Maßnahmen gegen Albdrücken (s. auch Entspannung):

Als Albdruck oder Albtraum werden Angstzustände bezeichnet, in denen sich tier- und menschenähnliche oder gänzlich undefinierbare Wesen einem Schlafenden auf die Brust setzen oder legen und denselben zu ersticken drohen. Ausgelöst wird ein Albdruck im Normalfall meistens durch zu reichliches oder schweres Essen vor dem Schlafengehen. Bei Kindern können auch durch schreckhafte Erlebnisse während des Tages oder durch Geschichten, die sie in Angst versetzen, Albträume ausgelöst werden.

Die Symptome nach dem Erwachen sind Schweißausbrüche, Herzklopfen, Benommenheit, Mattigkeit und das Empfinden, einer ungeheuren, furchtbaren Gefahr entronnen zu sein.

Bei Kindern ist es wichtig, sie nach dem Erwachen aus dem Albtraum zu beruhigen, zu trösten und bei ihnen zu bleiben, bis sie wieder eingeschlafen sind. Dabei ist unbedingt darauf zu achten, das Kind auf die Seite zu legen, da Albdruck v.a. in Rückenlage zustande kommt.

Behandlung: Zunächst ist die Ursache festzustellen. Wenn ein verdorbener oder überladener Magen als Ursache in Frage kommt, ist die Abhilfe einfach. Erstens das Abendessen nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen einnehmen und zweitens darauf zu achten, dass nur leicht verdauliche Speisen genossen werden. Falls, was auch vorkommt, die Wirbelsäule ursächlich beteiligt ist, so ist der Chiropraktiker zu Rate zu ziehen, der dann die Wirbelsäule wieder einrenkt.

Ist Vollblütigkeit als auslösender Faktor in Erwägung zu ziehen, so sind natürlich dagegen die geeigneten Mittel anzuwenden. Sehr Zweckmäßig sind auch Wechselfußbäder am Abend. Dazu nimmt man zwei Eimer, füllt den einen mit 38 Grad warmen Wasser und den zweiten mit Wasser, das eine Temperatur von ca. 19 Grad hat. Dann werden die Füße zuerst 5 Minuten lang ins warme Wasser getaucht, dann 10 Sekunden lang ins kalte. Dies je zweimal. Anschließend die Füße trockenfrottieren und ins Bett gehen.

Oder auch 6 Minuten lang ein Fußbad in warmen Wasser mit einem Zusatz von je einem Esslöffel Salz und Essig. Damit konnten schon die überraschendsten Erfolge erzielt werden.

Etwas Verdauungstee, zumindest aber blähungstreibende, beruhigende Tees tun ein übriges. Hier finden sowohl einzeln als auch gemischt eine Reihe von Kräutertees Verwendung. Im besonderen werden dies Pfefferminze, Scharfgarbe, Anis, Anserine, Kamille, Kümmel, Fenchel, Tausendgildenkraut, Zinnkraut, Rosmarin und Knabenkraut sein, die alle hervorragende Dienste leisten. Man sollte aber immer beachten, dass es nützlicher und heilender ist, Tees schluckweise zu trinken, als eine ganze Tasse auf einmal leer zu trinken. Wie eigentlich bei allen Erkrankungen oder Störungen des menschlichen Organismus ist hier auch auf Alkohol und Nikotin zu verzichten. Es ist auch nicht empfehlenswert, häufig kohlensäurehaltige Limonaden zu trinken, weil es dadurch zu Blähungen kommt, die ihrerseits wieder unangenehme Folgen nach sich ziehen können. Sehr zu empfehlen ist jedoch Morgengymnastik, wobei in diesem alle Bodengymnastik zu bevorzugen ist. Man legt sich auf den Rücken und hebt die gestreckten Beine einzeln nach oben und langsam wieder zurück. Bei der zweiten Übung mit den Beinen kreisen und bei der dritten mit den Beinen Radfahren. As letzte Übung den Oberkörper aufrichten und dann nach vorn und nach rückwärts beugen, um die Wirbelsäule und die Muskulatur zu entspannen.[1]

[1] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 50f.