ResMed

Schlaf, Schnarchen und Schlafstörungen

Ihr Leitfaden zum Verständnis von Schnarchen und Schlafstörungen, mit Tipps für einen besseren Schlaf

Übersicht

1. Bekommen Sie ausreichend Schlaf? 5

2. Warum benötigen wir Schlaf? 7

3. Der Schlafzyklus 9

4. Warum kann ich nicht schlafen? 12

   4.1 Schnarchen 15

   4.2 Schlaflosigkeit und Einschlafprobleme 17

   4.3 Narkolepsie und Tagesschläfrigkeit 18

   4.4 Nykturie 19

   4.5 Schlafapnoe 20

5. 7 Tipps für einen besseren Schlaf 23

   5.1 Sorgen Sie für eine geeignete Schlafumgebung 23

   5.2 Meiden Sie Bildschirme 25

   5.3 Planen Sie Ihren Schlaf 26

   5.4 Überwachen Sie Ihren Schlaf 29

   5.5 Achten Sie darauf, was Sie essen und trinken 30

   5.6 Bewegen Sie sich mehr 35

   5.7 Beruhigen Sie Ihre Gedanken 37

      5.7.1 Schreiben Sie auf 37

      5.7.2 Lernen Sie atmen 39

6. Zeit für Veränderung? 41

Schon gewusst?

Manche Schlafprobleme können zu Hause behoben werden, andere erfordern professionelle Hilfe.

Bekommen Sie ausreichend Schlaf?

Gelegentlich sagt man scherzhaft, die ideale Schlafmenge für eine erwachsene Person ist „noch fünf Minuten". Diese Rechnung entbehrt zwar einer wissenschaftlichen Grundlage, spiegelt jedoch die Tatsache wider, dass viele von uns glauben, nicht genug Schlaf zu bekommen.

Wie steht es mit Ihnen? Haben Sie Einschlaf- oder Durchschlafprobleme? Fehlt es Ihnen am Tag an Energie oder Konzentration? Falls ja, sind Sie damit nicht allein. Dieser Leitfaden soll Ihnen eine Hilfe sein.

Wir möchten Ihnen die Bedeutung und die Funktion des Schlafs verständlich machen. Hierzu betrachten wir die verschiedenen Probleme, die uns daran hindern, ausreichend Schlaf zu bekommen, und – was vielleicht am wichtigsten ist – wir finden heraus, was Sie tun können, um besser zu schlafen.

Nehmen Sie sich zunächst einen Moment Zeit, um sich vorzustellen, wie Ihr Leben sein könnte, wenn Sie jeden Morgen wirklich frisch und ausgeruht aufwachen würden. Welche Auswirkungen könnte das auf Ihre Gesundheit, Ihre Beziehungen zu anderen und Ihr Arbeitsleben haben?

Klingt gut? Dann nichts wie los!

Schon gewusst?

Weniger als 6 Stunden pro Nacht zu schlafen, könnte Ihr Risiko für einen Unfall mit einem Kraftfahrzeug um bis zu 33% erhöhen.[3]

Warum benötigen wir Schlaf?

Schlaf ist eine natürliche und grundlegende Funktion unseres Körpers.[1] Wir verbringen (zumindest sollten wir das) einen grösseren Teil unserer Lebenszeit mit Schlafen als mit Essen oder Sport. Dennoch wissen viele von uns viel mehr über Ernährung und Fitness als darüber, was geschieht, wenn wir einschlafen. Wir möchten dazu beitragen, das zu korrigieren!

Während wir schlafen, sind unser Gehirn und unser Körper damit beschäftigt, zahlreiche wichtige Vorgänge abzuarbeiten. Eine ausreichende Schlafmenge und qualität spielt nachweislich eine Rolle für:[2]

- die **Herz-Kreislauf-Funktion** (Förderung der Herzgesundheit)
- die **Immunsystemfunktion** (Bekämpfung von Infektionen und Wiederherstellung gesunder Körperzellen)
- die **Aufmerksamkeit** und die **Wachsamkeit**
- den **Gedächtnisaufbau** und das **Bewahren von Erinnerungen**
- die Ausschüttung von Hormonen, die u.A. Folgendes regeln wie: **Appetit, Gemütslage, Herzfrequenz und Kalorienverbrennung**[1]

Einfach ausgedrückt: Guter Schlaf dient der körperlichen und geistigen Erholung. Chronischer Schlafmangel kann zu bestimmten schwerwiegenden Problemen führen: Studien zufolge ist gestörter Schlaf möglicherweise ein Einflussfaktor bei Gesundheitsstörungen wie Gewichtsproblemen, Störungen der Gemütslage, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kolorektalen Karzinomen.[2] Darüber hinaus können Unkonzentriertheit und die Unfähigkeit, absolut wach und präsent zu sein, unsere Leistung im Alltag – bei der Arbeit, der Kommunikation, dem Autofahren – beeinträchtigen.[2]

Schon gewusst?

Die amerikanische Fachgesellschaft *American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society* empfiehlt, regelmässig 7 bis 9 Stunden pro Nacht zu schlafen.

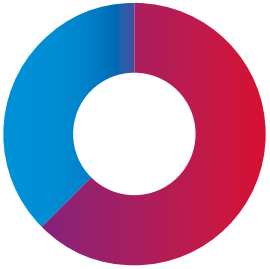
Der Schlafzyklus

Man mag anstreben, jede Nacht auf acht Stunden Schlaf zu kommen, aber der Schlafbedarf unseres Körpers verändert sich im Laufe des Lebens.

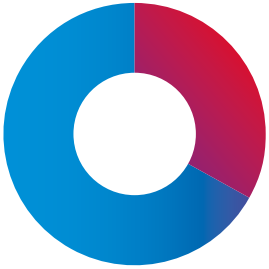
Experten zufolge könnte die richtige Schlafdauer zwischen 12 bis 15 Stunden täglich im frühen Kindesalter und 7 bis 8 Stunden pro Nacht im Alter variieren.[4] Für Erwachsene empfiehlt die *American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society* regelmässig 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht.[5] **Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie im Augenblick nicht so lange schlafen. Weiter unten in diesem Leitfaden helfen wir Ihnen, Wege zu finden, wie Sie zu einer ausreichenden Schlafdauer kommen.**

Schlaf ist nicht einfach ein Abschaltknopf, ein Zeitraum, in dem wir kein Bewusstsein haben und nur träumen. Was in unserem Körper geschieht, nachdem wir eingeschlafen sind, kann im Verlauf der Nacht stark variieren. Bei gutem Schlaf durchlaufen wir in der Regel mehrmals pro Nacht einen Zyklus mit vier Schlafphasen:[6]

Schlafbedarf von 12–15 Stunden täglich in der frühen Kindheit



Schlafbedarf von 7–8 Stunden pro Nacht im Alter



schlafend wach

Die 4 Schlafphasen

01 Einschlafphase (Non-Rapid Eye Movement – NREM-Schlaf):
Dies ist die Übergangsphase zwischen Wachzustand und Schlaf, in der Körper und Gehirn beginnen, sich zu entspannen. In dieser Phase kommt es häufig vor, dass die Muskeln zucken, und wir sind noch leicht aus unserem Schlummer zu holen. Bei den meisten Menschen ohne Schlafstörung dauert diese Phase ca. 5 bis 10 Minuten.

