

# Schlaf & Bewegung gegen Corona

Prof. Günther W. Amann-Jennson im Gespräch über die Wichtigkeit von Schlaf

Anlässlich der Pandemie mit dem Covid-19-Virus sprachen wir mit dem Schlafexperten Günther W. Amann-Jennson, der sich seit über 30 Jahren mit dem Thema gesundes Schlafen beschäftigt.

„Wirft man einen Blick auf die ganzen Studien, dann ist der gesunde Schlaf der beste Schutz gegen virale Infektionen“ erklärt der Schlafforscher Günther W. Amann aus Frastanz und erwähnt dabei Hippokrates, den Urvater der Medizin der dies bereits vor 2.500 Jahren gewusst habe. „Eine aktuelle Studie der Universitätskliniken Tübingen und Lübeck hat gezeigt, dass bereits drei Stunden Schlafentzug reichen, um die Funktion wichtiger Immunzellen zu reduzieren. Diese Ergebnisse zeigen deutlich, dass uns ein gesunder Schlaf beim alltäglichen Kampf gegen Virus-Infektionen stark unterstützt“ fasst der zwischenzeitlich international anerkannte Schlafexperte zusammen.

## Flucht-Kampf-Mechanismus

Die Studie, welche 2019 im „Journal of Experimental Medicine“ veröffentlicht wurde, lässt aufhorchen: Schlechter, gestörter und vor allem zu kurzer Schlaf beeinträchtigt vor allem die Funktion der für die Abwehrkräfte wichtigen „T-Zellen“. Das sind weiße Blutzellen, die für die Bekämpfung von Erregern und damit auch für den Corona-Virus zuständig sind. „Die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Immunsystem sind hochkomplex, bedeuten jedoch klar, dass jemand mit einem starken Immunsystem die besten Karten gegen sämtliche Krankheitserreger hat.“ ergänzt Günther W. Amann. Er sei darüber verwundert, dass von keiner Seite, weder von Medizin-Experten noch von Virologen die Menschen darauf aufmerksam gemacht werden, wie wichtig genau jetzt gesunder Schlaf wäre. Flucht-Kampf-Mechanismus verursacht Stress Statistisch gesehen leiden bereits 80 % der Bevölkerung an Schlafstörungen. „In der jetzigen Krise bauen sich weiter Stresshormone auf, die Menschen



Foto: SAMINA

haben Angst, sind verunsichert und haben Zukunftsängste. Dieser Flucht-Kampf-Mechanismus ist jetzt überstrapaziert und Stresshormone wie Kortisol überwiegen den ganzen Tag. Das Schlaf-Regulations-Hormon Melatonin wird am Abend zurückgedrängt und kommt nicht mehr ausreichend zum Zug. „Ein- und Durchschlafstörungen und ein nicht mehr erholsamer Schlaf sind die Folge“ erklärt der Schlafexperte.

## Schlaf und Immunsystem

„Um diese komplexen Zusammenhänge zwischen Schlaf und Immunsystem besser verstehen zu können, biete ich für gesundheitsbewusste Menschen ein Webinar an. Da werden die genauen Zusammenhänge zwischen Schlaf und Immunsystem verständlich erklärt. Es ist spannend zu erfahren, weswegen der gesunde Schlaf die wichtigste Waffe gegen Krankheitserreger und vor allem gegen Viren ist“. Das Resümee: sobald man nicht ausreichend und erholsam schläft, werden die Abwehrkräfte geschwächt. Bakterien, Viren, Pilze und andere Krankheitserreger haben dann ein „viel leichteres Spiel“ in den Körper einzudringen und den Menschen krank zu machen oder bestehende Gesundheitsstörungen zu verschlimmern.

