

(ZDG) - Viele Millionen Menschen verbringen ihre Nächte nicht mit gesundem und erholsamem Schlaf, sondern mit dem Gegenteil: mit Schlaflosigkeit. Wie gerädert stehen sie auf und kämpfen sich unausgeruht durch den nächsten Tag. Herkömmliche Schlafmittel sind aufgrund ihrer Nebenwirkungen als Dauerlösung ungeeignet. Doch auch die Natur hält zahlreiche Hausmittel für dieses Problem bereit. Sicher ist auch für Sie eines dabei, das Ihnen endlich wieder den Weg ins Reich der Träume weisen kann.

Endlich wieder in Ruhe einschlafen können!

Gehören Sie zu den Schlaflosen?

Dreht sich Ihr Gedankenkarussell unablässig, wenn Sie abends im Bett liegen und eigentlich einschlafen möchten? Wachen Sie in der Nacht häufig auf und können Sie dann nicht wieder einschlafen? Kommen Sie am Morgen nur ganz schwer aus den Federn und fühlen sich dabei erschöpfter als Sie zu Bett gegangen sind? Wenn einer oder mehrere dieser Punkte Sie in drei oder mehr Nächten pro Woche wach halten, dann zählen Sie bereits zur Kategorie der Schlaflosen.

Schlafmittel und ihre Wirkungen

Jeder ordentliche Bürger wird beim Problem Schlaflosigkeit früher oder später im Sprechzimmer seines Hausarztes landen. Doch leider reicht dessen Zeit gerade noch dazu aus, Ihnen ein Rezept für Schlaftabletten in die Hand zu drücken. Für die Ergreifung der Ursache Ihrer Schlaflosigkeit müsste er sich mehrere Stunden lang mit Ihnen, Ihren Gewohnheiten, Ihren Problemen und Ihrem Lebensstil auseinander setzen. Das aber zahlt ihm keiner, also kümmert er sich auch nicht darum.

Schlafmittel auf chemischer Basis wirken gleichzeitig stimmungsdämpfend. Sie führen regelmäßig zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Tagesmüdigkeit, Beeinträchtigungen der Konzentrationsfähigkeit, Verminderung des Reaktionsvermögens und schließlich zu körperlicher Abhängigkeit. Letzteres bedeutet, dass Schlafen ohne das entsprechende Medikament überhaupt nicht mehr möglich ist und man folglich ständig mit den mehr als unangenehmen Nebenwirkungen leben muss.

Dazu gehört außerdem eine Art Gedächtnisverlust. So können sich manche Menschen nicht mehr daran erinnern, unter dem Einfluss ihres Schlafmittels gegessen oder Sex gehabt zu haben. Bei Schlaflosen, die schon seit Jahren nicht mehr ohne Medikamente schlafen können, führt der Schlafmittelmissbrauch paradoxerweise zu einer erhöhten Nervosität mit Kribbeln in den Beinen, Zittern und Krämpfen der Muskeln.

Neue Abend- und Nachtrituale

Bevor Sie sich das antun, schöpfen Sie lieber alle anderen Möglichkeiten aus der Fülle der

vorhandenen gesunden Alternativen zur Beseitigung Ihrer Schlaflosigkeit aus. Diese Alternativen arbeiten außerdem ursächlich und nicht symptomorientiert, wie das chemische Schlafmittel tun. Der erste Schritt ist, zu erkennen, dass Ihre bisherigen Lebens- und Schlafgewohnheiten für einen gesunden Schlaf ungünstig zu sein scheinen. Also führen Sie einige Änderungen durch und Neuerungen ein. Legen Sie sich neue Abend- und Nachtrituale zu. Hier einige Beispiele:

Das Schlafzimmer sollte nur für zwei Dinge genutzt werden: Schlaf und Liebe. Andere Aktivitäten, wie fernsehen, lesen, essen, telefonieren, im Internet surfen, arbeiten usw. sollten vorzugsweise in anderen Räumen stattfinden.

Gehen Sie allabendlich zur selben Zeit schlafen.

