

## Schlafstörungen

Ist der Körper erschöpft, benötigt er ausreichend Ruhe um wieder Kräfte zu sammeln. Es ist allen bekannt, das viel Ruhe notwendig ist, um die Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten. Aber die meisten Menschen gönnen sich zu wenig Erholung, Ruhe und Schlaf. Solange man sich stark und gesund fühlt, genügt in der Regel ausreichender Schlaf. Wenn man aber nicht bei guter Gesundheit oder ständig erschöpft oder müde ist, dann braucht man mehr Ruhe und Erholung, als eine Nacht schaffen kann.

Nicht nur die Muskulatur braucht Ruhe und Erholung, sondern auch die inneren Organe, was z.B. durch Fasten erreicht werden kann. Auch die seelische Ruhe ist oft wichtig. Man sollte nicht den gewaltigen Einfluss unterschätzen, den körperliche und seelische Erschöpfungen auf die Gesundheit haben und wie sehr *drastisch ausreichende Ruhe die Gesundheit verbessern kann*.

Der Mensch schläft fast ein Drittel seines Lebens. Über den gesunden Schlaf sollten wir uns mehr Gedanken machen. Oft völlig unterschätzt wird sein Einfluss auf das körperliche und seelische Gleichgewicht. Dabei ist der Schlaf lebensnotwendig für die Regeneration von Körper, Geist und Seele. Während des Schlafens laufen wichtige Stoffwechselforgänge ab, die den Körper für den nächsten Tag fit machen. Man geht davon aus, dass es zwischen Schlaf und dem Immunsystem einen Zusammenhang gibt. Im Tiefschlaf ist das Immunsystem besonders aktiv. Daher sind Menschen mit Schlafstörungen krankheitsanfälliger.

Schlafforscher haben herausgefunden, das Schlafen nicht Ruhe ist, sondern eine andere Art Wachen. Während des Schlafens schaltet das Gehirn auf ein anderes Betriebssystem um. Beim Schlafen wird nur ein geringer Teil weniger Energie verbraucht als im Wachzustand. Zeitweise verbraucht das Gehirn beim Schlafen sogar mehr Energie und ist aktiver als im Wachzustand. Die Aktivitäten, wie die Bewegung während des Schlafens werden automatisch gesteuert. Durch die Bewegung wird die Temperatur und die Belastung der einzelnen Körperteile geregelt.

Der gesunde Schlaf gliedert sich in mehrere Abschnitte. Diese verschiedenen Schlafphasen durchwandern wir im Laufe einer Nacht wie auf einer absteigenden Treppe. Im Tiefschlaf (traumlose Phase) beschränkt sich unser Gehirn auf die Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen Funktionen. In dieser Phase läuft das „Wellness- Programm“ ab, wobei die Zellen regeneriert werden und das Immunsystem stabilisiert wird. Im Tiefschlaf befinden wir uns in den ersten vier bis fünf Stunden und daher ist dieser Abschnitt besonders wichtig für einen gesunden Schlaf.

In der Traumphase, REM- Phase genannt, wo die Augenlider auffällig stark flattern, aktiviert das Gehirn jene Bereiche, die für Bilder und Gefühle zuständig sind. Diese Phase wirkt wie ein Seelenpflaster und Gehirnwäsche zugleich. In dieser Phase wird unser Kopf von den Problemen des Alltags befreit, indem der Tag nachträglich verarbeitet wird und Erlebtes vom Kurzzeitgedächtnis in den Langzeitspeicher verschoben wird. Diese Phase ist daher genau so wichtig, besonders für unsere seelische Ausgeglichenheit. Im Laufe der Nacht durchlaufen wir die einzelnen Phasen mehrmals, unterbrochen von REM-Phasen. Gegen Ende der Nacht werden die Tiefschlafphasen kürzer, die REM- Phasen dagegen länger als noch zu Schlafbeginn.

