



Gut schlafen

***Schlafstörungen?
Nein, danke!***

Fit in den Tag starten



*Carlos Heklotos
Angelika Gwarys-Körner*



Gut schlafen

Schlafstörungen?

Nein, danke!

∞ *Fit in den Tag starten* ∞



Carlos Heklotos
Angelika Gwarys-Körner

1. Auflage 2017

Herausgeber:



GLÜCKSGEHEIMNIS Verlags- und Handels GmbH, Tegernsee

www.gluecksgeheimnis.de

www.schlafstoerungen-neindanke.de

Gestaltung und Layout:

Alexey Khvostov - Mediengestalter & Fotograf

www.axvo-photo.de

Zeichnungen & Illustrationen:

www.fotolia.com (Nachweise: letzte Seite)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autoren und Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren.

ISBN 978-3-9818724-1-5

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 sich deshalb bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat eines Mediziners ein – sei es Ihr Hausarzt oder Sie wenden sich an ein anderes entsprechend medizinisch geschultes Fachpersonal.

Als Leserin und Leser dieses Buches, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden können. 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.

Sie dürfen das eBook für den persönlichen Gebrauch benutzen, ausdrucken und falls nötig, auch eine Sicherungskopie davon anfertigen. Das Urheberrecht und Copyright aller Inhalte – Texte und Images/Grafiken – liegt, sofern nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei **GLÜCKSGEHEIMNIS Verlags- & Handels GmbH**. Ein Verkauf oder die kostenlose Weitergabe des eBooks im Ganzen oder in Teilen, das Ausgliedern und abkoppeln, der mit diesem eBook ausgelieferten Inhalte, ist grundsätzlich nicht gestattet.

GLÜCKSGEHEIMNIS

wachsen – entfalten – genießen.

www.gluecksgeheimnis.de

www.schlafstoerungen-neindanke.de

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	8
 <i>Schlaf und Schlafphasen</i>	11
 <i>Wie viel Schlaf braucht der Mensch?</i>	14
 <i>Die Schlafstörer</i>	15
 <i>Können Sie nicht abschalten?</i>	19
 <i>Somnambulismus</i>	21
 <i>Schlafmangel und seine Folgen</i>	23
 <i>Wirtschaftsfaktor Schlafmangel</i>	25
 <i>Schlafstörungen gehören in die Arztpraxis</i>	26
 <i>19 gute Empfehlungen</i>	28
 <i>Schlaftabletten: ja oder nein?</i>	40
 <i>So hilft die Natur</i>	42
 <i>Wie wirken Aminosäuren auf den Schlaf?</i>	45
 <i>Homöopathische Mittel</i>	46
 <i>Akupunktur</i>	47
 <i>Ab in die Kältekammer</i>	48
 <i>Alpha-Wellen</i>	49
 <i>Die Organ-Uhr</i>	52
 <i>Getrennte Schlafzimmer?</i>	54
 <i>Hausmittel und bewährte Tipps</i>	56
 <i>Wie das Internet bei Schlafproblemen hilft</i>	70
 <i>Nach(t)-Gedanken</i>	72
<i>Schlusswort</i>	81
<i>Eine Gutenachtgeschichte</i>	84

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 die Herausforderungen des Alltags in Beruf oder Familie fit 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 zwingend 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-Kreislaufkrankungen 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.

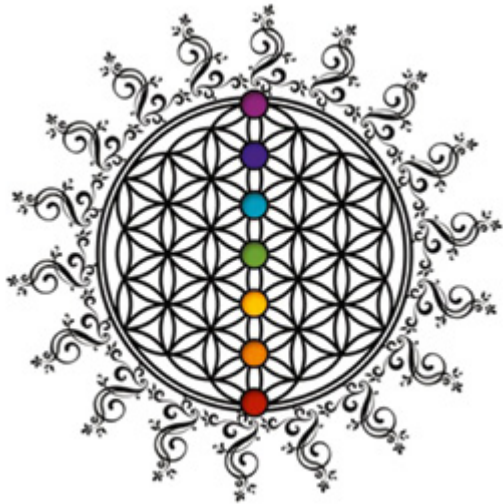
Nicht immer muss es zwangsläufig die Schlaftablette sein, die ja auch nur kurzzeitig eingesetzt werden darf. Chemie gegen Schlafstörungen macht schnell süchtig. Eine ganze Reihe erfolgreicher Ansätze gegen den schlechten Schlaf gibt es.

Ob darunter auch getrennte Schlafzimmer zählen, werden wir Ihnen in diesem Buch 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 Buch – und es hat noch vieles mehr parat. Wie wäre es damit: Entspannt in den neuen Tag zu starten mit einem erholteten Körper und regenerierten Organismus! So schaffen Sie mehr, ohne Raubbau an sich selbst zu betreiben. 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!



Schlaf und Schlafphasen

Man sagt allgemein, dass der Schlaf dazu da ist, sich zu erholen. Der Körper tankt im Schlaf neue Kraft. Im Schlaf werden unsere Zellen erneuert, 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 Hormonumstellungen passieren auch während der Wechseljahre. Man muss das nur wissen, um entsprechend reagieren zu können, beziehungsweise um die Ursachen von Schlafstörungen zu diagnostizieren. Dies allein genommen ist also noch nicht Besorgnis erregend, sondern eher natürlich.

Die Schlafphasen

Wir kennen insgesamt fünf sich immer wiederholende Schlafphasen, die sogenannten Schlafzyklen. Während des Schlafs durchläuft der Mensch etwa drei bis fünf Schlafzyklen. Jeder Zyklus dauert etwa 90 Minuten.

Grob sind die Zyklen wie folgt unterteilt:

1. Die Einschlafphase

Sie dauert in der Regel 5 bis 20 Minuten. In ihr wird die Herzfrequenz langsamer. Man atmet also weniger, der Stoffwechsel verlangsamt sich und 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 immer kürzer (dafür sind 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 mit höchster Aktivität, ähnlich wie im Wachzustand. 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 ist es verständlich, dass jeder manchmal, auch abweichend vom durchschnittlichen Schlafbedürfnis, andere Erholungszeiten hat.

