

# Schlafstörungen bekämpfen

Wieder fit in den Tag



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright 2010 - Carlos Heklotos

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich deshalb nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	<a href="#">Seite 4</a>
Was ist Schlaf und welche Schlafphasen gibt es?	<a href="#">Seite 6</a>
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	<a href="#">Seite 8</a>
Was stört den Schlaf	<a href="#">Seite 9</a>
Können Sie nicht abschalten?	<a href="#">Seite 11</a>
Kennen Sie Somnambulismus?	<a href="#">Seite 12</a>
Welche Folgen hat Schlafmangel?	<a href="#">Seite 13</a>
Wirtschaftsfaktor Schlafmangel	<a href="#">Seite 14</a>
Schlafstörungen gehören in die Arztpraxis	<a href="#">Seite 15</a>
19 gute Empfehlungen	<a href="#">Seite 17</a>
Schlaftabletten ja oder nein?	<a href="#">Seite 26</a>
Wie die Natur helfen kann	<a href="#">Seite 27</a>
Wie wirken Aminosäuren auf den Schlaf?	<a href="#">Seite 29</a>
Homöopathische Mittel?	<a href="#">Seite 29</a>
Kann Akupunktur gegen Schlafmangel helfen?	<a href="#">Seite 30</a>
Ab in die Kältekammer bei minus 110 Grad	<a href="#">Seite 30</a>
Mit Alpha-Wellen	<a href="#">Seite 31</a>
Sanfte Behandlungsmethoden	<a href="#">Seite 33</a>
Getrennte Schlafzimmer?	<a href="#">Seite 34</a>
Welche Hausmittel helfen?	<a href="#">Seite 35</a>
Wie das Internet bei Schlafproblemen hilft	<a href="#">Seite 45</a>
Schluss:	<a href="#">Seite 46</a>

# Vorwort

## **15 Millionen nehmen Schlafmittel!**

Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir im wahrsten Sinne des Wortes. Denn Frauen brauchen in der Regel sieben und Männer acht Stunden Schlaf täglich, um fit die Herausforderungen des Alltags in Beruf oder Familie zu bewältigen. Kinder nehmen sich noch mehr Schlaf (10 bis 16 Stunden), während Senioren weniger brauchen (5 bis 6 Stunden), weil sie öfter mal ein Nickerchen zwischendurch halten.

Doch **zwölf Millionen** Deutsche haben regelmäßig **ernsthafte Schlafstörungen**, die behandelt werden müssen. Über **40 Prozent der Bundesbürger** kämpfen sogar immer mal wieder damit, nicht gut einzuschlafen oder durchzuschlafen. Neun von zehn beschäftigten Menschen würden morgens lieber etwas **länger schlafen. Ein Drittel** unserer Bevölkerung soll unter **chronischem Schlafmangel** leiden. **15 Millionen** Deutsche bekommen deswegen von ihren Ärzten ein **Schlafmittel** verordnet. Das sind alles wirklich Besorgnis erregende Zahlen. Wenn man bedenkt, welche Auswirkungen schlechter Schlaf im Straßenverkehr, Berufsleben und auf die Gesundheit hat, dann ist guter und gesunder Schlaf ungeheuer wichtig.

Schlafstörungen belasten auch in erheblichem Umfang die Psyche. Wer unausgeschlafen ist, reagiert gereizt. Dauernde Reiz-Reaktionen zerstören ganze Beziehungen. Wer schlecht schläft, erkrankt schneller an Depressionen. Übergewicht kann auch mit schlechtem Schlaf zusammenhängen. Denn oft geht der Weg bei nächtlichen Schlafstörungen direkt zum Kühlschrank. Oft schließt sich dann auch noch der Teufelskreis bei Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und/oder Diabetes. So mancher sehnt sich jahrelang nach einem guten Schlaf und verzichtet dabei auf professionelle Hilfe. Das ist absolut

verkehrt. Denn Schlafstörungen lassen sich heutzutage ganz gut behandeln. Man muss nur wissen, wer einem helfen kann und welche unterschiedlichen Methoden es für einen guten Schlaf gibt.

**Nicht immer** muss es zwangsläufig die **Schlaftablette** sein, die ja auch nur kurzzeitig eingesetzt werden darf. Chemie gegen Schlafstörungen macht schnell süchtig. Eine ganze Reihe erfolgreicher Ansätze gegen den schlechten Schlaf gibt es.

Ob darunter auch **getrennte Schlafzimmer** zählen, werde ich Ihnen in diesem eBook verraten.

Ein **erholsamer Schlaf** ist für unsere **Lebensqualität** entscheidend. Es ist so wichtig, fit in den Tag zu starten, und: Ein **guter Schlaf verlängert** auch das **Leben** – um ganze **drei Jahre**. Gut zu schlafen kann man auch erlernen. Wie das geht, zeigt Ihnen dieses eBook – und es hat noch vieles mehr parat. Brechen Sie entspannt in jeden neuen Tag mit einem erholten Körper und Organismus auf. So schaffen Sie mehr, ohne Raubbau an sich selbst zu treiben. Auf einfache und ganz natürliche Weise setzen Sie Energie frei, die in Ihnen schlummert. Rufen Sie dieses Potenzial einfach nur ab – ganz bequem im Schlaf!

## **Was ist Schlaf und welche Schlafphasen gibt es?**

Man sagt allgemein, dass der Schlaf dazu da ist, sich zu erholen und den Körper wieder neue Kraft tanken zu lassen. Im Schlaf erneuern sich Zellen, werden unsere Energiespeicher wieder aufgefüllt und schädliche Stoffe wie Umweltgifte abgebaut. Das ist aber nicht allein die Funktion von Schlaf. Wir verarbeiten schlafend die Erlebnisse des Tages und auch allen Stress, den wir tags zuvor hatten. Darüber hinaus regelt der Schlaf wichtige Körperfunktionen wie das Wachstum im Kindesalter sowie in der Jugend. So gesehen kommt es auch häufiger vor, dass während der Pubertät durch hormonelle Veränderungen im Körper der Schlaf gestört werden kann. Solche Hormon-Umstellungen passieren auch während der Wechseljahre. Man muss das nur wissen, um entsprechend reagieren zu können, beziehungsweise die Ursachen von Schlafstörungen zu diagnostizieren. Dies allein genommen ist also noch nicht Besorgnis erregend, sondern eher natürlich.

**Die Schlafphasen:** Insgesamt fünf Schlafphasen, den so genannten Schlafzyklus, kennen wir, die sich immer wiederholen. Während des Schlafs durchläuft der Mensch etwa drei bis fünf Schlafzyklen. Jeder Zyklus dauert etwa 90 Minuten. Grob unterteilt sind die Zyklen in:

1. **Die Einschlafphase:** Sie dauert in der Regel 5 bis 20 Minuten. In ihr wird die Herzfrequenz langsamer. Man atmet also weniger, und der Stoffwechsel verlangsamt sich auch. Die Körpertemperatur sinkt.

2. **Der Leichtschlaf:** Jetzt wird die Hirnaktivität langsamer. Dies kann man in langsameren Hirnwellen im Schlaf-EEG beobachten. Diese Phase kann bis zur Hälfte des gesamten Schlafs andauern.
  
3. **Der Tiefschlaf:** Das sind die Stufen drei und vier unseres Schlafs. In diesen Phasen arbeitet unser Gehirn am wenigsten. Es werden keine Stresshormone ausgeschüttet, dafür aber Wachstumshormone gebildet. Die Tiefschlafphasen sind zu Beginn der Nachtruhe am längsten und werden gegen Ende des Schlafs dann immer kürzer (dafür dann die Traumphasen länger). Das erklärt, warum man den Schlaf vor Mitternacht am erholsamsten empfindet und gegen Ende der Nachtruhe am intensivsten träumt. Im Tiefschlaf verlangsamt sich der Herzschlag. Jetzt fällt auch der Blutdruck ab, und die Körpertemperatur sinkt.
  
4. **Der Traumschlaf:** In dieser Phase träumt man besonders viel. Wacht jemand in dieser Phase durch das Klingeln des Weckers oder andere Umstände plötzlich auf, erinnert er sich am lebhaftesten an das Geträumte. Die Augen hinter den Augenlidern bewegen sich schnell. Jetzt steigen Blutdruck, Herzfrequenz und Atemtätigkeit, die auch unregelmäßig sind. Unser Gehirn arbeitet wieder ähnlich wie im Wachzustand mit höchster Aktivität. Hier ist die Muskulatur völlig entspannt.

## **Wie viel Schlaf braucht der Mensch?**

Wir haben oben schon gehört, dass Kinder am längsten schlafen und Senioren am wenigsten. Gerade Ältere überschätzen dabei häufig ihr Schlafbedürfnis. Bewegungsmangel und häufige Nickerchen oder Mittagsschlaf verringern den Schlafbedarf von Senioren. Wie viel Schlaf ein Mensch nun wirklich benötigt, hängt aber auch davon ab, wie intensiv er arbeitet. Wer also körperlich hart arbeitet, braucht in der Tat mehr Schlaf als derjenige, der den ganzen Tag im Bürostuhl sitzt. Wer im Straßenbau Pflastersteine verlegt oder in sengender Hitze Teer gießt, am Hochofen steht oder im Wald Bäume fällt, der muss seinen Körper länger regenerieren lassen, als ein Systemadministrator, der den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt. Auch die Hausfrau, die mehr als 12 Stunden lang putzt, wäscht, kocht und Kinder hütet, braucht mitunter mehr Schlaf als diejenige, die kinderlos mit Hilfe einer Putzfrau und Köchin selbst weniger zu tun hat. So hat jeder manchmal auch abweichend vom Durchschnitts-Schlafbedürfnis andere Erholungszeiten.