Es wurde festgestellt, dass ein durchschnittlicher Schläfer pro Nacht ca. 28mal wach wird. Aber nur wenn man länger als 3 Minuten wach liegt erinnert man sich daran. Kein Mensch schläft nachts durch, ohne zwischendurch wach zu werden. Die 3-Minuten-Grenze spielt bei Menschen mit Durchschlafstörungen eine große Rolle. Diese Menschen vermuten in dieser Zeit wach zu bleiben und bleiben es dann auch. Wenn Sie das nächste Mal in der Nacht wach werden, denken Sie daran, dass das in Ordnung ist und schlafen einfach weiter.

Wie viel Schlaf jeder braucht, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und ist abhängig vom Schlaftyp, vom Alter, von der allgemeinen Konstitution und von der Tagesarbeit. Durchschnittlich schläft ein Erwachsener sieben bis neun Stunden pro Nacht. Die einzige Möglichkeit herauszufinden, wie viel Schlaf Sie brauchen, ist eine ehrliche Selbstprüfung. Der Schlaftyp ist genetisch festgelegt und lässt sich nicht ändern. Schuld an den verschiedenen Zeittypen ist eine vererbte Eigenschaft, ein biologischer Mechanismus, den man als innere Uhr bezeichnet. Sie steuert verschiedene Körperfunktionen und bestimmt, wann man am besten schlafen kann. Der Taktgeber für die innere Uhr sitzt hinter dem Nasenrücken, über der Sehnervkreuzung und bekommt seine Informationen über

das Licht. Die innere Uhr ist also vom Sonnenlicht abhängig. Eine schwache innere Uhr führt zu Schlaf- und Aktivitätsproblemen. Die innere Uhr kann dabei mit viel Licht und einem natürlichen Schlafrhythmus gestärkt werden. Wer im Einklang mit seiner inneren Uhr lebt, tut viel für seine Gesundheit und vermeidet Schlafstörungen. Im Normalzustand holt sich der Körper automatisch den Schlaf den er braucht.

***Auf Dauer führt zu wenig Schlaf zu Leistungsabfall, Gereiztheit, Unaufmerksamkeit und oft auch zu Krankheiten.***

Schlafstörungen

In Deutschland gibt es rund 20 Millionen Menschen die unter Schlafstörungen leiden, wobei davon etwa 3 Millionen behandlungsbedürftig sind. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, besonders im Alter zwischen 30 und 65 Jahren.

Schlaflosigkeit ist heute nicht mehr nur ein Problem älterer Menschen. Auch immer mehr jüngere Menschen leiden unter Schlaflosigkeit.

*Schlaflosigkeit ist ein Thema, das jeder ernst nehmen sollte.*

Bei Schlafstörungen ist das natürliche Schlafmuster unterbrochen. Man unterscheidet dabei zwischen Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen. Manche Schlafstörungen können harmloser Natur sein und nur kurzfristig auftreten. Meist hat Schlaflosigkeit aber tiefer liegende Ursachen. Jeder Mensch hat in seinem Leben schon Schlafstörungen gehabt, die bei den meisten aber wieder rasch verschwinden.

Wenn aber Ein- oder Durchschlafstörungen mindestens dreimal pro Woche und das einen ganzen Monat lang auftreten, Sie sich nachts und auch tagsüber Gedanken über Ihre Schlaflosigkeit machen und unter einem Leidensdruck stehen, dann sollten Sie sich einer Behandlung unterziehen.

## **Symptome**

Menschen mit Schlafstörungen klagen häufig über:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Unruhiger Schlaf
- Häufiges Erwachen
- Frieren im Bett, trotz hoher Raumtemperaturen
- Krämpfe
- Nachtwandeln, nicht nur bei Vollmond
- Zähneknirschen (Frauen sind hier besonders betroffen)
- Übermäßiges Schnarchen, mit Atem- Aussetzer (Schlaf-Apnoe, oft ärztliche Hilfe notwendig), oft bei Übergewichtige und Raucher (die Atemaussetzer werden oft nur vom Partner wahrgenommen und sollten unbedingt behandelt werden!)
- Alpträume
- Häufiges nächtliches Wasserlassen
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit am Morgen
- Neigung zum Einschlafen in langweiligen Situationen
- Übermäßiges nächtliches Schwitzen
- Müdigkeit am Tage
- Kopfschmerzen
- Stress am Arbeitsplatz
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Gereiztheit, Missmutigkeit, Traurigkeit, Depression
- Unbehagen und Appetitlosigkeit
- Gedächtnisstörungen
- Ohrgeräusche
- Sexualprobleme
- Symptome von diversen Krankheiten

## **Ursachen für Schlafprobleme:**

Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Oft steckt eine körperliche oder seelische Erkrankung dahinter. Auch die Umgebung (Schlafzimmer) spielt eine große Rolle bei Schlafproblemen.

