# Prof. Dr. Günther Amann-Jennson

## Thema: Schlaf ist die Waschmaschine des Gehirns – nur wer gut schläft, schützt sich vor Alzheimer und Demenz

### Kurzvita

Prof. Dr. med. Günther Amann-Jennson ist Schlafpsychologe, Unternehmer, Forscher und Begründer der Schlaf-Gesund®-Philosophie. Seit über 35 Jahren erforscht er die Zusammenhänge zwischen Schlaf, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Als Gründer und wissenschaftlicher Leiter des Unternehmens Samina entwickelt er ganzheitliche Schlafsysteme und Therapiekonzepte zur natürlichen Regeneration des Körpers. Seine Bücher und Vorträge haben das Verständnis von Schlafbiologie im deutschsprachigen Raum maßgeblich geprägt.

### Zentrale Fragen & Antworten

**Was passiert im Gehirn, wenn wir schlafen?**
Während des Schlafs ist unser Gehirn hochaktiv. Es regeneriert, speichert Erinnerungen und aktiviert Selbstreparaturkräfte. Besonders im Tiefschlaf wird das Gehirn durch den sogenannten „Gehirnliquor“ regelrecht durchgespült – wie eine Waschmaschine. Diese nächtliche Entgiftung schützt unsere Nervenzellen und ist entscheidend, um geistig und körperlich gesund zu bleiben.

**Wie hängt schlechter Schlaf mit Alzheimer und Demenz zusammen?**
Schlechter oder zu kurzer Schlaf führt dazu, dass das Gehirn Abfallstoffe wie Beta-Amyloide und Tau-Proteine nicht mehr ausreichend abbauen kann. Diese lagern sich an den Nervenbahnen ab und zerstören langfristig Hirngewebe. Studien zeigen: Menschen, die regelmäßig schlecht schlafen, haben ein deutlich höheres Risiko, im Alter an Alzheimer zu erkranken.

**Was kann jeder tun, um seinen Schlaf und die Gehirnentgiftung zu verbessern?**
Eine der wirkungsvollsten Maßnahmen ist die Schrägschlafposition: Der Kopf liegt dabei etwa 10–15 cm höher als die Füße. Dadurch wird der Lymphfluss im Gehirn angeregt, der Druck sinkt, und die nächtliche Entgiftung läuft effektiver ab. Zusätzlich helfen Dunkelheit, frische Luft, geerdete Schlafplätze und natürliche Materialien im Bett.

**Warum ist Dunkelheit so wichtig für den Schlaf?**
Licht, insbesondere Blaulicht, hemmt die Produktion von Melatonin, unserem wichtigsten Schlaf-Regulationshormon. Selbst kleine Lichtquellen können den Schlafrhythmus stören. Ein abgedunkeltes Schlafzimmer oder eine hohle Schlafbrille ohne Druck auf die Augen sorgt für eine gesunde Melatoninbildung und damit für eine tiefere Regeneration.

### Starke Aussagen aus dem Gespräch

- Der Schlaf ist die wichtigste Ressource für Gesundheit und Regeneration.
- Unser Gehirn ist nachts wie eine Waschmaschine – es spült Giftstoffe aus, die tagsüber entstehen.

- Schlafmangel ist der größte Feind des Gehirns und fördert Alzheimer, Depression und Burn-out.
- Ohne Dunkelheit kein Melatonin – und ohne Melatonin kein gesunder Schlaf.
- Wer gut schläft, denkt klarer, hat mehr Energie, bessere Stimmung und ein stärkeres Immunsystem.

## Wichtige Tipps aus dem Gespräch

- Schräg schlafen: Kopfende des Betts um 10–15 cm anheben, um den Lymphfluss im Gehirn zu fördern.
- Dunkel schlafen: Kein künstliches Licht im Schlafzimmer. Falls nötig, Schlafbrille verwenden (ohne Druck auf die Augen).
- Schlafraum entgiften: Auf natürliche Materialien setzen – keine synthetischen Matratzen, keine Schadstoffe.
- Elektrosmog vermeiden: WLAN nachts ausschalten, Handy aus dem Schlafzimmer entfernen, geerdete Schlafunterlage verwenden.
- Richtiges Raumklima: 18–19 °C Raumtemperatur, moderate Luftfeuchtigkeit und gute Belüftung.
- Atmung prüfen: Bei Müdigkeit trotz langer Schlafzeit Schlafmessung zu Hause durchführen lassen.
- Schlafdauer beachten: Ideal sind etwa 7,5 Stunden Schlaf – weniger als 6 oder mehr als 9 Stunden schaden dem Körper.
- Abendroutine: Sanftes Licht (Rotlicht oder Kerzenlicht), ruhige Gedanken, keine schweren Mahlzeiten oder Blaulichtquellen.

## Empfehlungen & weiterführende Links

Webseite von Prof. Dr. Amann-Jennson: amann-jennson.com
Schlafsysteme & Zubehör: samina.com/shop – **5 % Rabatt** mit Gutscheincode SAMINA5
Buch: Einfach gesund schlafen – als Print und Hörbuch erhältlich

## Fazit

Ein gesunder Schlaf ist kein Luxus, sondern eine Überlebensstrategie für das Gehirn. Er entgiftet das Nervensystem, schützt vor Alzheimer, Depression und Burn-out, stärkt das Immunsystem und fördert geistige Klarheit. Schlafqualität hängt nicht nur von Gewohnheiten ab, sondern vor allem vom Schlafplatz, der Dunkelheit, der Position und den Umweltbedingungen. Wer seinen Schlaf ernst nimmt, stärkt automatisch seine Gesundheit – und sein Gehirn.

## Wichtigste Aussage des Gesprächs

„Schlaf ist die Waschmaschine des Gehirns – wer gut schläft, befreit sein Gehirn von Giften und schützt sich aktiv vor Demenz.“