

# BULLETIN

2-2019

Dr. med. Alois Steinegger	Fon 041 620 54 50
Kreuzmatte 2	
Dr. med. Sibylle Kessler	Fax 041 620 64 59
6373 Ennetbürgen	
Dr. med. Mira Schüpfer	
<a href="http://www.praxisambuergen.ch">www.praxisambuergen.ch</a>	

## Liebe Patientinnen und Patienten

Im letzten Bulletin haben wir bei der Einleitung über Zuversicht im Sinne von Hoffnung geschrieben.

Immanuel Kant sagte:

„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben:

**Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“**

Wir haben also noch zwei Dinge an die Hand bekommen, die uns helfen können, das Leben zu meistern und die wahrscheinlich oft zu kurz kommen. Daher möchten wir uns nun, nach der Hoffnung, dem Schlaf und dem Lachen widmen. Gut schlafen ist die Voraussetzung für optimale Leistungsfähigkeit. Zu wenig oder schlechter Schlaf kann gereizt, unkonzentriert und sogar krank machen.

Ein Teilbereich der Medizin, die sogenannte Somnologie, auch Schlaf-forschung oder Schlafmedizin genannt, beschäftigt sich mit dem Themenbereich Schlaf. Zu wenig Schlaf kann zu Übergewicht und Bluthochdruck führen oder Depression mitauslösen. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist erhöht. Wer zu wenig schläft, isst oft mehr, als er braucht: Schlafmangel kann dick machen.

Jeder Mensch hat ein anderes Schlafbedürfnis, normal sind sieben bis acht Stunden. Das ist teilweise genetisch vorgegeben und wenig zu beeinflussen. Einige Menschen können mit vier Stunden auskommen, andere schlummern die Hälfte des Tages. Die optimale Schlafdauer ist erreicht, wenn man tagsüber leistungsfähig ist, ohne müde zu sein. Vorübergehend lässt sich Schlafmangel ausgleichen: Man schläft einfach länger. "Vorschlafen" kann man allerdings nicht.

Warum wir überhaupt schlafen müssen, hat die Wissenschaft bis heute nicht restlos geklärt.

Man vermutete, dass das Gehirn im Schlaf "aufräumt", den Tag verarbeitet und Gelerntes festigt. Besonders für die Hirnentwicklung von Kindern ist Schlaf sehr wichtig. Der Körper regeneriert sich: Er repariert Schäden an Zellen und bildet neue. Auch der "Schönheitsschlaf" ist kein Mythos. Wer genügend schläft, ist frischer, erholter und gesünder. Stoffwechsel und Immunsystem werden beim Schlummern angekurbelt. Mehr schlafen, um noch gesünder zu sein, funktioniert aber nicht. Zu viel Schlaf ist ebenso wie zu wenig Schlaf mit einer geringeren Lebenserwartung verbunden.

## **Besser schlafen, so gelingt es:**

Stress, seelische Probleme, zu viel Sport am Abend, Schmerzen und Medikamente können die Nachtruhe stören. Auch schlechte Schlafbedingungen wie etwa eine falsche Matratze, Helligkeit /Smart Phones oder lautes Schnarchen des Partners verschlechtern den Schlaf. Auf zu viel Wein und Bier sollte man ohnehin verzichten: Alkohol ist ein schlechtes Schlafmittel. Man schläft zwar schneller ein, aber unter dem Strich schläft man schlechter.

Eine Schlafstörung wie die Schlafapnoe verhindert Durchschlafen. Die Atmung wird schwächer oder setzt aus. Das Gehirn weckt den Schlafapnoiker, um sich genügend mit Sauerstoff versorgen zu können. Lautes Schnarchen und Tagesmüdigkeit sind mögliche (aber keine beweisenden) Anzeichen einer Schlafapnoe. Zwar wacht jeder Mensch mehrmals jede Nacht auf, meist kann er sich aber nicht erinnern. Somnologen bezeichnen das nicht als Wachheit, sondern als "arousal". Erst wenn man mehr als etwa eine Minute wach ist, wacht man "richtig" auf.

## **Wer gut schläft hat gut Lachen**

Das Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ kommt nicht von ungefähr. Was der Volksmund schon lange vermutet, beweisen auch wissenschaftliche Studien. In der sogenannten Gelotologie werden die Auswirkungen des Lachens im menschlichen Körper untersucht. Die Ergebnisse: Lachen aktiviert im Organismus eine Vielzahl von biochemischen Prozessen, die sich auf Körper und Geist positiv auswirken. Das bezieht sich allerdings nur auf intensives und wiederholtes Lachen. Ein kurzes Ha-Ha als Reaktion auf einen Witz reicht hier nicht aus. Kinder beherrschen das Lachen am besten. Laut wissenschaftlicher Studien lachen sie rund 400 Mal am Tag, Erwachsene hingegen kommen nur noch auf 15 Lacher. Tote -wie der Kabarettist Hirschhausen sagt- gar nicht mehr.

Ohne viel von Statistik zu verstehen: Die Tendenz ist eindeutig. Wer lacht, lebt länger.

Man kann Humor aber nicht als Tablette einnehmen, nur als Haltung. Es wäre als Medikament gar nie zugelassen: zu viele Nebenwirkungen. Weniger Herzinfarkte, weniger Infektionen und ein gutes Schmerzmittel: Haben Sie sich schon mal mit dem Hammer auf den Daumen gehauen? Das tut weh. Aber es macht einen großen Unterschied, ob man dabei allein ist oder in Gesellschaft. Ist man allein, tut es lange weh. Mit jemandem in der Nähe muss man lachen, und der Schmerz lässt nach.

Aber wie viel soll man lachen, mit wem, vor oder nach den Mahlzeiten? Gibt es Überdosierungen? Kann man sich öfter als zwei Mal halbtot lachen?

Versuchen wir es wenigstens- einfach Lachen:)

## Personelles

Wir werden von Juli bis Mitte August 2019 in unserer Praxis Unterstützung durch Dr. med. Alexander Kaever bekommen. Nach 3 Jahren klinischer Ausbildung im Spital hat er anschliessend diverse Rotationsstellen in der Zentralschweiz absolviert. Diese Stellen werden durch das Institut für Hausarztmedizin Luzern angeboten und vertiefen gezielt die Weiterbildung zum Hausarzt. Er könnte sich vorstellen uns im Verlauf auch längerfristig als Hausarzt zu unterstützen.

Ab August 2019 wird unsere MPA, Antonia Zurfluh, einen 3 monatigen Urlaub machen. Wir freuen uns, dass Ana Stocker für diese Zeit bei uns weiter arbeiten wird, nachdem sie ihre Ausbildung bei uns abgeschlossen hat.

## Abwesenheit der Ärzte

---

### Ferien / Fortbildung

---

Dr. S. Kessler	Dr. A. Steinegger	Dr. M. Schüpfer
29.06.19 - 07.07.19	06.07.19 - 14.07.19	25.05.19 - 02.06.19
22.07.19 - 28.07.19	27.07.19 - 11.08.19	13.07.19 - 21.07.19
11.09.19 - 22.09.19	28.09.19 – 13.10.19	12.08.19 - 25.08.19

---

### Samstage

---

Dr. Kessler, Dr. Steinegger und Frau Dr. Schüpfer arbeiten jeweils alternierend am Samstag Vormittag.