Hilfe bei Schlaflosigkeit:

1.Schlafstörer vermeiden:

Der Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley (Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums ins Regensburg) empfiehlt, als ersten Schritt die Schlafstörer zu vermeiden:

Licht und Lärm ausschließen:

Das Schlafzimmer sollte dunkel genug sein, denn nur bei Dunkelheit produziert der Körper das Schlafhormon Melatonin. Wer in einer lauten Umgebung wohnt, sollte das Fenster nachts geschlossen halten. Da wir schlafend weniger Sauerstoff verbrauchen, wird es bei normaler Zimmergröße ausreichen, wenn vor dem Schlafengehen gründlich gelüftet wird. Wer neben einem passionierten Schnarcher liegt, braucht einen Ohrschutz bzw. ein getrenntes Schlafzimmer.[1]

Elektizität und geopathische Zonen ausschalten:

Man sollte gegen die Störfaktoren Elektizität oder geopathische Zonen die Position des Bettes verändern bzw. eine Netzfreischaltung einrichten. Sie schaltet nach Löschen des Lichtes den Strom im Schlafzimmer ab. Ob man unter elektischen oder geopathischen Belastungen leidet, kann man auch durch einen Biofeldtest herausfinden oder durch eine Untersuchung mit der Körbler- Rute. [2]

unbequeme Matratze oder zu schweres Bettzeug ausschalten[3]

Koffein, Nikotin und Alkohol meiden

Koffein regt an und vertreibt die Müdigkeit. So sollte jeder für sich herausfinden, bis wann er Kaffee oder Tee trinken kann, damit es den Schlaf nicht stört. Auch Schokolade und Kakao, Cola und Energy- Drinks enthalten Koffein.

Zwar kann Alkohol beim Einschlafen helfen, er stört jedoch den Schlaf, da er die natürliche Regulation von Tiefschlaf- und Traumphasen durcheinander bringt. So wird die Erholungsqualität der Nachtruhe erheblich vermindert. Zwar ist ein Glas Bier oder Wein zum Abendessen normalerweise unproblematisch, aber weitere Gläser sollten auf jedem Fall vermieden werden.

Das Trinken überhaupt sollte am Abend mit Maßen geschehen, denn nächtliches Aufwachen ist vorprogrammiert, wenn die Blase drückt.[4]

rechtzeitig und angemessen Abendessen:

Auf jedem Fall sollte zwischen Abendessen und Einschlafen möglichst viel Zeit vergehen. Vier Stunden sind optimal, zwei Stunden ein gerade noch akzeptables Minimum. Bestimmte Nahrungsmittel sind zu meiden, da sie schwer im Magen liegen oder Blähungen verursachen, z.B. fettes Fleisch, hart gekochte Eier, Bratkartoffeln, Kohl oder Kraut und alle Arten von Rohkost. Das Abendessen sollte leicht und bescheiden sein, mit komplexen Kohlenhydraten, z.B. Kartoffeln, Nudeln oder Reis und etwas gedünstetem Gemüse. [5]

Problemgedanken loslassen:

Manchmal hilft es, Probleme kurz aufzuschreiben, um sie loszulassen. Gut ist es, auch Sorgen und Probleme vertrauensvoll in die Hände Gottes zu legen.[6]

2) Schlafförderer zulassen

Angemessene Gestaltung des Schlafzimmers:

Das Schlafzimmer sollte nur zum Schlafen verwendet werden, nicht etwa als Arbeitsraum oder Abstellkammer. Es sollte in dezenten und beruhigenden Farben gestaltet sein. Empfohlen wird als Temperatur im Schlafzimmer 14-18 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 40-60 Prozent.

angemessene Schlaffläche:

Die Matratze sollte mindestens 90 cm breit sein und 25 cm länger als die Kopfgröße. Im Doppelbett sind zwei getrennte Matratzen zu empfehlen. Die Matratze sollte nicht zu weich und nicht zu hart sein und nach etwa zehn Jahren ausgetauscht werden. Die Bettwäsche sollte oft genug gewechselt werden, die Zudecke atmungsaktiv sein und mindestens 30 cm länger als der Körper. Wer übermäßig schwitz, kann zu einer Decke greifen, die Temperaturschwankungen ausgleicht, z.B. Textilien mit der sog. Outlast- Technologie. Diese

[1] Bio 2009/2
[2] Bio 2009/2
[3] Bio 2009/2
[4] Bio 2009/2
[5] Bio 2009/2
[6] Bio 2009/2

enthalten Millionen einziger Mikrokapseln, die Wärme aufnehmen, wenn der Körper zuviel produziert, und sie wieder zurückgeben, wenn er sich abkühlt.[7]

Tagesaktivität und Biorythmus:

Je tatkräftiger man am Tag ist, desto besser schläft man nachts. Man sollte darauf achten, tagsüber genügend Bewegung zu haben, ausreichend frische Luft und helles Licht, vorzugsweise natürliches Sonnenlicht, oder in geschlossenen Räumen Vollspektrumslicht, das ein natürliches Tageslicht nachahmt.

Ausklingenlassen des Tages:

Zu vermeiden sind abends aufregende Fernsehfilme, heftige politische Diskussionen und emotionale Auseinandersetzungen, denn sie rufen körpereigene „Wachmacher" wie Adrenalin, Noradrenalin und Testosteron auf den Plan. Entspannung ist angesagt, evtl. mittels Entspannungstechniken. Autogenes Training etwa mobilisiert körpereigene Botenstoffe, die eine entspannende, beruhigende und aufheiternde Wirkung haben, nämlich Endorphine, Serotonin und Endovalium.[8]

Schlafrituale:

Schlafrituale können hilfreich sein, etwa ein wenig Entspannungsmusik hören, einen aufbauenden Text lesen, ein Gebet sprechen.[9]

Vitamin C:

Nervenbotenstoffe regeln unsere Gemütslage und sorgen für Freude und Ausgeglichenheit. Vitamin C ist an der Freisetzung wichtiger Nervenbotenstoffe beteiligt. Serotonin ist eine solche Substanz, die für einen erholsamen, gesunden Schlaf sorgt und unsere Laune beeinflusst. Fehlt dieser Stoff in unserem Gehirn, so können sich Schlafstörungen einstellen (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 79)

Tryptophan in der Avocado:

Tryptophan wird vom Körper in Serotonin umgewandelt und abends in das Schlafhormon Melatonin. Auch Datteln, Feigen, Sesamsamen, Bananen und Ananas enthalten viel Tryptophan und eignen sich daher als natürliche Einschlafhilfe.[10]

Gähnen:

Gähnen bewirkt eine tiefere Einatmung und eine unvergleichliche Entspannung, meist nicht nur des Gesichtes und der Augen, sondern des gesamten Körpers. Durch das Auslösen des Gähnreflexes kann man Gesicht, Augenmuskulatur und den gesamten Körper entspannen. Diese Übung erhöht die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn und fördert damit die Verarbeitung der optischen Reize. Sie entspannt die feinen Muskeln des Gesichts und der Augen, hat aber auch eine Auswirkung auf den gesamten Körper. Wenn Sie fleißig gegähnt haben, werden Sie besser einschlafen![11]

echter Klosterfrau Melissengeist:

Bei Einschlafstörungen wird die natürliche Schlafbereitschaft gefördert, denn die Nerven werden beruhigt und man wird von innerer Unruhe befreit. Dadurch wird ein natürlicher Schlafeintritt und dadurch ein erholsamer Schlaf ermöglicht.[12] ***Achtung: Wieviel Alkohol ist im Melissengeist?***

Melissenkraft:

Zwei klinische Studien in Berlin von Prof. Schneeweiß und Doz. Dr. Graubaum – nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien geprüft – haben ergeben: All diese Voraussetzungen erfüllt Melissengeist: 3 Mal täglich 2 Teelöffel in Tee oder Wasser. Bei 162 stark erkälteten Patienten zeigte sich: Bei jenen, die den Melissengeist bekamen, nahmen die Beschwerden bereits nach 3 Tagen deutlich ab. Nach 7 Tagen fühlten sich 80 Prozent gesund und wieder leistungsfähig. Dazu Prof. Berthold Schneider, Leiter des Institutes für Biometrie an der Medizinischen Hochschule Hannover, der die Studie geprüft hat: „Mit dieser Naturtherapie, die auf der Wirkung der ätherischen Öle der Melisse und anderer Heilkräuter beruht, ist man zwei Tage früher beschwerdefrei." Die Wirkung dieser natürlichen Therapie gegen Erkältungen beruht auf 3 Wirkmechanismen: Der Melissengeist blockiert und vernichtet Viren; verhindert den Angriff von Bakterien.

---

[7] Bio 2009/2
[8] Bio 2009/2
[9] Bio 2009/2
[10] Simonthon, Heilkraft aus den Tropen, 86
[11] Biwer, Augentraining, 64f.
[12] Beipackzettel vom echten Klosterfrau Melissengeist

Er hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen. Er aktiviert und stabilisiert die eigenen Abwehrkräfte, beruhigt das vegetative Nervensystem und **fördert den heilsamen Schlaf**.[13]

Schlaf: blau

Klausbernd Vollmar: Blau beruhigt, kühlt und soll den Schlaf verbessern. Zum Farbheilen kann man Tücher oder spezielle Farblampen nutzen, sowie Edelsteine und Lebensmittel in der jeweiligen Farbe!
Nicht im Übermaß benutzten, da man sonst leicht auskühlt und friert!.[14]

Eigenproduktion von Melatonin (Schlafhormon) anregen:

Das Hormon Melatonin wird in der Zirbeldrüse (Epiphyse), einer kleinen Drüse im Gehirn gebildet. Mit unserer Nahrung nehmen wir die Aminosäure Tryptophan auf. Tagsüber bildet unser Organismus daraus den Botenstoff Serotonin. **Sobald es dunkel wird** – die Zirbeldrüse ist über den Sehnerv mit der Außenwelt verbunden – **wird Serotonin in das Schlafhormon Melatonin** umgewandelt. Das Schlafhormon Melatonin

- ist ein wirksames Antioxidans, d.h. es schützt Körperzellen vor Beschädigungen und Altersvorgängen
- erhöht die Leistungsfähigkeit unserer Abwehrkräfte
- senkt nachts die Körpertemperatur ab und führt so zu einem geringeren Energieverbrauch
- verzögert Altersvorgänge.

So regen Sie die Melatoninproduktion an:

(1) Essen Sie nachmittags und abends bevorzugt Nahrungsmittel, die viel Tryptophan enthalten und so den Ausgangsstoff für die Melatoninproduktion liefern:

- Sojabohnen
- Erbsen
- Bohnen
- Eier
- Bananen
- Ananas
- Nudeln
- Nüsse

(2) Entspannen Sie sich: Schon nach 30 Minuten Schlaf und Entspannung wird vermehrt Melatonin ausgeschüttet. [15]

Frankl: Schlafprotokoll

Frankl gab den Patienten den Auftrag, ein Schlafprotokoll zu führen, in das sie die ganze Nacht lang jede Stunde eintragen sollten, ob sie geschlafen hätten oder nicht. Immer dann, wenn sie gerade nicht einschlafen wollten, um das Protokoll ordnungsgemäß anfertigen zu können, konnten sie nicht wach bleiben und schliefen die ganze Nacht durch. Überlisten auch Sie Ihr Unterbewusstsein und nehmen Sie sich vor, in der nächsten Nacht besonders lange wach zu bleiben und nur ja nicht einzuschlafen. In den meisten Fällen klappt das nämlich nicht und Sie werden erstaunlich früh einschlummern.[16]

Nicht bei offenem Fenster schlafen:

V.a. im Winter ist es nicht ideal, mit offenem Fenster zu schlafen. Sinkt **die Raumtemperatur zu weit ab, benötigt unser Körper viel Energie – und das stört den erholsamen Schlaf.** Die ideale Schlaftemperatur sollte deshalb etwa 18 Grad betragen.[17]

Kein schweres Abendessen:

Ideal sind abends Kohlenhydrate in Form von Obst und ein Stück Brot. Nahrungsmittel wie frittierte Speisen, Wurst und große Fleischportionen sind schwer verdaulich und beschäftigen unser Verdauungssystem viele Stunden.

---

[13] Bankhofer: „"Melissengeist kürzt Erkältungsdauer", in: „Schlecker Revue Gesundheit", S. 40f.
[14] "Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klausbernd Vollmar", in: Bio, April/Mai 2010, S. 63
[15] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 147
[16] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 148f.
[17] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 149

Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wirken hingegen beruhigend und ausgleichend und fördern den Schlaf. Zu den kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln zählen u.a. Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln, Obst und Süßigkeiten.
Der Müdigkeit wirken v.a. eiweißreiche Nahrungsmittel entgegen, etwa Käse und Milchprodukte. Zudem kommt es auch auf die Eiweißzusammensetzung der Nahrung an. ***Nahrungsmittel, die Tyrosin enthalten, sind Schlafräuber, denn aus dem Eiweißstoff werden aktivierende, wachmachende Hormone (Dopamin, Norepinephrin) gebildet.*** Diese Nahrungsmittel sollten Sie deshalb bevorzugt tagsüber zu sich nehmen.
Abends benötigen Sie für einen gesunden Schlaf tryptophanhaltige Nahrungsmittel. Aus dem Eiweißbaustein Tryptophan wird das Schlafhormon Melatonin gebildet, welches uns gut und erholsam schlafen lässt.
Schlaffänger:
Abends – tryptophanhaltige Nahrungsmittel:

- Süßigkeiten
- Kohlenhydrathaltiges Obst und Trockenfrüchte (Bananen, Ananas, Datteln, Feigen)
- Nüsse
- Nudeln in allen Variationen

Schlafräuber:
Morgens und tagsüber – Tyrosinhaltige Nahrungsmittel:

- Vollkornbrot und Weizenflocken
- Fettarme Milch
- Käse
- Tofu (Sojaquark)
- Joghurt
- Mageres Fleisch, Fisch
- Eier
- Hülsenfrüchte[18]

Vorsicht mit Alkohol:
Es ist zwar richtig, dass Alkohol müde macht und das Einschlafen fördert. Störend wirken sich hochprozentige Getränke aber auf den späteren Schlaf aus. V.a. die Tiefschlafphasen werden durch Alkohol beeinträchtigt. Die Folge: Wir wachen trotz ausreichender Schlafzeit nicht frisch und ausgeschlafen auf.[19]