Die Schlafstörer

Wir haben bereits erfahren, dass in unserer modernen und industrialisierten Gesellschaft viele Menschen unter schweren Schlafstörungen leiden. Sie haben ein großes Defizit an erholsamen Schlaf. Sie sind nämlich am nächsten Morgen nicht erholt und frisch, sondern leiden verstärkt 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 nachts automatisch durch das Geschrei aus Ihrem gewöhnlichen Schlafrhythmus gerissen.

Auch Schichtarbeiter, die nachts arbeiten, haben einen „*physischen*“ Schlafentzug, der vom normalen Schlafmuster abweicht. Schichtarbeiter müssen sich erst einmal daran gewöhnen, dass ihr Biorhythmus ständig unterbrochen wird und dass sie tagsüber schlafen. Nachtschwestern oder Ärzte im Notdienst, Feuerwehrleute, Zeitungsfrauen, Köche, Bäcker, Kraftfahrer, Piloten, Stewardessen und viele mehr haben unregelmäßige Arbeitszeiten und somit 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 Ihrer Nachbarn kann den Schlaf rauben. Manche Lärmquellen lassen sich stoppen oder abfedern - wie Schallisierungen in Flughafennähe, aber einige andere leider nicht.

2. Psychiatrische oder organische Ursachen

Viele psychische Störungen wie Depressionen, Schizophrenie, Ängste oder manisch-depressive Erkrankungen sind in der Regel mit Schlafstörungen verbunden. Auch chronische Schmerzen gehen mit Schlafproblemen einher.

Ebenso gehören Herzkrankheiten 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

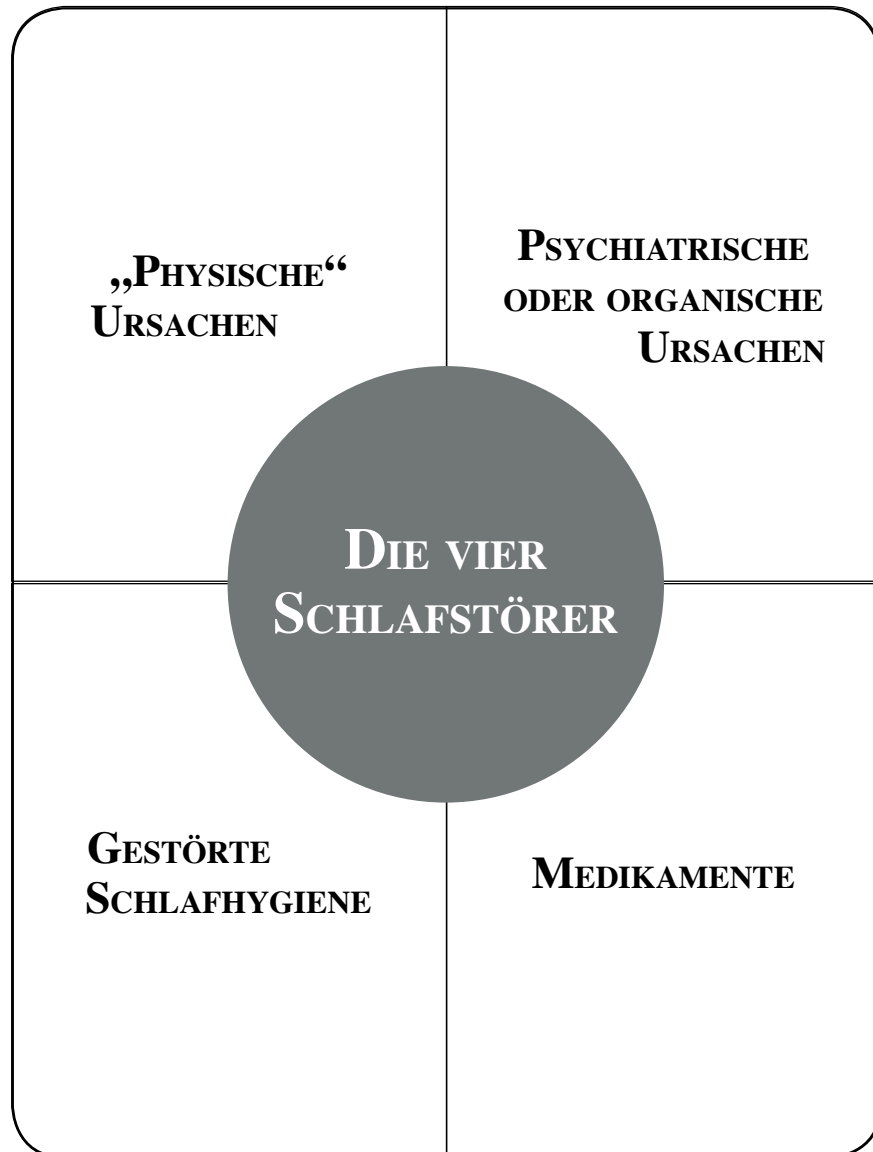
Den Schlaf beeinflussen weiterhin zahlreiche Umgebungsfaktoren wie Lärm, Licht, Temperatur und andere Umwelteinflüsse. Auch das eigene Verhalten nimmt Einfluss auf den Schlaf. Manchmal reichen hier nur kleine Veränderungen, um den Schlaf wieder gesünder und besser zu gestalten.

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, das Gesicht waschen und auch noch einmal die Hände reinigen. Manche Menschen duschen sich kurz vor dem Schlaf, was das Einschlafen ebenso erleichtern kann wie ein entspannendes Bad.

4. Pillen stören den Schlaf

Es gibt eine Menge an Schlaftabletten, die den Schlaf fördern. Aber genauso viele Medikamente und noch mehr können hingegen den Schlaf stören. Wer auf Medizin angewiesen ist, sollte den Beipackzettel genau studieren.

Oftmals sind es Pillen, die einen störenden Effekt auf den Schlaf haben. Aber auch andere Stoffe wie etwa Koffein, Nikotin oder Alkohol stören ihn. Sie können gar der Auslöser von Schlafstörungen sein oder sie verstärken.