Hier einige der möglichen Ursachen:

- Körperliche Erkrankungen (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Lungen, Magen-Darm, usw.)
- Starke Schmerzen
- Psychische Leiden (Depressionen)
- Angststörungen
- Suchterkrankungen
- Nebenwirkung von Medikamenten
- Schlaftablettenmissbrauch
- Schlechte Schlafbedingungen wie Lärm, schlechte Luft, Wohngifte, Licht, Elektromog
- Bett steht auf Erdstrahlen (Wasseradern, Gitternetze, Verwerfungen und sonstige geologische Anomalien)
- Unbehagliches Ambiente im Schlafraum
- Schlechte Auswahl der Einrichtungsgegenstände, meist künstliche statt natürliche
- Unregelmäßige Schlafenszeiten
- Überreizung durch übermäßiges Arbeiten, Fernsehen oder Sport
- Seelische Probleme wie berufliche Sorgen, Geldsorgen, Arbeitslosigkeit, Prüfungsangst, harte geistige Arbeit, Familienstreit, Partnerverlust, allgemeine Ängste, usw.
- Zu spätes oder zu schweres Essen am Abend
- Übermäßiger Genuss von Alkohol oder coffeinhaltigen Getränken
- und viele meh

Schlafforscher haben erkannt, dass bei Schlafproblemen die Selbsthilfe immer noch die beste Hilfe darstellt. Dabei können etwa 90 % der Betroffenen ihr Problem selbst lösen. Es muss nur erkannt und abgestellt werden.

Die folgenden Regeln sollen Ihnen helfen, durch Selbsthilfe wieder einen gesunden Schlaf zu finden:

- Untersuchung Ihres Hauses oder Wohnung, besonders aber der Schlafräume, durch einen Baubiologen nach Erdstrahlen, Elektromog, Wohngiften, Wohnklima und die Umsetzung der aufgezeigten Änderungsmöglichkeiten.
- Schlafräume und die Einrichtungsgegenstände nach baubiologischen Gesichtspunkten einrichten.
- Durch Einbau eines Netzfreeschalters den Schlafraum vor elektrischen Wechselfeldern schützen.
- Auf elektrische Geräte wie Fernseher, Computer, Telefon, usw. im Schlafraum verzichten.
- Besonders beim Bett, der Matratze und den übrigen Bettutensilien auf natürliche Materialien achten.
- Im Schlafzimmer sollten möglichst wenig Möbel stehen.
- Bettwäsche, Vorhänge und Wandfarben sollen farblich ganz auf Schlaf abgestimmt werden. Die dafür günstigsten Farben sind Hellblau, Türkis, Violett und teilweise Weiß.
- Schlafraum ausreichend abdunkeln, vor Lärm schützen, Schlaftemperatur auf 16- 18 Grad einstellen und für eine relative Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50 % sorgen.
- Das Bett nur zum Schlafen nutzen, außer sexuelle Tätigkeit.
- Herausfinden wie viel Schlaf Sie benötigen und die Schlafzeit entsprechend einordnen. Zum Einschlafen muss man müde sein.
- Zu Bett- Geh- Zeiten und Aufsteh- Zeiten einhalten, auch am Wochenende.
- Wenn man sich krank fühlt, auch länger im Bett bleiben, aber nur schlafen oder dösen.
- Eßgewohnheiten ändern, sodass zwischen der letzten Mahlzeit und dem Schlafengehen vier Stunden liegen, da solange der körpereigene Verdauungsrhythmus dauert.
- Am Abend nicht zu viel und zu schwer essen und auf folgende Speisen verzichten: fettes Fleisch, Rohkost Kraut, Kohl, gekochte Eier, Bratkartoffeln, usw.
- Ein Glas Wein oder Bier kann das Einschlafen fördern, aber ein zuviel an Alkohol kann den Schlaf erheblich stören.
- Fernseher spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen ausschalten, da Fernsehen passiv und müde macht. Dadurch schläft man früher ein und man kann dadurch in der Nacht später Schlafprobleme bekommen.
- Nach dem Abendessen Problem- oder Streitgespräche vermeiden.
- Über Belastungen aus dem Beruf, Arbeitslosigkeit, Geldsorgen, Trauer usw. sprechen um damit den Druck zu nehmen.