## **Was stört den Schlaf?**

Wir haben oben schon gehört, dass in unserer modernen und industrialisierten Gesellschaft viele Menschen unter schweren Schlafstörungen leiden. Sie haben ein großes Defizit an erholsamem Schlaf. Sie sind nämlich nicht erholt und frisch am nächsten Morgen, sondern leiden unter Konzentrationsmangel, Gereiztheit und Müdigkeit. Auch sind solche Leute nur noch eingeschränkt leistungsfähig. Dabei gibt es viele Einflussfaktoren für ungesunden Schlaf.

### **1. „Physische“ Ursachen**

Wenn Sie ein Baby zu versorgen haben, werden Sie automatisch nachts durch das Geschrei aus Ihrem gewöhnlichen Schlafrhythmus gerissen. Auch Schichtarbeiter, die nachts arbeiten, haben „physischen“ Schlafentzug, der vom normalen Schlafmuster abweicht. Schichtdienstler müssen sich erst einmal daran gewöhnen, dass Ihr Biorhythmus ständig durchbrochen wird und dass sie tagsüber schlafen. Nachtschwestern oder Ärzte im Notdienst, Feuerwehrleute, Zeitungsfrauen, Bäcker, Kraftfahrer, Piloten, Stewardessen, Köche und viele mehr, haben unregelmäßige Arbeitszeiten und damit auch ungewöhnliche Schlafzeiten. Der Schlaf kann aber auch durch Außeneinflüsse wie nächtlichen Flugverkehr oder die Nähe von Autobahnen gestört werden. Eine nahe gelegene Feuer- und Rettungswache kann Menschen aus dem nächtlichen Schlaf reißen. Fabriklärm, Müllwagen oder die Nähe von Kneipen und Flaniermeilen können die Ursachen von nächtlichen Schlafstörungen sein. Selbst die Partylaune von Nachbarn kann den Schlaf rauben. Manche Lärmquellen lassen sich stoppen oder abfedern wie Schallisierungen in Flughafennähe, aber einige leider auch nicht.

## **2. Psychiatrische oder organische Ursachen**

Viele psychiatrische Störungen wie Depressionen, Schizophrenie, Ängste oder manisch-depressive Erkrankungen sind in der Regel mit Schlafstörungen verbunden. Auch chronische Schmerzen gehen mit Schlafproblemen einher. Auch Herzkrankheiten gehören zu den somatischen Störungen, die Einfluss auf den normalen, erholsamen Schlaf haben. Auf jeden Fall ist eine Spezial-Diagnose erforderlich, um genau festzustellen, was die Ursache der Schlafprobleme ist. Manchmal ist auch eine Untersuchung in einem Schlaflabor angesagt, wenn Atembeschwerden mit eine Rolle spielen. Zum Beispiel können Atemaussetzer, das so genannte Schlaf-Apnoe-Syndrom, damit zusammen hängen. Schlaflosigkeit kann auch mit Bewegungsstörungen einhergehen.

## **3. Gestörte Schlafhygiene**

Den Schlaf beeinflussen zahlreiche Umgebungsfaktoren wie Lärm, Licht, Temperatur und andere Umwelteinflüsse. Auch das eigene Verhalten nimmt Einfluss auf den Schlaf. Manchmal reichen hier kleine Veränderungen, um den Schlaf wieder gesünder und besser zu gestalten. Insgesamt ordnet man das alles unter dem Begriff der Schlafhygiene ein, wozu natürlich auch die echte Hygiene gehört. Man sollte sich kurz vor dem Zubettgehen noch einmal die Zähne putzen, durchs Gesicht waschen und auch noch einmal die Hände reinigen. Manche Menschen duschen sich auch noch einmal kurz vor dem Schlaf, was das Einschlafen ebenso erleichtern kann wie ein entspannendes Bad.

#### **4. Pillen stören den Schlaf**

Es gibt jede Menge von Schlaftabletten, die den Schlaf fördern. Aber genau so viele Medikamente und noch mehr können aber auch den Schlaf stören. Wer auf Medizin angewiesen ist, sollte den Beipackzettel genau studieren. Manchmal haben Pillen auch einen störenden Effekt auf den Schlaf. Aber auch andere Stoffe stören ihn wie etwa Koffein, Nikotin oder Alkohol. Sie können gar der Auslöser von Schlafstörungen sein oder sie verstärken.

#### **Können Sie nicht abschalten?**

Es gibt viele Menschen, die können einfach nicht abschalten. Bei denen wirkt das Tagesgeschehen nach, und zwar so heftig, dass sie nicht einschlafen und teils auch gar nicht schlafen können. Andere hingegen trennen ganz klar Privates und Beruf. Wenn die zu Hause sind, dann wirkt eben nichts mehr aus dem stressigen Büroalltag nach. Die können auch Aktenberge auf dem Schreibtisch liegen lassen.

Wer nicht abschalten kann, muss Techniken erlernen, die Dinge zu trennen. Aber es ist oft leichter gesagt als getan. Manchmal ist es auch eine Sache der Veranlagung. Der eine kann´s, der andere lernt´s nie. Aber ganz so schwarz-weiß ist die Betrachtungsweise gottlob nun doch nicht. Man kann durchaus etwas dagegen tun. Allein schon dadurch, indem man sich dazu zwingt, keine Arbeit mit nach Hause zu nehmen und das Handy abzuschalten, hat man zwei wichtige Stresskiller ausgeschaltet. Bleiben Sie konsequent. Und wenn im Büro bestimmte Dinge für den nächsten Tag erledigt sein müssen, delegieren Sie entweder oder erledigen Sie das auf jeden Fall noch im Büro. Wenn Sie zu Hause sind, muss wirklich die Privatsphäre respektiert werden. Blocken Sie auch während des Urlaubs Anrufe aus dem Büro ab. Es

darf nur im äußersten Notfall klingeln. Sortieren Sie sich immer so, dass Ihr Privatleben nicht gestört werden kann. So schalten Sie ab, auch für einen gesunden Schlaf.

## **Kennen Sie Somnambulismus?**

Vielleicht leiden Sie ja auch unter Somnambulismus? Sie wissen nicht, was das ist? „Mondsucht“ nennt man das auf gut Deutsch und hat mit dem Mond überhaupt nichts zu tun. Denn Schlafwandler stehen nicht nur bei Vollmond auf dem Dach, sondern suchen nach Lichtquellen, um nachts wie in Trance aus dem Bett zu steigen und manchmal gefährlich durch die Gegend zu wandeln. Und sie wissen nichts davon. Schlafwandler leben gefährlich, weil sie eben keine Gefahr spüren und überall hinlaufen, wo sie Licht sehen, also auch auf Straßen den Scheinwerfern von Autos entgegen. Das Schlafwandeln ist zwar nicht weit verbreitet und tritt häufig in jungen Jahren auf. Meist ist es auch mit einem Harndrang verbunden, und nicht selten entleeren sich Schlafwandler gerade da, wo sie eine Toilette vermuten. Das kann dann aber auch mal eine Zimmerecke, eine Terrasse oder ein Balkon sein. Meistens wissen die Schlafwandler hinterher nichts mehr davon. Manche erinnern sich an einen ähnlichen Traum („Ich habe davon geträumt, auf die Toilette gegangen zu sein!“). Rein medizinisch handelt es sich um eine Störung des Aufwachmechanismus. Schlafwandeln finden wir vor allem in den Tiefschlafphasen des ersten Drittels unseres Nachtschlafs. Kinder zwischen 6 und 12 Jahren betrifft das am meisten. Mit der Pubertät verschwindet das Problem meistens wieder. Männer scheinen vom Schlafwandeln häufiger betroffen zu sein als Frauen. Bei Erwachsenen empfiehlt sich eine psychiatrische Behandlung, wenn das Problem auftritt. Ursache können unverarbeitete

Konflikte in der Vergangenheit sein, aber auch bestimmte Formen der Epilepsie.

## **Welche Folgen hat Schlafmangel?**

Schlafmangel hat eine ganze Reihe direkter Folgen auf unsere Gesundheit. Und zwar betrifft schlechter Schlaf unser Herz-Kreislaufsystem und führt zu Übergewicht (Adipositas). Denn der Schlaf reguliert auch Hunger und Sättigung. Neuere Studien belegen, dass zu wenig Schlaf die Produktion des Hormons Leptin in unserem Körper reduziert. Und Leptin meldet Sättigung ans Gehirn. Der Gegenspieler ist das Hormon Ghrelin, das Hunger meldet. Und eben das wird zu viel produziert, wenn wir schlecht schlafen. So wird besonders bei Kindern vermutet, dass zu wenig Schlaf Übergewicht verursacht. Neuere Diätrichtlinien setzen genau hier an und empfehlen zum besseren Abnehmen auch einen guten und gesunden Schlaf.

Nicht ausreichender Schlaf schwächt zudem das Immunsystem. Vermutlich kann Schlafmangel auch zu erhöhtem Blutdruck führen und sogar die Schmerzempfindlichkeit bei chronischen Schmerzen wie Fibromyalgie und Arthritis verstärken.

Insbesondere leidet aber unsere Lebensqualität unter dauernden Schlafstörungen. Chronischer Schlafmangel ist inzwischen zum Hauptrisikofaktor für nahezu alle stressabhängigen Erkrankungen geworden. Ausreichend erholsamer Schlaf ist für Körper und Psyche unabdingbar.