Können Sie nicht abschalten?

Es gibt viele Menschen, die einfach nicht abschalten können. Bei ihnen wirkt das Tagesgeschehen nach, und zwar so stark, dass sie nicht einschlafen und teils auch gar nicht schlafen können.

Andere hingegen trennen ganz klar Privates und Beruf. Wenn sie zu Hause sind, dann wirkt auch nichts mehr aus dem stressigen Büroalltag nach. Sie können zum Beispiel Aktenberge auf dem Schreibtisch einfach 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 es nie. Aber ganz so schwarz-weiß ist die Betrachtungsweise nun doch nicht. Man kann durchaus etwas dagegen tun.

Allein schon, 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 oder Sie erledigen 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.



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, ohne davon zu wissen. 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 eher 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 es am meisten. Mit der Pubertät verschwindet das Problem in der Regel wieder. Männer scheinen vom Schlafwandeln häufiger betroffen zu sein als Frauen. Bei Erwachsenen empfiehlt sich eine psychiatrische Behandlung, sofern das Problem auftritt. Ursache können unverarbeitete Konflikte in der Vergangenheit sein, aber auch bestimmte Formen der Epilepsie.

Schlafmangel und seine Folgen

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. Leptin meldet Sättigung ans Gehirn. Der Gegenspieler ist das Hormon Ghrelin, welches 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.

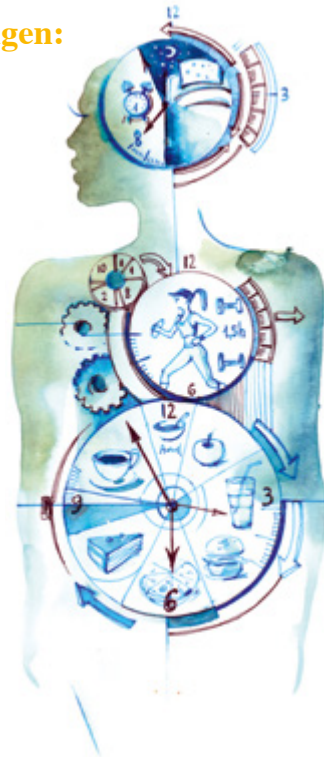
Insbesondere leidet jedoch unsere Lebensqualität unter dauernden Schlafstörungen. Chronischer Schlafmangel ist inzwischen zum Hauptrisikofaktor für nahezu alle stressabhängigen Erkrankungen geworden. Ausreichend erholsamer Schlaf ist für Körper und Psyche unabdingbar.

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 zudem auch einen volkswirtschaftlich negativen Effekt. Durch Schlafmangel sind Millionen von Menschen und Arbeitnehmern weniger leistungsfähig. Sie bringen nicht mehr die volle Leistung 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 da als eine, die das Problem in dieser 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 Forschung 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 Mediziner untersuchen, ob Ihre Probleme organische oder psychische Ursachen haben.

Es gibt viele Gründe für Schlafstörungen, etwa Erkrankungen der Schilddrüse, Infektionen oder Herz-Kreislaufkrankungen. Ebenso können Alkoholismus oder Suchterkrankungen (Tabletten, Rauschmittel) 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 jedoch mittlerweile, dass 80 Prozent aller Schlafstörungen durch schlechte Gewohnheiten oder seelische Belastungen hervorgerufen werden. An den schlechten Gewohnheiten kann man, wie Sie weiter unten erfahren werden, schnell selbst etwas ändern - 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. Ebenso 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 denjenigen 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 in der heutigen Zeit die Schlafkiller schlechthin. Dauerstress und anhaltende Anspannung lassen unseren Körper Stresshormone (Adrenalin, Cortisol) produzieren. Das wiederum erhöht den Blutdruck und beschleunigt den Stoffwechsel – wiederum deshalb 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 werden, auch regelmäßig und immer zu einer bestimmten Zeit zu Bett zu gehen. So lange das noch nicht in Ihren Rhythmus eingekehrt 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 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 zwingend 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. Nehmen Sie keine Rücksicht auf andere, wenn Sie müde sind. Denn Ihr Körper fordert jetzt Schlaf und nicht, wenn Sie schon wieder „über den Berg sind“.

2. Aufstehen - morgens immer zur gleichen Zeit

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 – wohlgermerkt für die Phase der Schlafstörung.

3. Nicht tagsüber schlafen

Verzichten Sie bei Schlafstörungen auf einen Mittagsschlaf oder das Nickerchen zwischendurch, etwa beim Fernsehen oder Zeitungslernen. 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 statt-

finden. Eine Konditionierung „Bett = Schlaf“ muss unbedingt erfolgen.

6. Aufstehen - wenn Sie nicht einschlafen können

Der Fachmann nennt es die Stimulus-Kontrolle. 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 Gedanken oder das Tagesgeschehen Sie wach halten. Die Einschlafphase dauert etwa 30 Minuten. Wenn Sie sich nach 15 Minuten im Bett immer noch wälzen, 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.

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 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 gänzlich verzichten. Nehmen Sie vor dem Schlaf lieber leichte Kost 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 Nachmittag, 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 wiederum die Körpertemperatur. Und höhere Temperatur kann das Einschlafen wieder stören.

14. Ihr persönliches Einschlafritual

Schaffen Sie sich selbst ein persönliches Einschlafritual. 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 um. 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. Gedanken beenden - zur Ruhe kommen

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 zum Beispiel durch eine Tagebuchstunde, 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 im 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 nun fünftens die sinnvollste Lösung aus. Dann planen Sie, Schritt sechs, 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

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, Tai-Chi 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 diese 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 persönliches individuelles Ruhebild zu schaffen, etwa eine wunderbare Urlaubsstimmung, ein Fantasiegebilde, 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 darf es keine wilden Aktivitäten beinhalten.