Schon am Nachmittag auf Kaffee, Cola, schwarzen und grünem Tee verzichten, Vorsicht auch bei Schokolade, Chili, Peperoni und Co.:
Die Inhaltsstoffe Koffein und Tein sind „Weckmittel", die manchen Menschen noch Stunden später den Schlaf beeinträchtigen. Das gleiche gilt für grünen Tee. Dieser hat ebenfalls eine aktivierende Wirkung und eignet sich nicht als Schlaftrunk. Vorsicht auch bei Schokolade. Sie enthält koffeinähnliche Stoffe, die anregend und belebend wirken. Chili, Peperoni und Co sollten bei Schlafproblemen ebenfalls nicht am Abend verzehrt werden. Der Wirkstoff „Capsaicin", der für die Schärfe der Schoten sorgt, macht uns wach und aktiv, denn er bringt den Stoffwechsel in Schwung und erhöht den Blutdruck.[20]

Stressmanagement, richtige Umgebung, schlafunterstützendes Essverhalten:
Richtiges Schlafen kann man lernen. Allerdings setzt ein gesunder Schlaf geeignete Rahmenbedingungen voraus: Dazu gehören: Ein gelungenes Stressmanagement, wenn Sorgen die Ursache für Schlafstörungen sind. Die richtige Umgebung (Raum, Temperatur, Bett) sowie ein schlafunterstützendes Essverhalten (keine aufputschenden Nahrungsmittel und Getränke sowie keine schwer verdaulichen Nahrungsmittel zum Abendessen).[21]

In den Schlaf hineinspazieren:
Da wir uns den ganzen Tag kaum bewegen, haben wir bis zum Abend keine Möglichkeit, Stresshormone abzubauen und unseren Organismus wieder ins Lot zu bringen. Ein abendlicher Spaziergang ist deshalb ideal,

[18] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 150f.
[19] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 152
[20] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 152f.
[21] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 157

um vor dem zu Bett gehen die Anspannung des Tages abzuschütteln. Mäßig dosierte Bewegung verringert den Stresshormonspiegel und bewirkt eine verstärkte Ausschüttung des Glückshormons Endorphin – das ***beruhigt die Nerven*** und verbessert den Schlaf.
Wenn Sie regelmäßig ein entspannendes Bewegungsprogramm wie z.B. die peripatetische Meditation durchführen, reduzieren Sie dadurch auch dauerhaft den Stresslevel in aufregenden Situationen und sind zukünftig nicht mehr so schnell aus der Ruhe zu bringen. Anstrengende sportliche Betätigung hingegen ist nichts für die Abendstunden. Durch die Belastung wird der Kreislauf aktiviert und die Müdigkeit vertrieben. Größere körperliche Belastungen sollten daher mindestens vier Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen stattfinden.[22]

Lavendelöl-Kapseln und Lavendelöl äußerlich:
Es gibt ein rezeptfrei verkäufliches, in der Apotheke erhältliches Medikament namens Lasea, das gegen Stress und Angstzustände empfohlen wird. Dabei handelt es sich um das Öl vom schmalblättrigen Arzneilavendel (Lavendula angustifolia) aus der französischen Haute Provence, das in Kapseln angeboten wird. Täglich eine Kapsel soll mit reichlich Wasser eingenommen werden. Sie löst sich im Magen auf, die Inhaltsstoffe des Lavendelöls gelangen dann über den Dünndarm ins Blut und können dann ihre Wirkung entfalten. Besonders empfohlen wird die Einnahme Menschen mit Alltagssorgen, deren Gedanken sich im Kreis drehen und die sich häufig niedergeschlagen und mutlos fühlen. Sehr gut eignet sich das Medikament auch dafür, Patienten die Entwöhnung von Psychopharmaka zu erleichtern.
Wenn das wertvolle Lavendelöl dem Körper innerlich zugeführt wird, sorgt es für einen geregelten Kalziumeinstrom. Es reduziert die Ausschüttung erregender Botenstoffe. So kommen die Nervenzellen wieder zur Ruhe, die betroffene Person fühlt sich ausgeglichener und entspannter. Dabei macht es aber nicht müde und auch nicht abhängig.
Seit langem weiß man, dass Lavendelöl auch äußerlich angewendet beruhigend und schlaffördernd wirkt. Ein bisschen davon auf den Puls am Handgelenk getupft und den angenehmen Duft eingeatmet – eine Wohltat nach einem anstrengenden, aufregenden Tag.
Lasea-Lavendelölkapseln sind in der Apotheke erhältlich (Hersteller: W. Spitzner Arzneimittelfabrik GmbH, Ettingen)[23].

Nur hoch dosierter Baldrian bringt den Schlaf:
Wer nachts schlecht schläft, leidet tagsüber unter Müdigkeit, Erschöpfung. Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab. Es kann zu allgemeinem Unwohlsein, Antriebsschwäche, depressiven Verstimmungen und Angstzuständen kommen.
Als sinnvolle Alternative setzt man in jüngster Zeit pflanzliche Substanzen ein. Und da wieder hat sich das hochdosierte Extrakt aus der Baldrianwurzel am besten bewährt. In der Medizin sieht man den Baldrian als wieder entdecktes natürliches Schlafmittel. Dazu meint die Pharmakologin Dr. Eve Morgenstern, Dozentin an der Humbold- Universität in Berlin: Wir haben im Rahmen einer aktuellen Untersuchung den hoch dosierten Sedonium- Trockenextrakt LI 156 aus der Baldrianwurzel eingesetzt. Unsere neue Erkenntnis: Nur wenn man Baldrian in hohen Dosierungen längere Zeit einsetzt, erzielt man damit hervorragende Ergebnisse im Kampf gegen Schlafprobleme."
Das erklärt auch, warum der gute alte Baldriantee bei den meisten Menschen gar nicht wirkt. Die Studie hat sogar ergeben: In niedrigen Dosierungen kann Baldrian erregen, unruhig machen und schlafstörend wirken.
Der Baldrianextrakt ist allen chemischen Schlafmitteln weit überlegen. Es besteht kein Suchtrisiko. Es treten keine Nebenwirkungen auf. Es kommt zu keiner Tagesmüdigkeit und daher zu keiner Gefährdung im Straßenverkehr. Baldrian wird von allen Betroffenen gut vertragen. Das wurde von Andrea Rodenbeck am Zentrum Psychologische Medizin an den Kliniken der Universität Göttingen nachgewiesen.
Jeder, der Schlafprobleme hat, muss v.a. wissen: Schlaftabletten mit chemischen Substanzen betäuben bloß den Betroffenen. Es kann keinen natürlichen Schlaf gegeben. Wer Baldrianextrakt einsetzt, der hat die Gewissheit, dass er auf absolut natürliche Weise in den Tiefschlaf versetzt wird, in dem sich Körper, Geist und Seele optimal erholen und für den nächsten Tag sammeln können.
Wer Schlafproblem hat, der nimmt abends vor dem Zubettgehen unzerkaut mit Flüssigkeit 2 Dragees mit je 300 Milligramm Baldrianwurzel-Trockenextrakt (Apotheke). Eines muss man allerdings wissen: Der Einsatz

[22] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 154
[23] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen", in: Bio 1/2011, S. 36f.