## **Kurzzeitige Folgen von Schlafmangel:**

- Stimmungsschwankungen
- Müdigkeit
- Gereiztheit
- Störungen des Kurzzeitgedächtnisses
- Gestörte Selbstorganisation
- Probleme in der Konzentration

## **Langzeitige Folgen von Schlafstörungen:**

- Übergewicht
- Frühzeitige Alterung
- Verstärkte Infektanfälligkeit
- Risiko für Herzerkrankungen
- Chronische Müdigkeit

## **Wirtschaftsfaktor Schlafmangel**

Schlaflose Nächte haben aber auch einen volkswirtschaftlich negativen Effekt. Durch Schlafmangel sind Millionen von Menschen und Arbeitnehmern weniger leistungsfähig. Sie bringen nicht mehr die volle Kraft im Beruf und im Leben. Oder sie fallen gar ganz aus und liegen somit jeder Volkswirtschaft buchstäblich auf der Tasche. Alle gesunden Arbeitnehmer zahlen für die kranken Schlaflosen mit. Schlafstörungen erscheinen in der Statistik als Ausfallzeiten oder Krankheitstage. Probleme im Schlaf sind zum Wettbewerbsfaktor geworden. Eine Nation mit 15 Millionen Menschen, die Schlafmittel brauchen, steht im internationalen Vergleich schlechter dar als eine, die das Problem in der

Form nicht hat. Unsere Produkte werden durch Schlafprobleme teurer und sind somit weniger wettbewerbsfähig. Denn Schlafstörungen treiben die Lohnnebenkosten nach oben. Deshalb ist es so wichtig, für guten Schlaf zu sorgen und das Problem in den Griff zu bekommen, zumindest aber abzufedern. Investitionen in die Erforschung von Ursachen und Bekämpfung der Schlafstörungen ist deshalb ganz im Sinne unserer Volkswirtschaft und zwingend nötig.

## **Schlafstörungen gehören in die Arztpraxis**

Mit Schlafstörungen ist nun wirklich nicht zu spaßen. Sie gehören sofort in die Hand eines Fachmanns. Der erste Weg bei Schlafproblemen ist der zum Hausarzt. Hier müssen Sie klar und deutlich das Thema ohne Scheu ansprechen. Vor allem muss der Praktiker untersuchen, ob Ihre Probleme organische oder psychische Ursachen haben. Es gibt viele Gründe für Schlafstörungen, etwa Erkrankungen der Schilddrüse, Infektionen oder Herz-Kreislaufkrankungen. Alkoholismus oder Suchterkrankungen (Tabletten, Rauschmittel) können der Grund sein. Aber auch ernsthafte psychische Erkrankungen wie Neurosen, Depressionen oder Angst. Selbst Medikamente wie Antibiotika, Kortison, Schilddrüsenhormone oder Asthmapillen, die Sie gegen andere Erkrankungen einnehmen, können den Schlaf stören. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Zur Not muss das Medikament ausgetauscht werden.

Man weiß aber mittlerweile, dass 80 Prozent aller Schlafstörungen durch **schlechte Gewohnheiten** oder **seelische Belastungen** hervorgerufen werden. An den schlechten Gewohnheiten kann man schnell selbst etwas ändern, wie Sie weiter unten erfahren werden,

etwa eine neue Matratze, ein ruhigeres Zimmer oder gute Luft im Schlafzimmer. Die seelischen Belastungen dagegen sind schon schwieriger zu behandeln, zumal sie vielfältige Ursachen haben können: Krankheiten der Kinder, Stress und Mobbing am Arbeitsplatz, Eheprobleme, Angst vor Versagen oder Arbeitsplatzverlust. Aber auch nicht verarbeitete oder traumatische Erlebnisse kommen des Nachts in Form von Träumen und Albträumen manchmal wieder hoch und stören dann unseren schlaf. Wer länger als sechs Wochen unter solchen Symptomen an Schlafstörungen leidet, sollte sich in psychologische Beratung begeben. Für den ist die Psychotherapie eine sinnvolle Lösung. Hier kann der Patient lernen, seine Probleme in Gesprächs- und Verhaltenstherapie besser in den Griff zu bekommen. **Sorgen und Ängste sind die Schlafkiller** schlechthin in der heutigen Zeit.

**Dauerstress** und dauernde **Anspannung** lassen unseren Körper **Stresshormone** (Adrenalin, Cortisol) produzieren. Das wiederum **erhöht** den **Blutdruck** und **beschleunigt** den **Stoffwechsel** – deshalb wiederum kann man **nicht einschlafen**. So einfach, aber fatal sind die Zusammenhänge in unserem Körper. Lange Nächte müssen kein Dauerzustand sein. Denn ständiger Schlafmangel macht krank, physisch wie psychisch! Dagegen kann man etwas Wirkungsvolles unternehmen.



## 19 gute Empfehlungen

Weil Schlafstörungen und Depressionen sowie andere psychische Störungen eng beieinander liegen, haben psychosomatische Kliniken eine ganze Reihe von Empfehlungen und Tipps für einen guten, gesunden Schlaf erarbeitet. Diese Regeln und Möglichkeiten können auch außerhalb von Kliniken zu Hause ganz toll angewendet werden. Sie helfen auf jeden Fall erst einmal weiter und sind die „Erste Hilfe“ gegen Schlafprobleme.

### 1. Strukturieren Sie Schlaf- und Wachphasen:

Eine Grundregel lautet, dass man erst dann **zu Bett gehen** soll, **wenn man wirklich müde ist** und nicht aus Langeweile oder weil es gerade so auf dem Plan steht. Ziel muss es irgendwann schon werden, auch regelmäßig immer zu einer bestimmten Zeit zu Bett zu gehen. So lange das noch nicht in Ihren Rhythmus eingeekehrt ist, legen Sie sich erst dann ins Bett, wenn Sie das Gefühl haben, wirklich müde zu sein. Deshalb sollten Sie immer auf Ihren Körper achten. Verpassen Sie nicht Ihren Müdigkeitspunkt, nur weil es gerade so gemütlich ist oder Sie sich angeregt unterhalten oder Sie noch etwas essen, beziehungsweise den Rest der Weinflasche austrinken wollen. Denn häufig kann man danach dann nur schwerer einschlafen.

Wenn Sie also zum Beispiel schon innerlich gähnen, während Ihre Gesellschaft noch angeregt feiert, dann seien Sie sich nicht zu vornehm zu sagen: „Ich bin jetzt müde und muss unbedingt ins Bett.“ Komplimentieren Sie nicht unbedingt Ihre Gäste hinaus. Vielleicht ist Ihr Partner ja noch fit oder lassen Sie Ihre

Gäste ruhig noch weiter plaudern und ihre Gläser leeren. Gehen Sie aber unbedingt ins Bett. Werfen Sie „gesellschaftliche Zwänge“ über Bord. Wenn Sie müde sind, nehmen Sie keine Rücksicht auf andere. Denn Ihr Körper fordert jetzt Schlaf und nicht, wenn Sie schon wieder „über den Berg sind“.

## **2. Stehen Sie morgens immer zur gleichen Zeit auf:**

Unabhängig davon, wie viel Sie in der vergangenen Nacht geschlafen haben, sollten Sie morgens immer zur gleichen Zeit aufstehen. Denn nur so kann Ihr Körper wieder einen konstanten Schlafrhythmus entwickeln. Haben Sie mal in einer Nacht weniger geschlafen, sind aber trotzdem früh aufgestanden wie immer, dann erhöht sich automatisch der Schlafdruck für die kommende Nacht. Sie sollten diese Regel auch für das Wochenende und im Urlaub beibehalten, wenigstens so lange, wie Sie Schlafprobleme haben.

Das heißt: Auch am Samstag oder Sonntag sollten Sie nicht länger im Bett bleiben als unter der Woche – wohlgerne für die Phase der Schlafstörung.

## **3. Nicht tagsüber schlafen:**

Verzichten Sie bei Schlafstörungen auf einen Mittagsschlaf oder das Nickerchen zwischendurch, etwa beim Fernsehen oder Zeitungslesen. Denn durch den Verzicht auf „Zwischenstopps“ erhöhen Sie das Schlafbedürfnis am Abend. So werden Sie automatisch müder. Es verlängert sich die Schlafdauer in der Nacht.

#### **4. Die Bettzeit verkürzen:**

Eine gewisse Zeitlang sollten Sie bei Schlafstörungen Ihre Bettzeit bewusst verkürzen. Gehen Sie einfach später zu Bett oder stehen Sie früher auf – je nachdem, was Ihnen leichter fällt. Sollte sich nach einiger Zeit der Effekt einstellen, dass Sie dadurch wieder besser einschlafen und durchschlafen können, dann dürfen Sie auch wieder schrittweise Ihre Bettzeiten um etwa 30 Minuten pro Woche erweitern. Eine Therapie bei Schlaflosigkeit ist ja gerade der bewusste Schlafentzug, durch den Sie wieder in die Regelmäßigkeit und Normalität gebracht werden sollen.

#### **5. Koppeln Sie Schlaf mit Bett:**

Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen (ausdrückliche Ausnahme: sexuelle Aktivitäten :-). Im Bett dürfen **keine weiteren sonstigen Aktivitäten** wie Fernsehen, Buch lesen, Essen und Trinken oder andere Aktionen wie etwa Computerspiele stattfinden. Es muss eine Konditionierung „Bett = Schlaf“ unbedingt stattfinden.

#### **6. Stehen Sie wieder auf, wenn Sie nicht einschlafen können:**

Die Stimulus-Kontrolle nennt der Fachmann das. Ihr Bett darf nur mit Schlaf verbunden werden und nicht mit quälendem Wachliegen, Grübeln oder gar Schmerzen. Stehen Sie auf, wenn es mit dem Einschlafen mal wieder nicht klappt und Sie Gedanken oder das Tagesgeschehen wach halten. Die Einschlafphase dauert etwa 30 Minuten. Wenn Sie sich nach 15 Minuten im Bett immer noch wälzen, dann stehen Sie wieder auf. Verlassen Sie dann auch bewusst das Schlafzimmer und gehen Sie in einen anderen Raum. Machen Sie etwas Angenehmes,

etwa Musik hören oder das spannende Buch weiter lesen oder im Internet mit Freunden chatten. Dasselbe gilt auch, wenn Sie nachts aufwachen sollten und nicht durchschlafen können. Tun Sie etwas ganz Langweiliges und Ermüdendes, etwa Wäsche bügeln oder Steuerbelege sortieren. Erst wieder hinlegen, wenn Sie wirklich ganz müde sind!

