

SCHLAFLOSIGKEIT

Schlaflosigkeit ist sehr verbreitet und hat viele verschiedene Ursachen und Erscheinungsformen.

Sie kann sich als Einschlafschwierigkeit äussern, zum Beispiel durch Melatoninmangel oder kreisende Gedanken, oder als nächtliches Erwachen, meistens durch Verdauungsschwierigkeiten verursacht, oder als zu frühes Erwachen am Morgen, typisch für Eisenmangelanämie. Auch ein zu leichter Schlaf, durch Melatoninmangel oder stress verursacht, bringt keine echte Erholung und man ist am Morgen müde.

Der Schlaf hängt von verschiedenen Körperprozessen ab, hauptsächlich Hormone. Das Melatonin ist das Schlafhormon. Es wird am Tag mit dem Sonnenlicht produziert und am Abend mit der Dunkelheit ausgeschieden, damit wir schläfrig werden und einen tiefen, erholsamen Schlaf geniessen können.

Natürlich können aber auch viele andere Faktoren unseren Schlaf stören, wie Geräusche, Zimmertemperatur, mangelnde körperliche Bewegung und Sorgen. Wenn unser Körper nicht im Gleichgewicht mit unserer Umwelt ist, schlafen wir nicht gut.

Schlaflosigkeit ist nicht nur mühsam, sie ist auch schädlich. Unser Körper braucht Schlaf, um sich zu regenerieren. Die Leber reinigt während des Schlafs unser Blut, neue Gewebe werden gebaut, wir wachsen nur während des Schlafs, alles wird erneuert und geheilt.

Wenn wir nicht schlafen, haben wir mit der Zeit, neben Erschöpfung, Reizbarkeit usw., auch Halluzinationen, durch die Giftstoffe die nicht entsorgt werden können. Das sind natürlich Grenzerfahrungen, aber es zeigt uns, wie wichtig Schlafen ist.

Schlafmangel macht krank. Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, chronische Erschöpfung, Immunschwäche, Verdauungsbeschwerden, Hormonelle Schwankungen, Depressionen, Reizbarkeit und noch vieles mehr können Folgen von unzureichendem Schlaf sein. Um unser Schlaf zu heilen, müssen wir zuerst die Ursache finden.

LICHT

Sonnenlicht ist die Grundlage des Lebens, ohne Sonne wäre gar kein Leben möglich. Sie ist unsere Energiequelle und unser Körper richtet sich völlig danach. Unsere innere Uhr, der Biorhythmus, läuft in Zusammenhang mit dem Tag und Nacht Rhythmus.

Wie oben erwähnt, wird Melatonin mit dem Licht der Sonne produziert. Für einen guten Schlaf ist also der Aufenthalt im Freien zwingend nötig. In der Nacht hingegen ist es wichtig, dass es dunkel ist, ohne Strassenlampen oder sonstigem künstlichen Licht, weil das Melatonin erst freigelassen wird, wenn wir uns in der Dunkelheit befinden.

Auch vor dem Schlafen ist Dunkelheit wichtig, und zwar bereits 2 Stunden vorher, laut Studien. Das Licht, vor allem das blaue Licht, stimuliert uns und macht uns wach. Leider ist blaues Licht sehr häufig in Computer und Handys, deswegen haben unsere Computer einen Abendmodus, den wir unbedingt einschalten sollten, oder noch besser, 2 Stunden vor dem Schlafen sollte man keine elektronischen Geräte benutzen, sondern lesen, Meditieren, Yoga machen, Musik hören oder Musik machen, zeichnen, basteln, mit Freunden treffen, oder auf jede andere Art entspannen.

RHYTHMUS

Unser Körper hat sein Biorhythmus, den wir respektieren müssen. Wenn wir tagsüber müde sind, sollten wir uns erholen, sonst sind wir dann erschöpft. Wenn wir energiereich sind, sollten wir uns körperlich bewegen, sonst werden wir nervös.

Noch wichtiger ist der Schlaf-Wach Rhythmus: für einen guten Schlaf sollte man immer ungefähr um die gleiche Zeit ins Bett und um die gleiche Zeit aufstehen. Eine Verschiebung von einer halben Stunde ist nicht relevant, aber 2 Stunden sind das Maximum, mehr bringt unser Schlafrhythmus tagelang durcheinander.

