungen oder Erkrankungen und können Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Daher sollten insbesondere über einen längeren Zeitraum auftretende Schlafprobleme ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden. Vorrangiges Ziel ist nicht nur die Beseitigung der Schlafstörung selbst – beispielsweise durch Schlafmittel – sondern die Behandlung der Ursache. Denn nur so ist ein nachhaltiger Erfolg erreichbar.

Generell werden verschiedene Formen unterschieden: Ein- und Durchschlafprobleme, mehrfaches nächtliches oder frühzeitiges morgendliches Erwachen und nicht mehr Einschlafen können. Akute Schlaflosigkeit dauert weniger als drei Monate, chronische Schlaflosigkeit dauert mehr als drei Monate und tritt mindestens dreimal pro Woche auf.

Vielfältige Ursachen können den Schlaf stören

Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, sollten sich an ihren Hausarzt wenden. Kurz andauernde Schlafstörungen werden meistens durch bestimmte Stressoren ausgelöst, z.B. aufregende Ereignisse, Arbeitsdruck, Terminkollisionen oder andere Belastungen.

Bei länger andauernder Symptomatik sollten die Ursachen detailliert abgeklärt werden. Eventuell ist dazu eine Überweisung zu einem Internisten, Neurologen oder Psychiater notwendig, da eine breite Palette von organischen und psychischen Krankheiten als Auslöser infrage kommt (Tabelle 1).

Negative Folgen von chronischem Schlafmangel

Im Volksmund heißt es, zu wenig Schlaf mache „krank, dick und dumm“. Wie so häufig besitzt auch diese Binsenweisheit einen wahren Kern. Tatsächlich reduzieren langanhaltende Schlafstörungen die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit massiv. Weiters gefährden sie auch unsere Gesundheit und reduzieren die Lebenserwartung. Hier einige Beispiele für die vielfältigen negativen Auswirkungen chronischem Schlafmangels:

- Das Immunsystem wird geschwächt – dadurch wächst die Gefahr z.B. von Erkältungen und anderen Infektionskrankheiten.
- Das normalerweise während des Schlafes gebildete Sättigungshormon Leptin sinkt ab, das Appetithormon Ghrelin steigt hingegen an – daraus resultieren vielfach ein vermehrtes Hungergefühl und eine Zunahme des Körpergewichts.
- Die normalerweise im Tiefschlaf geförderte Freisetzung von Wachstumshormonen wird reduziert. Tritt im Erwachsenenalter ein Mangel auf, sinken Fitness und Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus wird die Gewebeerneuerung beschleunigt.
- Weitere mögliche Folgen sind Gedächtnis- und Angststörungen sowie Depressionen bzw. die Verstärkung dieser Beschwerden.

Ursächlich ansetzende Therapien bevorzugen

Schlafstörungen sind somit nicht nur unangenehm, sondern potenziell auch gefährlich und daher grundsätzlich behandlungsbedürftig. Insbesondere bei akuten Problemen kommen zunächst häufig pflanzliche Substanzen wie Baldrian, Melisse, Passionsblume, Lavendel etc. zum Einsatz. Bei Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus kann bei älteren Menschen (ab 55 Jahren) auch Melatonin für eine Besserung sorgen. Prinzipiell ist die Gabe von

Melatonin, aufgrund des hohen Nebenwirkungspotentials, kritisch zu sehen und insbesondere für jüngere Menschen nicht empfehlenswert, da durch die Hormonsubstitution der Schlaf-Wach-Rhythmus aus den Fugen geraten kann.

Nicht-medikamentöse Wirkansätze: Musiktherapie

Sind oben genannte Medikamente nicht erfolgreich, sollte nach sorgfältiger Abklärung möglicher Auslöser eine ursächlich ansetzende Therapie eingeleitet werden. Das bedeutet zum einen die Behandlung der zugrundeliegenden Erkrankung. Zum anderen sind insbesondere kausal wirksame Ansätze wie Musiktherapie, Entspannungsübungen, autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson oder psychotherapeutische Ansätze wie z.B. Verhaltenstherapie zu empfehlen.

Ein moderner, sehr wirksamer Therapieansatz in der Schlafmedizin ist die Musiktherapie, die nicht nur das Symptom Schlaflosigkeit, sondern auch die Ursachen für die Schlafstörung in die Behandlung miteinbezieht. Hierfür sehr hilfreiche Programme werden an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg von der Musikwissenschaftlerin Vera Brandes entwickelt. Mit einem Kopfkissen mit integrierten Lautsprechern können schlafwirksame Musikprogramme abgerufen werden und heilsame Töne begleiten in den Schlaf. Generell hat sich die Musiktherapie in der Medizin in den letzten Jahren etabliert und ist in vielen Bereichen zu einem wichtigen Bestandteil der Therapie geworden.

Ergänzend sollte auf gute Schlafhygiene geachtet werden. Dazu gehört die Vermeidung von schwerem Essen oder von Aufregungen (z.B. Streitgespräche, spannende Filme, schnelle Rock-Musik). Hilfreich sind u.a. eine gute Matratze, eine angenehme Raumtemperatur sowie das Führen eines Schlaftagebuches.