## **7. Verkrampfen Sie sich nicht in den Schlaf:**

Je mehr Sie sich künstlich in den Schlaf oder das Einschlafen verkrampfen, desto weniger wird es auch klappen. Zwingen Sie sich also nicht zum Schlafen. Es wird Ihnen nämlich nicht gelingen. Hier beginnt aber oft der Teufelskreis: Die Angst vor der Schlaflosigkeit ist Stress, der die Schlafstörung dann auch tatsächlich erst verursacht. Es gibt einen ganz einfachen Trick dagegen. Legen Sie sich ins Bett und zwingen Sie sich dazu, Ihre Augen geöffnet zu halten. Auf Ihren Nachttisch legen Sie zusätzlich einen Zettel und einen Bleistift oder Kugelschreiber. Alle zehn Minuten schreiben Sie dann auf diesen Zettel das Wort „Entspannung“. Garantiert werden Sie am nächsten Morgen auf Ihrem Zettel nicht allzu viele Worte finden.

## **8. Achten Sie auf Ihre Schlafhygiene:**

Folgende Regeln gelten für die so genannte Schlafhygiene: Nach dem Mittagessen dürfen Sie **keine koffeinhaltigen Getränke** wie **Kaffee, Cola, schwarzen Tee** oder Ähnliches mehr trinken. Denn das Coffein hat eine stimulierende, aufputschende Wirkung auf das Nervensystem. Somit kann es den Schlaf beeinträchtigen. Wenn Sie ein guter regelmäßiger Schläfer sind, dann dürfen Sie auch nachmittags wieder Ihren Kaffee trinken. Auch **Nikotin** oder **Alkohol** putschen den Organismus wieder zusätzlich auf, wo er doch eigentlich langsam zur Ruhe kommen

sollte. Selbst **Kakao** sollten Sie kurz vor dem Schlafengehen **meiden**.

### **9. Vermeiden Sie Alkohol:**

So manch einer meint, dass ein kräftiger Schluck aus der Pulle vor dem Schlafengehen das Schlafen erleichtert. Falsch! Setzen Sie Alkohol keinesfalls als vermeintliches Schlafmittel ein. Alkohol kann das Einschlafen zwar etwas beschleunigen, aber er stört den Tief- und Traumschlaf. Zu viel Hochprozentiges fördert das nächtliche Aufwachen. Mit Alkohol wird der Schlaf gegen Morgen etwas oberflächlicher und mehr und mehr durch Wachperioden unterbrochen. Die landläufige Meinung, mit Alkohol schlafe es sich leichter, ist also verkehrt.

### **10. Verzichten Sie auf Appetitzügler:**

Weil Appetitzügler das Nervensystem stimulieren, beeinträchtigen Sie auch den Schlaf. Deshalb: Hände weg von Appetitzüglern kurz vor dem Schlaf. Das bringt nur Schwierigkeiten beim problemlosen Durchschlafen.

### **11. Kein schweres Essen vor dem Schlaf:**

Auf schwere Mahlzeiten am Abend sollten Sie ganz verzichten. Nehmen Sie lieber leichte Kost vor dem Schlaf zu sich. Was schwer im Magen liegt, verursacht eine erhöhte Magen- und Darmtätigkeit. Dadurch kann der Schlaf unruhiger werden. Wenn es in Ihrem Magen rumpelt und bläht, dann macht Sie allein dieses Geräusch schon unruhig. Wie wollen Sie da nur einschlafen?

## **12. Mit dem Sinkflug in den Schlaf:**

Verringern Sie allmählich Ihre geistigen und körperlichen Aktivitäten, bevor Sie zu Bett gehen. Sie sollten direkt vor dem Schlafengehen keine anstrengenden Tätigkeiten mehr anpacken. Also das Holzhacken am Abend verschieben Sie mal schön auf den nächsten Vormittag, und den nächsten Newsletter schreiben Sie am besten vormittags, den neuen Finanzplan stellen Sie am gescheitesten frisch und fit frühmorgens nach dem Frühstück auf. Lassen Sie den Tag ganz ruhig ausklingen. Das ist Ihr Sinkflug in den Schlaf.

## **13. Regelmäßig körperlich aktiv bleiben:**

Am besten, Sie nutzen den Nachmittag für regelmäßige körperliche Aktivitäten. Denn sie wirken sich günstig auf den Schlaf aus, weil sie die Tiefschlafanteile erhöhen. Üben Sie Sport aber nicht vor dem Schlaf aus, denn das erhöht die Körpertemperatur wiederum. Und höhere Temperatur kann das Einschlafen wieder stören.

## **14. Ihr persönliches Einschlafritual:**

Schaffen Sie sich selbst ein persönliches Einschlafritual, etwa einen gemütlichen Spaziergang oder das Gassi gehen mit dem Hund kurz vor dem Zubettgehen. Hören Sie ruhige Musik, machen Sie Muskelentspannung, schreiben Sie ein paar Zeilen in Ihr Tagebuch, schauen Sie ein paar Erinnerungsbilder an. Denn wenn Sie häufig bestimmte Tätigkeiten hintereinander durchführen, dann findet eine Kopplung statt. Sie knüpfen den Schlaf an das Einschlafritual.

## **15. Schauen Sie nicht auf die Uhr:**

In der Nacht ist Ihr Wecker tabu. Drehen Sie ihn einfach herum. Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr, auch wenn Sie kurz mal wach werden. Drehen Sie auch Ihren Tischwecker herum. Durchbrechen Sie endlich Gewöhnungsprozesse wie regelmäßig zu einer bestimmten Zeit aufzuwachen oder sich selbst erfüllende Prophezeiungen („Ich wusste es, ich wache heute Nacht wieder auf!“). Nur wenn der Wecker klingelt und Sie zur Arbeit müssen, ist die Zeit für Sie wirklich gekommen, vorher nicht.

## **16. Sorgen Sie für angenehme Atmosphäre:**

Guter Schlaf braucht eine angenehme Atmosphäre. Zu harte oder zu weiche Matratzen sind für einen guten Schlaf nicht förderlich, auch nicht eine zu schlechte Luft. Die Regeln sind: 16 Grad Celsius ist eine gute Schlaftemperatur. Und Ihr Schlafzimmer muss regelmäßig mit Frischluft durchlüftet werden. Dunkel sollte es sein und nach Möglichkeit nicht sehr laut. Notfalls müssen Sie Ihr Schlafzimmer von der Straßenseite hin zur ruhigeren Hofseite verlegen. Haben Sie keine Jalousien, dann empfiehlt sich eine Verdunkelung mit Vorhängen. Die Matratze sollte sich Ihrem Körper anpassen. Lassen Sie sich dazu in einem Fachgeschäft beraten. Es gibt Matratzen für jedes Gewicht. Hier sollten Sie nun wirklich nicht sparen. Die Investition in eine gute Matratze ist sinnvoll für Ihre Gesundheit. Auch eine angenehme wohlige Decke kann das Einschlafen beflügeln. Ein bequemes Kopfkissen schafft eine gute Atmosphäre. Manchmal hilft es auch, ein Kuschel-Stofftier mit ins Bett zu nehmen oder eine zusätzliche Decke unter dem Federbett zu „umarmen“ und sich darin zu „verkrallen“.

## **17. Beenden Sie Gedanken und kommen Sie zur Ruhe:**

Finden Sie spezielle **Techniken**, um dem **Grübeln im Bett vorzubeugen**. So manch einer legt sich ja ins Bett, um dort dann nach Lösungen zu suchen, die er tagsüber nicht gefunden hat – falsch! Im Bett müssen Sie abschalten. Das können Sie durch eine **Tagebuchstunde** zum Beispiel, bevor Sie sich ins Bett legen. Schreiben Sie sich dort alle guten und schlechten Dinge des Tages von der Seele. Nehmen Sie sich die Gelegenheit, alle Tagesereignisse zu überdenken und Pläne für den neuen Tag zu schmieden. Schreiben Sie nie im Bett oder Schlafzimmer.

## **18. Schaffen Sie sich einen „Gedankenstuhl“:**

Hilfreich kann es sein, auf das Grübeln im Bett zu verzichten, indem Sie sich einen so genannten Gedankenstuhl schaffen. Das ist dann immer derselbe Platz, auf dem Sie vor dem Zubettgehen konstruktive Problemlösungstechniken praktizieren. Setzen Sie sich vor dem Schlaf immer dorthin und notieren Sie auf einem Blatt Papier Ihre Gedanken. Beschreiben Sie erstens genau das Problem. Streben Sie zweitens Ziele an. Sammeln Sie drittens Lösungen ohne eine sofortige Bewertung. Bewerten Sie viertens danach die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten. Suchen Sie sich fünftens die sinnvollste Lösung aus. Dann planen Sie sechstens die einzelnen Handlungsschritte zur Umsetzung dieser Lösung. So kehren Sie zur inneren Ruhe und damit zu einer guten Schlafvorbereitung zurück. Sie können beruhigt über das Erreichte Ziel ins Bett gehen und nun alles hinter sich lassen.



## **19. Körperliche und gedankliche Entspannungstechniken lernen:**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, von ganz oben wieder tief runter zu kommen. Das heißt, Sie müssen lernen, von einer hohen inneren Anspannung wieder auf Normal zu landen. Dazu gibt es unterschiedliche und gezielte Methoden: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Meditation, Yoga, Shiatsu, Chigong, Taichi oder ähnliches. Die Volkshochschulen bieten solche Kurse an. Aber auch im Internet können Sie dazu ausreichend erfahren und selbst trainieren. Auf welche Entspannungsmethode Sie sich auch einlassen, probieren Sie sie erst einmal außerhalb Ihres Bettes aus. Wenn Sie einigermaßen Übung haben, dürfen Sie sie auch im Bett machen. Ganz wichtig ist es, sich dabei Ihr ganz persönliches individuelles Ruhebild zu schaffen, etwa eine wunderbare Urlaubsstimmung, ein Phantasiegebilde, Träume, Wunschvorstellungen oder ähnliches. Angenehm muss es sein, Ruhe sollte es ausstrahlen, keine anderen Personen außer sich selbst sollte es enthalten, und es darf nicht hektisch und schnell sein, also keine wilden Aktivitäten darf es beinhalten.