8 Stunden Schlaf ist der Durchschnitt, aber das Schlafbedürfnis variiert individuell und je nach Alter: Kinder brauchen viel mehr als 8 Stunden, mindestens 10, kleine Kinder 12 oder mehr. Ältere Leute kommen manchmal auch mit 6-7 klar. Auf jeden Fall sollte man schlafen, bis man erholt ist und von selber, ohne Wecker, aufwacht.

Schichtarbeit und Jetlag sind ganz schlimm für unser Schlafrhythmus und sollten nicht regelmässig vorkommen.

KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Tägliche körperliche Aktivität ist für die Gesundheit nötig, auch um gut zu schlafen. Unsere Vorfahren bewegten sich den ganzen Tag lang. Der heutige Bewegungsmangel hat viele negative Folgen, unter anderem auch Schlaflosigkeit. Wenn wir nicht einschlafen können oder der Schlaf leicht und gestört ist, kann dies die Ursache sein. Mentale Müdigkeit macht müde aber nicht schläfrig, körperliche Müdigkeit hingegen hilft, gut zu schlafen.

NERVENSYSTEM

Der Stress ist natürlich eine der Hauptursachen von Schlaflosigkeit. Um gut zu schlafen, muss der Parasympathikus aktiv sein und der Sympathikus in Ruhe. Der Sympathikus aktiviert sich, wenn wir arbeiten, diskutieren, Action Filme schauen, zu viel Sport treiben und sonst gestresst und aktiv sind. Dieser eher unsympathischer Teil vom autonomen Nervensystem verursacht dann Verdauungsbeschwerden, Herzrhythmusstörungen und natürlich auch Schlaflosigkeit.

Um den Parasympathikus zu aktivieren, den Gegenspieler des Sympathikus, ist Entspannung nötig. Der Parasympathikus aktiviert die Verdauung und den Schlaf, beruhigt das Herz und die Atmung und gibt uns ein Wohlsein-Gefühl.

Um sich am Abend zu entspannen, sind, wie oben erwähnt, ruhige Tätigkeiten wichtig. Wenn man aber den Tag am PC verbracht hat oder sich sonst nicht bewegt hat, ist eine leichte körperliche Bewegung wie spazieren oder tanzen eventuell hilfreich, die mangelnde Bewegung nachzuholen, um sich dann richtig entspannen zu können.

Eine geführte Meditation in Bett vor dem Schlafen hilft sicher, gut einzuschlafen und tief zu schlafen.

ELEKTROSMOG

Es gibt nicht besonders viel Literatur diesbezüglich, weil das Thema relativ neu ist, aber nach meiner Erfahrung kann sich Elektrosmog sehr negativ auf den Schlaf auswirken.

Elektrosmog verändert, vor allem in sensibleren Leuten, den Herzrhythmus und das beeinflusst den Schlaf erheblich.

Ich empfehle, alle Geräte in der Nacht auszuschalten, inkl. W-Lan. Auch wenn es schon immer an war und man früher schlafen konnte, kann es jetzt eine der Ursachen sein. Oft summieren sich die Ursachen und die Beschwerden machen sich erst dann bemerkbar, wenn sie alle gleichzeitig da sind, dann muss man sie alle beseitigen.

VERDAUUNG

Verdauungsstörungen sind sehr häufig Ursache von Schlaflosigkeit, vor allem von gestörtem Schlaf und Erwachen mitten in der Nacht, meistens um 1:00-3:00.

Das Abendessen sollte nicht später als 19:00 sein (wenn man um 22:00-23:00 ins Bett geht, sonst verschiebt sich natürlich das Ganze), und möglichst nicht zu schwer.

Nach dem Abendessen sollte man nichts mehr essen. Gar nichts zum z' Nacht zu essen ist aber auch nicht gut, es kann auch Schlaflosigkeit verursachen (wegen des Hungers).

Übersäuerung kann Schlaflosigkeit verursachen, also sollte die Ernährung ausgewogen sein, mit viel Gemüse. Saure Lebensmittel sind alle tierischen Produkte, Kaffee, Alkohol, Zucker, Fette, Weissmehl und auch Fruchtsäfte. Basisch sind alle Gemüse ausser Tomaten, Hülsenfrüchte und die meiste Vollkorngetreide, Mandeln, Kastanien, Kartoffeln.

Magnesium ist basisch und hilft entspannen, es ist also sehr günstig für den Schlaf, wenn man am Abend vor dem Schlafen eine Magnesiumtablette nimmt.

Auch Lebensmittelunverträglichkeiten können Schlaflosigkeit verursachen. Milchprodukte zum Beispiel sind eine sehr häufige Ursache, aber es können auch ganz verschiedene Unverträglichkeiten sein, eventuell ist es hilfreich, das Thema bei mir in der Praxis abzuklären.