Generell abzuraten ist von der Anwendung von Schlafmitteln, da sie mit potenziellen Nebenwirkungen verbunden sind und leicht zur Abhängigkeit führen können.

Tabelle 1: Körperliche und psychische Ursachen für Schlafstörungen

- Nicht eingestellter Bluthochdruck
- Herzerkrankungen, oft mit Atemnot einhergehend
- Schilddrüsenüberfunktion
- Nierenerkrankungen
- Lungenerkrankungen, oft mit Atemproblemen wie z.B. Schlafapnoe
- Schmerzerkrankungen
- Morbus Parkinson
- Demenz
- Depression
- Angststörungen
- Panikattacken
- Burnout
- Bestimmte Medikamente

Zur Person

Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian

1983 Completion of University Vienna, MD

1983-1984 Working in USA, Cardiological Unit

1992 Completion of training for internal medicine

November 1992-August 2009 : Senior doctor in the Vienna Lainz Hospital, 3rd medical department, Main Focus Metabolic diseases

Specialization in nephrology, specialization in endocrinology and metabolic diseases, specialization in intensive care medicine, specialisation in psychosomatic medicine, Graduation in Psychotherapeutic medicine. Specialisation in geriatric medicine and palliative care.

Since September 2009 Head of department for Internal Medicine in the Otto Wagner Hospital
Head of the Austrian Association of psychosomatics in internal medicine

Head of the Privates Institut für Medizin&NLP (Certified Research Institute)

Publications: Many Publications as main and co-author in national and international journals

Research Focus:

Endocrinology and Psychosomatic Medicine

Gender Medicine

Cerebral affections and metabolic diseases, depression

TGF- β and diabetic late complications

Sexual dysfunction

Telemedicine

Disease Management in Organisations

Memberships:

European Association of Diabetes Mellitus

Austrian & German Diabetes Association

Austrian Society of Endocrinology

Austrian Society of Internal Medicine

Austrian Society of Intensive Care Medicine

Austrian Society of Nephrologie

European Society of Endocrinology

Austrian society for psychosomatics in internal medicine

Kontakt:

Sozialmedizinisches Zentrum Baumgartner Höhe

Otto-Wagner-Spital und Pflegezentrum

1140 Wien, Baumgartner Höhe 1

Tel. 01/910 60-21201, Mobil: 0664/103 86 31 E-Mail:

Web: <http://www.wienkav.at/kav/ows/ZeigeAnsprech.asp?ID=18437>

3. Musikmedizin als Quelle von Kraft und Gesundheit

Vera Brandes

Leiterin des Forschungsprogramms MusikMedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg:



Insbesondere in den letzten 20 Jahren wurden die Auswirkungen der rezeptiven Musikmedizin auf die Gehirn-, Nerven- und Herzfunktionen in zahlreichen internationalen Studien wissenschaftlich nachgewiesen. Eine Steigerung der Wirkung bewirkt das passive Hören speziell komponierter und eigens produzierter Musik (SANOSON MusikMedizin) im Schlaf, wodurch das vegetative und hormonelle Gleichgewicht gefördert und das Immunsystem gestärkt werden. Damit bietet die schlafbezogene Musikmedizin ein großes Potential für besseren Schlaf, zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Entspannung sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Durch den tieferen Schlaf wird die Regenerationskraft von Körper und Psyche gestärkt – jede Art von Tagesstress kann besser bewältigt werden. Dies erhöht die Vitalität und Lebensqualität bei gesunden und kranken Menschen und eignet sich daher als begleitende Maßnahme sowohl vorsorglich als auch ergänzend bei medizinisch-therapeutischen Behandlungen.

Herz-Hirn-Kohärenz – ein neuer Ansatz in der Musikmedizin

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass vor allem stressbedingte Störungen im Zusammenspiel zwischen unserem Nervensystem, dem Herz und Gehirn Auslöser zahlreicher Stress-Symptome und Krankheiten sind. Deshalb bildet sich innerhalb der Medizin weltweit ein neuer Ansatz, diesen Einflüssen wirksam entgegenzusteuern: die gezielte Herstellung der Herz-Hirn-Kohärenz. Diesem Zusammenspiel, dem „Gleichklang“ (Kohärenz) zwischen Herz und Gehirn, wird heute eine enorme Bedeutung in Bezug auf unser gesamtes Wohlbefinden, unsere Gesundheit sowie als wesentliche Grundlage zur Heilung von Krankheiten beigemessen. Mit einer Kohärenz des Herzens regulieren wir das limbische System und nehmen dadurch nicht nur positiven Einfluss auf unsere Emotionen und unsere Psyche, sondern auch auf die Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte des Körpers.