Vermeiden Sie Mittagschläfchen, besonders am späten Nachmittag.

Achten Sie darauf, nicht auf dem Sofa vor dem Fernseher einzuschlafen. Wenn Sie sich schläfrig fühlen, stehen Sie auf und gehen einer anderen Beschäftigung nach, bis es Zeit ist, zu Bett zu gehen.

Nehmen Sie ein entspannendes Bad, bevor Sie zu Bett gehen.

Hören Sie leise und beruhigende Musik.

Essen Sie spät abends keine schwer verdaulichen und keinesfalls zuckerhaltige Snacks mehr.

Alkohol als Schlafmittel wirkt – je nach Dosis – zwar relativ zuverlässig, versorgt Sie jedoch am nächsten Tag mit einer fürchterlichen Optik, schlechtem Atem, mangelnder Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie langfristig mit einem Alkoholproblem.

Vermeiden Sie Diskrepanzen in der Familie kurz vor der Schlafenszeit und gehen Sie nicht schlafen, bevor Sie sich nicht wieder vertragen haben oder gemeinsam festgelegt haben, wann Sie sich am nächsten Tag um die Klärung der Dinge kümmern werden.

Wenn Ihr Partner grundsätzlich zu einer anderen Zeit (später) schlafen geht als Sie oder andere Angewohnheiten hat, die Sie persönlich als störend empfinden (lange lesen, schnarchen, etc.), sollten Sie sich überlegen, ob es nicht die Möglichkeit gibt, dass Sie sich (oder er) ein eigenes Schlafzimmer einrichten.

Ihr Schlafzimmer sollte gut belüftet, ruhig und dunkel sein.

Achten Sie auf warme Füße!

Wenn Sie nicht einschlafen können, keine Panik. Schauen Sie auch nicht dauernd auf die Uhr. Das macht nur nervös und bringt nichts. Gehen Sie in ein anderes Zimmer. Achten Sie dabei darauf, dass dabei nur ein schwaches Licht eingeschaltet wird. Lesen Sie ein wenig, schreiben Sie in Ihr Tagebuch oder organisieren Sie den nächsten Tagesablauf und wenn Sie sich schläfrig fühlen, legen Sie sich erneut hin.

Die Eliminierung negativer Gedanken und Visualisierung

Einer der häufigsten Gründe für Einschlafprobleme sind die eigenen Gedanken. Sie kreisen und kreisen und kreisen. Man kann sie nicht abschalten. Probleme, die bei Tag nicht halb so gravierend sind, erscheinen bei Nacht plötzlich so unlösbar wie der Knoten in einem nassen Tau. Denken Sie immer daran: Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Eine solche zu finden ist Ihre Aufgabe, wenn es hell ist und Sie sich kräftig und fit fühlen und nicht, wenn es dunkel ist und Sie schläfrig sind.

Setzen Sie daher am Abend oder in der Nacht alle nervtötenden Gedanken und Personen, die in diesen Gedanken vorkommen auf kleine Wölkchen und pusten Sie sie in die nasse, kalte Nacht hinaus, wenn's sein muss, machen Sie das mehrmals hintereinander. Solange Ihr Chef

(Ihr Kollege oder sonst wer) sich da draußen auf seinem Wölkchen festkrallt und ihm der eisige Wind um die Nase pfeift, ersetzen Sie ihn durch friedliche und sichere Gedanken. Das klappt hervorragend mit Hilfe von Visualisierung. Visualisierung hilft dem Körper dabei, sich zu entspannen. Der Schlaf kommt ganz von alleine.

„Visualisierung“ hört sich möglicherweise kompliziert an, was es aber keineswegs ist. Damit ist gemeint, dass Sie sich einfach in Ihre eigene Wunsch- und Traumwelt versetzen. An dieser Stelle ist die bewusste Traumwelt gemeint (also nicht jene im Schlaf). Denken Sie sich wunderbare Geschichten von jenem wunderbaren Leben aus, das Sie schon immer leben wollten. Sie haben dabei das Alter, das Sie sich wünschen, Sie sehen so aus, wie Sie sich das wünschen, Sie leben in einem Zeitalter, das Sie interessant finden, Sie treffen Personen, die Sie bewundern, usw. usf. Seien Sie der Regisseur Ihrer Geschichten. Alle beteiligten Menschen tun und sagen genau das, was Sie wünschen und anordnen. Es wäre nicht das erste Mal, wenn aus abendlichen Visionen ein Roman entstünde...