Eisenmangel ist auch eine häufige Ursache von Schlaflosigkeit, weil er zu Hämoglobinmangel führt. Hämoglobin transportiert Sauerstoff zu den Zellen, wenn es nicht genug davon hat, muss das Herz schneller schlagen, um genug Sauerstoff zu den Zellen zu bringen, und mit einer hohen Herzfrequenz kann man nicht schlafen.

Auch wenn man zu wenig trinkt, schläft man schlechter. Wenn man Hitzewallungen hat oder in der Nacht mit trockenem Mund aufwacht, hat man zu wenig getrunken.

Die nötige Menge Flüssigkeit in Liter rechnet sich so: Körpergewicht $\times 3 : 100$ (z.B. $60 \text{ Kg} \times 3 = 180 / 100 = 1.8$ Liter pro Tag)

RAUMKLIMA

Das Schlafzimmer muss frisch sein, 17-18 Grad ist ideal. Wenn es zu warm ist, schlägt das Herz höher. Aber wenn man kalt hat, kann man auch nicht schlafen. In diesem Fall hilft eine Bettflasche oder Kirschensteinkissen.

Frische, sauerstoffreiche Luft ist auch wichtig, am Tag sollte man das Schlafzimmer immer gut lüften.

Auch sollte man sich auf Staub und eventuell Schimmel in Schlafzimmer achten.

Falls das Problem Geräusche sind, kann man es mit Ohrenstöpsel versuchen.

Schmerzen und sonstige Beschwerden können selbstverständlich auch den Schlaf beeinträchtigen.

SONSTIGES

Die Wechseljahre bringen hormonelle Veränderungen und damit auch Schlafstörungen. Hier muss man den Hormonspiegel wieder ins Gleichgewicht bringen. Siehe mein Infoblatt «Wechseljahre».

Vielen Krankheiten haben Schlaflosigkeit unter den Symptomen, zum Beispiel Parkinson, Nacht Apnoe, Schilddrüsenüberfunktion, Fieber usw.

Restless Legs Syndrom: kann auch das Einschlafen stören. Dieses noch wenig erforschte Syndrom ist meistens durch Stoffwechsellungleichgewicht verursacht, vermutlich Übersäuerung. Auch Medikamente, Nierenerkrankungen und Eisenmangel zählen zu den vermuteten Ursachen. Nach meiner Erfahrung tritt dieses Syndrom nur bei unausgewogener Ernährung mit zu vielen Säurebildenden Lebensmitteln auf.

PHYTOTHERAPIE BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Verschiedene Pflanzen helfen gegen Schlaflosigkeit, obwohl wie gesagt die Ursache am wichtigsten ist. Bleibt eine wichtige Ursache bestehen, helfen auch die Heilpflanzen nicht ausreichend. Aber wenn es um Entspannung und Herzrhythmus geht, helfen die Heilpflanzen sehr gut.

Am besten versucht man verschiedene Pflanzen und verschiedene Kombinationen, bis man das gefunden hat, was individuell hilft.

BALDRIAN

Jahrzehntlang war Baldrian eine der häufigsten Pflanzen gegen Schlaflosigkeit. Heute aber wählt man zuerst andere Pflanzen, weil Baldrian nicht unbedingt den Schlaf fördert, sondern in niedriger Dosierung fördert er die Konzentration und macht wach. In hoher Dosierung kann er jedoch für Menschen mit der passenden Konstitution eine Schlafhilfe sein. Baldrian erdet. Mit Baldrian schläft man tief und man fühlt sich am Morgen erholt.

Baldrian ist beruhigend, sediert das zentrale Nervensystem und wirkt krampflösend.

Ceres Baldrian Urtinktur ist eine geeignete Form, aber auch der Tee ist je nach dem sehr wirksam.



HOPFEN

Hopfen ist sedierend, beruhigend und dämpft den Sexualtrieb.

Zum Schlafen eine grosse Hilfe, ich mische immer Hopfen in den Schlaftee. Mit Hopfen ist man sehr ruhig und schläft gut ein. Alleine schmeckt er bitter, und auch für die Wirkung würde ich ihn mit anderen Pflanzen mischen.