## Schlaftabletten ja oder nein?

**Synthetische Schlafmittel** wie Tranquilizer oder Benzodiazepine sind immer nur der letzte Ausweg in ganz schweren Belastungssituationen. Dann ist einfach die Abwägung des Arztes gegeben, dass wenigstens zu allen Problemen nicht auch noch der Schlaf gestört werden soll. In diesen Fällen verschreibt der Arzt oder Psychologe **rezeptpflichtige**, hoch wirksame Schlafmittel. In der Regel sind sie so wirksam, dass eine Einnahme auf der Bettkante angesagt ist. Innerhalb von 30 Minuten wirken sie nämlich normalerweise. Manche Pillen **trüben** gar die **Wahrnehmung** des Patienten. Es kann durchaus passieren, dass der Patient nach Einnahme solcher Medikamente am nächsten Tag nicht mehr weiß, was er getan hat. Er wundert sich dann am frühen Morgen über einen ausgeräumten Kühlschrank oder über Telefonate, an deren Inhalt er sich überhaupt nicht mehr erinnert. Deshalb sollte man nach Einnahme so hoch wirksamer Pillen sofort ins Bett gehen und auf keinen Fall mehr mit dem Auto fahren. Manche dieser Schlaftabletten haben die Wirkung so genannter „**ko-Tropfen**“, wie sie mit krimineller Absicht in Diskotheken oder Bars heimlich ins Getränk geschüttet werden, um die Opfer auszurauben oder willenlos zu machen. Schlaftabletten dürfen **nicht länger als drei Wochen** lang eingenommen werden, weil sie sonst abhängig oder süchtig machen können. Auch muss man wissen, dass solche Medizin den Tiefschlaf verringert und die Traumphasen kappt. Es gibt zwar inzwischen moderne Schlaftabletten, die danach nicht mehr müde und abgeschlagen machen, aber in der Regel fühlt man sich nach Einnahme solcher Medikamente abgeschlafft, eben weil sie den Tiefschlaf verkürzen.

In den Apotheken sind inzwischen auch **rezeptfreie Schlafmedikamente** zu haben. Hier sollte der Apotheker darauf achten, dass Sie sich nicht länger als drei Wochen damit eindecken. Zu der Abgabe von Schlaftabletten gehört immer auch eine gute Beratung durch den Apotheker.

## **Wie die Natur helfen kann**

Wer nicht unbedingt auf „schweres chemisches Geschütz“ angewiesen ist, sollte es zunächst erst einmal aus der Kraft der Natur mit **pflanzlichen Mitteln** wie **Hopfen, Baldrian, Melisse** und **Johanniskraut** in Form von Tee, Tropfen und Dragees oder Bädern versuchen. Gerade die Natur bietet so viele Möglichkeiten. Bevor Sie also sich vom Arzt Schlaftabletten verschreiben lassen, fragen Sie doch mal den Heilpraktiker, wie er Ihnen helfen kann. Wenn der Körper in Belastungssituationen und unter Stress mit Schlafstörungen reagiert, ist das erst mal nicht ungewöhnlich. In Ur-Zeiten hat das den Menschen zum Beispiel geholfen, bei Gefahr wach zu bleiben und so fluchtbereit der Gefahr zu entrinnen. Bei dauernden Stressfaktoren dieser Art kann sich unser Körper auch an eine solche Situation gewöhnen, und er hat dann Probleme, wieder in seinen Normalzustand zurückzukommen. Da können pflanzliche Mittel schon ganz hilfreich sein, das Problem in den Griff zu bekommen. Es gibt zwei uralte Hausmittel, die sich seit Jahrhunderten bewährt haben: Melisse und Baldrian. Diese beiden Heilpflanzen haben Inhaltsstoffe mit einer beruhigenden und entspannenden Wirkung. So kann die Nervosität nachlassen, der Schlaf tiefer werden und sich auch das Immunsystem erholen. Und das alles mit der Kraft aus der Natur, die einen fit und widerstandsfähiger macht. Gerade Baldrian und Melisse haben sich seit hundert Jahren als Heilpflanzen bewährt. Die Extrakte aus der

Baldrianwurzel und den Melisseblättern sind heute anerkannt wirksame Heilmittel bei nervöser Unruhe und Schlaflosigkeit. Sie sind schonend, nebenwirkungsarm und machen nicht süchtig. Man setzt sie hoch dosiert mit bis zu 500 Milligramm und mehr ein, auch in Kombination etwa mit 320 Milligramm Baldrianwurzel-Trockenextrakt und 160 Milligramm Melissen-Extrakten, die es in der Apotheke gibt.

Darüber hinaus gibt es auch erst einmal eine ganze Reihe von anderen Methoden wie Entspannungsübungen und den Schlaf unterstützende Rituale.

Über eines muss man sich bei allen Mitteln im Klaren sein: **Sie bekämpfen nicht die Ursache des Problems, nur das Symptom der Schlafstörung.** Es reicht also nicht, irgendwelche Pillen zu schlucken und an den Ursachen nichts zu verändern. Man muss gleichzeitig auch das Übel der Schlaflosigkeit, den Grund dafür angehen. Wenn ein Beziehungsstreit jahrelang ausgetragen wird und eskaliert, hilft es auch nicht, täglich ein paar Pillen zu schlucken. Dann schläft man vielleicht in dem Moment, das Problem bleibt aber bestehen. Zur Bekämpfung von Schlaflosigkeit gehört deshalb immer auch Ursachenforschung.

## **Wie wirken Aminosäuren auf den Schlaf?**

Auch Aminosäuren sind Stoffe aus der Natur. In natürlicher Form werden sie als Nahrungsergänzung für Menschen mit Schlafstörungen eingesetzt. Man muss aber Geduld mitbringen. Denn Aminosäuren fangen erst nach rund zwei Monaten so richtig zu wirken an. Dann helfen Sie aber gegen Schlafstörungen beim Ein- und Durchschlafen. Man findet auch beim plötzlichen wieder Aufwachen schnell wieder seine innere Ruhe zurück und kann erneut gut einschlafen. Sie haben dabei auf jeden Fall die Gewissheit, dass Sie mit der Aminosäure Ihrem Körper etwas Gutes tun. Insgesamt kann der Prozess der Schlafregulierung schon bis zu einem Jahr dauern. Danach fühlen Sie sich aber wieder wie neu geboren.

## **Homöopathische Mittel?**

Wo die Schulmedizin nicht weiterhilft, nimmt man auch gerne die Mittel und Methoden der Homöopathie in Anspruch. Alternative Verfahren können manchmal da greifen, wo herkömmliche Wege bisher nicht zum Erfolg geführt haben. Es gibt eine Reihe von Mitteln auf natürlicher, pflanzlicher Basis mit Elementen wie Zink, Melisse, Phosphor und anderen. Probieren geht auch hier über Studieren. Testen Sie aus, was bei Ihnen am besten hilft. Ganz gezielte Mixturen gegen Schlafstörungen hält die Homöopathie bereit, auch gegen Nervosität, Erschöpfung, Erregbarkeit und Einschlafprobleme. Schauen Sie hierzu auch im Internet nach entsprechenden Mitteln.

## **Kann Akupunktur gegen Schlafmangel helfen?**

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) wird mittlerweile in vielen Bereichen auch von der westlichen Schulmedizin akzeptiert. Insbesondere die Akupunktur zur Schmerzbehandlung in bestimmten Feldern wie Migräne und Rücken- sowie Kopfschmerzen wird dabei heutzutage vielfach praktiziert. Mit Hilfe von Akupunktur lässt sich auch chronische Schlaflosigkeit erfolgreich behandeln. Allerdings muss dazu vorher die Krankenkasse um Kostenerstattung befragt werden. Nicht alle Maßnahmen auf Basis von Akupunktur werden übernommen. Und Akupunktur muss von anerkannten Fachärzten ausgeführt werden. Ihre Krankenkasse sagt Ihnen, welcher Arzt das gut macht und ausführen darf. Aber: Nicht jeder schlägt gleich erfolgreich auf Akupunktur an. Was für den Einen der Segen sein kann, ist für den Anderen vielleicht wirkungslos. Man muss es ausprobieren. Wenn alle bisherigen Versuche keine Linderung der Schlaflosigkeit gebracht haben, sollte man es auf jeden Fall mal mit Akupunktur versuchen.

## **Ab in die Kältekammer bei minus 110 Grad**

Cryotherapie ist die Basis für ein schmerzfreies Bewegungstraining. Dazu begeben sich die Patienten in eine Kältekammer, in der Temperaturen von minus 110 Grad Celsius herrschen. Ein starker Reiz wird dadurch gesetzt, dass die Patienten maximal drei Minuten lang dieser extremen Temperatur ausgesetzt sind. Depressionen und chronische Schlafstörungen lassen sich so neben vielen anderen Anwendungsgebieten mitbehandeln.

## Mit Alpha-Wellen

Nicht in allen Fällen helfen Medikamente, natürliche Stoffe oder eine psychologische Beratung. Vor allem Schlafmittel haben auch ihre Nebenwirkungen, die nicht immer von der Hand zu weisen sind. Dazu kommt ein Gewöhnungspotenzial, das abhängig macht. Dagegen ist eine andere Methode ungefährlich, nämlich die Elektrostimulation mit der Frequenz der Alpha-Wellen. Hier sind keine Nebenwirkungen bekannt. Sie kann gegen Depressionen, Neurosen, Stress, Müdigkeit, Reizbarkeit, Psychosen, Alkohol- und Drogensucht, Phobien, Panikattacken, Konzentrationsschwäche und eben auch Schlaflosigkeit eingesetzt werden. Dieses nichtmedikamentöse, nichtchemische Mittel zur Behandlung vieler Probleme im Bereich seelischer Gesundheit kann selbständig genutzt werden. Dazu gibt es ein in Russland hergestelltes mobiles Gerät, das äußerlich einem MP3-Player ähnelt. Elektrodenklammern werden an Ohrläppchen geklemmt. Sie sehen wie Ohrhörer aus. Schon nach der ersten Anwendung stellt sich die Wirkung ein. Das Gerät mit der sofortigen Wirkung führt nicht zur Abhängigkeit und hat keine unerwünschten Nebenwirkungen.