ZUSAMMENGEFASST:

- | | |
|--|--|
| 1. Schlaf- und Wachphasen strukturieren | 10. Verzichten Sie auf Appetitzügler |
| 2. Aufstehen - morgens immer zur gleichen Zeit | 11. Kein schweres Essen vor dem Schlaf |
| 3. Tagsüber nicht schlafen | 12. Mit dem Sinkflug in den Schlaf |
| 4. Die Bettzeit verkürzen | 13. Regelmäßig körperlich aktiv bleiben |
| 5. Koppeln Sie Schlaf mit Bett | 14. Ihr persönliches Einschlafritual |
| 6. Aufstehen - wenn Sie nicht einschlafen können | 15. Schauen Sie nicht auf die Uhr |
| 7. Verkrampfen Sie sich nicht in den Schlaf | 16. Für angenehme Atmosphäre sorgen |
| 8. Achten Sie auf Schlafhygiene | 17. Gedanken beenden - zur Ruhe kommen |
| 9. Vermeiden Sie Alkohol | 18. Einen „Gedankenstuhl“ schaffen |
| | 19. Körperliche und gedankliche Entspannungstechniken lernen |



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 solch hoch wirksamer Pillen sofort ins Bett gehen und auf keinen Fall mehr mit dem Auto fahren. Manche dieser Schlaftabletten haben die Wirkung wie die so genannter „K.O.-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.

So hilft die Natur

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, Dragees oder Bädern versuchen.

Gerade die Natur bietet viele Möglichkeiten. Bevor Sie sich also 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 einmal nicht ungewöhnlich. In Ur-Zeiten hat das den Menschen zum Beispiel geholfen, bei Gefahr wach zu bleiben und so fluchtbereit der Gefahr zu entkommen. Bei dauernden Stressfaktoren dieser Art kann sich unser Körper auch an eine solche Situation gewöhnen und 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 der Natur, die einen fit und widerstandsfähiger macht. Gerade Baldrian und Melisse haben sich seit hunderten von 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, etwa auch in Kombination 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 den Schlaf unterstützende Rituale und Entspannungsübungen.

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 diesem einen 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 zu seiner inneren 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 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.



Akupunktur

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 dafür geeignet ist und die Behandlung 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 mit Akupunktur versuchen.

Ab in die Kältekammer

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.



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, welches 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, dieses ähnelt äußerlich einem MP3-Player.

Elektrodenklammern werden an Ohrläppchen geklemmt. Sie sehen wie Ohrhörer aus. Schon nach der ersten Anwendung macht sich die Wirkung bemerkbar. Das Gerät mit der sofortigen Wirkung führt nicht zur Abhängigkeit und hat keine unerwünschten Nebenwirkungen.

Folgende Ergebnisse können sich schon nach der ersten Anwendung zeigen:

- Die Anzeichen von Depression werden gleich nach der ersten Anwendung gemindert.
- 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 rasch und auch spurlos.





Die Organ-Uhr



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 jedoch leider nur 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 bestimmen Zeit auf, kann das ein exakter Hinweis auf eine Problematik in einem bestimmten Körperorgan sein, nämlich auf das, welches 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, da sie in den Geweben auf der Suche nach Krankheitserregern unterwegs sind. 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. Der Schlafforscher Professor Horst Lorenz Fehm von der Universität Lübeck behauptet 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 im Leben doch mehr Zeit schlafend nebeneinander, als dass man miteinander redet. Auf Dauer werden sich Paare mit zu verschiedenen Schlafrhythmen bestimmt nicht näher kommen und wohl auch nicht allzu lange zusammen bleiben.



Wenn der Partner zu 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 den Schlaf von Paaren 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.

Hausmittel und bewährte Tipps

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 guter Brauch, mit dem man auf ganz angenehme Art und Weise Schlaf verbinden kann.

Klosterfrau Melissen-Geist 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 einem 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 farblich 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 wärmende Eigenschaften. Die Farbwahl sollte hier in warme 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 diese 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 oder ihm, dass sie/er toll duftet oder wie wunderbar sie/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 ebenso Aufwachen, und das sollte möglichst ebenso angenehm sein. Wie könnte es besser sein, als mit einer freudigen 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 einem schlechten 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 zurück. Dann kann er auch wieder gut einschlafen und seinen Schlaf fortsetzen.

Daunenfedern sind angenehm. Daunenfedern sind die weichsten und zartesten Federn überhaupt. Kein piksender, harter Federkiel stört Ihren Schlaf. Daunenfedern sind handverlesen ausgewählt. Deshalb wählt man überwiegend Daunenfedern für Kopfkissen.

Sie können aber ebenso 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 Sie Verkrampfungen, die Sie am Einschlafen vielleicht hindern.

Reinigen Sie mal wieder unterm Bett. Viele Menschen übersehen oft monatelang den Staub, vor allem unterm Bett. Dort 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 einmal das Bett 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 öfter mal 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 wir 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 ihre teure gute Matratze schützen wollen, können Sie Milben stoppende Überzüge über die Matratzen ziehen. Das sind dann sogenannte Allergie freie Bezüge,

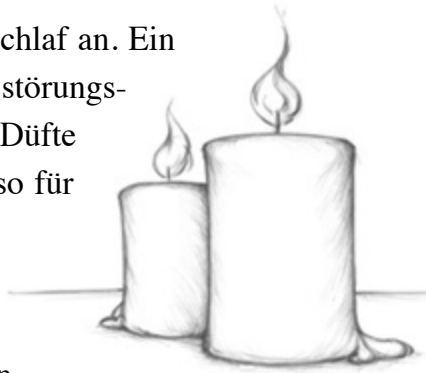
die meist aus einem leichten Kunststoffgewebe bestehen. Darüber legen Sie dann Ihre ganz normalen Bettbezüge. Sie haben also einen sogenannten Stopper dazwischen gelegt, der Sie vor Hausstaubmilben und anderem Ungeziefer schützt.

Apropos Ungeziefer. Ganz übel sind natürlich Läuse. Sollten Sie also unter starkem Juckreiz im Bett leiden, der 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 Hände und Gesicht oder nehmen Sie ein kurzes Duschbad. Gehen Sie gereinigt ins Bett. Das macht den Schlaf angenehmer, sauberer und erholsamer und 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 benutzen



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 Entspannungs-Kursen 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. Sie 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 weit weg vom Bett und nicht auf die Nachtkonsole.