02 Leichter Schlaf (NREM-Schlaf):
In dieser Phase, die bei Menschen ohne Schlafstörung zwischen 10 und 25 Minuten dauert, verlangsamen sich Atem- und Herzfrequenz und der Blutdruck beginnt zu sinken.

03 Tiefschlaf (NREM-Schlaf):
In der Tiefschlafphase ist die Muskulatur noch weiter entspannt und wir sind am schwersten zu wecken. In dieser Phase sind Herzfrequenz, Blutdruck und Atemfrequenz am niedrigsten und regelmässigsten. Die ist auch die Phase, in der die meisten der biochemischen Vorgänge zur Erholung ablaufen. Sie dauert pro Zyklus zwischen 20 und 40 Minuten, wobei ihre Dauer häufig mit zunehmendem Lebensalter sinkt.

04 Traumschlaf (Rapid Eye Movement - REM-Schlaf)
Das ist der Moment, in dem wir träumen. Herz- und Atemfrequenz werden unregelmässiger, und bei den meisten Menschen sind die Muskeln nahezu vollständig gelähmt, was uns daran hindert, unsere Träume in der Realität auszuleben. Ein Muskel, der jedoch weiterarbeitet, ist das Zwerchfell, sodass wir weiter atmen. Auch unsere Augenmuskulatur funktioniert weiter. Das ermöglicht die schnellen Augenbewegungen, denen diese Phase ihren Namen verdankt. Die Phase des REM-Schlafs wird tendenziell mit jedem Zyklus länger: Anfangs dauert sie typischerweise vielleicht 10 Minuten, aber an einem späteren Punkt der Nacht kann sie auf 25 Minuten anwachsen. Aus diesem Grund sind Träume oft umso länger, je näher wir dem Zeitpunkt des Aufwachens kommen.

Ein vollständiger Schlafzyklus von Phase 1 bis Phase 4 sollte in der Regel zwischen 90 und 120 Minuten dauern und sich dann wiederholen. Manche Menschen durchlaufen nicht in jedem Zyklus jede Phase. Es kann also vorkommen, dass beispielsweise Phase 1 übersprungen wird.

Was eine hohe Schlafqualität ausmacht, sind das richtige Gleichgewicht zwischen NREM-Phasen und REM-Phase und die Zeit, die wir in den einzelnen Phasen verbringen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir genügend Tiefschlaf – NREM-Phase 3 – bekommen, da wir in dieser Phase die Art von Ruhe erleben, die uns am Morgen ein Gefühl der Erholung gibt.[7]

Was wir tun, während wir wach sind, beeinflusst, wie viel Zeit wir in den einzelnen Phasen verbringen. Geistige Betätigung wie das Lernen einer neuen Sprache oder das Lösen schwieriger Kreuzworträtsel kann dazu führen, dass wir mehr Zeit im REM-Schlaf verbringen, in dem Erinnerungen gefestigt werden.[8] Körperliche Betätigung indessen kann dazu führen, dass unsere Tiefschlafphasen länger dauern, da der Körper Zeit für die Erholung der Muskeln benötigt.[9]

Manchmal jedoch werden diese Zyklen durch verschiedene Faktoren gestört, die wir nicht beeinflussen können. Schlafstörungen sind so ein Faktor, der den Schlafzyklus aus dem Takt bringen kann, sodass wir uns am nächsten Tag angeschlagen und nicht ausgeruht fühlen.

Als Nächstes werden wir einige der häufigsten Störfaktoren unseres Schlafzyklus unter die Lupe nehmen.

Warum kann ich nicht schlafen?

Viele verschiedene Variablen können den Schlaf unterbrechen: Umweltfaktoren, psychische Faktoren und physiologische Faktoren können alle eine Rolle spielen. Häufige Schlafhindernisse sind:

- Schichtarbeit[10]
- übermässige Nutzung von Bildschirmgeräten (wie Mobiltelefonen und Tablets)[10]
- Übergewicht[10]
- Schlafstörungen wie etwa eine Schlafapnoe[10]
- unregelmässige Schlafmuster[11]
- Koffeinkonsum[12]
- Alkoholkonsum[13]
- Bewegungsmangel[14]
- Schnarchen (entweder das eigene oder das des Bettgenossen)[15]

Eine gute Schlafhygiene – das Einüben bestimmter Gewohnheiten oder Routinen, die Ihnen helfen, besser zu schlafen – kann dazu beitragen, einige dieser Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Eine Veränderung verschiedener Aspekte Ihrer Lebensweise könnte hilfreich sein: wenn Sie beispielsweise Ihren Kaffee- oder Alkoholkonsum verringern, Ihr Körpergewicht reduzieren oder es in den Stunden vor dem Schlafengehen vermeiden, auf den Bildschirm Ihres Mobiltelefons oder Computers zu schauen.[16]

Bei manchen Menschen ist schlechter Schlaf allerdings auf eine nicht diagnostizierte Schlafstörung, etwa eine Schlafapnoe, zurückzuführen, die professionelle Hilfe erfordert.

Wenn eine Veränderung Ihrer Lebensweise nicht hilft und Sie glauben, Ihren Beschwerden könnte eine Erkrankung zugrunde liegen, können Sie mehr über die Schlafapnoe auf der ResMed-Website lesen oder unser E-Book „Was ist Schlafapnoe?“ herunterladen. Wenn Sie glauben, ein erhöhtes Risiko zu haben, setzen Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung, der Sie zu den nächsten Schritten berät.

Häufige Schlafstörungen sind:

Schnarchen	**Schlaflosigkeit**
Narkolepsie	**Nykturie**
Schlafapnoe	

Lesen Sie weiter, um zu erfahren, was Sie dagegen tun können.

Schon gewusst?

30–40 % aller Erwachsenen schnarchen.[17]

Schnarchen

Was ist Schnarchen?

Berichten zufolge schnarchen 30–40 % der erwachsenen Bevölkerung.[17] Wenn Ihnen also gesagt wird, dass Sie schnarchen, sind Sie in guter Gesellschaft! Schnarchen kann Ihren erholsamen Schlaf verhindern, selbst wenn Sie gar nicht der Übeltäter sind; wenn im Bett noch jemand schläft, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass einer von Ihnen beiden geräuschvoll schläft. Aber was macht uns zu Schnarchern?