Die Musikmedizin ist ein natürliches Verfahren, mit dem Menschen rasch in einen kohärenten Zustand kommen. Angestaute Emotionen wie Frustration, Ärger, Angst oder Wut lösen sich auf und es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Harmonie. Dies beschleunigt das Einschlafen, erleichtert das Durchschlafen und führt zu einer besseren Regeneration sowie zur Stärkung der Lebensenergie.

Studien zufolge wirkt sich die Kohärenz des Herzens auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seiner Funktionen aus. Das zeigt sich auch an schnelleren Reaktionen und besseren Leistungen unter Stress. Die regelmäßige Herstellung der Herz-Hirn-Kohärenz im Schlaf schützt vor stressbedingten körperlichen und psychischen Störungen. Gleichzeitig werden Heilungs- und Gesundungsprozesse positiv unterstützt.

Psychoneuroimmunologie oder „Heile Dich selbst“

Mit Hilfe der relativ jungen Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie konnte erstmals nachgewiesen werden, dass psychische Belastungen die Immunfunktion im Körper beeinträchtigen und im Extremfall sogar zu schweren Erkrankungen führen können. Unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem beeinflussen sich wechselseitig. So lassen sich Phänomene einer robusten Gesundheit sowie die Wirkung der Selbstheilungskräfte teilweise durch psychoneuroimmunologische Untersuchungen wissenschaftlich erklären. Die Zusammenhänge sind jedoch weitaus komplizierter, denn auch unsere Psyche, das soziale Umfeld bis hin zu einem störungsfreien Schlafplatz haben Einfluss auf das Immunsystem.

Das Hauptaugenmerk der Psychoneuroimmunologie liegt auf den positiven Aspekten des Gesundbleibens (Salutogenese) und der Heilung von Gesundheitsstörungen. Der gesunde Schlaf spielt neben der Ernährung und körperlichen Aktivität für eine positive Immunentwicklung und für eine langfristige Gesundheit eine absolute Schlüsselrolle. Die vielfältigen Wirkungen der Musikmedizin helfen Stress besser abzubauen, unterstützen die Auflösung emotionaler Blockaden und stärken so die seelisch-geistigen Kräfte und damit auch unser Immunsystem.

Musikmedizin synchronisiert die innere Uhr

Musik ist sehr innig mit uns Menschen verbunden, und ihre Heilwirkungen sind seit Jahrtausenden bekannt. Sie beruhigt uns schon im Mutterleib und ist in der Lage, jeden Teil unseres Körpers, jede Zelle zu erreichen.

Langjährige Forschungen zeigen, dass wir mit den heilenden Klängen, Tonfrequenzen und Rhythmen einen einfachen Schlüssel in der Hand haben, der zur Synchronisation der inneren Rhythmen führt. Dies bedeutet, dass Gehirnaktivität, Atmung, Herzschlag und Blutdruck harmonisch besser miteinander korrespondieren. Im Unterschied zur herkömmlichen Musiktherapie konnte in umfangreichen Forschungen gezeigt werden, dass die rezeptive SANOSON MusikMedizin in der Lage ist, die Synchronisation der inneren Rhythmen sowie die Herz-Hirn-Kohärenz wiederherzustellen. Durch den Einsatz des SAMINA Soundlife Sleep System® erfolgt ein direkter Einfluss der SANOSON MusikMedizin auf das parasympathische Nervensystem. Das optimale Zusammenspiel zwischen dem Sympathikus, dem aktivierenden Teil unseres Nervensystems, und dem Parasympathikus, der das System wieder herunterfährt und in den regenerativen Zustand versetzt, ist Voraussetzung für eine optimale Herzfrequenzvariabilität. Gleichzeitig wirken die Frequenzen auf den Alpha-, Theta- und Deltabereich der Hirnaktivität. Das fördert den Zustand der „Herz-Hirn-Kohärenz“, die sich sehr positiv auf die Schlafqualität und Heilungsprozesse auswirkt.

Basierend auf einer interdisziplinären Forschungs Kooperation der Salzburger Universitäten konnten wir, die Wissenschaftler und Gründer von SANOSON, die Musikwirkungsforschung um Erkenntnisse aus einer Vielzahl von unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen vervollständigen. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse hat SANOSON in seine patentierte Methode integriert und zusammen mit SAMINA, österreichischer Hersteller von Schlaf-Gesund-Produkten, in ein einfach anwendbares und effektives Verfahren umgesetzt. Dadurch können die Selbstheilungskräfte im Schlaf aktiviert werden.

Zur Person

Vera Brandes ist Leiterin des Forschungsprogramms MusikMedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, Österreich und Vizepräsidentin der IAMM (International Association for Music and Medicine) und CSO (Chief Scientific Officer) von SANOSON Wien.

