



Dr. Tan

ZENTRUM FÜR NATURHEILKUNDE
UND SCHMERZTHERAPIE

Düsseldorf



Herzlich willkommen zur Selbsthilfegruppen Veranstaltung der Fibromyalgie Liga e.V.; 28. Oktober 2023

Bild: iStock





Danksagung zur Selbsthilfegruppen Veranstaltung 28. Oktober 2023

Bild: iStock



Herzlichen Dank an meine Kollegen **Frau Jeanette König** und **Herrn Eberhard Schulz** für Ihre Präsentationsbeiträge an diesem Tag

und

Herrn Müller, Frau Brettschneider und Frau Canavan für die Organisation und Produktion von Bild-, Film- und Textmaterial für diesen Tag sowie allen „helfenden Händen“ !

Es bestehen keine Interessenkonflikte der Vortragenden



Schlaf Bild: iStock

Schlaf – wichtig oder ?

Fibromyalgie Leitlinien und Schlafstörungen

Was geschieht im Schlaf ?

Warum schlafen wir ?

Was sind die häufigsten Schlafstörungen ?

Wie können wir die Schlafqualität verbessern ?

Was machen Schlafmittel – was sind Risiken ?



Schlaf – wichtig oder ?

„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen:
Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“ (Emanuel Kant)

„Wer sich nachts zu lange mit den Problemen von morgen beschäftigt, ist am nächsten Tag zu müde, sie zu lösen.“ (Rainer Haak, deutscher Schriftsteller)

„Wer spät zu Bett geht und früh heraus muss, weiß, woher das Wort **Morgengrauen** kommt.“ (Robert Lempke)

Im Schnitt verbringt der deutsche Bundesbürger 1/3 seiner Lebenszeit mit Schlafen. Das sind ca. 24 Jahre (bei 8 h Schlaf pro Nacht und einer Lebensdauer von 80 Jahren).

Die Schlafdauer variiert stark und kaum jemand schläft wirklich 8h pro Nacht !



Fibromyalgie Leitlinien und Schlafstörungen

Quelle: AWMF- und DGS-Leitlinien (2017)

Chronic Wide Spread Pain (CWP) schon 1990 klassifiziert durch ACR:

> 3 Monate Schmerzen in der Wirbelsäule (HWS oder BWS oder LWS)

- **UND** in der rechten **und** linken Körperhälfte

- **UND** oberhalb **und** unterhalb der Taille

+ **Müdigkeit** (seelisch oder körperliche)

+ **Schlafstörungen/nicht erholsamer Schlaf**

+ **Schwellung / Steifigkeit** (Hände / Füße / Gesicht)

+ weitere vegetative und psychologische Symptome...

80% aller chronischer Schmerzpatienten berichten von Schlafstörungen

(Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.)



Was geschieht im Schlaf ?

Einschlafphase

1. Non-REM-Phase
Ca. 5%

REM-Phase
ca. 20-25%



Stabiler Schlaf

2. Non-REM-Phase
ca. 45-55%

Tiefschlaf

3. Non-REM-Phase
ca. 15-20%



Was geschieht im Schlaf ?

Einschlafphase

1. Non-REM-Phase

Ca. 5%

Melatonin + Serotonin
(wenig) + Adenosin +
GABA frei

Max 30 min sonst
Einschlafstörungen !





Was geschieht im Schlaf ?



Stabiler Schlaf
2. Non-REM-Phase
ca. 45-55%
Körper kommt
zur Ruhe /
leicht weckbar



Was geschieht im Schlaf ?



Tiefschlaf

3. Non-REM-Phase
ca. 15-20%

Serotonin +
Somatotropin steigt
an, Muskulatur
entspannt, Blutdruck
runter
Elerntes festigt sich



Was geschieht im Schlaf ?

REM-Phase

ca. 20-25%

Lebhafte Träume (ca. 2h/Nacht), Rapid Eye Movements, Blutdruck und Puls höher, Bewegungen des Körpers

Emotionsverarbeitung
Koordinative Prozesse gespeichert





Warum schlafen wir in sich wiederholenden Zyklen?

Bild: iStock



Weil wir leider nicht immer schon den Komfort von Sicherheit während des Schlafens hatten !