Wir schnarchen nicht alle gleich; bei manchen liegt die Ursache in der Nase, bei anderen im Rachen. **Im Schlaf entspannt sich die Rachenmuskulatur, was dazu führen kann, dass die Atemwege teilweise verschlossen werden**.[18] Als Folge davon gerät die Atemluft in Vibration, wenn sie das Rachengewebe passiert, wodurch das charakteristische Schnarchgeräusch entsteht.

Bestimmte Faktoren begünstigen das Schnarchen, unter anderem:

- Alkoholkonsum oder Einnahme bestimmter Medikamente[19]
- Übergewicht im Bereich des Halses[20]
- die Form der Nase oder des Kiefers[19]
- vergrösserte Mandeln[19]
- höheres Lebensalter[21]
- Schwangerschaft[22]

Was kann ich gegen Schnarchen tun?

Es gibt kein Heilmittel gegen Schnarchen; wie sehr Sie Ihren Bettgenossen auch stossen oder auf die Seite drehen, es wird ihn (und Sie) nicht sehr lange davon befreien. Es gibt jedoch einige Lösungen, die das Problem mindern können. **Sie können beispielsweise eine Unterkieferprotrusionsschiene (UKPS) ausprobieren.** Die UKPS wird wie ein Mundschutz um die Zähne getragen und hält den Unterkiefer in einer leicht nach vorn verlagerten Position. Dadurch werden die Atemwege geöffnet und die Vibrationen, die das Schnarchgeräusch verursachen, werden gemindert.[23] **Massnahmen zur Veränderung der Lebensweise, wie eine Gewichtsabnahme oder die Verringerung des Alkoholkonsums, könnten auch bei diesem Problem helfen**[19] (Mehr über eine gute Schlafhygiene erfahren Sie in unseren Tipps für einen besseren Schlaf weiter unten).

Schnarchen ist ausserdem eines der häufigsten Anzeichen einer Schlafapnoe[24] – einer Schlafstörung, die die Atmung im Schlaf regelmässig unterbricht, ohne dass wir morgens davon wissen. Zwar besteht ein enger Zusammenhang zwischen Schnarchen und einer Schlafapnoe,[23] jedoch leiden nicht alle Schnarcher an einer Schlafapnoe, und nicht alle Menschen mit einer Schlafapnoe schnarchen. Mehr über die Schlafapnoe können Sie weiter unten sowie in einem separaten Leitfaden speziell zu dieser Schlafstörung erfahren.

Wie bei allen medizinischen Problemen sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, wie sich das Problem behandeln lässt.

Schlaflosigkeit und Einschlafprobleme

Was ist Schlaflosigkeit?

Schlaflosigkeit ist die Unfähigkeit, einzuschlafen oder durchzuschlafen. Sie betrifft Menschen aller Altersklassen und kann über einige Nächte oder Wochen oder – in schweren Fällen – fast jede Nacht auftreten. Schätzungen zufolge **leiden bis zu 35% aller Menschen** zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens **an Schlaflosigkeit**.[25]

Was kann ich gegen Schlaflosigkeit tun?

In manchen Fällen lässt sich Schlaflosigkeit durch eine bessere Schlafhygiene beheben[25] (mehr hierzu in unseren Tipps für einen besseren Schlaf weiter unten).

Eine „erlernte Schlaflosigkeit“ liegt vor, wenn die Angst vor der Schlaflosigkeit selbst verhindert, dass man schlafen kann. **Diese Störung kann in manchen Fällen durch eine kognitive Verhaltenstherapie gebessert werden**.[26]

Wenn Sie an Schlaflosigkeit leiden und diese nicht selbst durch eine Veränderung Ihrer Lebensweise und eine bessere Schlafhygiene behandeln können, ist es am besten, ärztlichen Rat einzuholen.

Narkolepsie und Tagesschläfrigkeit

Was ist Narkolepsie?[27]

Narkolepsie ist eine übermässige Tagesschläfrigkeit, die sich in plötzlichem und unabsichtlichem Einschlafen äussern kann. Ein weiteres Symptom ist eine Schlaflähmung: Der Betroffene fühlt sich kurz vor dem Einschlafen oder beim Aufwachen einige Augenblicke lang nicht in der Lage, sich zu bewegen oder zu sprechen. Es geschieht dasselbe wie bei der Muskellähmung im REM-Schlaf, obwohl sich der Betroffene gar nicht in der REM-Phase des Schlafs befindet. Halluzinationen und eine plötzliche, vorübergehende Schwäche der Muskulatur sind weitere Anzeichen einer Narkolepsie.

Was kann ich gegen eine Narkolepsie tun?[27]

Es ist kein Heilmittel gegen Narkolepsie bekannt, aber es gibt Medikamente und Massnahmen zur Veränderung der Lebensweise, die helfen können, die Erkrankung leichter beherrschbar zu machen. Mehr über Schlafhygiene können Sie in den Tipps für einen besseren Schlaf weiter unten erfahren. Wenn Sie glauben, dass Sie an dieser Krankheit leiden, empfehlen wir Ihnen, sich an einen Arzt zu wenden.

Nykturie

Was ist Nykturie?[28]

Nykturie ist der Zwang, mehrmals aus dem Schlaf aufzuwachen, um Wasser zu lassen. Sie wird häufig durch eine Infektion der Harnwege oder der Harnblase verursacht. Allerdings sind auch andere Auslöser möglich: Organversagen, Ängste, Diabetes mellitus oder einfach das Trinken von zu viel koffein- oder alkoholhaltigen Getränken in den Stunden vor dem Schlafengehen.

Auch eine Schlafapnoe (siehe unten) kann mit einer Nykturie einhergehen.

Was kann ich gegen eine Nykturie tun?[27]

Wenn Sie regelmässig mehr als einmal aus dem Schlaf erwachen, um Wasser zu lassen, sollten an einen Arzt aufsuchen, um die Ursache des Problems und eine entsprechende Behandlung zu finden.

Ursache einer Nykturie kann unter anderem eine von mehreren Krankheiten sein, die unter dem Überbegriff „schlafbezogene Atmungsstörungen“ zusammengefasst werden. Die häufigste dieser Erkrankungen ist die obstruktive Schlafapnoe (OSA). Diese wollen wir im Folgenden betrachten.

Schlafapnoe

Was ist Schlafapnoe?

Es gibt verschiedene Arten schlafbezogener Atmungsstörungen, aber wir befassen uns an dieser Stelle mit der häufigsten davon:[29] der obstruktiven Schlafapnoe (OSA). Eine ausführlichere Erläuterung finden Sie in unserem gesonderten Leitfaden speziell zur Schlafapnoe.