Danke seiner anaphrodisierender Wirkung wurde Hopfen in Mittelalter als einzige Pflanze für Bier noch erlaubt. Darum ist Bier auch beruhigend, hat aber andere Nachteile, weshalb es nur bedingt gegen Schlafstörungen geeignet ist und wenn, dann nur im Zusammenhang mit viel Wasser, da Alkohol dehydriert.



JOHANNISKRAUT

Wohl bekannt gegen Depressionen, wirkt Johanniskraut entspannend. Es entspannt die Gedanken und hilft gegen Sorgen und kreisende Gedanken, welche uns den Schlaf rauben. Gerade zum Einschlafen ist Johanniskraut eine gute Hilfe.

Man kann es auch alleine trinken, zum Beispiel im Sommer frisch gepflückt, oder mit anderen Heilpflanzen zusammen. In der Apotheke gibt es zahlreiche Zubereitungen mit Johanniskraut, sie sind alle wirksam. Die stärkeren sind jedoch eher bei Depressionen geeignet, zum Schlafen genügt das Kraut.



PASSIONSBLUME

Diese tropische Pflanze findet man mittlerweile auch bei uns relativ häufig. Sie ist nicht einfach zu ziehen und muss im Winter gut geschützt werden, aber man kann sie im Garten haben. Zum Glück, denn die Passionsblume ist eine sehr wichtige Heilpflanze gegen Stress, und darum heute sehr nützlich.

Wenn man sie anschaut, versteht man auch ihre Kraft: ihre perfekte, konzentrische Form bringt uns wieder ins Zentrum unseres Wesens. Die ganze Schönheit der Blume vibriert in der Tiefe unserer Seele und bringt uns zur Ruhe, zur Mitte, zu uns selbst. Die zarten, violetten Farben entsprechen den Farben unseres Kronenchakra, die Verbindung mit dem Göttlichen.



Passiflora wirkt beruhigend und harmonisierend und wird gegen Angststörungen, Stress, Reizbarkeit eingesetzt.

MELISSE

Die Melisse oder Zitronenmelisse ist sehr gut bekannt und man findet sie in den meisten Gärten, manchmal auch am Wegrand. Sie ist entspannend und beruhigt den Magen, vor allem bei nervösen Magenbeschwerden.

Ein Melissetee hilft um sehr schnell einzuschlafen. Sie vermittelt Ruhe und Wohlbefinden, Harmonie und Leichtigkeit. Am besten trinkt man Melissetee eine halbe Stunde vor dem Schlafen, alleine oder mit anderen Pflanzen zusammen. In Sommer kann man frische Melisse vom Garten von Mai bis Oktober genießen, in Winter getrocknet.



LAVENDEL

Früher benutzte man den Lavendel hauptsächlich um die Wäsche frisch und Mottenfrei zu halten. Lavendel stammt vom Wort «Waschen», also war es eher eine Wäschepflanze als eine Heilpflanze.

Heute hat man seine beruhigenden Eigenschaften entdeckt und der Lavendel ist plötzlich in fast jeder Schlafmischung enthalten.

Lavendel wirkt entspannend, als ätherisches Öl auch antibakteriell auf der Haut.



Nach Kalbermatten ist Lavendel, mit seinen langen Blütenstielen und der violetten Farbe, eine Pflanze mit guter Verbindung zum Göttlichen, zu den Himmelsphären. Diese Wirkung hat er auch bei uns und beruhigt bei Sorgen und niedrigschwingenden Gefühlen.

Er schmeckt nicht schlecht in Mischungen, alleine würde ich ihn auf keinem Fall empfehlen, da er bitter und zu stark im Geschmack ist.

HANF

Hanf ist eine wunderbare Heilpflanze gegen allerlei Krankheiten, aber seine stärkste Wirkung hat er eindeutig auf das Nervensystem.

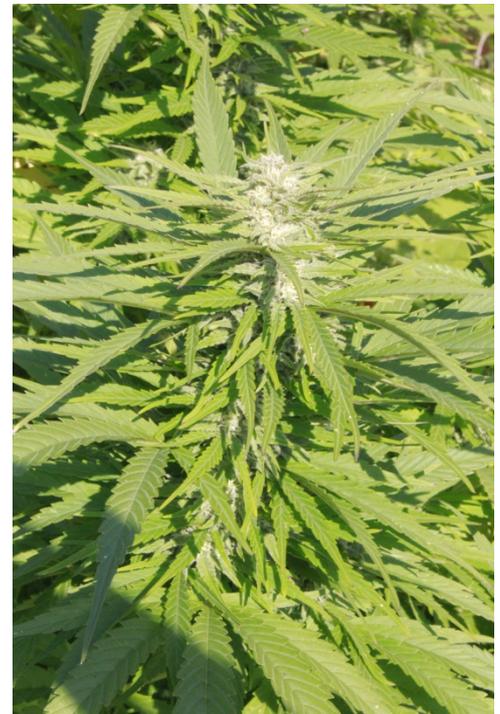
Hanf wirkt sedierend, krampflösend, schmerzlindernd, entspannend, schlaffördernd.