Ziehen Sie auch die folgenden möglichen Ursachen für Ihre Schlaflosigkeit in Betracht und unternehmen Sie alles dazu, um diese auszuschalten:

Schlaflosigkeit durch Magnesiummangel

Oft weisen Nervosität und Schlaflosigkeit trotz bleierner Müdigkeit auf einen Magnesiummangel hin. Insbesondere dann, wenn Krämpfe in den Beinen pünktlich dann zur Stelle sind, wenn man sich gemütlich zu Ruhe gebettet hat. In diesem Falle sollten Sie Ihre Ernährung mit magnesiumreichen Lebensmitteln anreichern und mindestens ein Jahr lang entsprechende Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um die geplünderten Mineralstoffvorräte Ihres Körpers wieder aufzufüllen. Magnesiumpräparate sollten von besonderer Qualität sein (Details hier: Magnesiummangel) und nicht ausschließlich aus Magnesium bestehen. Wenn Sie oral einzunehmendes Magnesium mit transdermalem Magnesiumchlorid kombinieren, können Ihre Magnesiumreserven bereits binnen sechs Wochen erneuert werden.

Schlaflosigkeit durch Medikamente

Manche Medikamente führen ganz nebenbei auch zu Schlaflosigkeit. Das kann bei Appetitzüglern, Betablockern, Cortison, Asthmamitteln, Verhütungspräparaten, Antidepressiva, Zytostatika und vielen weiteren der Fall sein. Klären Sie in diesen Fällen das Problem unbedingt mit Ihrem Therapeuten, damit Sie ein nebenwirkungsärmeres Medikament bekommen.

Schlaflosigkeit durch den falschen Platz

Viele Menschen machten die Erfahrung, dass sie nach einem Umzug oder auch nur nach einer Umplatzierung des Bettes plötzlich wieder besser schlafen können. Ob es nun eine Wasserader war oder Elektrosmog oder etwas ganz anderes – ein Versuch ist es wert. Stellen Sie Ihr Bett um oder verlegen Sie Ihr Schlafzimmer in einen anderen Raum. Wenn Sie empfindlich auf Elektrosmog reagieren, dann probieren Sie aus, ob Ihre Schlaflosigkeit nach Installation eines Netzfreischalters verschwindet.

Schlaflosigkeit mit bestimmten Lebensmitteln beheben

Weintrauben am Abend sollen die Produktion des Einschlafhormons Melatonin fördern. Bereits 300 Gramm von den saftigen Früchtchen genügen dazu bereits. Auch Vitamin-B-reiche Lebensmittel wie Bananen und Nüsse unterstützen das Einschlafen.

Schlaflosigkeit mit schlaffördernden Heilpflanzen begegnen

Heilpflanzen sind eine wunderbare Möglichkeit, für gesunden Schlaf zu sorgen. Sie entspannen spürbar – und zwar ohne negative Nebenwirkungen – und versetzen uns in einen ruhigen Grundzustand, so dass Meditation oder die erwähnte Visualisierung viel einfacher umzusetzen sind und bedeutend schneller wirken.

Entspannender Abendtee

Ein beruhigender Tee aus Passionsblume, Katzenminze und Kamille entspannt Körper und Geist. Die Passionsblume ist ein Beruhigungsmittel, das bei Ängstlichkeit, Sorgen und einem überaktiven Gehirn eingesetzt wird. Katzenminze führt sanft zur Entspannung und die Kamille wirkt insgesamt beruhigend und löst körperliche Spannungen. Bei einer Korbblütlerallergie ersetzen Sie die Kamille durch Hopfenblüten.