Wie oben beschrieben, entspannt sich die Muskulatur der oberen Atemwege im Schlaf, was zu Vibrationen und zu dem Geräusch führt, das wir als Schnarchen kennen. **In manchen Fällen entspannt sich die Muskulatur jedoch so sehr, dass sie die Atemwege schliesslich vollständig blockiert, sodass Atmen unmöglich wird.** Der an OSA leidende Mensch wacht für einen Augenblick auf, um sich zu räuspern, damit er wieder atmen kann. Jede einzelne dieser Episoden ist ein sogenanntes Apnoe-Ereignis. Diese Apnoe-Ereignisse können mehrmals, manchmal Dutzende Male pro Stunde auftreten.

In der Regel erinnern sich Betroffene nie an diese nächtlichen Apnoe-Ereignisse, sodass die Erkrankung häufig nicht diagnostiziert wird. Sie kommt jedoch häufiger vor, als man denkt: Laut Schätzungen in einer Studie leidet weltweit jeder Siebte an einer Schlafapnoe[30] – die allerdings in mehr als 80 % der Fälle nicht diagnostiziert wird.[31]

Was kann ich gegen eine Schlafapnoe tun?

Am Beginn jeder Behandlung der Schlafapnoe muss ein Arztbesuch stehen, um über die Symptome und möglicherweise hilfreiche Massnahmen der Schlafhygiene zu sprechen. Wenn eine Veränderung der Lebensweise die Situation nicht verbessert, kann durch Schlaftests festgestellt werden, ob der Patient tatsächlich an einer OSA oder an einer anderen Form der schlafbezogenen Atmungsstörung leidet. Nachdem die Diagnose gestellt wurde, stehen Therapien zur Verfügung, die helfen, die Atemwege des Patienten während der Nacht frei zu halten.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen haben oder tagsüber übermässig müde oder schläfrig sind, ist es immer ratsam, ärztliche Hilfe zu suchen. Gezielte Veränderungen der Lebensweise können möglicherweise dazu beitragen, das Problem zu lindern. Im Folgenden werden einige der Tricks beleuchtet, die eine bessere Schlafhygiene fördern und die Ihre Chance auf einen erholsamen Nachtschlaf steigern.

Schon gewusst?

Glauben Sie, dass Sie an Schlafapnoe leiden könnten? Machen Sie unseren Online-Schlafapnoe-Test zur Selbsteinschätzung.

Schon gewusst?

Eine zwischen 16 °C und 19 °C eingestellte Raumtemperatur ist möglicherweise gerade kühl genug, damit Sie einschlafen können, und hilft gleichzeitig gegen Ruhelosigkeit.[31]

7 Tipps für einen besseren Schlaf

Manchmal können kleine Veränderungen einen grossen Unterschied ausmachen. Wie viele dieser kleinen Lebensstil-Hacks könnten Sie anwenden, um eine bessere Schlafqualität zu erreichen?

1. Sorgen Sie für eine geeignete Schlafumgebung

Sie brauchen nicht viel Zeit oder Geld zu investieren, um Ihr Schlafzimmer geeignet für einen guten Schlaf zu machen. Hier sind einige Punkte, auf die Sie achten bzw. die Sie vermeiden sollten:

Darauf sollten Sie achten:

- Nutzen Sie den Raum nur für Schlaf und Intimität.
- Ihr Bett sollte bequem und sauber sein und die richtige Grösse für Sie haben.
- Erneuern Sie regelmässig Ihre Kissen und stellen Sie sicher, dass Sie so viele haben, wie Sie brauchen, damit Sie es bequem haben (Ein Kissen zwischen den Knien kann zusätzlichen Komfort bringen).
- Investieren Sie in lichtundurchlässige Rollos oder eine Schlafmaske für die Augen.
- Verwenden Sie Ohrstöpsel, wenn Sie regelmässig durch Geräusche gestört werden.
- Halten Sie den Raum mässig warm: zwischen 16 °C und 19 °C, wenn Sie Nachtwäsche tragen oder eine dicke Bettdecke haben, andernfalls etwas wärmer.[31]

Das sollten Sie vermeiden:

- Nutzen Sie Ihr Schlafzimmer nicht, um zu arbeiten.
- Stellen Sie im Schlafzimmer keinen Fernseher oder Computerbildschirm auf.

Schon gewusst?

Wissenschaftler haben aufgezeigt, dass der vermehrte Gebrauch eines Smartphones mit einer kürzeren Schlafdauer und weniger effizientem Schlaf einhergehen kann.[35]

2. Meiden Sie Bildschirme

Heutzutage verbringen wir einen Grossteil unserer Freizeit am Bildschirm. Vom Serienmarathon über das Lesen und Schreiben von Tweets bis zum Verfolgen der Nachrichten – der Blick auf den Bildschirm gehört nahezu unvermeidbar zum Alltag der meisten Menschen.

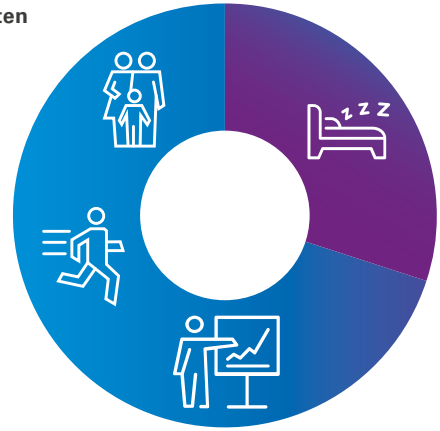
Die Nutzung eines Smartphones oder Tablets in der Nacht könnte Ihren Schlaf beeinträchtigen. Das liegt daran, dass das von den meisten Bildschirmen abgestrahlte blaue Licht die Produktion des Hormons Melatonin hemmt,[32] das uns hilft, in den Schlafmodus zu kommen.[33] Mit dem Mobiltelefon in der Hand versinken wir ausserdem nur allzu leicht in Aktivitäten, die nicht dringlich sind, aber das Gehirn stimulieren und den natürlichen Übergang in den Schlaf erschweren.

Im Rahmen einer effektiven Nachtroutine ist es nicht empfehlenswert, ein Smartphone oder Tablet mit ins Bett zu nehmen.[34] Versuchen Sie, mindestens eine Stunde vor dem Löschen des Lichts jegliche Bildschirme zu meiden, und lesen Sie ein paar Seiten eines guten Buches oder nehmen Sie ein warmes Bad, anstatt im Internet oder in den sozialen Medien zu surfen.