Er hat eine sehr starke Wirkung, darum muss er niedrig dosiert werden. Auch die Sorte ist sehr wichtig: wegen seiner narkotischen und bewusstseinsweiternden Wirkung wird Hanf heute fleissig angebaut und es gelangen immer stärkere Züchtungen in den Handel.

Die alten, natürlichen Sorten sind jedoch weit besser und nicht zu stark.

Mit Hanf kann man Tee machen, 20–30 Minuten kochen, oder man kann ihn backen und dann als Gewürz benutzen, oder in den Gerichten mitkochen.

Rauchen ist sehr gut wirksam aber wegen der bronchienschädigenden Wirkung nicht für den alltäglichen Gebrauch empfohlen.



NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

Wie oben erwähnt, kann Übersäuerung auch Schlaflosigkeit verursachen, darum empfehle ich immer **Magnesium** vor dem Schlafen zu nehmen. 150–400 mg, etwa 2–3 Stunden nach dem Essen oder direkt vor dem Schlafen mit genügend Wasser.

Auch ein **Basenpulver** hat die gleiche Wirkung und ist je nach Mineralstoffzustand des Körpers geeignet. Ob Magnesium oder Basenpulver besser sind, kann ich nach der Diagnose entscheiden.

B Vitamin Mangel kann auch Schlafstörungen verursachen, neben vielen anderen Beschwerden wie Reizbarkeit, Müdigkeit, Muskel- und Sehnenschwäche und so weiter. Eine B-Komplex Tablette kann man am Morgen mit dem Essen nehmen, nicht am Abend, da es Energie gibt.

Eisenmangel verursacht auch Schlafstörungen, typisch ist zu frühes Aufzuwachen, aber auch in der Nacht aufwachen kann diese Ursache haben. Es gibt verschiedene Eisenhaltige Präparate, nicht alle sind gleich gut. Eisen kann auch Nebenwirkungen geben, zum Beispiel Verstopfung. Ich empfehle Eisen Plus von Burgerstein.

Melatonin ist das Schlafhormon an und für sich, Nummer 1 in Wichtigkeit, wenn man nicht schlafen kann. Es gibt Melatonin auch als Pille oder Kapsel. Ich empfehle nicht unbedingt, Hormone als Nahrungszusatz einzunehmen, aber wenn es nicht anders geht, hilft das meistens.

Die Vorstufe des Melatonins ist die Aminosäure **Tryptophan**, übrigens auch die Vorstufe des Serotonins. L-Tryptophan ist eine gute, natürliche Nahrungsergänzung (aus einer Pflanze, Griffonia, hergestellt), hat keine Nebenwirkungen und hilft sowohl besser zu schlafen wie auch gegen Depressionen und schlechter Laune.

Ein Mittelweg zwischen Tryptophan und Melatonin ist das **5-HTP**, Hydroxytryptophan. Es handelt sich um die schon teilweise veränderte Form des Tryptophans, 7 Mal stärker als L-Tryptophan. Es wird sehr schnell in Melatonin oder Serotonin umgewandelt. (Je nach Tageszeit). Nicht mit Antidepressiva kombinieren! Beides sollte man am Abend vor dem Schlafen einnehmen.

Noch ein Hormon, dass die Produktion von Melatonin und Serotonin fördert, ist das **DHEA**. Die Yams Wurzel enthält Diosgeninsäure und fördert die Produktion von DHEA. Ich habe auch damit gute Erfahrungen um besser zu schlafen gemacht.

Ashwaganda ist auch eine sehr beruhigende, sedierende, exotische Pflanze und eignet sich bei Schlafstörungen aufgrund von Stress.

TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Problem Schlaflosigkeit sehr bekannt und die Akupunktur hilft meistens, vielleicht in Zusammenhang mit Tuina Massage und Heilpflanzen.

Die TCM- Organuhr ist sehr hilfreich, um die Ursache der Schlaflosigkeit zu erkunden.

In meiner Praxis kann ich deine Schlafstörungen ganzheitlich diagnostizieren und behandeln.