von Baldriandragees braucht eine Zeit. Die Wirkung tritt oft erst zwischen 5 und 14 Tagen ein. Also nicht vorzeitig die Behandlung abbrechen.[24]

Vorsicht trockene Luft:
Trockene Luft im Schlafzimmer trocknet die Mund- und Nasenschleimhäute aus. Damit können Viren und Bakterien leichter in den Organismus. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren und stört den tiefen Schlaf.[25]

Magnesium:
Wenn im Körper die Magnesiumvorräte zur Neige gehen, kann dieser Mangel das Gehirn stimulieren und den Schlaf stören. Die empfohlene Tagesdosis für erwachsene Männer bis zum 30. Lebensjahr beträgt 400 Milligramm, danach sind 420 Milligramm ratsam. Erwachsene Frauen der entsprechenden Altergruppen benötigen 310 und 320 Milligramm Magnesium. Gute Quellen sind auch (Magnesiumgehalt in Milligramm):
30 Gramm Mandeln 80mg
½ Tasse gekochter Spinat 75mg
1Tasse Haferflocken 55 mg
1 gebackene Kartoffel 50mg
Viel Magnesium liefern auch Portulak (eine essbare Pflanze mit saftigen Blättern und Stängeln), grüne Bohnen, Mohnsamen, Augenbohnen und Kopfsalat.[26]

Hilfreich bei Schlafproblemen: Ananas, Banane, Durian[27]

Baldrian – Pressaft aus frischen Baldrianwurzeln:
Baldrian-Pressaft bei Unruhezuständen, nervös bedingten Einschlafstörungen[28]

Schlaflosigkeit / Schlafstörungen:
Die schulmedizinischen Schlaftabletten machen süchtig und die Ursachen werden nicht behoben. Zudem besteht das große Risiko von Nebenwirkungen, wie z.B. die Störung der Reaktionsfähigkeit [am nächsten Morgen!].
Allgemeine Ursache von Schlafstörungen ist Blutandrang zum Hirn durch zu viel geistige Arbeit und zu hoher geistige Belastung.
Der Körper muss die bestmöglichste Pflege erhalten:
- statt starken Kaffee Getreide- oder Fruchtkaffee, eventuell mischen, dann den Anteil des starken Kaffee reduzieren bis 0 %. Der Gaumen gewöhnt sich dran und die Schlafstörungen gehen zurück
oder: Tee aus Zitronenmelisse, eventuell verstärken mit etwas Hopfentee
oder: homöopatische Mittel: Hafersaft
oder: Dormesan-Tropfen aus Zitronenmelisse, Hopfen und Hafer
plus: Steigerung der Wirkung mit ein paar Tropfen Passiflora oder Baldrian
oder: Baldrian allein, wirkt aber narkotisch und hilft deswegen nicht andauernd
oder: Murmeltieröl: 1 Kaffeelöffel täglich, schmeckt nicht fein, Dr. Vogel empfiehlt Gelatinekapseln mit Murmeltieröl, oder nach dem Öl etwas kräftiges aromatisches trinken
plus: frühes Schlafengehen im Naturschlafrhythmus
plus: letzte Malzeit um 18 Uhr, nicht erst 20-21 Uhr, nicht zu voluminös essen, sondern leicht verdaulich essen, vollen Magen vor dem Schlafengehen vermeiden, sonst hat man einen unruhigen Schlaf mit schweren Träumen, günstig sind Spaziergänge vor dem Schlafengehen mit Tiefenatmungsübungen, das Nachtessen ist sehr ungesund bzw. gesundheitlich falsch.
Schlaflosigkeit: Hausmittel für guten Schlaf
-- etwas schönes lesen, bis der Schlaf sich wieder meldet.
-- Zitronenmelissentee einnehmen, mit Honig gesüßt

[24] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 558
[25] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 81
[26] James, Heilende Nahrungsmittel, 2010, 465
[27] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 324
[28] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

- Früchte enthalten Naturzucker, auch in Trauben, Rosinen, Datteln, Feigen. Der Naturzucker geht direkt ins Blut über, hinterlässt keine Schlacken, stärkt Herz, beruhigt Nerven, ist somit ein Schlafmittel [29]

Echte Kamille (Matricaria recutita):
Diese Pflanze ist bei vielen Beschwerden – von der Gicht bis zu Schlafstörungen – eine Hilfe, denn sie hemmt Entzündungen.[30]

Einreibungen mit Lavendelöl:
Tatsächlich kann Lavendel und leichter ertragen lassen, was sonst kaum erträglich und sehr belastend erscheint. So halfen Einreibungen mit Lavendelöl in einer Studie, die auf einer Intensivstation lagen und neben den eigenen – mist bedrohlichen – Kranksein und den Schmerzen die ständige Unruhe durch surrende, piepsende und Alarmsignale aussendende Apparate, die um sie herrschende Hektik und das Fehlen der Privatheit ertragen müssen.
In einer anderen Studie mit Frauen, die wegen einem krebsverdächtigen Knoten eine Biopsie ihrer Brust durchführen ließen, waren die damit verbundenen Schmerzen zwar gleich stark in der Gruppe, die aromatherapeutisch mit Lavendel behandelt wurden, wie bei den Frauen, die eine Scheinbehandlung erhielten, dennoch waren die Frauen, die Lavendel erhielten, zufrieden. Wenn man bedenkt, mit welchen Ängsten man auf das Ergebnis einer solchen Untersuchung wartet und dass dabei ja eine besonders empfindliche Region des Leibes, die man sonst schützt, mit einer Nadel durchbohrt wird, kann man verstehen, dass Entspannung hier hilfreich sein kann. Tatsächlich wurde inzwischen in einer ganzen Reihe von Untersuchungen gezeigt, das sogar regelrechte Angststörungen (und auch die mit ihnen oft verbundenen Schlafstörungen) mit Lavendelpräparaten wesentlich gelindert werden können und diese dabei nicht schlechter abschneiden als klassische Beruhigungsmittel, die nicht zuletzt wegen der mit ihnen verbundenen Suchtgefahr problematisch sind.[31]

Lavendelöl:
Manchmal mag der Schlaf auch dann schon leichter kommen, wenn die Bettwäsche nach Lavendel duftet.[32]

In Nord-Süd-Richtung besser schlafen:
Untersuchungen am Max-Planck-Institut für Biochemie in Martinsried haben ergeben, dass die Schlafintensität durch das Schlafen in Nord-Süd-Richtung um durchschnittlich sieben Prozent verstärkt wird, was als sehr bedeutsam gilt. Die Forscher nehmen an, dass die Ursache dieser günstigen Wirkung in einem ganz natürlichen Phänomen, nämlich dem Erdmagnetfeld, zu suchen ist. Vermutlich hat das Erdmagnetfeld einen gewissen störenden Einfluss auf Zellflüssigkeiten beim Menschen, sobald dieser quer zu ihm liegt. Wer besser schlafen will, der tut also gut daran, sein Bett in Nord-Süd-Richtung aufzustellen.[33]

Magnesiumöl – die optimale Lösung gegen Defizite
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Das Mineral zeigt so sehr schnell seine erstaunlichen Effekte. Magnesium ist das Mittel der Wahl bei Stress und Schlafstörungen. [34]

---

[29] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[30] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage 2010, 298
[31] A tempo, 9/2011, S. 20f.
[32] A tempo, 9/2011, S. 21
[33] Fit+50
[34] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html