Vermeiden Sie Wasseradern.

So mancher schwört darauf, sein Schlafgemach so anzulegen, dass es nicht über Wasseradern liegt. Das können vorher bestimmte Leute austarieren, die die Fähigkeit haben, mit der Wünschelrute solche Quellen 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.

ZUSAMMENGEFASST:

- Heiße Milch mit Honig
- Klosterfrau Melissen-Geist
- Schlaftees
- Blaue Tapete kühlt
- Frische Luft wirkt Wunder
- Satin und Seide kühlen
- Baumwolle, Bieber und Jersey wärmen
- Wasser- oder Luftbett
- Wärmeflasche
- Heizkissen
- Füße hoch
- Kuschneln Sie mal wieder
- Kuscheltiere erlaubt
- Gute-Nacht-Kuss wirkt Wunder
- Ein Kompliment vor dem Schlafen
- Auch ein gesundes Aufwachen ist wichtig
- Beruhigen Sie Ihren Partner nach einem schlechten Traum
- Daunenfedern
- Ergonomisch richtig liegen
- Mit Massage ins Bett
- Mal wieder unterem Bett reinigen
- Öfter die Bettwäsche wechseln
- Auf Läuse und Hausstaubmilben achten
- Vom Schmutz des Tages befreien
- Angenehme Düfte
- Meditative Musik
- Gute Schlafvorbereitung
- Wiegenlied oder Gute-Nacht-Geschichte
- Entspannungsübungen im Bett
- Die guten alten Hausmittel: Melisse, Baldrian, Hopfen und Johanniskraut
- Vermeiden Sie Magnetfelder und Wasseradern
- Elektrosmog kann gefährlich werden
- Auch Radiowellen können stören

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. Dort 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 angemeldet. 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 Alpträume 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.



ZUSÄTZLICHE EMPFEHLUNGEN:

www.schlafstoerungen-neindanke.de - auf unserer Internetseite zum Buch finden Sie weitere Informationen wie Alpha-Wellen unseren Schlaf optimal unterstützen.

www.stoffwechselmagie.de/sein-mineralien/ - da Schlafstörungen auch hin und wieder etwas mit Übersäuerung zu tun haben, ist ein Basenpulver hilfreich. Hier empfehle ich gern das „**ECHT SEIN**“ aus dem SEIN-Mineralien-Programm von Dr. Ulrich Mohr. Dieses Mineral gebe ich zum Beispiel in mein nächtliches Trinkwasser.

Das Buch „**DIE ORGANUHR – leicht erklärt**“ von Lothar Ursinus, erschienen im Schirner Verlag. Hier erfahren Sie detailliert, wie bestimmte Organsysteme unser Schlafverhalten beeinflussen.

Die Informationen des Internets sind schnell- und kurzlebig. Deshalb geben wir Ihnen hier nur ein paar wenige Links an die Hand. Unser Rat – machen Sie sich selbst auf den Weg, recherchieren Sie nach den für Sie aktuell wichtigen Sachverhalten.

Nach(t)-Gedanken

von Angelika Gwarys-Körner

Zum Abschluss möchte ich Ihnen einige Hinweise auf Ihren Weg zum besseren Schlafen geben. Ich teile gern meine Erfahrungen und vielleicht passt das eine oder andere ebenso für Sie. Seit zwei, drei Jahren begleitet auch mich eine sogenannte „Schlafkrankheit“ oder es trifft wohl eher die Bezeichnung der „Schlafstörung“ zu.

Um gut schlafen zu können, habe ich vieles ausprobiert – habe im Internet recherchiert und Nachfolgendes herausgefunden. Doch zunächst einmal sollten Sie wissen, wann und wie sich die Schlafstörungen äußern:

Das Einschlafen funktioniert nicht – das passiert beim Zubettgehen meist nach Mitternacht und seltener um 22 Uhr.

Oder:

Nach zwei oder drei Stunden Schlaf ist die Nacht vorbei. Erst in den Morgenstunden kommt das Schlafbedürfnis wieder.

Was passiert in dieser schlaflosen Zeit, wie äußert sich das?

Die Unruhe in mir

Trotz einer großen Müdigkeit – und dies auch noch nach dem Abendritual der Körper-, Gesichts- und Mundhygiene –

bin ich bereits ein paar Minuten nach dem ich im Bett liege so munter wie ein Fisch. Dabei quälen mich keine Ängste oder Ähnliches. Ich bin einfach hellwach.

Meine Aktivitäten in diesem Fall:

- **Aufstehen:** Bereits nach 20/30 Minuten des Hellwach-Seins stehe ich auf. Ich gehe in ein anderes Zimmer, lese ein Buch und höre dabei eine entspannende Musik.

Manchmal schreibe ich auch meine Gedanken nieder, einfach alles, was mich gerade bewegt, was mir durch den Kopf geht. Es kann jedoch auch sein, dass ich Dinge aufschreibe, die ich in den kommenden Tagen erledigen möchte oder es sind Ideen, die mir gerade so einfallen.

Nach 30 Minuten kann ich dann schon wieder so müde sein, dass es mich ins Bett zieht. Hin und wieder dauert es allerdings auch etwas länger, manchmal bis zu zwei Stunden.

- **Lavendelöl:** Ich gebe ein paar wenige Tropfen des Öls in meinen Handteller und reibe mir davon etwas Öl unter die Nase. Anschließend verriebe ich das Lavendelöl in meinen Händen. Da ich meist meine Hände beim Schlafen in Kopf-

nähe habe, inhaliere ich so verstärkt diesen Geruch. Lavendel beruhigt, wirkt ausgleichend. **Jedoch Achtung** – nicht zu viele von den Tropfen nehmen, denn das könnte sehr unangenehm werden, weil der Geruch dann echt intensiv ist.