**Folgende Wirkungen** können sich schon nach der **ersten Anwendung** einstellen:

- Die Anzeichen von Depression werden gleich nach der ersten Anwendung leichter.
- Es fällt Ihnen leicht einzuschlafen. Ihr Schlaf wird fester.
- Der psychische und emotionelle Zustand normalisiert sich.
- Sie sind sofort wieder immer gut bei Laune.
- Stresssituationen rufen bei Ihnen keinen Stress mehr hervor.
- Sie leben in völliger Harmonie mit sich und der Welt.

## **Was passiert während und nach der Behandlung?**

- Das Verfahren mit Alpha-Wellen ist völlig schmerzfrei.
- Man hat ein angenehmes Kribbeln in den Ohrläppchen.
- Manchmal spürt man allerdings auch einen leichten Schwindel.
- Fünf bis zehn Minuten nach dem Beginn der Anwendung wird man in einen entspannten, angenehmen Zustand innerer Ruhe versetzt.
- Ein bis zwei Stunden nach der Anwendung des Geräts kehrt die Freude, am Leben teilzunehmen, allmählich wieder zurück.
- Das Bewusstsein ist absolut klar.
- Äußere Reize bringen einen nicht mehr aus dem Gleichgewicht.
- Die Kur setzt mindestens zehn Behandlungen in einem Zeitraum von zwei bis drei Wochen voraus.
- Danach steigt die Lebensqualität wieder deutlich an.
- Man gewinnt wieder Charme, Zielstrebigkeit und Selbstsicherheit zurück.
- Anzeichen der Depression und andere Probleme verschwinden wieder rasch und auch spurlos.



## **Sanfte Behandlungsmethoden**

Wer wünscht sich nicht, wie ein Baby zu schlafen! Eine solche ungestörte und erholsame Nachtruhe will doch jeder haben – oder? In unserer hektischen Zeit gelingt es aber leider immer weniger Menschen, nachts wirklich fest abzuschalten. Sie schaffen es einfach nicht, zur Ruhe zu kommen. Dabei sind die Probleme unterschiedlicher Natur. Der eine schläft erst gar nicht ein. Der andere wacht ständig zu einer bestimmten Stunde wieder auf und kann nicht wirklich gut durchschlafen. Viele Menschen verlassen morgens das Bett erschöpft und müde, obwohl es doch eigentlich anders sein sollte. Dabei ist folgendes wichtig: Halten Sie genau die Uhrzeiten fest, zu denen Sie aufwachen. Denn jedes Organ hat seine ganz bestimmte Zeit, und man kann Rückschlüsse darauf gewinnen, ob vielleicht etwas mit irgendeinem Organ nicht in Ordnung ist. Die so genannte Organuhr gibt darüber Aufschlüsse. Wachen Sie also immer zu einer bestimmten Zeit auf, kann das ein exakter Hinweis auf eine Problematik in einem bestimmten Körperorgan sein, nämlich auf das, das in dieser Stunde im Vordergrund steht. Diese Informationen können dann in eine ganzheitliche Therapie für einen gesünderen Schlaf einfließen. Das bedeutet sanfte Methoden und eine komplexe Lösung des Problems, nicht nur kurzzeitige Kosmetik. Besonders aktiv sind nachts unser Gehirn und das Nervensystem, das Immunsystem und unser Hormonsystem. Früher galt der Schlaf als ein rein passiver Zustand, in dem der Körper eine Ruhepause einlegt. Erst die moderne Schlafforschung kam dahinter, dass vor allem unser Gehirn nachts oft sogar aktiver als tagsüber ist. Und während des Tiefschlafs läuft unsere Immunabwehr auf Hochtouren. Denn zu Beginn des Schlafs finden sich weniger Immunzellen im Blut, denn sie sind in den Geweben auf der Suche nach Krankheitserregern unterwegs. Sie reinigen quasi den Körper von Giftstoffen. Unser Stoffwechsel regeneriert sich während

des Schlafs und die Körperzellen nehmen Substanzen dann wieder neu auf. Schlaf ist für unser Gehirn auch deswegen wichtig, weil es so die Informationsflut des Tages verarbeiten kann. Untersuchungen haben gezeigt, dass ausreichend Schlaf für das Lernen und die Gedächtnisleistung in unserem Gehirn besonders wichtig ist. Schlafforscher Professor Horst Lorenz Fehm von der Universität Lübeck meint gar, dass Schlaf der Altersdemenz vorbeugt. Kess meint er, ohne Schlaf würden wir zu Idioten. Nun ja, wenn man es so nimmt, könnte er Recht haben.

## **Getrennte Schlafzimmer?**

Gut ein Viertel bis ein Drittel der Männer über 45 schnarchen. Man(n) redet aber nicht darüber. Für viele Frauen ist das Schnarchen des Partners gar unerträglich. Dabei könnte ein offenes Gespräch über Schlafgewohnheiten so manche Beziehung retten. Bin ich eher Morgenmuffel oder Nachtmensch? Wie arrangiert man sich? Wahrscheinlich verbringt man doch im Leben mehr Zeit schlafend nebeneinander als dass man miteinander redet. Auf Dauer werden sich sicher Paare mit zu verschiedenen Schlafrhythmen bestimmt nicht näher kommen und wohl nicht allzu lange zusammen bleiben.

Wenn der Partner allzu stark schnarcht, kommt schnell die Überlegung auf, ob man nicht doch getrennte Schlafzimmer vorzieht. Ganz sicher ist das kein Thema für den Anfang einer Beziehung. Da muss man sich erst einmal kennen lernen und aufeinander einstellen. Gesellschaftlich ist das sowieso ein absolutes Tabuthema. Getrennte Betten werden doch gleich mit Beziehungsproblemen verbunden. Und schon geht das Gerede in der Nachbarschaft los. Gehen Sie offensiv mit dem Thema

um. Getrennte Schlafzimmer können wirklich die Lösung des Problems sein. Wobei natürlich vorher das Schnarchen näher untersucht sein will.

Untersuchungen über Paarschlaf haben Erstaunliches ergeben. Nicht für beide Partner gleich gut war der gemeinsame Schlaf. Die Schlafqualität litt dabei mehr bei Frauen als bei Männern. Frauen schlafen schlechter ein und wachen leichter wieder auf, weil sie anfälliger für Nebengeräusche wie das Geschrei der Kinder sind. Frauen sind quasi im Schlaf mit einem Ohr immer wach, weil sie die Wächterrolle im Haus übernehmen, sich verantwortlich fühlen für Kinder, Ehemann und Haus. Männer hingegen schlafen sehr schnell ein und dann sehr tief. Sie fühlen sich neben ihrer Partnerin geborgen.

## **Welche Hausmittel helfen?**

**Heiße Milch mit Honig** empfahl die Großmutter früher vor dem Zubettgehen, um gut einzuschlafen. Dieses alte Hausmittel (auch gegen Halsschmerzen) wirkt immer noch. Milch mit Honig beruhigt, und es ist eine gute Einschlafhilfe. Allein schon das Ritual, vor dem Schlafen eine Tasse heiße Milch mit Honig zu trinken, beruhigt und ist ein gutes Ritual, mit dem man auf ganz angenehme Art und Weise Schlaf verbinden kann.

**Klosterfrau Melisengeist** empfahlen Generationen von Omas ihren Kindern und Enkeln – entweder ein paar Tropfen an die Stirnseiten verrieben oder gar einige Tropfen auf ein Stück Zucker geträufelt und dann im Mund auf der Zunge zergehen lassen. Das waren Omas Hausmittel gegen Schlaflosigkeit, Zahn- und Kopfschmerzen sowie gegen Vieles mehr, die auch heute noch ihre Wirkung haben, und wenn man nur daran glaubt.

**Schlaftees** unterstützen das Einschlafen. Es gibt bestimmte Teemischungen, die Johanniskraut, Melisse, Hopfen oder Baldrian und andere Kräuter enthalten. Was in Dragees und Tropfen hilft, muss auch als Tee gut sein. Solche Tees unterstützen auf jeden Fall den Schlaf.

**Blaue Tapete kühlt** den Raum. Die Farbe blau steht für Wasser und Kälte. Es ist zweckmäßig, das Schlafzimmer in einen leicht bläulichen Ton zu halten oder zumindest die Vorhänge in Blau zu gestalten. Gelb und Rot glühen. Sie stehen für Feuer und Sonne, erwärmen also einen Raum. Diese Farben nimmt man deshalb gerne für Wohnzimmer, um sie behaglich zu gestalten.

**Frische Luft wirkt Wunder.** Wenn im Schnitt zwei Personen acht Stunden lang im Schlafzimmer ein- und ausatmen, schwitzen und dann noch die Heizung Wärme ausstrahlt, kann man sich die schlechten Luftverhältnisse gut vorstellen. Wenn nicht ausreichend gelüftet wird, bildet sich leicht Feuchtigkeit in Ecken und hinter Schränken. So lässt der Schimmelpilz nicht lange auf sich warten. Und wenn der sich erst einmal festgesetzt hat, wird es erst recht ungesund im Schlafzimmer. Oft bemerkt man ihn gar nicht, wenn er sich beispielsweise hinter Schränken ausbreitet. Schimmel im Zimmer ist gefährlich. Wenn wir die Sporen längere Zeit über unsere Atemwege aufnehmen, führt das zu bedenklichen Gesundheitsbeeinträchtigungen. Deshalb muss das Schlafzimmer täglich kräftig gelüftet werden, auch wenn draußen Frost herrscht oder es regnet. Am besten ist es, auch kurz vor dem Zubettgehen noch einmal frische Luft durchs Schlafzimmer wehen zu lassen.