Vera Brandes ist zudem eine bekannte Musikproduzentin, die zahlreiche Auszeichnungen erhielt. Sie war Mitbegründerin des Forschungsnetzwerkes Mensch und Musik, welches auf psychophysiologische Modelle in der Musikwirkungsforschung fokussierte. Mittels kombinierter Anwendung quantitativer und qualitativer Forschungsmethoden konnten sie und ihr Team spezifische Synchronisationsmechanismen zwischen Musik und der menschlichen Physiologie verdeutlichen. Dies führte zur Entwicklung der chronobiologisch basierten musikfokussierten auditiven Stimulationsmethode. Auf Grundlage dieses Verfahrens konzipierte sie 2015 ein neues Audiosystem zur Behandlung von Schlafstörungen, das ab Frühjahr 2016 in Kombination mit einem speziell entwickelten Klangkissen von SAMINA vertrieben wird.

In ihren aktuellen Forschungsprojekten befasst sie sich außerdem mit Depression, Burnout, Aufmerksamkeitsdefizit, Leistungsoptimierung, chronischen Schmerzen und Demenz.

Zudem organisiert sie zur Zeit das wissenschaftliche Programm des World Congress of Music Medicine, der von 11. bis 15. Juni 2016 in Beijing, VR China, stattfinden wird.

Buchpublikationen:

„Music that works: Contributions of Biology, Neurophysiology, Psychology, Sociology, Medicine and Musicology“, Springer Vienna, New York, 2009

„Leben im Rhythmus“, (mit C. Salvesen) O.W. Barth Verlag, München, 2006.

Kontakt:

Forschungsprogramm MusikMedizin
Paracelsus Medizinische Privatuniversität
5020 Salzburg, Strubergasse 21
Tel. 0664/255 01 02; Sekretariat: 0664/88 62 09 53
E-Mail: vera.brandes@pmu.ac.at
Web: <http://www.musik-medizin.at> und <http://sanoson.at/>

4. Der Schlaf und Schlafstörungen ganzheitlich betrachtet – Wege zum gesunden Schlaf – Tipps für die Zeitumstellung am 26./27. März.

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

Schlafpsychologe, Buchautor und Initiator für einen gesunden, erholsamen Schlaf:

Die Daten und Fakten sind klar: Etwa die Hälfte aller Erwachsenen leiden bereits an Schlafstörungen, Schlafmangel und nicht erholsamem Schlaf. Es gibt über 100 Formen von Schlafstörungen. Diese beeinträchtigen die Gesundheit, fördern Krankheiten und blockieren die Heilung. So entstehen allein in Österreich direkte und indirekte Kosten von mehr als 5 Mrd. Euro jährlich (1,5 % des BIP von dzt. 350 Milliarden Euro).

Ausreichender, erholsamer Schlaf ist aus wissenschaftlicher Sicht das beste und günstigste „Anti-Stress-Mittel“ überhaupt. Zudem die beste Prävention gegen viele Zivilisationskrankheiten, darunter Krebs, Alzheimer, Diabetes, Herz- und Kreislaufkrankheiten, Hormonstörungen u.v.a. Die WHO stuft die Schlafstörungen und den Schlafmangel als „krebserregend“ ein, weil das Immunsystem dadurch geschwächt wird und die Regulation von über 700 Genen negativ beeinflusst wird. Betroffen sind vor allem Gene, die für Entzündungen, Immunreaktionen und Stressreaktionen verantwortlich sind.



Gesunder Schlaf ist der wichtigste Prozess zur Stärkung des Immunsystems und zur Krebsabwehr. Schon eine Stunde Schlafmangel erhöht das Risiko für Erkältungskrankheiten um über 400 Prozent. Über das Schlaf- und Schutzhormon Melatonin und die Wachstumshormone werden die Selbstregulations-, Selbstreparatur- und Selbstheilungskräfte im Schlaf aktiviert. Gesunder Schlaf ist „die beste Medizin“ und unterstützt jede Behandlung.

Durch die veränderten Schlafgewohnheiten des modernen Menschen leiden etwa 80 Prozent der Erwerbstätigen unter einem „sozialen Jetlag“, der aus dem dauerhaften Widerstreit zwischen innerer Uhr und äußerer Zeitplanung entsteht. Die Desynchronisation der inneren Uhren ist eine Grundursache für die Entstehung von Entzündungsprozessen und Krankheiten.

Zudem leidet bereits ein Viertel der Schulkinder unter handfesten Schlafstörungen. Das wirkt sich auf Gesundheit, Leistungs-, Denk- und Lernvermögen negativ aus. Zudem werden Übergewicht und psychische Störungen dadurch gefördert.

„Good Sleep is a Reachable Dream“ – das Motto des Welt-Schlaf-Tages

Wir verbringen jedes Jahr im Schnitt vier Monate im Schlaf, das sind 120 komplette Tage oder knapp 3000 Stunden.

Der schlechte Schlaf beginnt aber bereits am Tag

- zu viel Stress mit zu wenig Pausen und Entspannung
- zu wenig Bewegung und Muskelarbeit
- zu wenig Tages- und Sonnenlicht
- zu wenig Wasser trinken
- zu viel Kaffee, Energydrinks, Nikotin
- am Abend zu viel aufwühlende Aktivitäten
- vor dem Schlaf zu üppiges Essen, zu viel Alkohol
- vor dem Schlaf zu viel digitale Kommunikation
- vor dem Schlaf zu viele Blaulichtreize (Energiesparlampen, TV, PC, Smartphone, Tablet etc.)