3. Planen Sie Ihren Schlaf

Eltern oder Erziehungsberechtigte legen für Kinder oft eine Routine mit regelmässigen Aufsteh- und Schlafenszeiten fest.
Im Erwachsenenalter geraten solche Routinen häufig in Vergessenheit, aber sie können unsere Schlafqualität und menge entscheidend verbessern. Tatsächlich ist unser Organismus mit einer natürlichen Schlaf-wach-Routine – dem sogenannten zirkadianen Rhythmus – ausgestattet, und es ist eine gute Idee, sich an diese zu halten.[31]

Die Aufstellung eines Schlafplans kann gute Gewohnheiten fördern



Es wird vermutet, dass Körperzellen, die zur Regulierung dieses Rhythmus beitragen, ihre eigenen inneren Uhren haben, die auf Reize wie Licht und Dunkelheit, Schlafenszeiten und Essenszeiten reagieren. Diese Uhren können auch durch Einflüsse wie Schichtarbeit oder durch stetig wechselnde Schlafens- und Aufstehzeiten gestört werden.[36]

Die Aufstellung eines Schlafplans kann gute Gewohnheiten fördern und dafür sorgen, dass Sie mit dem zirkadianen Rhythmus Ihres Organismus in Einklang kommen. **Zunächst müssen Sie bestimmen, wie viele Stunden Schlaf Sie benötigen. Versuchen Sie über mindestens 7 Tage ein Schlaftagebuch zu führen**. Darin notieren Sie Folgendes:[37]

- wann Sie zu Bett gehen
- wann Sie aufstehen
- eventuelle Nickerchen mit Angabe der Dauer
- ob Sie nachts aufwachen
- wie Sie sich jeden Morgen fühlen
- Ihre Gemütslage während des Tages
- ob und ggf. wann Sie unerwartet eingenickt sind
- Sobald Sie wissen, wie viel Schlaf Sie benötigen, um gut zu funktionieren, versuchen Sie, jeden Tag – auch am Wochenende – zur selben Zeit zu Bett zu gehen und aufzustehen. Achten Sie darauf, ob Sie irgendwelche Unterschiede in Bezug auf Ihr Wohlbefinden und Ihr Energieniveau bemerken.

4. Überwachen Sie Ihren Schlaf

Diese Massnahme widerspricht offensichtlich dem Grundsatz „keine Bildschirme vor dem Schlafengehen“, aber wir können die Regeln ein wenig beugen, wenn die Technik zum Wohle unseres Schlafs genutzt wird. Es existieren zahlreiche Apps zur Schlafüberwachung/Schlafbegleitung, die Ihnen helfen können, Schlafprobleme zu identifizieren, damit Sie sich um eine entsprechende Therapie bemühen können.

Ihr Arzt ist immer noch die beste Quelle für medizinischen Rat, und keine App kann ärztliche Fachkenntnis ersetzen. Was die Technik leisten kann, ist, Ihnen einen gewissen Einblick in Ihre Schlafgewohnheiten zu geben, über die Sie dann mit Ihrem Arzt sprechen können. Die Apps gibt es für Smartphones und Tablets, und einige sind auch in Fitnessgürtel, -Armbänder und -Uhren integriert.

Sie können eine ganze Reihe von Daten erfassen, von Ihrer Schlafdauer bis zur Information, wie sehr Sie sich im Bett hin und her wälzen. Die Apps können Ihr Schnarchen und Ihren Puls aufzeichnen und Ihnen sogar sagen, ob Sie im Schlaf mit den Zähnen knirschen. **Diese Informationen sind sehr nützlich für Ihren Arzt und erleichtern die Verordnung der richtigen Therapie.**

Manche Apps funktionieren sogar, wenn sich das elektronische Gerät im Ruhemodus befindet, sodass Sie nicht von eingehenden Meldungen und Nachrichten abgelenkt werden.

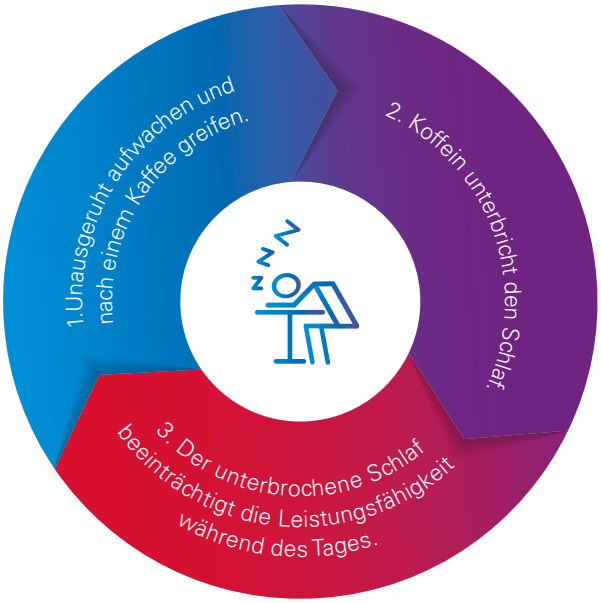
5. Achten Sie darauf, was Sie essen und trinken

Gibt Ihnen die erste Tasse Kaffee den nötigen Energiekick, um in den Tag zu starten?

Koffein ist ein Stimulans, durch das Sie sich klarer und wacher fühlen. Das kann hilfreich sein, wenn Sie sich morgens bei der Arbeit angeschlagen fühlen. Leider kann es einen nachteiligen Effekt haben, wenn es um das Einschlafen in der Nacht geht. Eine Studie hat gezeigt, dass im Zentralnervensystem vorhandenes Koffein die allmählich einsetzende Schläfrigkeit vor dem Schlafengehen reduziert, was möglicherweise zu erhöhter Wachheit führen kann.[38]

Ähnlich ist es mit Alkohol. Manche Menschen nutzen Alkohol als Schlaftrunk, der sie leichter ins Reich der Träume bringen soll. Aus der Forschung weiss man jedoch, dass der „Abschalteffekt“ von Alkohol auf unser Gehirn nicht anhält und Alkohol während des Abbaus durch den Organismus den Schlafzyklus stören kann.[39]

Wer Koffein zu sich nimmt, um wach zu bleiben, kann in einem Kreislauf der Müdigkeit stecken bleiben



Nicht nur das, was Sie trinken, kann Ihren Schlaf stören: Auch das, was Sie essen, kann Auswirkungen haben. **Lesen Sie weiter, um hilfreiche Tipps zur Ernährung vor dem Schlafengehen zu entdecken.**

Hilfreiche Tipps zur Ernährung vor dem Schlafengehen

Achten Sie eine gute Flüssigkeitsversorgung Ihres Körpers

Wenn Sie sich vor dem Schlafengehen auch nur ein wenig dehydriert fühlen, könnte dies bereits Ihren Schlaf stören.[40] Es ist also wichtig, dass Sie viel Flüssigkeit – vor allem Wasser – zu sich nehmen. Um nächtliche Toilettengänge zu vermeiden, trinken Sie lieber regelmässig über den Tag verteilt und nicht direkt vor dem Schlafengehen.

Behalten Sie Ihren Kaffeekonsum im Auge

Versuchen Sie, mindestens 4 Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke wie Tee, Kaffee, Energydrinks oder Cola mehr zu trinken.[41]

Versuchen Sie es mit Kräutertees

Kamille-,[43] Lavendel-[44] oder Baldriantee[45] bieten einen zusätzlichen Vorteil als Flüssigkeitslieferanten und können beruhigend wirken.