Motto: lieber weniger häufig alle Schlafzyklen als Welche gar nicht....



Warum schlafen wir ?

Reinigung des Gehirns

Das Gehirn verbraucht sehr viel Energie und es entstehen auch Stoffwechselabfallprodukte, die durch das „Glymphatische System“ (Glia + Lymphe) abgebaut werden über Nacht.

Abgestorbene Nervenzellen und Beta-Amyloid wird abgebaut – wenn nicht kann es Alzheimer, Migräne, Epilepsie und weitere Schlafstörungen begünstigen.

Ein gesunder Schlaf fördert ein gesundes Gehirn !



Warum schlafen wir ?

Immunsystem Aktivierung

Schon 3 h weniger Schlaf stört die Anheftungsfähigkeit von T-Zellen zu Erregern und schwächt dadurch das Immunsystem.

Stoyan Dimitrov, Tanja Lange, Cécile Gouttefangeas, Anja T.R. Jensen, Michael Szczepanski, Jannik Lehnholz, Surjo Soekadar, Hans-Georg Rammensee, Jan Born and Luciana Besedovsky: "G α s-coupled receptor signaling and sleep regulate integrin activation of human antigen-specific T cells." *Journal of Experimental Medicine*: <http://jem.rupress.org/cgi/doi/10.1084/jem.20181169>



Warum schlafen wir ?



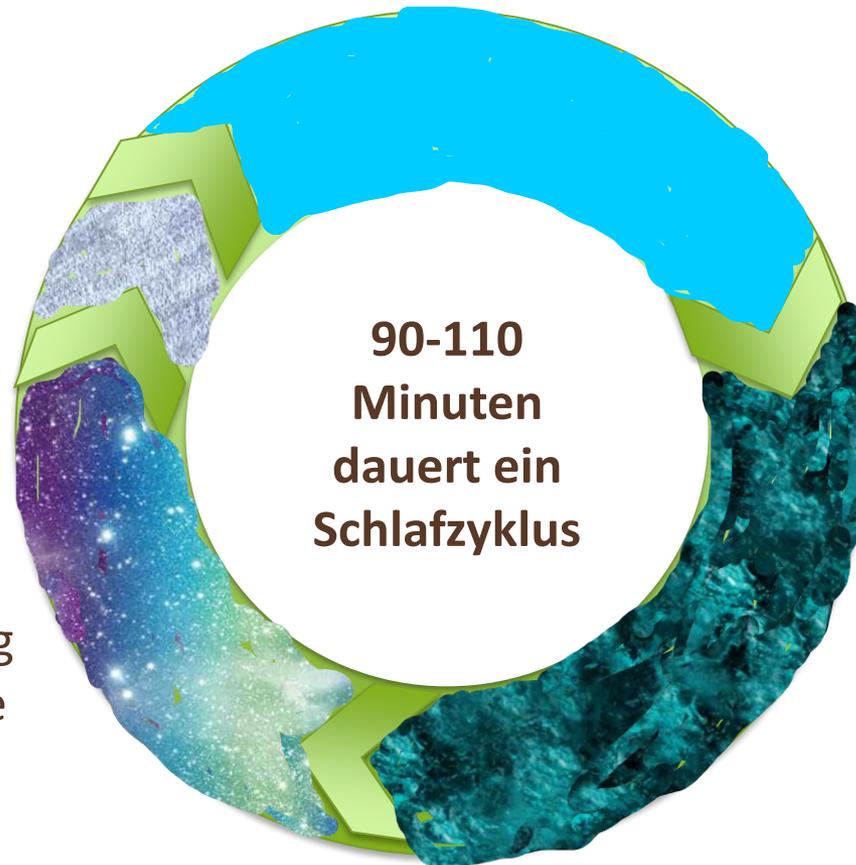
Tiefschlaf

3. Non-REM-Phase
ca. 15-20%

Knochen- und
Muskel-
Aufbau durch
Somatotropin
Erhöhter
Fettstoffwechsel



Warum schlafen wir ?



REM-Phase
ca. 20-25%

Emotionsverarbeitung
Koordinative Prozesse
gespeichert



Was sind die häufigsten Schlafstörungen ?