## Starkes Immunsystem

In der jetzigen Situation ist neben der Hygiene und der Kontakteinschränkung ein starkes Immunsystem das Wichtigste. „Experten bestätigen, dass die meisten Menschen, die aktuell an Covid-19 sterben, Vorerkrankungen und dadurch ein geschwäch-

tes Immunsystem aufweisen. Dies betrifft vor allem ältere Patienten“. Die Zusammenhänge, weswegen dieses Virus so gefährlich ist, seien auch für Laien nachvollziehbar. „An Grippe-Viren erkranken jährlich zwischen 5 und 10 Prozent der Bevölkerung. Die Corona-Virus-Pandemie wird hingegen 50 bis 70 Prozent der Bevölkerung erreichen. Dadurch sind automatisch viel mehr Risikopatienten betroffen.“ Dazu komme, dass das Corona-Virus Sars-CoV-2 eine unwahrscheinlich hohe Replikationsfähigkeit habe, d.h. es vermehrt sich sehr rasch. So haben Virologen herausgefunden, dass sich z. B. 1000 Corona-Viren im Menschen innerhalb von 24 Stunden auf mehr als eine Milliarde vermehren können. Durch den laufenden oxidativen Stress (Umwelteinflüsse wie Schadstoffe, elektromagnetische Felder oder Feinstaub) würden Energiereserven aufgefressen werden, was bei Risikopersonen zu einem multiplen Organversagen führen kann. Damit man sehr rasch seinen Schlaf verbessern kann, hat Günther W. Amann zusammen mit Experten einen natürlichen Schlafdrink entwickelt. „Eine Anwendungsstudie des Schlafmediziners Prof. Dr. Josef A. Wirth bescheinigt bei stressbedingten Schlafstörungen eine Wirksamkeit von über 90 %“, ist der „Thomas-Alva-Edison des gesunden Schlafes“ zufrieden.

## Gesunder Schlaf

Die Wissenschaft hat durch unzählige Studien gezeigt, dass über 90 % unserer körperlich-geistig-emotionalen Gesundheit abhängt (Stanford Universität). Mit seinem über 30-jährigen Know-

how und zahlreichen teilweise bahnbrechenden Schlaf-Gesund-Innovationen wie der großflächigen Körpererdung (Barfuß-Effekt), MusikMedizin im Schlaf etc. hat Amann-Jennson mit seinem Schrägschlaf-Konzept Aufsehen in der Schlafmedizin erregt. Diese Innovation beruht auf langjährigen NASA-Studien und es geht dabei um die Gravitation. „Sobald dem Menschen in der Schwerelosigkeit die Gravitationskräfte fehlen, werden viele körperlich-psychischen Funktionen gestört. Auch das Immunsystem wird geschwächt. Forschungen auf der ISS haben sogar gezeigt, dass „schlafende Viren“ wie der bekannte Herpes-Virus durch die Mikrogravitation im Körper wieder aktiv werden“ weiß Amann zu berichten. Und die größte Überraschung war, dass das flache Schlafen genau dieselben Gesundheitsprobleme verursachen könne und auch so die Immunschwäche fördere. So hat Amann bereits vor 10 Jahren zusammen mit dem Schlaf- und Weltraummediziner Prof. Dr. Karl Hecht ein Schrägschlaf-Konzept entwickelt. Und die positiven Ergebnisse sind so gut, dass sich immer mehr Ärzte, Therapeuten und Kliniken für dieses Konzept interessieren.

## Tipps vom Experten

Was jeder selbst tun kann Neben einem regelmäßigen und ausreichenden Schlaf von 7-8 Stunden empfiehlt der Experte Elemente aus seinem Schlaf-Gesund-Coaching. Da geht es vor allem um die Säulen Schwerkraft orientierte Bewegung und gesunde, ausgewogene Ernährung. „Während der Isolation ist es wichtig in Bewegung zu bleiben. NASA-Studien zeigen, dass ein wichtiger Faktor die Gravitation ist. Und das ungesunde am langen Sitzen und flachen Schlafen ist ein Gravitationsmangel“. Also rät Günther W. Amann alle halbe Stunde aufzustehen und sich zu bewegen. Ausreichend Flüssigkeit aufnehmen, am besten Wasser oder Tee. Auch Bewegung in der Natur ist sehr gesund. Prof. Amanns Webinar: <https://www.schlafcoaching.com>. (koe)