Der gesunde Schlaf braucht elementare Voraussetzungen. Der wichtigste Raum ist aus biologischer Sicht der Schlafraum. Der wichtigste Platz ist der Schlafplatz. Und das wichtigste Möbelstück ist das Bett. Viele Matratzen und Schlafsysteme sind potentielle Schlafstörer. Wichtig ist es, ganzheitlich und schlafbiologisch relevante

Schlaf-gesund-Lösungen zu suchen und zu nutzen. Auch die schlafbezogene Musikmedizin ist eine sehr gute, nebenwirkungsfreie Möglichkeit.

Die Menschen haben viel zu viele Lichtreize an ihren Schlafplätzen (von außen durch die Fenster, Innenbeleuchtungen, Standby-Signale etc.). Die Schlafräumtemperatur ist in der Regel viel zu hoch – vor allem während der Heizperiode. Ideal wären 18 Grad Celsius am Schlafplatz.

Tipps für die Zeitumstellung:

In der Nacht von Samstag, 26. März auf Sonntag, 27. März wird die Uhr um 2 Uhr um eine Stunde auf 3 Uhr gestellt. Beim Vorstellen der Uhren auf Sommerzeit geht eine Stunde Schlaf verloren. Das bringt den oft bereits gestörten biologischen Rhythmus bei vielen Menschen zusätzlich aus dem Takt. Mit ein paar einfachen Tricks lassen sich die Reaktionen auf die Zeitumstellung abmildern:

- Wichtigster Grundsatz: keine übertriebenen Befürchtungen um den Schlaf! Der Schlaf reguliert sich selbst, wenn die elementaren Voraussetzungen stimmen.
- Auf regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus achten.
- Ganzheitliche Schlafunterlage, angenehme Umgebung: kühles Schlafräumklima, Licht- und Schalldämpfung, keine sichtbaren Stressfaktoren oder Uhren, Elektromog am Schlafplatz vermeiden.
- Kunstlicht mit hohem Blaulichtanteil (Laptop, PC, TV) speziell am Abend vermeiden oder Spezialbrille benutzen. Auch Energiesparlampen haben einen hohen Blaulichtanteil.
- Sport macht müde: Wer vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen körperlich aktiv war, schläft besser. Auch Sex wirkt eindeutig schlaffördernd.
- Den Abend entspannt verbringen.
- „Den Tag abschalten“ vor dem Zubettgehen. Entspannungstechniken wie z.B. progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder autogenes Training können bei Einschlafproblemen eine wirksame Hilfe sein.
- Am Sonntagabend etwas später als gewohnt zu Bett gehen.
- In den ersten Tagen nach der Zeitumstellung abends leichte Mahlzeiten und höchstens wenig Alkohol zu sich nehmen. Auf Kaffee, Tee oder andere aufputschende Getränke bis zu drei Stunden vor dem Schlafengehen verzichten.
- Wer eine empfindliche Verdauung hat, sollte die Essenszeiten schrittweise anpassen.
- Am Montag lieber eine halbe Stunde früher aufstehen als üblich und die Zeit für das richtige Erwachen nutzen: frische Luft tanken, einen kleinen Spaziergang machen, Wasser trinken. Erst danach ein leichtes Frühstück.
- Wenn das frühere Einschlafen Mühe bereitet, nicht sofort zu Schlafmitteln greifen. Lieber zuerst Kräuter wie Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Melisse in Form von Tees oder Dragees ausprobieren.
- Auf einen Mittagsschlaf während der Umstellungszeit verzichten. Besser bei Müdigkeit eine Erholungspause einlegen. So lässt sich die innere Uhr wieder einpendeln und der Nachtschlaf wird besser.
- Schlaffreundliche Tage (Bewegung, Wasser, Atmung, Entspannung etc.) kreieren.

Zur Person

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

Der Leiter des Instituts für Schlafforschung und Bioenergetik in Frastanz hat durch seine vielfältigen internationalen Ausbildungswege in Psychologie und Heilkunde große Fachkenntnisse rund um die ganzheitlichen Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist erworben. Im Mittelpunkt steht dabei der bioenergetische Schlaf. Aus über 15-jähriger Tätigkeit als Psychologe- und Psychotherapeut ist das heute international erfolgreiche SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept entstanden. Im Mittelpunkt steht dabei die messbare Verbesserung des Schlafes durch ganzheitlich-orientierte Schlaf-Gesund-Produkte und ein störungsfreies Schlafumfeld. Günther W. Amann-Jennson zählt zu den Pionieren der Wellness- und Schlaf-

Gesund-Bewegung. Zahlreiche internationale Projekte sind durch die Vernetzungen von Theorie und Praxis seiner umfangreichen Wissensgebiete geprägt.