- **Galle-Leber-Tropfen:** Besonders bei Einschlafproblemen nach Mitternacht greife ich zu diesem Hilfsmittel. Auch wenn ich ein Völlegefühl verspüre oder einmal abends etwas mehr gegessen habe. Diese Tropfen gibt es rezeptfrei in der Apotheke.
- **Einschlafmeditations-Musik:** Ab und zu ja – doch oft habe ich nicht den gewünschten Erfolg erzielt. Da ich die Musik über das Handy mit Kopfhörern höre, ist es möglich, dass die Elektrowellen stören oder ich nicht gut auf der Seite liegen kann, weil die Kopfhörer im Weg sind. Besser ist es, die Musik leise im Hintergrund laufen zu lassen.

Brennende Füße

Hin und wieder feuern meine Füße. Ich habe das Gefühl, als wären die Füße vollkommen luftdicht eingepackt und als würden sie eine enorme Hitze ausstrahlen, was sich in einem unangenehmen Brennen äußert. Dies wird gesteigert durch eine Unruhe, die sich bis in die Beine zieht. In den Fachkreisen wird dieses Leiden als Restless-Legs-Syndrom bezeichnet, das Syndrom der unruhigen Beine.

Meine Aktivitäten in diesem Fall:

- **Dehnen und Strecken:** Unter der Bettdecke betreibe ich Fußgymnastik in allen Varianten. Die Zehen spreizen. Füße heranziehen und wieder lang ausstrecken, Füße kreisen. Die Beine ziehe ich soweit es geht abwechselnd zwei- bis dreimal nach unten. Oder ich spanne gleichzeitig alle Muskeln meines Körpers mehrfach an und lasse wieder los.
- **Kalte Fuß-Duschen:** Die Füße für ein paar Sekunden unter die kalte Wasser-Brause halten. Das tut echt gut.
- **Einölen:** Da hilft besonders gut das 110-Kräuter-Öl oder auch Franzbranntwein. Wenn ich das Öl benutze, verteile ich es oft auch gleich mit auf die Beine.
- **Füße eincremen:** Wenn kein Kräuter-Öl im Haus ist, dann die Füße mit einem reichhaltigem Fußbalsam verwöhnen.
- **Magnesium:** Magnesiummangel kann die Ursache für brennende sowie stechende Füße oder unruhige Beine sein. Deshalb nehme ich in solchen Situationen oft eine Magnesium-Tablette schon am Abend, sobald die Füße brennen und die Beine unangenehm zappelig sind.

Ich empfehle generell, auf sein inneres Gefühl zu achten. Dazu gehört, die Signale seines Körpers wahrzunehmen und achtsam zu sein. Unser Körper sagt uns was er will, wir müssen nur aufmerksam sein und ihm zuhören. Zusammenfassend sind für einen guten Schlaf folgende Punkte wichtig – sehen Sie dies als Ergänzung zu all dem vorherig Geschriebenen oder als Zusatzinfo.

Bewegung an der frischen Luft. Nehmen Sie sich unbedingt die Zeit, gehen Sie mindestens 20 bis 30 Minuten am Tag spazieren oder erledigen Sie einige Dinge per Fuß. Nutzen Sie die Mittagspause oder öffnen Sie wenigstens für mehr als fünf Minuten die Fenster. Lassen Sie die Sonne rein! Auch durch unsere Kleidung fängt der Körper die Sonnenstrahlen ein. Ein kurzer Abendspaziergang - nicht zu spät - verhilft ebenso zu einem guten Schlaf.

Zur Ruhe kommen. Lassen Sie am Abend die Spannung aus dem Körper, so wie eine Sanduhr den Sand langsam rieseln lässt ...

- Egal wie müde Sie sind – setzen Sie sich für ein paar Minuten in Ihre Lieblingsecke auf das Sofa oder in den Sessel mit dem Ziel, das Geschehene des Tages vor dem inneren Auge Revue passieren zu lassen. Freuen Sie sich an Kleinigkeiten, die Ihnen am Tag begegnet sind. Auch sich einmal selbst

loben für ein vollbrachtes Werk, egal ob groß oder klein. Oder einfach die Stille des Abends genießen für ein paar wenige Minuten – erlauben Sie Ihrem Geist zur Ruhe zu kommen. Seien Sie dankbar für jede Begegnung und lassen Sie das Geschehene hinter sich.

- Keine längeren und schon gar nicht tiefgreifenden Telefongespräche am Abend oder gar im Bett.
- Nie Unausgesprochenes mit in den Nachtschlaf nehmen. Gewöhnen Sie es sich an: Dinge, die Sie gerade bewegen, in der Familie oder gegenüber dem Partner, anzusprechen. Das bedeutet nicht, dass noch am Abend eine Lösung gefunden werden muss. Wichtig ist, dass dieses indirekte Thema ausgesprochen ist und es bei Ihnen zu keiner nächtlichen Unruhe führt. Legen Sie fest, wann Sie diese Sache am nächsten Tag klären wollen. Damit eng verbunden ist auch, nie den Frust nach einem Streit mit ins Bett zu nehmen. Gehen Sie erst schlafen, nachdem Sie sich wieder vertragen haben und verzeihen Sie, auch wenn es zunächst erst einmal nur in Ihren Gedanken passiert.

Gedankenhygiene – üben Sie sich darin, sich nicht grundlos - über welche Dinge auch immer – Gedanken zu machen. Grübeln Sie nicht und schaffen Sie keine Szenarien im Kopf, die Ihnen Angst machen.