Vermeiden Sie Alkohol vor dem Schlafengehen

Alkohol kann nicht nur die Dauer Ihres REM-Schlafs beeinträchtigen, er stört auch nachweislich die zweite Hälfte Ihres Schlafzyklus, in der Sie mit grösserer Wahrscheinlichkeit erholsamen Schlaf bekommen.[42]

Tryptophan

Diese Substanz kann beim Einschlafen helfen[46] und ist in Milchprodukten und anderen Nahrungsmitteln, wie Eiern, Bananen, Honig und Nüssen, enthalten.

Behalten Sie Ihren Konsum von Fetten im Auge

Eine fettreiche Ernährung wurde mit Schlaflosigkeit und einer kürzeren Schlafdauer in Zusammenhang gebracht.[47]

Schon gewusst?

Bereits 10 Minuten aerober Sport täglich können Ihnen auf dem Weg zu einem besseren Schlaf helfen.[48]

6. Bewegen Sie sich mehr

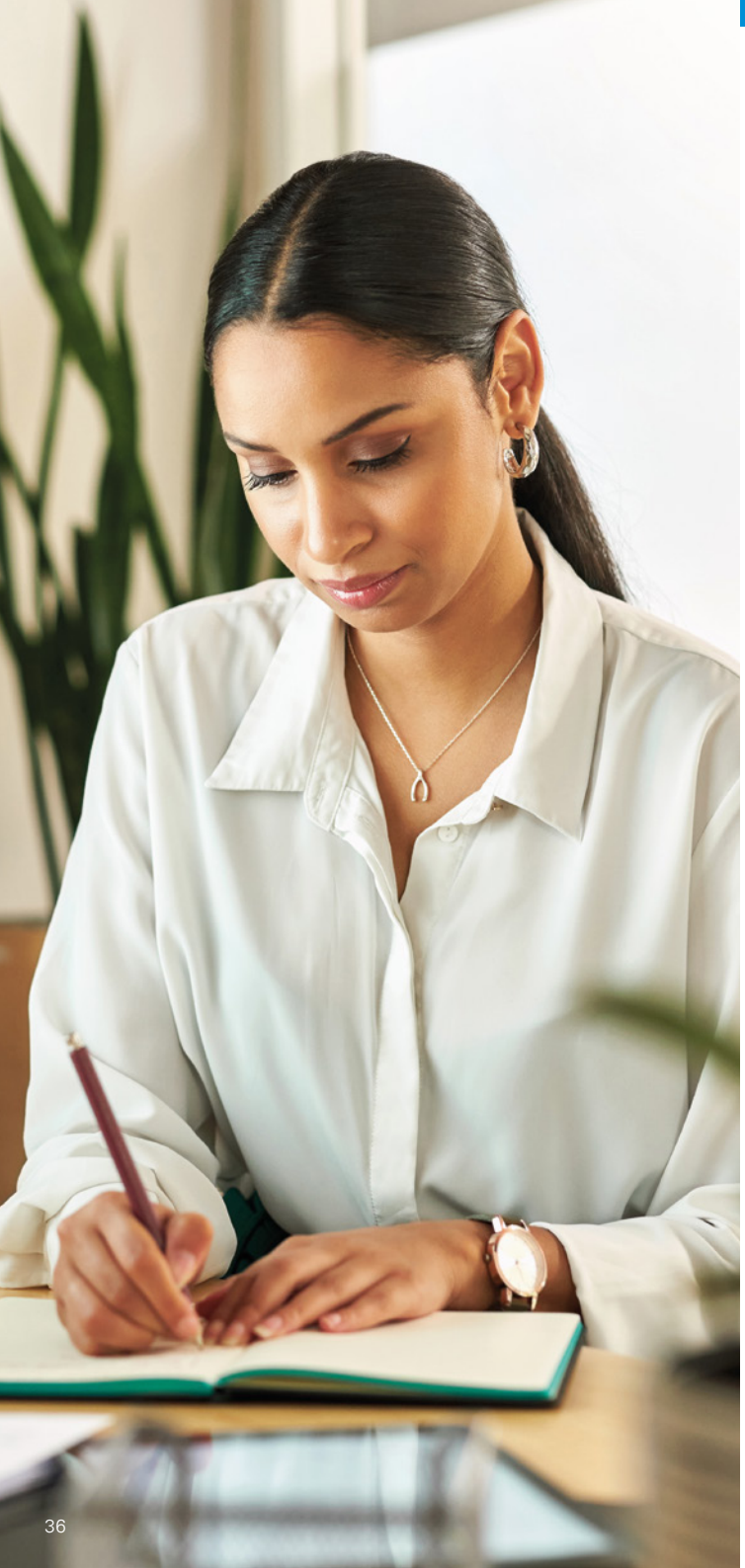
Körperliche Bewegung ist mit einer höheren Schlafqualität und einer längeren Schlafdauer verbunden,[48] kann also eine günstige Wirkung auf Ihren Schlafzyklus haben.

Bereits 10 Minuten aerober Sport täglich, beispielsweise Laufen, Radfahren oder Schwimmen, können Ihnen auf dem Weg zu einem besseren Schlaf helfen. Aber machen Sie sich keine Sorgen, wenn das nicht Ihr Ding ist. Es gibt viele Wege, aktiv zu bleiben, und wenn Sie dann noch jeden Tag eine Weile im Freien sein können, umso besser!

Gartenarbeit **Spazierengehen** **Hausarbeit**

Sport im Sitzen **Spielen mit Kindern**

Wenn es darum geht, eine gute Schlafqualität zu erreichen, funktioniert bei den meisten Menschen Bewegung am Morgen oder am Nachmittag am besten. Wer Sport mit mässiger Intensität vor 7 Uhr morgens macht, erreicht eine Verbesserung seiner allgemeinen Schlafqualität.[50] Sport am Nachmittag sorgt dafür, dass der Organismus etwa zur Zeit des Schlafengehens herunterfährt und einen Wechsel in den Schlafmodus signalisiert. Allgemein ist Sport am späten Abend nicht empfehlenswert, aber das ist nicht bei jedem gleich; wenn der Aerobic-Kurs um 9 Uhr abends Ihren Schlaf nicht zu stören scheint, dann bleiben Sie dabei! Im Übrigen können einfache Dehnübungen oder Entspannungsyoga vor dem Schlafengehen das geistige und körperliche Stresslevel senken helfen und Ihre Muskeln sanft beanspruchen.



7. Beruhigen Sie Ihre Gedanken

Raubt Ihnen ein Gedankenkarussell den Schlaf?