Kontakt:

SAMINA Produktions- und Handels GmbH

6820 Frastanz, Obere Lände 7

Tel. 05522/535 00

E-Mail: samina@samina.at

Web: <http://www.samina.com> und <http://www.schlafcoaching.com>

5. SAMINA Soundlife Sleep System® – eine neue Form der Musikmedizin

Entspannt einschlafen, tief durchschlafen und die Heilkräfte des Schlafes nutzen – das ist die Philosophie des SAMINA Soundlife Sleep System®: Musikmedizin als „natürlichen Transformator“ zu nutzen, um Körper, Seele und Geist harmonisch auf den Schlafprozess einzustimmen. Dabei werden Stresshormone gegen Kuschel-, Entspannungs- und Schlafhormone ausgetauscht. Man schläft besser ein, der Schlaf ist ruhiger und tiefer und der gesamte Schlafphasenverlauf wird optimiert, der Schlaf insgesamt viel effizienter. So kann das gesamte Körpersystem sich den Prozessen der Selbstregeneration, Selbstreparatur und Selbstheilung widmen und die dazu notwendigen Mechanismen in den richtigen Schlafphasen fördern und aktivieren. Dies ist für die Aufrechterhaltung der körperlich-geistigen Gesundheit sehr wertvoll.

Das SAMINA Soundlife Sleep System® ist ein innovatives, auditives Stimulationsprogramm. Über einen speziellen Player in einem massiven Zirbenholz-Gehäuse, der mit einem schlaf- und elektrobiologisch optimierten Soundkissen verbunden ist, wirken die gezielten Stimulationen der Musik während des Schlafes und aktivieren so die „epigenetischen und salutogenen Selbstheilungskräfte“. Somit wird mit dem SAMINA Soundlife Sleep System® in einzigartiger Weise die Musikmedizin mit wichtigen Faktoren der Schlafbiologie verbunden, wie natürliche, schadstofffreie Materialien, die Orthopädie des Liegens, die Bettklimatologie im Bereich von Kopf und Nacken, die Stabilisierung des Erdmagnetfeldes und die Magnetobiologie. Dadurch werden sowohl durch die Musikmedizin als auch durch die schlafbiologischen Komponenten des Soundkissens die Schlafqualität und Schlafeffizienz verbessert. In dieser Kombination sind die biologische Verfügbarkeit der Musikmedizin einzigartig und damit deren Wirkung voraussichtlich auch am größten.

Musikwiedergabe durch einzigartige Technologie

Der zur Wiedergabe der Musikmedizin eigens entwickelte Player mit einem Gehäuse aus massivem Zirbenholz verhindert am Schlafplatz eine Ankoppelung oder eine Reflexion von elektromagnetischen Feldern an ein sonst übliches Metall-Player-Gehäuse.

Nur durch diese einzigartige Player-Technologie ist es möglich, die unkomprimierten digitalen Studio-Dateien in der benötigten optimalen Qualität wiederzugeben. Der von den SANOSON-Experten ausschließlich für das SAMINA Soundlife Sleep System® entwickelte Player verwendet bei der Aufnahme der speziell komponierten Musikprogramme die „Sympathetic Resonance Technology“ (SRT™) in einer eigens für SANOSON entwickelten Form. SRT™ basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass jedes physikalische System Energiefelder hat, die es durchdringen und umgeben. Schwingen Systeme in ihrem optimalen Frequenzspektrum, sind sie in der Lage, besser zu funktionieren und darüber hinaus verbesserte Leistungsniveaus zu liefern. Der Player verwendet beim Abspielen eine hohe digitale Audio-Abspielqualität ohne Datenverlust und ermöglicht so eine optimale Wiedergabe der für die Audio-Stimulation notwendigen psychoakustischen Effekte. Dies ist eine elementare Voraussetzung für eine hochwirksame Musikmedizin. Der Player arbeitet mit Gleichstrom (Akku) und erzeugt keine gesundheitsschädlichen und schlafstörenden Wechselfelder. Auf einem Touch-Screen-Display können alle Wiedergabe-Funktionen einfach ausgeführt werden.

Das eingesetzte SAMINA Kissen wird aus bio-aktiven Rohstoffen wie organischer Schafschurwolle, reiner Baumwolle sowie Naturkautschuk produziert und entspricht in einzigartiger Weise allen bekannten anatomisch-orthopädischen sowie elektro- und schlafbiologischen Anforderungen an den gesunden Schlaf.

SAMINA Soundkissen mit S-Logic® Natural Surround Sound Standard

Die im SAMINA Soundlife Sleep System® ausgewählten Lautsprecher wurden nach den für den Einsatz im Schlaf anwendungsspezifischen Kriterien ausgewählt und erfüllen die hohen schlaf- und elektrobiologischen Anforderungen an das System. Sie sind darüber hinaus mit dem S-Logic® Natural Surround Sound Standard ausgestattet. Dieser Standard ist ebenfalls einzigartig, denn S-Logic® Lautsprecher erzeugen mit ihrem natürlichen Raumklang ein größeres Klangbild. Da sich der Klang nicht direkt im Kopf abspielt, hört es sich an, als würde man hochqualitativen Musikboxen lauschen, die mehrere Meter weit entfernt sind.