Baldrian:
Die Wurzeln des Baldrian enthalten Stoffe, die wiederum Botenstoffe im zentralen Nervensystem hemmen können und so beruhigend und einschlaffördernd wirken.[35]

Abendtrunk:
Wir entsaften eine Orange, eine halbe Grapefruit und eine halbe Zitrone in der Zitruspresse. Das Fruchtfleisch von einem Viertel Ananas (oder einer Babyananas) sowie eine Banane entsaften wir im Entsafter, vermischen die Säfte und garnieren mit einer Zitronenscheibe. Das Tryptophan in Banane und Ananas hilft uns, leichter einzuschlafen, da der Körper daraus das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin herstellt.[36]

Schlaf fördernde und beruhigende Bäder:
Bäder mit Heilkräutern können durchaus bei Schlafstörungen hilfreich sein. Dementsprechende Produkte werden beispielsweise in Drogerien und Apotheken angeboten. Im Idealfall badet man direkt vor dem Schlafengehen. Bestimmte Heilkräuter und Heilpflanzen fördern einen erholsamen Schlaf So profitiert man hier von der vorhandenen Schwere und Schläfrigkeit, die sich nach dem Bad einstellt. Aufgrund dessen lässt es sich nach einem solchen Bad oftmals viel besser sowie tiefer schlafen. [37]

Heilkräutertees:
Die unterschiedlichsten Heilpflanzen helfen bei Schlafstörungen. Ihre Anwendung erfolgt hier in der Regel als Tee. So bietet sich hier zum Beispiel Baldrian an, der eine beruhigende aber dennoch nicht betäubende Wirkung ausübt. Ebenso geeignet ist etwa ein Tee aus Melisse, Lavendel, Johanniskraut oder Passionsblume. Geeignete Tees sind beispielsweise ebenfalls in Apotheken oder auch in Drogerien erhältlich. Hilfreiche Heilkräuter und Heilpflanzen sind: Baldrian Holunder Gänsefingerkraut Hopfen Johanniskraut Kamille Lavendel Melisse Wirkungsvolle Bachblüten sind: Agrimony Aspen Cherry plum Impatiens Oak Olive Red chestnut White chestnut Ätherische Öle und Aromatherapie Auch ätherische Öle können eine beruhigende, entspannende Wirkung haben und somit den Schlaf verbessern. Hilfreich sind zum Beispiel warme Bäder oder Inhalationen mit folgenden ätherischen Ölen: Lavendel Benzoe Melisse Weihrauch Ylang-Ylang.[38]

Schüssler-Salze:
In einigen Fällen ist ein Mineralstoffmangel die Ursache für die Schlafstörungen. Bei einer schwedischen Studie kam etwa raus, dass schon eine schlaflose Nacht zu einem Absinken des Zinkspiegels führt. Daher können womöglich Schüssler-Salze gegen die Schlafstörungen helfen. Diese fördern die Aufnahme und auch die Verwertung von den Mineralstoffen. Die „heiße“ Sieben Das Schüssler-Salz Nr. 7 – Magnesium phosphoricum D6 kann beispielsweise vor allem bei einer hohen Anspannung hilfreich sein. Für die Anwendung sollten 7 bis 10 Tabletten in kurz abgekochtes Wasser gegeben werden. Trinken Sie die Lösung dann schluckweise. Die „heiße“ 7 beruhigt abends und belebt morgens und kann bis zu drei Mal am Tag eingenommen werden. Alternativ können auch 15 Tabletten ins warme Badewasser gegeben werden. Schüssler-Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum Wer von kreisenden Gedanken heimgesucht wird und aufgrund von Gedanken an den Alltag keinen Schlaf findet, kann das Schüssler-Salz Nr. 5 – Kalium phosphoricum D6 einnehmen. In akuten Fällen können Sie alle 5 Minuten eine Tablette langsam in Ihrem Mund zergehen lassen. Für eine langfristige Anwendung können Sie 7 bis 10 Tabletten pber den Tag verteilt einnehmen. Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum [39]

Kneippsche Wasseranwendung:
Ein anderes Hausmittel sind Kneippsche Wasseranwendungen. Diese können Sie in jeder Badewanne oder Dusche durchführen, wobei Sie einfach von Warmwasser zu Kaltwasser wechseln und damit Ihren Körper behandeln. Möchten Sie vor dem Zubettgehen nicht noch duschen, lassen Sie sich ein kaltes Fußbad ein oder legen Sie einen kalten Lendenwickel an. Diese helfen bei Einschlafstörungen und sorgen für einen erholsamen

[35] Alverde Heilpflanzen-Plakat
[36] Simonsohn: Die sagenhafte Heilkraft der Ananas, 157.
[3737] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schlafstoerungen/
[38] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schlafstoerungen/
[39] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schlafstoerungen/

Schlaf. Wachen Sie hingegen in der Nacht ständig auf, sollten Sie es mit einer kalten Unterkörper- oder Bauchwaschung versuchen. Ein Knieguss ist eine genauso gute Idee.[40]

Ideale Schlafposition für die Gesundheit: Warum wir alle besser auf der linken Seite schlafen sollten:

Warum man besser nicht auf seiner rechten Seite schlafen sollte

Die Schlafposition kann Einfluss auf unsere Gesundheit haben. So warnten Experten in der Vergangenheit davor, auf dem Rücken zu schlafen, weil es dadurch bei manchen Personen zu gefährlichen Atemaussetzern kommen kann. Zudem gibt es gesundheitliche Gründe, die dafür sprechen, nicht auf der rechten Seite zu schlafen. Auf der linken Seite zu ruhen ist hingegen empfehlenswert.

Verschiedene Ursachen für Reflux

Rund jeder zweite Deutsche leidet hin und wieder an Sodbrennen. Schuld daran können unter anderem Übergewicht, schwere, fette Mahlzeiten, Stress oder ein Übermaß an Alkohol und Nikotin sein. Auch die falsche Schlafposition kann Sodbrennen begünstigen, wie sich in einer Studie gezeigt hat.

Auf der linken Seite zu schlafen geht mit verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen einher. So haben Linksschläfer unter anderem seltener Sodbrennen als Rechtsschläfer.

Linksschläfer haben weniger Sodbrennen

Die US-amerikanischen Wissenschaftler stellten in der im Fachmagazin „The Journal of Clinical Gastroenterology“ veröffentlichten Studie fest, dass Menschen, die auf der linken Seite liegend schlafen, deutlich seltener unter Sodbrennen (auch Reflux genannt) leiden als Rechtsschläfer.

Auch andere Gesundheitsexperten haben auf diesen Umstand hingewiesen und erklären das Phänomen damit, dass sich der Magen und sein Inhalt weiter unten als die Speiseröhre befinden, wenn man auf der linken Seite liegt.

Bei Rechtsschläfern hingegen kann es leichter dazu kommen, dass der Speisebrei wieder in die Speiseröhre zurückfließt.

Es gibt aber noch mehr Gründe, warum man besser auf der linken Seite schlafen sollte. Einige davon hat der Arzt Dr. John Douillard auf seiner Website und in zahlreichen YouTube-Videos benannt.

Besserer Transport wichtiger Nährstoffe

Laut dem Gesundheitsexperten tut man dem Lymphsystem des Körpers etwas Gutes, wenn man auf der linken Seite ruht.