**Satin und Seide kühlen** im Sommer. Bettwäsche aus Satin und Seide haben einen kühlenden Effekt – vor allem im Sommer. Achten Sie also darauf, während der wärmeren Jahreszeit solche Stoffe den Schlaf

unterstützend zu nutzen. Auch in der Farbe sind dann eher bläuliche Töne angesagt.

**Baumwolle, Bieber und Jersey wärmen** im Winter. Während kälterer Jahreszeiten greift man dagegen besser auf Bieber-Bettwäsche mit wärmendem Stoff zurück. Der wohlige Wollstoff wärmt ganz gut. Vielleicht nehmen Sie noch eine Baumwolldecke mit dazu und unterstützen so den wärmenden Effekt im Bett. Auch Jerseystoffe haben eher wärmenden Effekt. Die Farbwahl sollte hier in wärmende Töne wie orange, gelb oder braun gehen.

**Wasserbetten** passen sich ganz individuell der Körperform an. Wenn Wirbelsäulenprobleme den Schlaf stören, dann sind Wasserbetten eine ganz gute Lösung. Denn sie passen sich immer der Form der Wirbelsäule an, ganz egal wie Sie liegen, ob auf dem Rücken oder auf der Seite.

**Luftbett** für den Rücken. Fast ähnlich wie eine Luftmatratze gibt es eine Bettunterlage mit gespeicherter Luft (siehe nähere Informationen über entsprechende Produkte im Internet). Leichter Druck durch Luft lässt jeden Körper quasi schweben, so auch den menschlichen Körper – ganz egal, wie schwer er ist. Reine Luft kann aber noch ganz viel mehr. Sie verteilt nämlich den Druck gleich dreidimensional und folgt so der natürlich Körperform. Und das über die gesamte Auflage. Dabei stützt und trägt sie die Wirbelsäule und bleibt elastisch und flexibel. Weder Schaumstoff noch Wasser können diesen Effekt erzielen. So gibt es auch keine Druckstellen. Auf Luft gebettet werden Sie immer sagen: „Zu Hause ist, wo mein Bett ist.“ Auch wenn Sie sich im schönsten Urlaub befinden und Sie am schönsten Strand liegen.

**Wärmeflasche** für die Füße. Wenn kalte Füße Ihren Schlaf stören, dann nehmen Sie eine Wärmeflasche mit ins Bett. Legen Sie sie ans

Fußende Ihres Bettes unter Ihre Füße. Vielleicht wickeln Sie sie zusammen mit einer Decke fest um die Füße.

**Heizkissen** für den Rücken. Bei Rückenschmerzen kann ein Heizkissen wirken. Legen Sie es unter Ihre Wirbelsäule. Die Wärme lindert die Schmerzen. Die Temperatur lässt sich regulieren. Probieren Sie aus, was Ihnen wohltuend ist.

**Füße hoch**, und das Blut zirkuliert besser. Wenn Sie angeschwollene Beine haben und sich Wasser und Blut stauen, dann wählen Sie ein Lattenrost, das Sie verstellen können oder legen Sie unter Ihre Beine und Füße ein Extra-Kissen oder einen Schaumstoffkeil. Wenn Ihre Beine etwas höher liegen als Ihr Körper, dann unterstützen Sie den Rückfluss des Blutes und Ihre Beine schwellen wieder ab.

**Kuscheln Sie mal wieder!** Kuscheln Sie im Bett mit Ihrem Partner. Das beruhigt und gibt Ihnen ein geborgenes Gefühl. So schlafen Sie besser ein und fühlen sich wohl. Kuscheln als Wohlfühlfaktor fördert das Einschlafen und sorgt für ein gesundes Durchschlafen.

**Auch ein Kuscheltier** ist erlaubt. Mancher braucht irgendetwas zum Einschlafen. Man klammert sich daran und erfährt so Geborgenheit. Insbesondere Singles sind hier betroffen. Allein einzuschlafen ist oft nicht so angenehm. Ein Kuscheltier, eine Puppe oder auch nur eine Decke geben Halt und beruhigen. Wenn dieses Ritual hilft, warum eigentlich nicht!

**Gute-Nacht-Kuss wirkt Wunder.** So wie Sie nie ohne Abschied das Haus verlassen, verabschieden Sie auch Ihren Partner oder Ihre Partnerin in den Schlaf – mit einem Gute-Nacht-Kuss. Allein schon dieses Ritual verbindet Gute-Nacht-Kuss mit Schlaf und gutem Einschlafen. Vergessen Sie also nie den Abschied in die Nacht mit einem ernst gemeinten, nicht mit einem oberflächlichen (Pflicht-) Kuss.

**Machen Sie noch ein Kompliment.** Bevor Sie einschlafen, machen Sie Ihrer Frau oder Ihrem Mann noch ein Kompliment. Sagen Sie Ihr, dass Sie toll duftet oder ihm, wie wunderbar er ist. Machen Sie es immer mit dem Gefühl, es könnte das letzte Kompliment sein. Wer weiß schon, ob man wieder lebend erwacht. So haben Sie sich auf jeden Fall nichts vorzuwerfen, wenn es denn so sein sollte. Sie haben dann ihm oder ihr ein letztes Kompliment mit auf den Weg gegeben.

**Auch ein gesundes Aufwachen ist wichtig.** Zum Schlaf gehört auch das Aufwachen, und das soll möglichst ebenso angenehm sein. Wie könnte es besser sein, als mit einer Begrüßung in den neuen Tag zu gehen, etwa in der Art: „Ich liebe Dich!“ So freut man sich schon auf den neuen Tag und verbindet Angenehmes mit dem Schlaf. Man schläft mit der wohltuenden Erwartung ein, dass am anderen Morgen wieder etwas Nettes auf einen wartet.

**Beruhigen Sie Ihren Partner nach schlechtem Traum.** Manchmal wacht jemand mitten im Schlaf erschrocken auf – von einem schlechten Traum zum Beispiel. Dann beruhigen Sie Ihren Partner und nehmen Sie ihn in den Arm. Geben Sie ihm das Gefühl von Geborgenheit und Realität wieder zurück. Dann kann er auch wieder gut einschlafen und seinen Schlaf fortsetzen.

**Daunenfedern** sind angenehm. Daunenfedern sind die weichsten und zartesten Federn überhaupt. Kein pieksender, harter Federkiel stört Ihren Schlaf. Daunenfedern sind handverlesen ausgewählt. Deshalb wählt man überwiegend Daunenfedern für Kopfkissen. Sie können aber auch eine überwiegende Daunenfüllung fürs Federbett wählen. Sie bleiben auch am längsten in Form und knubbeln sich nicht so leicht. Achten Sie also beim Kauf von Federbetten auf den Daunenanteil. Wenn Sie es sich leisten können, sollte Ihr Federbett nur aus Daunen bestehen.

**Der Kopf muss ergonomisch richtig liegen.** Es gibt spezielle Kopfkissen für einen gesunden Schlaf. Da liegt der Kopf in einer Mulde, und der Nacken ist durch eine Hoch-Wölbung im Kopfteil ergonomisch richtig gelagert. Das schafft einen optimalen Schlafkomfort durch ergonomisch richtiges Liegen.

**Mit Massage ins Bett.** Lassen Sie sich doch kurz vor dem Einschlafen von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Nacken, Schultern und Rücken ein wenig massieren. So beseitigen Verkrampfungen, die Sie am Einschlafen vielleicht hindern.

**Reinigen Sie mal wieder unterm Bett.** Viele Menschen übersehen oft monatelang den Staub vor allem unterm Bett. Da sammeln sich dann ganz kräftige Staubwolken an, und das ist wiederum ungesund für einen guten Schlaf. Saugen Sie also regelmäßig den Staub unter den Betten weg. Auch da, wo das Bett bis auf den Boden reicht, sammelt sich Staub an. Sie müssen also unter Umständen das Bett auch schon mal beiseite rücken. Manche Leute wundern sich, wenn Sie nach Jahren das Bett einmal abbauen, was sich da alles angesammelt hat. Vielfach lebt man in dem falschen Glauben, wenn das Bett mit dem Boden abschließt, sammelt sich unter dem Bett kein Staub. Falsch! Folgender Tipp: Heben Sie öfter mal Matratze und Lattenrost an. Dann sehen Sie, welche Staubflocken sich dort gebildet haben. Nehmen Sie nur das Rohr Ihres Staubsaugers und entfernen den Staub auch in den Ecken und Ritzen. Das schafft wieder gute Luft und Atmosphäre im Schlafgemach.

**Wechseln Sie mal öfter die Bettwäsche.** Sie kennen das doch, wenn Sie Ihre Betten frisch bezogen haben. Ach wie herrlich ist es dann, ins frisch gemachte Bett zu gehen. Pflegen Sie das ruhig öfter und wechseln immer wieder die Bettwäsche. Das schafft allein schon angenehmen Schlaf.