Eine Statistik besagt, dass gerade mal 8 % der Dinge, die uns sorgen, sinnvoll und berechtigt sind. Wir sorgen uns viel zu viel um Dinge die nie passieren – das sind schon einmal 40 %. Weitere 30 % sind Dinge, die bereits passiert sind und die wir nicht ändern können. 12 % sind sinnlose Gedanken, die wir uns über unsere Gesundheit machen. (Quelle: „*Gönn dir einen Stern. Himmlisches im Alltag finden*“ – Verlag Herder GmbH)

Affirmationen - sagen Sie sich mehrfach vor dem Einschlafen eine Affirmation auf. Charles F. Haanel schreibt in seinem Buch „*Das Master-Key-System*“ in Kapitel 9, dass er für sich eine Affirmation zusammengestellt hat, mit den Qualitäten, die er am meisten brauchte. Diese hat er wieder und wieder und immer wieder wiederholt. Sie lautet: „*Ich bin ganz, perfekt, stark, mächtig, liebevoll, harmonisch und glücklich.*“ Er schreibt weiter dazu: „*Es war am Abend das Letzte auf meinen Lippen und das Erste am Morgen.*“

Für Sie kann es eine ganz andere Affirmation sein, mit anderen für Sie wichtigen Punkten. Überlegen Sie, welche Qualitäten Sie sich wünschen, halten Sie diese schriftlich fest und sagen Sie sich diese in Gedanken wieder und wieder auf, besonders vor dem Einschlafen - wie ein Mantra.

Kurz und knapp – worauf Sie außerdem achten können, um gut zu schlafen:

- In den Abendstunden keinen Sport treiben.
- Nichts Süßes oder schwer verdauliche Mahlzeiten am Abend essen.
- Mit kalten Füßen schläft man oft schwer ein.
- Einen Schlummertrunk zu sich nehmen. Das kann eine Vanille-Mandel-Milch (nicht aus Kuhmilch) sein oder ein entspannender Tee aus Hopfen, Kamille oder Katzenminze. Fragen Sie hier am besten einmal in Ihrer Apotheke nach.
- Ärgern Sie sich nicht über Ihre Schlaflosigkeit – das erzeugt nur noch mehr Stress. Denn auch hier wirkt das bekannte Gesetz der Anziehung und das besagt: Worauf wir uns konzentrieren, für was wir Energie aufwenden und worauf wir sie lenken, das verstärkt sich. Also: Wer schlafen will, bleibt wach.

Wissenswertes

Forscher haben es bewiesen: Der Mensch braucht durchschnittlich sieben bis acht Stunden Schönheitsschlaf, um die körperlichen und geistigen Kräfte zu regenerieren. Ich gehöre auf jeden Fall in diese Gruppe von Menschen. Ich weiß genau, wenn ich gegen Mitternacht zu Bett gehe, schaffe ich es am nächsten Morgen kaum vor sieben Uhr aufzustehen.

Ist es jedoch so, dass wir zu wenig Schlaf hatten, muss dieser nachgeholt werden. Wenn es geht und Sie es sich erlauben können: Ein Mittagsschläfchen ist keinesfalls nur etwas für kleine Kinder. Schon 20 oder 30 Minuten reichen aus. Das hilft unserem Körper enorm – diese Minuten dienen der Regeneration und die Arbeit geht gleich wieder viel flotter von der Hand.

Schlaf ist überlebensnotwendig, dient der Regeneration und Erneuerung. Melatonin steuert unseren Wach-Schlaf-Rhythmus. Es ist ein Hormon, welches das Einschlafen fördert und das Schlafverhalten reguliert. Im Schlaf wird auch das Wachstumshormon gebildet, das wiederum für die Zellerneuerung und für die Regeneration verantwortlich ist. Es ist Tatsache: Wer gut schläft, baut Stress ab. Ein guter Schlaf trägt wesentlich dazu bei sein Gewicht zu halten. Diese drei wichtigen Dinge erhalten unser Leben: **Essen – Trinken – Schlafen.**

Schlaf macht wach. Ausgeschlafen sind wir viel leistungs- und aufnahmefähiger. Ein gesunder Schlaf, wie auch ein ausreichender Schlaf fördern die Karriere. Sie wirken fitter, ausgeglichener und charismatischer.



Schlusswort

Dieses Buch zeigt Ihnen nun viele Wege auf, die Sie gehen können. Unsere Hinweise und Tipps für einen guten Schlaf sollen Ihnen als Anregung dienen. Wir wollen Sie ermuntern, die hier aufgeführten Möglichkeiten für sich auszuprobieren.

Und trotzdem: Konsultieren Sie bei länger anhaltenden Schlafproblemen unbedingt einen Arzt. Die Ursachen für diese Schlafstörungen sollten erforscht und ärztlich behandelt werden.

Schlafpillen dürfen keinesfalls die „*Ultima Ratio*“ sein, sie sind allenfalls eine Notfallhilfe. Denn es gibt so viele Maßnahmen, die es allesamt Wert sind, vorher 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 aber Sie gefordert. Legen Sie die Probleme umfassend auf den Tisch, damit der Arzt gleich mit der passenden Therapie ansetzen kann. 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 wichtiges 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 zu tun ist. Unter Umständen müssen Sie auch eine zweite Arztmeinung hinzuziehen.

Einen guten, gesunden und erholsamen Schlaf!

... das wünschen wir Ihnen von Herzen.

Schubsen Sie einfach Ihre Schlafstörungen von der Bettkante!

Mit den Worten von Aldous Huxley verabschieden wir uns:

„Von allen Gnaden und Segnungen der Natur ist der Schlaf das Beste.“



Gut schlafen
Schlafstörungen? Nein, danke!
Fit in den Tag starten
Hörbuch - leicht gekürzt
mit wunderbarer Einschlafmusik von Robert Simon Thoma
Carlos Heiklas
Angelika Gwarys-Körner

AUCH ALS Audio-CD ERHÄLTlich
Hörbuch - leicht gekürzt
mit wunderbarer Einschlafmusik von Robert Simon Thoma

www.schlafstoerungen-neindanke.de



EINSCHLAFMEISTER
EINSCHLAFHILFEN FÜR RUHIGE NÄCHTE

Ein echtes **Nottfall-Werkzeug**, kein Rezeptur-Vorschlag zum direkten ‚Schlafen-Lernen‘. Nehmen Sie diese Möglichkeit an, um wieder in Ihr **Schlafgleichgewicht** zu kommen. Der Weg hin zum natürlichen Einschlafverhalten und zu einem gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus ist auf Dauer erstrebenswert – so wie es die Natur für uns vorgesehen hat.