Dies habe damit zu tun, dass die linke Seite des Körpers die dominante lymphatische Seite ist.

Das Lymphsystem, das größte Organ des Immunsystems, spielt eine zentrale Rolle bei der Bekämpfung eingedrungener Krankheitserreger, aber auch bösartig entarteter Krebszellen.

Zudem ist es für den Transport wichtiger Nährstoffe und die Filterung von Abfallstoffen zuständig.

Und auch die Milz, die für die Reinigung des Blutes zuständig ist, liegt auf der linken Seite und kann daher leichter arbeiten, wenn wir links schlafen.

Nutzen für die Verdauung und die Herzgesundheit

Die Lage von Magen und Bauchspeicheldrüse sprechen ebenfalls dafür, auf der linken Seite zu schlafen. Denn dies trägt dem Experten zufolge zu einer besseren Verdauung bei.

Wer hingegen Rechtsschläfer ist, drückt seinen Magen auf die Bauchspeicheldrüse und behindert dadurch deren Aktivität.

Und ein weiterer Punkt, der dafür spricht, besser auf der linken Seite zu schlafen: Bei Rechtsschläfern muss das Herz viel stärker arbeiten.

Denn die Hauptschlagader, die Aorta, zweigt vom Herz nach links ab, bevor sie in den Bauch hinuntergeht. Durch das Liegen auf der linken Seite pumpt das Herz das Blut direkt bergab in die absteigende Aorta und entlastet so das Organ automatisch.[41]

Gründe, nicht auf der rechten Seite zu schlafen

In einer Studie, die 2015 im Magazin "The Journal of Clinical Gastroenterology" veröffentlicht wurde, nennt der Arzt John Doulliard mehrere Gründe, wieso Sie sich beim Schlafen lieber auf die linke Seite statt auf die rechte Seite drehen sollten:

1. Magen und Bauchspeicheldrüse:

---

[40] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schlafstoerungen/

[41] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ideale-schlafposition-warum-sie-besser-auf-der-linken-seite-schlafen-sollten-alle-20181128432263

Magen und Bauchspeicheldrüse liegen auf der linken Körperseite. Wer auf der rechten Seite schläft, sorgt dafür, dass der Magen auf die Bauchspeicheldrüse drückt und so deren Aktivität behindert.

2. Herz und Blutkreislauf:

Die Hauptschlagader, die Aorta, zweigt vom Herz nach links ab. Wenn Sie auf der rechten Seite liegen, muss Ihr Herz das Blut quasi "bergauf" pumpen. Wer auf der linken Körperseite schläft, unterstützt dagegen die Pumpfunktion des Herzens.

3. Lymphsystem und Milz:

Wer auf der linken Seite schläft, tut auch dem Lymphsystem des Körpers etwas Gutes, meint Doulliard weiter. Und das aus folgendem Grund: Das Lymphsystem ist für den Transport wichtiger Nährstoffe und die Filterung von Abfallstoffen zuständig.
Da die Milz, die ebenfalls das Blut reinigt, auf der linken Körperseite liegt, gelangen die Abfallprodukte besonders schnell zu ihr, wenn man auf der linken Seite liegt.

4. Sodbrennen:

Wer auf der rechten Seite schläft, leidet etwa doppelt so oft unter Sodbrennen (auch Reflux genannt), als Linksschläfer. Das liege laut der Studie daran, dass sich die Speisesäure auf der rechten Seite des Magens befinde. Wer sich beim Schlafen aber nach rechts dreht, erleichtert dem Speisebrei, wieder in die Speiseröhre zurückzufließen und so unangenehme Beschwerden zu verursachen.[42]

Lavendelöl:

Prof. Dr. Gerhard Buchbauer von der Universität Wien erforschte über dreissig Jahre die Wirkung von Riechstoffen auf das Nervensystem von Tier und Mensch und analysierte, ob und wie schnell einzelne Bestandteile von ätherischen Ölen im Blut nachzuweisen sind, und wann sie wieder aus dem Körper ausgeschieden werden. Er hat auch bereits gründlichste Studien über die Wirkweise von Lavendelöl und den Hauptbestandteilen Linalool und Linalylacetat auf die motorischen Zentren gemacht, damit dieses wertvolle Öl endlich das Prädikat "wissenschaftlich belegt" bekommen kann und nicht nur unter "traditionell angewendet" firmieren muss. Es kann somit immer als Adjuvans zur Behandlung von hypermotorischen und gestressten Patienten verabreicht werden, die angstlösenden und schlaffördernden Effekte machen es auch zu einem idealen Mittel in psychiatrischen und geriatrischen Einrichtungen.[43]

Zimt:

Zimtaldehyd, das wärmt und schläfrig macht, das ist besser für den Winter geeignet.[44]

Duft als pflanzliches Valium:

Das gilt natürlich für jeden Menschen, und die Wirkung dieser Düfte stellt sich mit oder ohne Nase ein. Alternativ können Sie den Duft in die Haut einmassieren – eine gängige Methode in der Aromatherapie –, auch dann erscheinen die Duftmoleküle innerhalb von ca. 15 Minuten im Blut.
Ein weiteres Beispiel dafür, dass Düfte wie ein Pharmakon wirken: Wir haben vor kurzem einen Duftstoff entdeckt – eine nach Jasmin riechende Komponente aus dem Gardenienduft –, der sogar wirksamer als Valium bzw. ein Barbiturat ist. Er dockt im Gehirn an die gleichen Rezeptoren wie Valium an und verursacht so molekular-zellular den gleichen Effekt. Man kann ihn mithin als pflanzliches Valium bezeichnen. Atmen Mäuse diesen Duft ein, schlafen sie nach zehn Minuten ein.[45]

Orangenduft:

Orangenduft, wurde im Schlaflabor untersucht. Dabei hat sich gezeigt, dass er bei Männern für hochsignifikant positivere Trauminhalte sorgt.[46]

Schlaf – Funktionen:

---

[42] https://www.merkur.de/leben/gesundheit/warum-besser-nicht-rechten-seite-schlafen-sollten-zr-10758931.html
[43] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/
[44] https://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/so-riecht-der-sommer-16271755-p2.html
[45] https://www.multisense-institut.de/wissen/praxisstimmen/duftmarketing/item/die-nase-hat-eine-direkte-standleitung-zu-emotionen-und-erinnerungen
[46] https://www.multisense-institut.de/wissen/praxisstimmen/duftmarketing/item/die-nase-hat-eine-direkte-standleitung-zu-emotionen-und-erinnerungen

Schlaf ist die Regeneration unseres gesamten Körper-Geist-Systems und erfüllt viele wichtige Funktionen; fehlender Schlaf wirkt sich praktisch auf alle Bereiche Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit aus. Unter anderem ist Schlaf erforderlich für die Aufrechterhaltung der metabolischen Homöostase im Gehirn; Wachheit ist mit mitochondrialem Stress verbunden und ohne ausreichenden Schlaf setzt eine Degeneration der Neuronen ein.

Während des Schlafes extrahiert das Gehirn die Bedeutung aus den Ereignissen des Tages, wodurch Sie Einblick in die Funktionsweise Ihres Lebens erhalten; Schlaf erhöht Ihre Fähigkeit, Erkenntnisse zu gewinnen, die sonst schwer zu fassen wären.