- Sorgen, Aufgaben und Gedanken nicht mit ins Bett nehmen, sondern sie aufschreiben und sich davon lösen.
- Zur Entspannung 30 Minuten vorm Schlafen, Spazieren gehen, ein entspannendes Bad nehmen, ein Fußbad nehmen, ein Buch lesen, entspannende Musik hören, Kräutertees trinken, warme Milch mit Honig trinken, andere bewehrte Hausmittel anwenden, Sex treiben, usw.
- Problemabbau durch Zerstreuung, wie z. B durch einem Hobby
- Entspannungstechniken erlernen und anwenden.
- Ein abendliches Schlafritual entwickeln, so dass der Körper sich durch die wiederkehrenden Handlungen auf die Schlafzeit einstellt (Entspannung, Waschen, Zähneputzen, Lüften, Auskleiden, usw.) .
- Regelmäßige körperliche Aktivität am Tag, aber bitte nur bis 16.00Uhr.
- Die innere Uhr durch Aufenthalt an frischer Luft und Sonne stärken sowie durch Treffen mit Bekannten die Gedanken austauschen.
- Möglichst kein Tagesschlaf, wenn ja, dann regelmäßig.
- Bei Wachphasen während des Schlafens nicht auf die Uhr schauen (kann zur Gewohnheit werden).
- Bei quälender Schlaflosigkeit aufstehen und Musik hören oder ein Buch lesen, bis man wieder müde ist, aber keine anstrengenden Aktivitäten ausführen
- Bei Schlaflosigkeit die Schlafzeit zeitweise verkürzen, sodass man müde ins Bett geht. Eventuell auch früher aufstehen , aber zur gewohnten Zeit frühstücken.
- Sind Schlafmittel nötig, dann in kleinstmöglichen Dosen, auf natürlicher Basis, diese nicht länger als 3 Wochen nehmen und dabei die Medikation langsam absetzen. Schlafmittel machen zwar müde, doch eine Verbesserung der Schlafqualität wird nicht erzeugt. Werden Schlafmittel auf Dauer eingenommen, lässt deren Wirkung nach, macht abhängig und Sie werden erst recht in eine noch größere Schlafstörung hineingetrieben und ein noch größerer Teufelskreis beginnt.
- und vieles mehr.

Hinweise zum Problem Schlaflosigkeit sind leicht gesagt, aber oft schwer in die Tat umgesetzt. Hier muss ein Jeder seinen „Inneren Schweinehund“ überwinden. Aber es lohnt sich um ein gesundes und frohes Leben führen zu können.

Wenn man aber mit der Selbsthilfe keinen Erfolg, oder man akute Schlafprobleme hat, dann bringt nur ein professioneller Rat durch einen Arzt oder Heilpraktiker entsprechende Hilfe. Bevor man zum Arzt oder Heilpraktiker geht, sollte man drei bis vier Wochen lang ein Schlafprotokoll (Einschlafzeit, Schlafdauer und Schlafqualität) führen und zur Untersuchung mitbringen. Sie sollten am besten einen Experten aufsuchen, der sich in der Schlafmedizin auskennt. Experten sind zu meiden, die sofort Schlafmittel verschreiben, die nicht Ihre internistischen Werte (z.B. Schilddrüsenwerte) kontrollieren und die sich nicht nach Ihrer Tagesbefindlichkeit erkundigen.

In diesem Sinne.  
**Schlafen Sie gut!**