- Einschlafstörungen** = länger wie 30 Minuten Dauer bis zur „stabilen Schlafphase oder 1. Non-REM-Phase“
- „Zerhackter Schlaf“ oder Durchschlafstörungen** = immer wieder Aufwachen und Wachliegen in der Nacht
- Vorzeitiges Erwachen** = früher wach werden, obwohl man länger schlafen könnte (**Gesunder Schlaf = 6 h am Stück !**)

Eine Schlafstörung besteht erst nach 4 Wochen Beschwerden



Was sind die häufigsten Schlafstörungen ?

- **Stress/Streit** → Gedankenkarusell
- **Smartphone** → weckt wegen Nachrichten in der Nacht
- **Alkohol zur Nacht** → Einschlafen klappt besser aber verkürzt REM-Tiefschlafphasen damit Erholung
- **Licht/Lärm** → Dunkelheit für Melatonin + Fernseher aus wegen Reizüberflutung (Achtung: „blaues Licht“ aus LED vom Laptop, Smartphone, Fernseher event besonders anregend für ZNS)
- **Kaffee/Nikotin** → beides ZNS-Stimulanzen (Kaffee 4 h -12 h vor Schlafen Stopp und Rauchen sowieso Stopp;)
- **Unregelmäßige Schlafzeiten**
- **Erkrankungen wie Fibromyalgie, Restless-Legs, Schlafapnoe,**



Wie können wir unsere Schlafqualität verbessern?

- **Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen**
 - ➔ durch die Rhythmik Melantonin zur gleichen Einschlafzeit ausgeschüttet
- **Lieber „Power-Nap“ (10-15 min) als Mittagsschlaf**
 - ➔ nach 15 min Tiefschlaf, das verändert die Rhythmik (schlechteres Einschlafen und schlechteres Aufwachen nach Mittagsschlaf)
- **Angenehme / reizarme Schlafumgebung**
- **Sport / Bewegung vor dem Schlaf**
 - ➔ innere Anspannungen lösen, Muskeln entspannen, 2-3h vor Schlaf Stopp mit dem Sport



Wie können wir unsere Schlafqualität verbessern?

- **Anregungen vor dem Schlaf vermeiden**
 - ➔ Stopp mit Alkohol, Nikotin, Stress, Streit
- **Leichte Kost**
 - ➔ Keine proteinhaltige, fettreiche Kost (gut heiße Milch (viel Melatonin) + Honig (Zucker)...))
- **Künstliches Licht ausschalten**
 - ➔ insbesondere „blaues Licht“ reduziert Melatonin Ausschüttung
 - ➔ „Blaulichtfilter“ anschalten
- **Schlafzimmer = Ruhezone (!), auch nachts nicht auf die Uhr schauen**
 - ➔ erhöht innere Anspannungen



Was machen Schlafmittel ?

- reduzieren die Einschlafzeit
- erhöhen die Gesamtschlafzeit um 30 bis 60 Minuten
- leichte Reduktion des REM-Schlafes (Traumphase) = u.a. wichtig für die Emotionsverarbeitung, das Koordinationslernen
- eine Verlängerung des stabilen Schlafes oder 1. Non-REM-Phase (Phase der leichten Erweckbarkeit)
- eine Verkürzung des Tiefschlafes = u.a. wichtig für die Vertiefung von Elernten

Trotz verlängerter Schlafdauer kein Gefühl der Erholung !



Risiken von Schlafmittel ?

- Überhangeffekte „Hangover“
- Abhängigkeiten /Rebound
„kann ohne Schlaftablette gar nicht mehr schlafen“
- Entzugserscheinungen mit innerer Unruhe, Albträumen, Depressionen, Panikattacken, Bluthochdruckkrisen, ...
- Atemdepression, Sturzrisiko, Wechselwirkungen (Alkohol, Opiate, Antidepressiva, Antiepileptika, ...)

Max an 3 Nächten hintereinander in einer Woche und nur im Rahmen eines Gesamtkonzeptes (Schmerztherapie, Psychotherapie,...)



Danke schön für Ihre Aufmerksamkeit ! Bild:iStock