Erwachsene brauchen 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht für eine optimale Gesundheit; in diesem Artikel finden Sie 21 Tipps, mit denen Sie die Qualität Ihres Schlafes verbessern können.

Was passiert im Schlaf?

Schlaf ist die Regeneration unseres gesamten Körper-Geist-Systems und erfüllt viele wichtige Funktionen. Fehlender Schlaf wirkt sich praktisch auf alle Bereiche Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit aus. Der Gründer und Direktor des Berkeley Center for Human Sleep Science der Berkeley Universität und Autor des Buches Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams teilt in diesem seine Erkenntnisse, welche wichtigen Vorgänge während dem Schlaf passieren.

Unter anderem ist Schlaf erforderlich für:

Babys sollten 12–17 Stunden Schlaf bekommen, auch wenn das Leben gerade besonders aufregend ist

Die Aufrechterhaltung der metabolischen Homöostase im Gehirn.

Wachheit ist mit mitochondrialem Stress verbunden und ohne ausreichenden Schlaf setzt eine Neuronen-Degeneration ein, die zu Demenz führen kann.1 In der Fachzeitschrift Neurobiology of Aging veröffentlichte Forschungsergebnisse darauf hin, dass Menschen mit chronischen Schlafproblemen früher an Alzheimer erkranken als Menschen, die gut schlafen.2 Tierversuche zeigen, dass inkonsistenter, intermittierender Schlaf zu erheblichen und irreversiblen Hirnschäden führt.

Die Aufrechterhaltung der biologischen Homöostase.

Ihr Körper enthält eine Reihe von Körperuhren, die alles vom Stoffwechsel bis zur psychischen Funktionsweise regulieren. Während die Hauptuhr in Ihrem Gehirn Ihre Körperfunktionen synchronisiert, um sie an den 24-Stunden-Hell- und Dunkelzyklus anzupassen, hat jedes Organ, seine eigene biologische Uhr. Zu wenig oder unregelmäßiger Schlaf stört Ihren natürlichen Rhythmus, wodurch unter anderem die Expression von Genen erhöht wird, welche mit Entzündungen, Immunerregbarkeit, Diabetes, Krebsrisiko und Stress verbunden sind.3 Etwa die Hälfte unserer Gene stehen unter der Kontrolle des zirkadianen Rhythmus und schalten sich in zyklischen Wellen ein und aus. Werden Ihre Körperuhren aus ihrer Synchronizität gebracht, kommt es zu einer Vielzahl an gesundheitlichen Problemen, die Körper sowie Geist betreffen.

Die Eliminierung von Toxinen im Gehirn.

Das glymphatische System fährt seine Aktivität im Tiefschlaf hoch, wodurch unser Gehirn sämtliche Toxine abbauen kann, die mit Erkrankungen wie Alzheimer in Verbindung stehen. In diesem Prozess wird Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit durch das Gewebe des Gehirns gepumpt und spült Gifte aus dem Gehirn zurück ins Kreislaufsystem und in die Leber, wo die Gifte dann beseitigt werden.4

Gedächtnisbildung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Ein sehr spannender Punkt ist die Verarbeitung von Ereignissen des Tages. Während des Schlafes extrahiert unser Gehirn die Bedeutung aus den Ereignissen des Tages und sortiert sie, wodurch wir Einblicke in die Funktionsweise unseres Lebens erhalten und Erkenntnisse gewinnen, die sonst schwer zu fassen wären. Ein Teil Ihres Gehirns ist damit beschäftigt, neue Erinnerungen zu integrieren und den »Kern« derer zu extrahieren. Alte und neue Erinnerungen werden ein Ganzes und gleichzeitig werden mögliche Szenarien für die Zukunft durchgespielt, was sich häufig in der Handlung eines Traums zeigt. Die Summe dieser Prozesse ermöglicht es Ihnen dann, den Sinn Ihres Lebens zu sehen.

Die Folgen von zu wenig Schlaf

Auch wenn wir die Prozesse, die im Schlaf stattfinden, nicht direkt einsehen können, so zeigt uns unser Körper doch ganz konkret, was fehlender oder schlechter Schlaf anrichtet. Es gibt kaum Bereiche im Körper-Geist-System, welche nicht unter einem Schlafmangel leiden.

Einige gesundheitliche Probleme, die auftauchen können, sind:

Das Gedächtnis und die Fähigkeit, neue Dinge zu lernen, wird beeinträchtigt.5 Es kommt zu einer reduzierten Produktivität und es fällt schwerer, Aufgaben auszuführen.

Die Kreativität lässt erheblich nach.

Die sportliche Leistung lässt nach. Die Reaktionszeit verlangsamt sich, wodurch das Unfallrisiko steigt. Schon wenn Sie weniger als 6 Stunden schlafen, sind Sie kognitiv beeinträchtigt.
Die Funktion des Immunsystem wird vermindert, da Tiefschlaf höchstwahrscheinlich das immunologische Gedächtnis stärkt.Die Regulierung von Emotionen und der emotionalen Wahrnehmung wird beeinträchtigt und es kommt zu einer erhöhten Intensität. Die Amygdala ist bei unzureichendem Schlaf etwa 60 Prozent reaktiver als gewöhnlich. Fühlen Sie stärker als sonst, sind beispielsweise leicht reizbar, könnte dies an fehlendem Schlaf liegen. Vorzeitiges Altern durch Beeinträchtigung der Wachstumshormonproduktion, die normalerweise von der Hypophyse im Tiefschlaf freigesetzt wird.Zu all diesen Anzeichen kommt noch ein erhöhtes Risiko für einige Krankheiten. Haben Sie diese, oder erste Symptome dieser Krankheiten, könnte dies auch mit Ihrem Schlaf verbunden sein.

Zu wenig Schlaf sorgt für ein:

Erhöhtes Risiko für neurologische Probleme, von Depressionen über Demenz bis hin zu Alzheimer.7 Tatsächlich konnten Forscher keine einzige psychiatrische Erkrankung finden, bei der der Schlaf des Probanden normal ist.
Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit, erhöhten Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Erhöhtes Krebsrisiko. Es wird angenommen, dass die gestörte Melatonin-Produktion dafür verantwortlich ist, denn dieses Hormon besitzt eine antioxidative und antikarzinogene Wirkung. Melatonin hemmt sowohl die Proliferation von Krebszellen als auch die Apoptose von Krebszellen (Selbstzerstörung). Es stört auch die neuen Blutversorgungstumoren, die für ihr schnelles Wachstum erforderlich sind (Angiogenese).
Ganz allgemein erhöhtes Sterberisiko aus irgendeinem Grund.8 Im Vergleich zu Menschen ohne Schlaflosigkeit war die angepasste Gefährdungsquote für die Gesamtmortalität bei Menschen mit chronischer Schlaflosigkeit um 300 Prozent höher.
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?
Neugeborene (0 bis 3 Monate): 14 bis 17 Stunden Kinder im schulpflichtigen Alter (6 bis 13): 9 bis 11 Stunden
Kleinkinder (4 bis 11 Monate): 12 bis 15 Stunden Jugendliche (14 bis 17): 8 bis 10 Stunden
Kleinkinder (1 bis 2 Jahre): 11 bis 14 Stunden Erwachsene (18 bis 64): 7 bis 9 Stunden
Kinder im Vorschulalter (3 bis 5): 10 bis 13 Stunden Senioren (65 Jahre und älter): 7 bis 8 Stunden