Hören ist wie Sehen, nämlich dreidimensional. Darüber hinaus wird das Ohr bei gleicher Lautstärkeempfindung um bis zu 40 Prozent (3-4 Dezibel) entlastet, was sowohl für den Schlaf als auch für die Gehörschonung besonders wichtig ist. **Weitere Infos:** <http://sanoson.at/>

6. Zusammenfassung: Musiktherapie gegen Schlafstörungen

„Good Sleep is a reachable dream“ – das Motto des Welt-Schlaf-Tages 2016 – mit MusikMedizin leicht erreichbar

„Zu wenig Schlaf macht krank, dick und dumm“, so der Volksmund. „Wie so häufig besitzt auch diese Binsenweisheit einen wahren Kern“, so Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian, Präsidentin der Gesellschaft für psychosomatische Medizin und Abteilungsvorständin des Internistischen Zentrums im Otto-Wagner-Spital, im Rahmen des heutigen Pressegesprächs im Wiener Haus der Musik anlässlich des Welt-Schlaf-Tages. „Tatsächlich reduzieren langanhaltende Schlafstörungen Merkfähigkeit, Konzentration, Aktivität und Motivation. Weiters schwächen sie unser Immunsystem, fördern das Hungergefühl und belasten das Herz-Kreislauf-System.“ Mit Musik hingegen geht alles besser – guter Schlaf wird zu einem erreichbaren Traum.

Aufregende Ereignisse, Arbeitsdruck, Terminkollisionen oder andere Belastungen – die Gründe für Ein- und Durchschlafstörungen sind vielschichtig. Fakt ist: „Etwa die Hälfte aller Erwachsenen leiden bereits an Schlafstörungen, Schlafmangel und nicht erholsamen Schlaf“, so Schlafpsychologe und Buchautor Prof. Dr. Günther W. Amann-Jennson. „Schlafstörungen beeinträchtigen die Gesundheit, fördern Krankheiten und blockieren die Heilung. So entstehen allein in Österreich direkte und indirekte Kosten von mehr als fünf Milliarden Euro jährlich, das sind 1,5 Prozent des Bruttoinlandproduktes von derzeit 350 Milliarden Euro.“ Die WHO stuft die Schlafstörungen und den Schlafmangel u.a. als „krebserregend“ ein, weil das Immunsystem dadurch geschwächt und die Regulation von über 700 Genen negativ beeinflusst wird. Betroffen sind vor allem Gene, die für Entzündungen, Immunreaktionen und Stressreaktionen verantwortlich sind.

Neuer Therapieansatz: Musikmedizin

Schlafstörungen sind somit nicht nur unangenehm, sondern potenziell auch gefährlich und daher grundsätzlich behandlungsbedürftig. „Insbesondere bei akuten Problemen kommen zunächst pflanzliche Substanzen wie Baldrian, Melisse, Passionsblume, Lavendel etc. zum Einsatz“, sagt Primaria Abrahamian. „Bei chronischen Schlafstörungen ist ein moderner, sehr wirksamer Ansatz in der Schlafmedizin die Musiktherapie, die nicht nur das Symptom Schlaflosigkeit, sondern auch die Ursachen für die Schlafstörung in die Behandlung miteinbezieht.“ Hierfür sehr hilfreiche Programme werden an der Paracelsus Medizinische Privatuniversität in Salzburg von der Musikwissenschaftlerin Vera Brandes entwickelt. Mit einem Kopfkissen mit integrierten Lautsprechern können schlafwirksame Musikprogramme (SANOSON MusikMedizin) abgerufen werden und heilsame Töne begleiten in den Schlaf.

Musikmedizin synchronisiert die innere Uhr

„Musik ist sehr innig mit uns Menschen verbunden, ihre Heilwirkungen sind seit Jahrtausenden bekannt“, erklärt die Leiterin des Forschungsprogramms Musikmedizin an der Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg, Vera Brandes. „Sie beruhigt uns schon im Mutterleib und ist in der Lage, jeden Teil unseres Körpers, jede Zelle zu erreichen. Meine langjährigen Forschungen zeigen, dass wir mit den heilenden Klängen, Tonfrequenzen und Rhythmen einen einfachen Schlüssel in der Hand haben, der zur Synchronisation der inneren Rhythmen führt. Dies bedeutet, dass Gehirnaktivität, Atmung, Herzschlag und Blutdruck harmonisch besser miteinander korrespondieren.“

Im Unterschied zur herkömmlichen Musiktherapie konnte in umfangreichen Forschungen gezeigt werden, dass die rezeptive SANOSON MusikMedizin in der Lage ist, die Synchronisation der inneren Rhythmen sowie die Herz-Hirn-Kohärenz wiederherzustellen. Durch den Einsatz des SAMINA Soundlife Sleep System® erfolgt ein direkter Einfluss der SANOSON MusikMedizin auf das parasympathische Nervensystem. Das optimale Zusammenspiel zwischen dem Sympathikus, dem aktivierenden Teil unseres Nervensystems, und dem Parasympathikus, der das System wieder herunterfährt und in den regenerativen Zustand versetzt, ist Voraussetzung für eine optimale Herzfrequenzvariabilität. Gleichzeitig wirken die Frequenzen auf den Alpha-, Theta- und Deltabereich der Hirnaktivität. Das fördert den Zustand der „Herz-Hirn-Kohärenz“, die sich sehr positiv auf Schlafqualität und Heilungsprozesse auswirkt.