**Achten Sie auf Läuse und Hausstaubmilben.** Der größte Feind jeden Bettes ist die Hausstaubmilbe. Sie kratzen und jucken sich, wissen aber nicht, warum. Es sind klitzekleine Tierchen, die sie gar nicht sehen, die aber eine große Wirkung entfalten. Dagegen hilft nur eine regelmäßige Reinigung der Betten und auch der Matratzen. Am besten sind daher Matratzen, von denen Sie den Bezug abnehmen und waschen können. Wenn Sie das nicht haben und teure gute Matratzen noch haben, dann können Sie die Milben stoppende Überzüge über die Matratzen ziehen. Das sind dann so genannte Allergie freie Bezüge, die meist aus einem leichten Kunststoffgewebe bestehen. Darüber legen Sie dann Ihre ganz normalen Bettbezüge. Sie haben also einen so genannten Stopper dazwischen gelegt, der Sie vor Hausstaubmilben und anderem Ungeziefer schützt. Apropos Ungeziefer. Ganz übel sind natürlich Läuse. Sollten Sie also unter starkem Juckreiz im Bett leiden, der dann Ihren Schlaf massiv stört, dann hilft leider nur die Radikalkur: Entweder Matratzen ganz entfernen oder, wenn es sich noch lohnt, die Matratzen in Spezial Dampf-Reinigern von den Läusen säubern lassen. Das sind nur selten auffindbare Maschinen, die hoch temperierten Dampf abgeben, in denen dann Läuse absterben. Es lohnt sich nur, wenn Ihre Matratzen noch gut erhalten und hochwertig sind. Andernfalls kaufen Sie neue. Aber reinigen Sie vorher gründlich das gesamte Schlafzimmer mit Desinfektionsmitteln und Heißdampfreiniger. Denken Sie auch an Ihre Wäsche im Schrank, die möglicherweise auch von Läusen befallen ist.

**Befreien Sie sich vom Schmutz des Tages.** So wie wir unsere Kinder abends vom Schmutz des Tages befreien und sauber zu Bett bringen, sollten auch Sie es halten. Befreien Sie sich! Putzen Sie Ihre Zähne, waschen Sie Ihre Hände und Gesicht oder nehmen ein kurzes Duschbad. Gehen Sie gereinigt ins Bett. Das macht den Schlaf angenehmer, sauberer und erholsamer. Das weckt wohlige Gefühle.

**Angenehme Düfte** regen den Schlaf an. Ein guter Tipp für einen gesunden störungsfreien Schlaf sind angenehme Düfte im Schlafzimmer. Sorgen Sie also für solche Gerüche, anstatt dass muffige Atmosphäre Ihren Schlaf behindert. Stellen Sie eine Duftkerze auf oder nehmen Sie Räucherstäbchen. Es gibt Duftkissen. Beispielsweise ist Lavendel ein solcher beruhigender Duft, der sich gut fürs Einschlafen eignet. Stellen Sie also ein kleines Kissen mit trockenen Lavendelblüten auf Ihren Nachttisch oder träufeln Sie ein paar Tropfen Lavendelöl auf den Holzdeckel Ihres Duftöfläschchens.

**Meditative Musik** hilft. Oft wird meditative Musik in Entspannungskursen verwendet. Manche Teilnehmer schlafen dabei ein. Das ist ein durchaus gewollter Effekt. Genauso können Sie davon für Ihren Schlaf profitieren. Lassen Sie ganz leise meditative Musik laufen, und Sie werden besser einschlafen.

Eine **gute Schlafvorbereitung** hilft ebenfalls. Lassen Sie den Tag harmonisch ausklingen. Hören Sie gemeinsam Musik, die Sie mögen. Schauen Sie in alten Bildern oder heften Sie Fotos in Alben. Sprechen Sie über Ihre Kinder oder den jeweiligen Tagesablauf, um sich gegenseitig zu informieren. Eine gute Kommunikation schafft Harmonie.

**Gute-Nacht-Geschichte oder Wiegenlied?** So wie Kinder während einer Gute-Nacht-Geschichte oder bei einem Wiegenlied einschlafen, können Sie diesen Effekt auch für Ihr eigenes besseres Einschlafen nutzen. Haben Sie tatsächlich Probleme beim Einschlafen, lassen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin in einem einschläfernden Ton irgendeine langweilige Geschichte erzählen oder ein Liedchen sanft summen. Ähnlich versetzt der Hypnotiseur ja auch seine Patienten in Trance und bringt sie so zum Einnicken. Monotones sanftes Reden wirkt beruhigend und abschaltend.

**Entspannungsübungen im Bett.** Wenn Sie sich ins Bett gelegt haben, probieren Sie kurze Entspannungsübungen und schlafen darüber leichter ein. Es gibt beispielsweise die Methode nach Jacobsen, die auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung beruht. Sie können diese Übungen auch einfach liegend im Bett ausüben. Kneifen Sie die Augen für ein paar Sekunden ganz fest zusammen und entspannen danach, indem Sie Ihre Augen wieder ganz entspannt loslassen. Krausen Sie die Stirn ganz feste und lassen danach los. Spannen Sie Ihren Mund an und entspannen Sie ihn. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und lassen Sie sie wieder los. Ziehen Sie Ihre Fußzehen fest zum Körper, lassen Sie sie wieder los. Strecken Sie die Zehen fest vom Körper weg und lassen danach los. Aus dieser An- und Entspannung finden Sie zum Einschlafen.

Natürlich gehört zu den **guten alten Hausmitteln** auch die **Natur** selbst. **Melisse, Baldrian, Hopfen und Johanniskraut** sind alt bewährte Heilpflanzen, die seit Jahrhunderten ihre guten Dienste auch für einen gesunden Schlaf tun. Vertrauen Sie also auf die Kraft der Natur zuallererst, bevor Sie die Chemische Keule einsetzen. Melisse und Baldrian haben entspannende und beruhigende Wirkung.

**Vermeiden Sie Magnetfelder.** Alles Störende sollte von den Schlafenden fern gehalten werden. Dazu gehören insbesondere Magnetfelder, etwa von Handys. Legen Sie Ihr Handy weg vom Bett und nichts auf die Nachtkonsole.

**Vermeiden Sie Wasseradern.** So mancher schwört darauf, sein Schlafgemach so anzulegen, das es nicht über Wasseradern liegt. Das können vorher bestimmte Leute austarieren, die die Fähigkeit haben, mit der Wünschelrute solche Quallen unter dem Haus zu entdecken.

**Elektrosmog kann gefährlich werden.** Wer sein Haus unter riesigen Elektroleitungen liegen hat und von Überlandkabeln umgeben ist beziehungsweise dessen Haus in der Nähe von Trafostationen liegt, muss damit rechnen, dass diese elektrische Energie in der Nähe zu einem Elektrosmog führen kann, der den Schlaf beeinträchtigt.

**Auch Radiowellen können stören.** Sendemasten von Radiostationen oder Fernsehanstalten können auch der Übeltäter für einen ungesunden Schlaf sein. Prüfen Sie, ob das Ihren Schlaf stören kann.

## Wie das Internet bei Schlafproblemen hilft

Werfen Sie einen Blick in die zahlreichen Blogs und Foren zum Thema Schlafstörungen. Es ist immer gut, von Menschen in ähnlichen Situationen nützliche Tipps zu bekommen. Da werden die unterschiedlichsten Probleme diskutiert. Vielleicht ist ja genau Ihre Problematik dort beschrieben. Dann können Sie sich vielleicht Pillen und Ärzte sowie einen langen Leidensweg ersparen. Heutzutage ist es so einfach, an Informationen und an Lösungsansätze zu kommen. Hoch interessant ist es auch, einfach Ihre speziellen Schlafstörungen zur Diskussion zu stellen.

Sie sind ja anonym unter einem Nick im Forum oder Blog. Da dürfen Sie dann ruhig „die Hose runterlassen“ und können ganz ungeniert Ihre Sache darlegen. Was meinen Sie, wie viele Antworten Sie erhalten! Geben Sie möglichst konkret Ihr Problem ein, etwa: „Mein Partner schnarcht ganz laut, und ich wache dabei immer auf und kann überhaupt nicht mehr einschlafen. Wer hat ein ähnliches Problem, und was macht man dagegen?“ – oder: „Ich habe nachts immer Albträume und wache dann auf, kann mich gar nicht mehr beruhigen und weiß überhaupt keinen Rat mehr. Mein Arzt hat mir jetzt starke Schlaftabletten verschrieben, die machen mich aber den ganzen Tag müde. Weiß jemand Hilfe?“

Im Internet finden Sie aber auch jede Menge Fachinformationen über die unterschiedlichsten Schlafprobleme. Möglicherweise ist hier genau Ihre Schlafstörung beschrieben. Geben Sie möglichst genau und konkret Ihre Problematik in den Suchmaschinen ein und blättern durch alle Ergebnisse.

## **Schlusswort**

Schlafpillen dürfen keinesfalls die „Ultima Ratio“ sein, sie sind allenfalls eine Notfallhilfe. Denn es gibt so viele Maßnahmen vorher, die es allesamt Wert sind, erst einmal ausprobiert zu werden. Greifen Sie nicht gleich zur Chemischen Keule, auch wenn der Arzt es Ihnen allzu leicht machen sollte. Man nimmt sich heutzutage kaum noch Zeit, ernsthaft Probleme zu ergründen und sie bei der Ursachenforschung, sprich Diagnose, mit einzubeziehen. Hier sind Sie aber gefordert. Legen Sie die Probleme umfassend auf den Tisch, damit der Arzt gleich mit der passenden Therapie ansetzen kann. Und weisen Sie ihn durchaus darauf hin, dass Sie es erst einmal mit der sanften Methode versuchen wollen.

Schöpfen Sie auch selbst alle Möglichkeiten aus, die Schlafhygiene und Entspannung bieten. Hier dürfen Sie durchaus im Selbstversuch aktiv werden. Das löst wahrscheinlich schon einen Großteil Ihrer Schlafstörungen. Stress und Hektik abzubauen ist ein weiteres Mittel. Erst wenn Sie hier nicht mehr weiterkommen, ist schärferes Geschütz erlaubt. Dann gehen Sie zum Arzt und reden darüber. Er wird wissen, was dann zu tun ist. Unter Umständen müssen Sie auch eine zweite Arztmeinung hinzuziehen. Dieses eBook zeigt Ihnen nun viele Wege auf, die Sie gehen können.

**Einen guten, gesunden und erholsamen Schlaf!**