Welche Faktoren einen erholsamen Schlaf beeinflussen:

Anzahl der Stunden
Ashwagandha kann die Stressresistenz erhöhen und Ängste lindern
Diese sind abhängig von Ihrem Alter, aber auch Ihrem Zustand. Bei Stress, körperlicher Anstrengung, Krankheit, Verletzung oder Schwangerschaft kann es durchaus sein, dass Sie mehr Schlaf als oben angegeben benötigen.
Timing
Idealerweise gehen Sie jeden Tag, auch am Wochenende, zur gleichen Zeit ins Bett, damit sich Ihr Körper eine Routine aneignen kann. Dadurch schlafen Sie besser ein und durch.
Intensität
Hier muss man eventuell etwas Detektivarbeit leisten, denn Medikamente, Schlafapnoe, Schnarchen und andere Faktoren können bestimmte Schlafphasen unterdrücken und so zu einem fragmentierten Schlaf führen. Spüren Sie tagsüber Müdigkeit oder brauchen Koffein um weiterzumachen, auch wenn Sie genug Stunden geschlafen haben, sollten Sie herausfinden, was Ihren Schlaf stören könnte.[47]

Möglichkeiten den Schlaf zu verbessern

Schlafen Sie in einem möglichst dunklen Raum oder mit Schlafmaske. Licht beeinflusst die Melatonin- und Serotoninproduktion Ihrer Zirbeldrüse und stört somit Ihren Schlafzyklus. Sollten Sie nachts auf Toilette müssen, schalten möglichst kein oder nur wenig Licht ein.
Halten Sie die Temperatur in Ihrem Schlafzimmer bei 16–20 Grad. Kältere oder wärmere Temperaturen können zu einem unruhigen Schlaf führen.
Schlafen Sie nackt, denn so wird eine Überhitzung effektiv verhindert. Natürlich sollte die Bettdecke dann an die Jahreszeit angepasst sein, damit Sie nicht auskühlen.
Reduzieren Sie Geräusche. Viele Menschen reagieren empfindlich auf Geräusche und werden nachts öfter wach. Hier können passende Ohrstöpsel eine gute Abhilfe schaffen.

[47] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/21-tipps-wie-sie-ihren-schlaf-optimieren-und-damit-ihre-gesundheit-verbessern/

Nutzen Sie Ihr Bett ausschließlich zum Schlafen. Sollten Sie die Angewohnheit haben, im Bett fernzusehen oder zu arbeiten, kann sich dies negativ auf Ihren Schlaf auswirken, da Ihr Gehirn diesen Ort nicht unbedingt mit Schlaf assoziiert.
Gehen Sie jeden Tag zur selben Zeit ins Bett, auch am Wochenende. Dies hilft Ihrem Körper, in einen Schlafrhythmus zu gelangen und das Einschlafen und Aufstehen am Morgen zu erleichtern. Auch ein tägliches Ritual, wie eine Meditation vor dem Zubettgehen, kann helfen, Spannungen des Tages abzubauen und einen Rhythmus zu finden.
Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen zu essen. Am besten essen Sie in den letzten 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr.
Vermeiden Sie es, in den 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen zu arbeiten oder fernzusehen. Das stört Ihre Zirbeldrüsenfunktion und Ihren Rhythmus. Generell ist es gut, wenn Sie vor dem Schlafengehen auf Geräte mit Displays verzichten. Wenn Sie Displays nutzen, stellen Sie den Blaufilter ein. Die meisten modernen Handys und Laptops besitzen diese Funktion.
Reduzieren Sie nach Sonnenuntergang das Licht in Ihrem Haus, um Ihren zirkadianen Rhythmus zu unterstützen. Verwenden Sie Kerzen oder Salzlampen.
Vermeiden Sie Nickerchen ab dem Nachmittag, damit Sie abends keine Einschlafprobleme haben.
Vermeiden Sie Koffein ab dem Nachmittag. Bei vielen Menschen wirkt Koffein länger als angenommen und so kann der Espresso am Nachmittag oder Abend sich sehr ungünstig auf den Schlaf auswirken.
Vermeiden Sie Alkohol, denn dieser verhindert den Eintritt in tiefere Schlafphasen. Sie schlafen zwar schneller ein, doch Ihnen ist sicherlich nicht entgangen, dass Sie früher wieder aufwachen und sich meist unausgeschlafen fühlen.
Beseitigen Sie elektrische und elektromagnetische Felder (EMFs) in Ihrem Schlafzimmer. Diese können die Produktion von Melatonin und Serotonin in Ihrer Zirbeldrüse stören und tragen maßgeblich zu Schäden und Funktionsstörungen der Mitochondrien bei, die das Herzstück praktisch aller chronischen Krankheiten sind. Schalten Sie im Idealfall den Strom zu Ihrem Schlafzimmer aus, indem Sie Ihren Leistungsschalter vor dem Schlafengehen ziehen. Schalten Sie Ihr WLAN nachts aus. Nutzen Sie keine elektrischen Geräte im Schlafzimmer, legen Sie Ihr Handy so weit wie möglich weg oder schalten es in den Flugmodus und verwenden Sie einen Wecker mit Batterie.
Nehmen Sie 5-Hydroxytryptophan (5-HTP). Die hydroxylierte Form von Tryptophan wird in Ihrem Körper in Serotonin umgewandelt. Die Stimmung sowie der Schlaf werden verbessert, ohne Nebenwirkungen wie Müdigkeit.
Nehmen Sie Magnesium vor dem Schlafengehen ein, um die Körperentspannung zu erhöhen.
Testen Sie bei Schlafstörungen und Einschlafproblemen CBD Öl. Das Öl mit dem Wirkstoff der Verwenden Sie eine natürliche Einschlafhilfe wie Baldrianwurzel, Lavendel oder Kamillentee. Vermeiden Sie chemische Schlafmittel.
Ihr Bett sollte ausschließlich zum Schlafen da sein und ist kein geeigneter Ort zum Arbeiten
Führen Sie Tagebuch. Viele Menschen können nicht einschlafen, weil die Gedanken rasen. Diese am Ende des Tages aufzuschreiben, kann helfen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.
Trainieren Sie regelmäßig, jedoch nicht innerhalb von 3 Stunden vor dem Schlafengehen. Wenn Sie mindestens 30 Minuten pro Tag trainieren, kann dies Ihren Schlaf verbessern.
Können Sie tatsächlich nicht einschlafen und wälzen sich von einer Seite zur anderen, stehen Sie auf! Schreiben Sie Ihre Gedanken auf oder lesen Sie ein spirituelles Buch (bitte keinen aufregenden Roman). Oft ist es die Frustration über das Einschlafproblem, die Sie wachhält und eine Annahme der nicht vorhandenen Müdigkeit führt zur Müdigkeit.
Vermeiden Sie ein Aufwachen mit Pauken und Trompeten. Laute Wecker bedeuten Stress für Ihren Körper. Wenn Sie ausreichend und immer zur selben Zeit schlafen, brauchen Sie normalerweise gar keinen Wecker. [48]

[48] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/21-tipps-wie-sie-ihren-schlaf-optimieren-und-damit-ihre-gesundheit-verbessern/