Unterstützende Verhaltensmaßnahmen

Ergänzend sollte auf gute Schlafhygiene geachtet werden. Dazu gehört die Vermeidung von schwerem Essen

oder von Aufregungen, „zum Beispiel Streitgespräche, spannende Filme und schnelle Rock-Musik“, betont Dr. Abrahamian. „Hilfreich sind unter anderem eine gute Matratze, eine angenehme Raumtemperatur sowie das Führen eines Schlaftagebuches.“

Generell abzuraten sei von der Anwendung von Schlafmitteln aus der Wirkstoffgruppe der Benzodiazepine, da sie mit potenziellen Nebenwirkungen verbunden sind und leicht zur Abhängigkeit führen können.

Aktuell: Tipps für die bevorstehende Zeitumstellung

Am 27. März werden die Uhren von 2 auf 3 Uhr gestellt. Somit wird uns eine Stunde gestohlen. Mit ein paar einfachen Tricks lassen sich die Reaktionen auf die Zeitumstellung abmildern. Der Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson hat folgende Tipps zusammengestellt:

- Wichtigster Grundsatz: keine übertriebenen Befürchtungen um den Schlaf! Der Schlaf reguliert sich selbst, wenn die elementaren Voraussetzungen stimmen.
- Auf regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus achten.
- Ganzheitliche Schlafunterlage, angenehme Umgebung: kühles Schlafraumklima, Licht- und Schalldämpfung, keine sichtbaren Stressfaktoren oder Uhren, Elektrosmog am Schlafplatz vermeiden.
- Kunstlicht mit hohem Blaulichtanteil (Laptop, PC, TV) speziell am Abend vermeiden oder Spezialbrille benutzen. Auch Energiesparlampen haben einen hohen Blaulichtanteil.
- Sport macht müde: Wer vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen körperlich aktiv war, schläft besser. Auch Sex wirkt eindeutig schlaffördernd.
- Den Abend entspannt verbringen.
- „Den Tag abschalten“ vor dem Zubettgehen – Entspannungstechniken wie z.B. progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder autogenes Training können bei Einschlafproblemen eine wirksame Hilfe sein.
- Am Sonntagabend etwas später als gewohnt zu Bett gehen.
- In den ersten Tagen nach der Zeitumstellung abends leichte Mahlzeiten und höchstens wenig Alkohol zu sich nehmen. Auf Kaffee, Tee oder andere aufputschende Getränke bis zu drei Stunden vor dem Schlafengehen verzichten.
- Wer eine empfindliche Verdauung hat, sollte die Essenszeiten schrittweise anpassen.
- Am Montag lieber eine halbe Stunde früher aufstehen als üblich und die Zeit für das richtige Erwachen nutzen: frische Luft tanken, einen kleinen Spaziergang machen, Wasser trinken. Erst danach ein leichtes Frühstück.
- Wenn das frühere Einschlafen Mühe bereitet, nicht sofort zu Schlafmitteln greifen. Lieber zuerst Kräuter wie Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Melisse in Form von Tees oder Dragees ausprobieren.
- Während der Umstellungszeit auf einen Mittagsschlaf verzichten. Besser bei Müdigkeit eine Erholungspause einlegen. So lässt sich die innere Uhr wieder einpendeln und der Nachtschlaf wird besser.
- Schlaffreundliche Tage (Bewegung, Wasser, Atmung, Entspannung etc.) kreieren.

Weitere Infos: <http://www.sanason.at>; <http://www.schlafcoaching.com>

7. Pressefotos

Für die redaktionelle Berichterstattung stellen wir Ihnen diese Bilder gerne honorarfrei zur Verfügung. Sie finden sie in drucktauglicher Qualität auf der beiliegenden CD.



Heidemarie Abrahamian
© privat



Vera Brandes
© Franz Helmreich



Günther W. Amann-Jenison
© sfh bildkommunikation e.U.



© Initiative Gesunder Schlaf/digidias



© Patrizia Tilly/Fotolia



© SAMINA/Reinhard Fasching



© SAMINA/Reinhard Fasching



© SAMINA/Reinhard Fasching



© SAMINA/Reinhard Fasching



© Initiative Gesunder Schlaf/digidias



© st-fotograf/Fotolia



© Initiative Gesunder Schlaf/digidias



© Initiative Gesunder Schlaf/digidias



© SAMINA/Sanason



© SAMINA/Sanason