Häufig entwickeln Menschen spät am Tag Ihre besten Gedanken. Angst, Stimmungsschwankungen oder innere Kämpfe sind jeweils potenzielle Symptome von Schlaflosigkeit[51] und machen es vielen Menschen schwer, nachts abzuschalten. Wenn Sie feststellen, dass die Belastungen des Tages Sie beschäftigen, sobald Ihr Kopf auf dem Kissen liegt, nehmen Sie sich direkt vor dem Schlafengehen einen Augenblick Zeit für zwei einfache Schritte, um leichter „herunterzukommen".

Schreiben Sie auf

Eine hilfreiche Strategie besteht darin, eine Liste mit den Dingen zu erstellen, die Ihnen auf dem Herzen liegen, und einen Aktionsplan für den nächsten Tag. Das könnte Ihnen ein stärkeres Gefühl der Kompetenz und Kontrolle geben, was Ihrem Verstand erlaubt, nachts entspannt in den Schlaf zu gleiten. Achten Sie darauf, die Notizen an eine Stelle zu legen, wo Sie nicht in Versuchung kommen, draufzuschauen, denn es könnte Sie zusätzlich vom Schlafen abhalten, wenn Sie die Liste nochmals durchlesen.

Lernen Sie atmen

Achtsamkeit bedeutet, ein Gefühl der Ruhe zu erlangen, indem man bewusster und präsenter im eigenen Körper und Geist und in den eigenen Empfindungen ist. Forscher aus dem Umfeld der Harvard University in den USA empfehlen, sich einmal am Tag Zeit für eine Achtsamkeitsmeditation zu nehmen.[52] Die nachstehenden einfachen Schritte jede Nacht zu befolgen, könnte Ihnen helfen, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und erholsameren Schlaf zu finden.

1. **Setzen Sie sich auf eine feste Unterlage** wie einen Stuhl oder ein Kissen auf dem Boden.
2. **Sitzen Sie gerade, aber bleiben Sie entspannt**. Versuchen Sie, Kopf und Schultern ganz natürlich auf Ihrer Wirbelsäule ruhen zu lassen.
3. Legen Sie die Hände sanft auf die Knie oder Oberschenkel. Versuchen Sie Ihren Geist von allen Gedanken des Tages oder Punkten auf Ihrer To-do-Liste zu befreien.
4. Fangen Sie an, beim Ein- und Ausatmen einfach auf den Atem zu achten, der durch Ihre Nase strömt. Es stellt sich auf natürliche Weise ein Rhythmus ein, der ein Gefühl der Ruhe mit sich bringt.
5. **Wenn Sie merken, dass Sie in geschäftige Gedanken oder in Sorgen abschweifen, lenken Sie Ihre Gedanken wieder sanft auf Ihre Atmung**. Irgendwann dürften Sie merken, dass Ihnen diese Übung etwas leichter fällt und einen ersten Nutzen bringt.

Schon gewusst?

Die in diesem Leitfaden beschriebenen Schritte helfen Ihnen möglicherweise, nachts einen erholsameren Schlaf zu finden und tagsüber mehr Energie zu haben und besser gestimmt zu sein.

Ist es Zeit für eine Veränderung?

Nicht gut zu schlafen kann enorme Auswirkungen auf das tägliche Leben haben.[53] Es kann dazu führen, dass Sie weniger Zeit für Familie und Freunde haben, oder Ihnen das Gefühl geben, dass Ihre körperliche oder mentale Gesundheit leidet.

Wenn Sie sich Sorgen wegen der Auswirkungen machen, die schlechter Schlaf auf Sie hat, oder wenn Sie glauben, dass Ihr Schlafapnoe-Risiko erhöht sein könnte, laden Sie unser E-Book „Was ist die Schlafapnoe?“ herunter und vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt.

Die in diesem Leitfaden beschriebenen Schritte helfen Ihnen möglicherweise, nachts einen erholsameren Schlaf zu finden und tagsüber mehr Energie und bessere Laune zu haben. Wenn Sie das nächste Mal eine schlaflose Nacht haben, denken Sie an die einfachen Änderungen, die Sie an Ihrer Ernährung, Bewegung und Routinen vornehmen können – es könnte die Fahrkarte zu erholsamem Nachtschlaf sein.

Wir verbringen (zumindest sollten wir das) ungefähr ein Drittel unseres Lebens schlafend, also sind wir es uns schuldig, diese Zeit gut zu verbringen.

Literatur

1 Zielinski, Mark R. et al. Functions and Mechanisms of Sleep. AIMS 2016. 3: 67–104.

2 Medic, G. et al. Short- and Long-Term Health Consequences of Sleep Disruption. Nature and Science of Sleep 2017. 9: 151–6.

3 Gottlieb, Daniel J. et al. Sleep Deficiency and Motor Vehicle Crash Risk in the General Population: A Prospective Cohort Study. BMC Medicine 2018. 16: 44.

4 Hirshkowitz, M. et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health 2015. 1: 40–43.

5 Watson, Nathaniel F. et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep 2015. 38: 843–44.

6 National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). (2019b, 13. August). Brain Basics: Understanding Sleep. Abgerufen am 26. Juli 2021 unter https://www.ninds.nih.gov/Disorders/patient-caregiver-education/understanding-sleep.

7 de Andrés, I. et al. Functional Anatomy of Non-REM Sleep. Frontiers in Neurology 2011. 2: 70.

8 Rasch, B., Born, J. About sleep's role in memory. Physiol Rev 2013; 93(2): 681–766.

9 Driver, H. S., Taylor. S. R. Exercise and sleep. Sleep medicine reviews 1. August 2000; 4(4): 387–402.

10 Watson, Nathaniel F. et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep 2015. 38: 843–44.

11 Deloitte Access Economics. Asleep on the Job: Costs of inadequate sleep in Australia. Sleep Health Foundation 2017.

12 O'Callaghan, F. et al. Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning. Risk Management and Healthcare Policy 2018. 11: 263–71.

13 Roehrs, Timothy und T. Roth. Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use. Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism 2001. 25: 101–09.

14 Dolezal, Brett A. et al. Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. Advances in Preventive Medicine, herausgegeben von William C. Cho 2017. 2017: 1364387.

15 National Sleep Foundation. Snoring and Sleep. SleepFoundaton.Org. Abgerufen im Februar 2020 unter https://www.sleepfoundation.org/articles/snoring-and-sleep.

16 Mireku, M. O., Barker, M. M., Mutz, J. et al. Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life. Environ Int 2019; 124: 66–78.

17 Ohayon, M. M. et al. Snoring and Breathing Pauses during Sleep: Telephone Interview Survey of a United Kingdom Population Sample. BMJ (Clinical Research Ed.) 1997. 314: 860–63. Lechner, M, et al. Data from the UK sleep survey. Sleep Med 2019. 54: S. 250–256.