ALS AUDIO-CD ERHÄLTlich

Mehr Infos ebenso unter:
WWW.SCHLAFSTOERUNGEN-NEINDANKE.DE

Album-Cover: axvo-photo.de

Wie der Mond zu seiner gelben Farbe kam

Bereits vor langer, langer Zeit, als auf der Erde noch Steinzeitmenschen und Mammuts hausten, stand der Mond schon am Himmel. Genauso wie heute schlief er tagsüber hinter den Wolken versteckt und schien nachts auf die Erde. Jedoch war er nicht so schön gelb, wie wir ihn heute kennen, sondern blass und käsig.

Dem Mond war zu jener Zeit auch oft kalt. Er zitterte und klapperte mit seinen Zähnen, obwohl ihm ein Engelchen einmal einen langen weißen Schal und dicke Socken gestrickt hatte. Und eines Tages zog sich der Mond auch noch eine Erkältung zu. Er nieste und hustete so laut, dass man es bis zur Erde hinab hören konnte.

Die Menschen bekamen Angst, denn sie wussten ja nicht, dass der Mond einen Schnupfen hatte. Die Sterne blickten besorgt zur Erde hinab. *“So kann es nicht weitergehen!”*, raunten sie einander zu. Gemeinsam mit dem Mond überlegten sie hin und her, was sie denn tun könnten. Ein alter weiser Stern schlug schließlich vor, die Sonne um Rat zu fragen.

Gleich am nächsten Tag stand der Mond zwei Stunden früher auf als sonst, um die Sonne noch rechtzeitig vor ihrem Untergang zu treffen. Die Sonne freute sich sehr über den Besuch



des Mondes. Sie war eine nette dicke ältere Dame, die viel lachte und schwatzte. Sie erzählte dem Mond viel davon, was sie tagsüber alles auf der Erde beobachtete. Der Mond merkte, wie ihn ein warmes und wohliges Gefühl durchströmte.

Er begann heller und heller in einem satten, kräftigen Gelb zu leuchten. Ihm war gar nicht aufgefallen, wie einsam und leer er sich bislang gefühlt hatte.

“Natürlich!” überlegte er. *“Die Sterne erscheinen nur gemeinsam am Himmel, die Schäfchenwolken ziehen nur in Gruppen über das Land und sogar der Wind trifft sich des öfteren mit dem Sturm zum Kaffee.”*

Seit jener Zeit sieht man übrigens immer wieder einmal den Mond am späten Nachmittag bei einem Pläuschen mit der Sonne am Himmel stehen.

Eingesandt von **B. Piegendorfer**
(gefunden auf www.humana.de)

Quellen

Herausgeber:

GLÜCKSGEHEIMNIS Verlags- und Handels GmbH, Tegernsee

www.gluecksgeheimnis.de

www.schlafstoerungen-neindanke.de

Gestaltung und Layout:

Alexey Khvostov - Mediengestalter & Fotograf

www.axvo-photo.de

Zeichnungen & Illustrationen:

www.fotolia.com (nach Seitenzahl gelistet)

Umschlag: © *juliyas* - 129708078
© *mrswilkins* - 118627825
S. 9: © *Anne Mathiasz* - 111133892
S. 11: © *CLIPAREA.com* - 122496793
S. 12: © *CLIPAREA.com* - 122496817
S. 19: © *freshidea* - 115000680
S. 21: © *dannywilde* - 35057046
S. 23: © *okalinichenko* - 105766481
S. 38: © *cirodelia* - 98478097
S. 39: © *Florence Cardinale* - 29866134
S. 42: © *benjavisa* - 119500214
S. 44: © *kentoh* - 141943427
S. 45: © *miminoshka12* - 110518501
S. 46: © *mstay* - 135894811
S. 47: © *XtravaganT* - 126968781
S. 50: © *psdesign1* - 73243816
S. 53: © *chubphong* - 85941534
S. 55: © *miminoshka12* - 91040597
S. 55: © *miminoshka12* - 101398722
S. 59: © *cirodelia* - 102173552
S. 63: © *mtlapcevic* - 69991241
S. 65: © *Annika Gandelheid* - 73656510
S. 70: © *niroworld* - 141330475
S. 83: © *axvo-photo.de* - Ägypten / Red Sea

Verspüren Sie hin und wieder den starken Wunsch, Ihre Schlafprobleme einfach von der Bettkante zu schubsen? Mit diesem Wunsch stehen Sie nicht allein da. Jeder vierte Bürger klagt über Schlafstörungen. Rechnet man die leichten Schlafstörungen dazu, spricht die Statistik sogar von einem Drittel der Bevölkerung.

Der Zusammenhang zwischen Schlaf und Gesundheit ist hinreichend bekannt. Ausreichender und vor allem gesunder Schlaf dient der Regeneration und Erneuerung unseres Körpers, aller Zellen. Die Auswirkungen von Schlafmangel sind nachweisbar: Müdigkeit, Gereiztheit, mangelnde Leistungsfähigkeit und die ängstlichen Gedanken an die bevorstehende Nacht.

*Mit diesem Ratgeber „**GUT SCHLAFEN**“ geben wir Denkanstöße, wie Sie aus diesem Schlafstörungsdilemma herausfinden können. Sie bekommen Hinweise und Tipps - sozusagen ein „Erste-Hilfe-Programm“ – um Ihre Schlafprobleme individuell und erfolgreich zu meistern. Der Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Lebensfreude beginnt bereits mit kleinen Schritten.*

Sie bekommen Maßnahmen an die Hand, die es allesamt Wert sind, vorher erst einmal ausprobiert zu werden. Der Griff zur Schlaftablette ist ein einfacher Weg, jedoch sicher nicht immer der Beste.

Niemand muss mit Schlafstörungen leben!

€ 9.70 (D)

www.gluecksgeheimnis.de

ISBN 978-3-9818724-1-5



9 783981 872415

GLÜCKSGEHEIMNIS

wachsen – entfalten – genießen.

www.gluecksgeheimnis.de

www.schlafstoerungen-neindanke.de