

Was Sie selbst für erholsamen Schlaf tun können

Erholsamer Schlaf ist für Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit von erheblicher Bedeutung. Einzelne schlaflose Nächte kann Ihr Körper wieder ausgleichen. Bei andauernden Schwierigkeiten beim Einschlafen und/oder Durchschlafen müssen mögliche Ursachen herausgefunden und ggf. abgestellt werden, denn das Risiko für ernsthafte Krankheiten steigt bei ständigem Schlafmangel an. In der Studie der Max-Grundig-Klinik wurden als Gründe für ihren schlechten Schlaf von fast der Hälfte der Befragten beruflicher Stress oder von einem Viertel private Probleme genannt.

Andauernde Schlafstörungen stellen eine chronische Stressbelastung dar, bzw. werden ein selbstständiger Faktor chronischer Stressbelastung. Denn ein regelmäßiger Rhythmus zwischen Schlafen und Wachen ist für viele Funktionen, z. B. ein intaktes Immunsystem, koordinierte Motorik und eine psychisch ausgeglichene Stimmung, unabdingbar. Durch Untersuchungen an Schichtarbeitern weiß man, dass eine Gewöhnung an unnatürliche Tag/Nacht-Rhythmen ein Dauerstresszustand ist.

Was passiert in Ihrem Körper bei Dauer-Stress? Der Sympathikus-Teil des vegetativen Nervensystems wird durch bestimmte Neurotransmitter aktiviert, was eine Erhöhung von Aufmerksamkeit, Herzfrequenz und Blutdruck zur Folge hat. Energie wird in Form von im Blut gelöstem Speicher-Zucker bereitgestellt. Die für eine Reaktion auf Stress nicht benötigte Verdauung oder Sexualfunktion werden gedrosselt. Die an und für sich gesunde Reaktion bei Stress wird aber zum „Dauerläufer“, wenn nicht eine Erholungsphase auf die Stressantwort folgt.

Die regelmäßige Einnahme synthetischer Schlafmittel ist mit einem großen Gewöhnungs- und Abhängigkeitspotenzial verknüpft. Es kann zu einem „Hang-over“ tagsüber kommen, verbunden mit Benommenheit und Schwindel. Die Einnahme von synthetisch hergestelltem Melatonin (ein Stoffwechselprodukt, das normalerweise von der Zirbeldrüse bei Dunkelheit im Gehirn erzeugt wird) zeigt nicht bei allen Menschen Wirkung. Da es sich um einen Botenstoff handelt, dessen Langzeitwirkung noch nicht genau erforscht ist, ist es in Deutschland nicht, doch in den USA ohne Rezept in Drogerien erhältlich.

Pflanzliche Mittel besitzen ebenso beruhigende, schlafanstoßende und angstlösende Wirkungen, die nicht „hammermäßig“, sondern sanft einsetzen und weitere Vorteile haben:

- Ihre Leistungsfähigkeit und Fahrtüchtigkeit ist während des Tages nicht eingeschränkt.
- Ihr Stoffwechsel gewöhnt sich nicht an die Mittel, Sie werden nicht abhängig.
- Pflanzliche Mittel wirken meist parallel für die mit Schlaflosigkeit verbundenen Symptome.
- Sie haben so gut wie keine Nebenwirkungen.

Die Wirksamkeit von Baldrian, Melisse und Passionsblume oder deren Kombination konnte in vielen Studien belegt werden. Da es bei den pflanzlichen Mitteln länger dauert, bis ihre Wirkung einsetzt, kann zur Überbrückung ein homöopathisches Komplexmittel (aus verschiedenen Mitteln zusammengesetzt) eingenommen werden, z.B. das für innere Unruhe, Schlafstörungen und Verstimmungszustände zugelassene Arzneimittel Calmvalera von Hevert.

Ein- und Durchschlafstörungen können auch durch einen Mangel an bestimmten B-Vitaminen, hormonelle Schwankungen, sonstige Neurotransmitter-Störungen, z.B. das Restless Legs Syndrom, oder Atemaussetzer verursacht werden. Eine Blutanalyse, bzw. eine Untersuchung im Schlaflabor bei einem Neurologen bringt hier Klarheit.

Langfristig lohnt es sich für Sie, nicht nur zum Einschlafen, sondern auch für das Loslassen-Können nach jeglicher Stress-Situation eine Entspannungstechnik zu lernen, z.B. Autogenes Training, Yoga oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Sehr viel Information zu den wissenschaftlich fundierten Verfahren finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Entspannungstechniken unter www.dg-e.de.

Ohrakupunktur wirkt nachgewiesen ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Sie können sich diese Wirkung zunutze machen, indem Sie – statt zu nadeln, wie es ein ausgebildeter Therapeut machen würde – Ihre Ohren und eine Zone massieren, die sich ungefähr in der Mitte der Ohren hinter den Ohren unmittelbar am Kopf befindet.

Ein abendlicher Spaziergang wirkt nicht nur entspannend, sondern beim Gehen fallen Ihnen dann auch die Angelegenheiten ein, die Sie ansonsten von einem erholsamen Nachtschlaf abhalten würden. Wichtig dabei ist, auch bei Spaziergängen einen kleinen Notizblock und Stift oder ein Diktiergerät dabei zu haben, um diese Gedanken zu fixieren und so aus Ihrem Kopf zu entfernen. Anstrengender Sport am Abend regt dagegen den Kreislauf an und macht Sie danach körperlich müde, aber nicht unbedingt entspannt.

Alkohol in Maßen (z.B. 1/8 l Rotwein oder 1 Bier) ist entspannend und insbesondere der Hopfen im Bier wirkt beruhigend. Eine größere Menge dagegen ist hinderlich für einen guten Schlaf.

Laut der Studie der Max-Grundig-Klinik rufen noch 27 % kurz vor dem Zubettgehen ihre e-mails ab, mehr als die Hälfte sind noch ein bis zwei Stunden vor der Nachtruhe online. Bildschirme enthalten einen hohen Anteil blauen Lichts, das den Körper aktiviert anstatt beruhigt. Mehrere meiner Klienten haben positive Erfahrungen berichtet, indem Sie – statt abends noch vor dem Schlafengehen online zu arbeiten – morgens eine Stunde früher ins Büro gegangen sind. Da es gerade im Sommer schon früh hell ist, macht das frühere Aufstehen dem Körperrhythmus so gut wie nichts aus.

Chronische Störungen beim Ein-oder Durchschlafen sind keine Krankheit an sich, sondern Symptome, die durch „äußere“ und/oder „innere“ Faktoren ausgelöst werden. Daher steht bei meinen Klienten die Forschung nach den Ursachen am Anfang, bevor irgendeine Therapie gegen die Symptome beginnt. Meist dauert es eine gewisse Zeit, um mögliche Faktoren auf Dauer aufzulösen. Um während dessen erholsamen Schlaf zu gewährleisten, teste ich radionisch oder mit dem Biotensor die persönlich am besten geeigneten Entspannungsmethoden und die individuell am besten wirksamen Mittel aus dem naturheilkundlichen Angebot aus.