Baldriantinktur selbst gemacht

Baldrian ist wohl die bekannteste schlaffördernde Heilpflanze. Zwar gibt es daraus Dragees und Tropfen zu kaufen, besonders wirksam jedoch ist eine selbst gemachte Tinktur aus Baldrianwurzel. Die Wurzel kaufen Sie in der Apotheke. Schneiden Sie sie in möglichst winzige Stückchen, geben Sie sie in ein dunkles verschließbares Glas und übergießen Sie sie mit hochprozentigem Alkohol (mind. 40 Prozent). Stellen Sie das Glas an einen dunklen Ort und schütteln Sie es täglich ein- bis zweimal. Nach mindestens fünf Tagen können Sie die Flüssigkeit abgießen und wiederum in ein Braunglasfläschchen abfüllen. Davon nehmen Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen (bei Bedarf mehrmals täglich) $\frac{1}{2}$ bis 1 Teelöffel.

Kava-Kava

Falls Sie auch tagsüber unter unerträglicher Nervosität oder gar Angstzuständen leiden sollten, probieren Sie Kava-Kava (auch Rauschpfeffer genannt). In Deutschland erhalten Sie jedoch lediglich homöopathische Rezepturen daraus. Kava-Kava ist ein wunderbar angstlösendes Pflänzchen, das möglicherweise deshalb verboten wurde, weil es drauf und dran war, nebenwirkungsreiche Psychopharmaka zu ersetzen.

Kräuterkissen

Was zu einer schönen Atmosphäre in Ihrem Schlafzimmer beiträgt und ganz nebenbei Geist und Körper in harmonische Schwingung versetzt, sind würzig oder blumig duftende Kräuterkissen. Es handelt sich dabei um Aromatherapie vom Feinsten. Ihre Wirkung beruht keinesfalls – wie oft geglaubt wird – auf einem Placeboeffekt, sondern auf einer Verknüpfung zwischen Riechzentrum und limbischem System im Gehirn, so dass Aromatherapien mittlerweile zu den anerkannten Therapieformen gehören.

Kräuterkissen werden mit beruhigenden Kräutern, Blüten, Samen und Wurzeln gefüllt, wie zum Beispiel mit Lavendel, Beifuß, Hopfenblüten, Dillsamen, Baldrianwurzelstückchen, Majoran, Melisse und Passionsblüten. Dazu Rosen- und Orangenblüten und Sie fühlen sich wie im Paradiese. Ein einfaches Kissen kann auch selbst hergestellt werden: Füllen Sie dazu ein Täschchen mit Tunnelzug in der Größe von ungefähr 7,5 cm bis 12,5 cm mit den gewünschten Kräutern und verschließen Sie die Tasche. Wenn Sie gerne nähen, falten Sie ein 12,5 cm auf 30 cm großes Stück Stoff und nähen Sie es auf zwei Seiten zu. Waschen Sie es mit einem unparfümierten Waschmittel oder Weichspüler. Füllen Sie es mit Baumwolle oder Füllfasern, in

der Größe eines Wattebauschs, fügen Sie Kräuter hinzu und nähen Sie die noch offene Seite des Kissens ebenfalls zu. Die ätherischen Öle der Pflanzen fördern den Schlaf auf angenehme Weise.

Spezielle Kräuter-Kombinationen für Kräuterkissen

Zum Abbau von Stress: Mischen Sie eine halbe Tasse Hopfenblüten mit einer halben Tasse Beifuß und einer achte Tasse süßem Majoran.

Für erholsamen Schlaf: Mischen Sie eine viertel Tasse Lavendelblüten mit einer viertel Tasse Beifuß und einer viertel Tasse Hopfen.

Gegen Alpträume: Mischen Sie eine viertel Tasse Rosenblätter mit einer viertel Tasse Rosmarin, einer viertel Tasse Lavendel und einer viertel Tasse Hopfen. Rosen- oder Orangenblüten können Sie jeweils ganz nach Ihren Wünschen beifügen.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde, erholsame und tiefe Nachtruhe

Quelle: [Zentrum der Gesundheit](#)