4 Fachleute – 4 Behandlungsstrategien

Geheimtipps für einen

1

Dr. Annette Kerckhoff
Gesundheitswissenschaftlerin,
Heilpraktikerin
Natur und Medizin e.V.
Am Deimelsberg 36
45276 Essen
a.kerckhoff@naturundmedizin.de

Hausmittel

Wie auch viele andere naturheilkundliche Maßnahmen zielen Hausmittel bei Schlafstörungen darauf ab, **zur Ruhe zu kommen**. Die wohl bekannteste volkstümliche Maßnahme gegen das Gedankenkarussel ist daher auch das altbekannte „Schäfchen zählen“: im Inneren das Bild eines Zaunes, über den ein Schaf nach dem anderen springt... Gar nicht so falsch. Zählen lenkt den Geist. Und beruhigt ihn damit.

Neben einem ruhigen Geist setzt die Volksmedizin auf **warme Füße**, d. h. auf warme Socken (ohne straffe Bündchen, am besten extra Schlafsocken) oder einer Wärmflasche unter den Füßen. Einem warmen Fußbad kann gerne 1 EL Natron oder Backpulver zugesetzt werden, das entsäuert. Wer die Durchblutung der unteren Extremitäten schon etwas trainiert hat, kann die Unterschenkel (nur, wenn sie warm sind) auch kühl abbrausen und dann die reaktive Wiedererwärmung (ohne Abtrocknen) bereits im Bett genießen.

Ein gängiges Hausmittel ist die **heiße Milch** mit Honig (2 TL Honig auf 1 großen Becher warme Milch). Milch enthält die Aminosäure L-Tryptophan, die als Baustein für Serotonin dient, (wenngleich mit einem Glas Milch am Abend keine arzneiliche Dosierung erreicht wird). Hinzu kommt die psychologische Wirkung. Genau deshalb bitte, gerade bei Kindern: keine Gewöhnung! Kein Honig für Kinder unter einem Jahr. Und das Zähneputzen danach nicht vergessen.

Als pflanzliche Alternative zur Honigmilch eignet sich eine süße **Mandelmilch mit Datteln**. Dafür 1 EL Mandelmus (Bioladen) im Mixer mit 2 entsteinten und zerkleinerten Datteln pürieren, warmes Wasser und eine Prise echtes Vanillepulver zugeben, noch einmal mixen, fertig.

Die französische Volksmedizin schließlich setzt **Lavendelzubereitungen** in allen Lebenslagen ein. Eher unbekannt ist die Einreibung der Fußsohlen mit Lavendelöl (Lavendelöl 10 % Weleda oder 2 Tropfen ätherisches Öl „Lavendel extra“ auf 1 EL fettes Öl bei Erwachsenen). So nutzt man nicht nur die entspannende Wirkung des Lavendelöls, sondern gönnt den Füßen noch eine kleine Massage.

2

Alexander Peters
Yogalehrer und -therapeut
Gesundheitszentrum Sonne & Mond
Schwedter Str. 1
10119 Berlin
apeters@sonneundmond.com
www.sonneundmond.com

Yoga

Um es gleich vorweg zu sagen: Es gibt im Yoga nicht die eine Übung für besseren Schlaf, aber es gibt eine ganze Reihe von sehr wirksamen Verfahren, um Stress und Anspannung zu reduzieren und einen guten und erholsamen Schlaf vorzubereiten.

Dazu zählen insbesondere statisch oder dynamisch geübte **Vorbeugen** und einfache **Umkehrhaltungen**, die die Bauchdecke und den Nacken lockern und ein langsames und vollständiges Ausatmen fördern.

Insgesamt kommt den **yogischen Atemtechniken** (pranayama) eine besondere Bedeutung zu, die locker und unambitioniert ausgeführt werden sollten:

- im Liegen die Hände an der Bauchdecke platzieren und die Ausatmungslänge innerlich zählen;
- Nasenwechselatmung (anulomaviloma-pranayama), bei der abwechselnd durch ein Nasenloch ein- und durch das andere ausgeatmet wird;
- Ausatmungen von 100 beginnend rückwärts zählen;
- langsame Ausatmung mit bestimmten Lauten wie Zischen (alapa bhastrika), Summen (brahmari pranayama) oder mit leicht verengter Stimmritze (ujjayi), wodurch der Schlafatem imitiert wird.

Angeleitete Entspannungen (shpandha-nishpandha), Körperreisen (z. B. yoga nidra), einfache Visualisationen (z. B. wärmendes Licht in bestimmte Körperregionen schicken), die Wiederholung leichter Mantren, feste Schlafrituale und den Tag retrospektiv und in Dankbarkeit abzuschließen, können auch sehr hilfreich sein, die eigene Aufmerksamkeit in das Hier & Jetzt zu lenken und sich ganz dem Schlaf zu überlassen.

Die Kombination verschiedener Yogatechniken in einem **kurzen Übungsprogramm** erweist sich am wirkungsvollsten, was der Anleitung durch entsprechend ausgebildete Yogalehrende/ -therapeuten bedarf.

Noch mehr Bedeutung als der Auswahl der einzelnen Technik kommt dem **regelmäßigen Praktizieren** der Übungen zu. Die Wirkung etabliert sich mit stetiger Wiederholung und der Übende erlebt sich zunehmend als selbstwirksam. So werden Yogaübungen zu sicheren und geschätzten Wegbegleitern, besonders in unruhigen und schlaflosen Zeiten.

Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

4 Fachleute – 4 Behandlungsstrategien. Geheimtipps für einen guten Schlaf. zkm 2014; 4: 36–37

Online zu finden unter
http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1386742

guten Schlaf

3

Elmar Stapelfeldt
Abteilung Naturheilkunde
Immanuel Krankenhaus Berlin
Königstraße 63
14109 Berlin
e.stapelfeldt@immanuel.de

Besser Schlafen mit Ayurveda

Der Schlaf ist im Ayurveda eine der wichtigsten Möglichkeiten, innere Kraft zu regenerieren und wird deshalb als eine „Säule des Lebens“ bezeichnet. Ayurveda empfiehlt im Schnitt 8 h, bei psychischer Belastung sogar mehr.

Der Zeitpunkt spielt eine wichtige Rolle. Zwischen 18–22 Uhr weist die Natur sog. „Kapha“-Qualitäten auf, d.h. wir fühlen uns eher träge, schwer und müde. Ayurveda empfiehlt, dies zu nutzen, um in einen natürlichen tiefen Schlaf zu finden. Um Mitternacht nehmen die „Pitta“-Qualitäten zu, d.h. man empfindet einen Energiezuwachs, was viele Menschen schätzen, um kreativ zu sein oder Genuss zu erfahren. Gemäß Ayurveda sollte man ihn aber im Schlaf nutzen, um seine Kraftreserven aufzutanken.

Mittagsruhe bzw. Minutenschlaf (max. 15 min) liefert Energie für die 2. Tageshälfte, Tagesschlaf dagegen bringt den Schlafrhythmus durcheinander. Bei anhaltender Müdigkeit empfiehlt sich eine „Schlafkur“: 14 Tage lang um 21 Uhr zu Bett.

Wichtig ist, vor dem Schlafengehen gute Bedingungen für eine erholsame Nachtruhe zu schaffen. Sport, spätes Essen, scharfe Gewürze, Genussmittel (Kaffee, schwarzer Tee), aufreibende Unterhaltungsprogramme, Computerarbeit oder hitzige Diskussionen erschweren das Einschlafen. Empfehlenswert sind entspannende Tätigkeiten nach einem frühen Abendessen: Spaziergänge, Handarbeit, Musik, Meditation, Atemübungen; sanfte Selbstmassagen der Fußsohlen (3 min. beide Seiten) mit Ghee, ev. anschließend Lavendelfußbad (5 min, nicht zu heiß). Traditioneller „Schlummertrunk“: 300 ml Kuhmilch von bester Qualität aufkochen, bei Trinkwärme mit 1 TL-Spitze Kardamom-Pulver, 1 Prise Muskat und 1 TL Waldhonig würzen, ev. 1 TL Ghee. 5 Tr. Ghee in jede Nasenöffnung appliziert zeigen gute Wirkung bei längerer Anwendung. Verstopfungsneigung durch Triphala-Pulver (3 g) oder Ölklistiere (40 ml warmes Sesamöl) zur Nacht lösen.

Bei stärkeren Beschwerden Phytotherapeutika einsetzen: Ashvagandha (Withania somnifera), Tagara (Valeriana wallichii) oder Jatamamsi (Nardostachys jatamansi) jeweils als Pulver 2–3 g mit Wasser 1–3x zur Nacht. Zudem sind Ölanwendungen indiziert.

4

Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke
Abteilung Naturheilkunde
Immanuel Krankenhaus Berlin
Königstraße 63
14109 Berlin
b.uehleke@immanuel.de

Kneipp’sche Hydrotherapie

In der Kneipptherapie stehen 2 grundsätzlich verschiedene Therapieprinzipien gegen Schlafstörungen zur Verfügung:

- die Anwendung von **Kaltreizen** zur Förderung des Einschlafens und
- die **Kräuterbäder** mit hochdosierten pflanzlichen Zusätzen. Diese bestehen meistens aus gut resorbierbaren ätherischen Ölen und diese dürften pharmakologische Wirkungen ausüben – über olfaktorische Wirkungen hinaus, wie sich in eigenen Studien über Citronell- und Lavendelöl zeigte. Insofern sind sie eher zur Phytotherapie zu rechnen und sollen hier nicht weiter vertieft werden.

Bei den Kaltreizen ist zumindest ein initialer adrenerger Reiz beteiligt, der dann zur vagalen Gegenregulation führt, unter der das Einschlafen erleichtert wird. Ähnlich ist körperliche Betätigung (Spaziergang oder sexuelle Betätigung) bewährt und wirksam. Sebastian Kneipp hat allerdings auf einen spezifischeren Effekt hingewiesen, der als solcher von der Neurophysiologie noch immer nicht ganz „verstanden“ ist. Eine Umleitung des Blutes vom Kopf zu den Füßen (Ableitung) erleichtert das Einschlafen noch stärker. Daher kann man mit kalten Füßen nicht einschlafen, Warnsignale verhindern eine vollkommene Entspannung.

Die Ableitung erfolgt mit Kaltreizen an der (nicht unterkühlten) unteren Extremität, z.B. Knieguss, Fußbad oder Wickel (v.a. nasse Socken). In eigenen Studien hat sich gezeigt, dass für die Selbstanwendung der Knieguss mit großem Abstand favorisiert wurde, da der Aufwand mit den anderen Anwendungen zu hoch ist.

Der Knieguss kann in der Badewanne oder Dusche genommen werden – auch mit einer Gartengießkanne oder notfalls mit dem normalen Brausekopf. Wasser ganz kalt einstellen und zunächst von unten die Wade entlang bis eine Handbreit über die Kniekehle, dort einige Sekunden verweilen und wieder runter. Anderes Bein und dann wieder ans rechte Bein, diesmal vorne hoch bis über die Kniescheibe. Egal ob alt oder jung, man wird sofort einschlafen. Bei Durchschlafstörungen ist der nächtliche Knieguss ebenfalls ein äußerst wirksames Mittel.

Autoren-PDF für private Zwecke des Autors