18 Lévy, P et al. Management of simple snoring, upper airway resistance syndrome, and moderate sleep apnea syndrome. Sleep 1996; 19(9 Suppl): S101–S110.

19 Dolezal, Brett A. et al. Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. Advances in Preventive Medicine, herausgegeben von William C. Cho 2017. 2017: 1364387.

20 Harvard Men's Health Watch. Snoring Solutions: Simple Changes Can Help Turn Down the Volume. Havard Health Publishing: Harvard Medical School. Abgerufen 2020 unter https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/snoring-solutions.

21 National sleep Foundation. Common Causes of Snoring. SleepFoundation.Org. Abgerufen 2020 unter https://www.sleepfoundation.org/articles/common-causes-snoring.

22 Sarberg, Maria et al. Snoring during Pregnancy and Its Relation to Sleepiness and Pregnancy Outcome - a Prospective Study. BMC Pregnancy and Childbirth 2014. 14: 15.

23 Jauhar, S. et al. Ten-year follow-up of mandibular advancement devices for the management of snoring and sleep apnea. J Prosthet Dent 2008; 99(4): 314–321.

24 Mendes, Felipe Almeida et al. Epidemiologic Profile of Patients with Snoring and Obstructive Sleep Apnea in a University Hospital. International Archives of Otorhinolaryngology 2014;18: 142–45.

25 Schutte-Rodin, S., Broch, L., Buysse, D., Dorsey, C., Sateia, M. Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. J Clin Sleep Med 2008; 4(5): 487–504.

26 Trauer, J. M. et al. Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: A systematic review and meta-analysis. Annals of Internal Medicine 2015; 163: 191.

27 Bassetti, C. L. A., Kallweit, U., Vignatelli, L. et al. European guideline and expert statements on the management of narcolepsy in adults and children. J Sleep Res 2021; e13387.

28 Dani, H., Esdaille, A., Weiss. J. P. Nocturia: aetiology and treatment in adults. Nat Rev Urol 2016; 13(10): 573–583.

29 Lucas M. Donovan et al. Prevalence and Characteristics of Central Compared to Obstructive Sleep Apnea: Analyses from the Sleep Heart Health Study Cohort. Sleep, Volume 39, Issue 7, Juli 2016, Seite 1353–1359.

30 Studie zur globalen Prävalenz der OSA: Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis.

31 Kapur, V. et al. Underdiagnosis of sleep apnea syndrome in U.S. communities. Sleep Breath 2002; 6(2): 49–54.

32 Tosini, Gianluca et al. Effects of Blue Light on the Circadian System and Eye Physiology. Molecular Vision 2016. 22: 61–72.

33 Zisapel, Nava. New Perspectives on the Role of Melatonin in Human Sleep, Circadian Rhythms and Their Regulation. British Journal of Pharmacology 2018. 175: 3190–99.

34 Davies, S. C. Screen-Based Activities and Children and Young People's Mental Health and Psychosocial Wellbeing: A Systematic Map of Reviews. Department of Health and Social Care, 2019. Abgerufen im März 2020 unter https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/777026/UK_CMO_commentary_on_screentime_and_social_media_map_of_reviews.pdf.

35 Christensen, Matthew A. et al. Direct Measurements of Smartphone Screen-Time: Relationships with Demographics and Sleep. PloS One 2016. 11: S. e0165331.

36 Truong, K. K. et al. Timing Matters: Circadian Rhythm in Sepsis, Obstructive Lung Disease, Obstructive Sleep Apnea, and Cancer. Annals of the American Thoracic Society 2016. 13: 1144–54.

37 National Sleep Foundation. What Causes Insomnia? Abgerufen im März 2020 unter https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia.

38 O'Callaghan, F, Muurlink, O., Reid, N. Effects of caffeine on sleep quality and daytime functioning. Risk Manag Healthc Policy 2018; 11: 263–271. Veröffentlicht am 7. Dezember 2018.

39 Roehrs, T. und Thomas Roth. Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use. Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism 2001. 25: 101–09.

40 National Sleep Foundation. The Connection Between Hydration and Sleep. SleepFoundation. Org. Abgerufen im März 2020 unter https://www.sleepfoundation.org/articles/connection-between-hydrationand-sleep.

41 Epstein, L. J. Adopt Good Sleep Habits. Get Sleep, Harvard Medical School. Abgerufen im Februar 2020 unter http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/what-can-you-do/good-sleep-habits.

42 O'Callaghan, F. et al. Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning. Risk Management and Healthcare Policy 2018. 11: 263–71.

43 Avallone, R., Zanoli, P., Corsi, L., Cannazza, G., Baraldi, M. Benzodiazepine compounds and GABA in flower heads of matricaria chamomilla. Phytotherapy Res 1996; 10: 177–179.

44 Chien, L.W., Cheng, S.L., Liu, C.F. The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. Evid Based Complement Alternat Med 2012; 2012: 740813.

45 Bent, S., Padula, A., Moore, D., Patterson, M., Mehling, W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. Am J Med 2006; 119(12): 1005–1012. doi:10.1016/j.amjmed.2006.02.026.

46 George, C. F. et al. The Effect of L-Tryptophan on Daytime Sleep Latency in Normals: Correlation with Blood Levels. Sleep 1989. 12: 345–53.

47 St Onge, Marie Pierre et al. Effects of Diet on Sleep Quality. Advances in Nutrition (Bethesda, Md.) 2016. 7: 938–49.

48 Feifei Wang und Szilvia Boros (2021). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. European Journal of Physiotherapy 23: 1, 11–18.

49 National Sleep Foundation. How Exercise Impacts Sleep Quality, SleepFoundation. Org. Abgerufen im März 2020 unter https://www.sleepfoundation.org/articles/how-exercise-impacts-sleep-quality.

50 Fairbrother, Kimberly et al. Effects of Exercise Timing on Sleep Architecture and Nocturnal Blood Pressure in Prehypertensives. Vascular Health and Risk Management 2014. 10: 691–98.

51 National Sleep Foundation. What Causes Insomnia? Abgerufen im März 2020 unter https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia.

52 Corliss, J. Mindfulness meditation helps fight insomnia, improves sleep. Harvard Health Blog. Abgerufen im Februar 2020 unter https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-helps-fightinsomnia-improves-sleep-201502187726.

53 Kent, R.G., Uchino, B.N., Cribbet, M.R., Bowen, K., Smith, T. W. Social Relationships and Sleep Quality. Ann Behav Med 2015; 49(6): 912–917. doi:10.1007/s12160-015-9711-6.

ResMed

Schon gewusst?

Sie können unser gesamtes Angebot an E-Books für Patienten hier herunterladen

ResMed.com

Kontakt: ResMed Schweiz GmbH, Viaduktstrasse 40, CH-4051 Basel
Weitere weltweite Standorte www.resmed.com.
© 2021 ResMed. 10113294/2 2023-04