

# Schlaf



## das unterschätzte Lebenselixier

---

In der Zeit der Industrialisierung versuchte man alles, um die Nachtruhe zu verkürzen. Schlaf ist für viele verlorene Zeit.

Heute leben wir in einer lärm-, licht- und strahlenverseuchten Umgebung. Dazu kommt die Geschwindigkeit des modernen Lebens mit seinem Konsum- und Optimierungsdruck. Die technische Entwicklung ist dem Anpassungsvermögen von Körper und Seele weit voraus. Sie nimmt uns die ersehnte Nachtruhe, die ca. acht Stunden betragen sollte. Ab und zu einmal aufzuwachen ist jedoch völlig normal und bleibt meist unbemerkt.

Die Sonne mit Ihrem Licht gibt uns einen 24-Stunden-Rhythmus vor. Durch Kunstbeleuchtung, Fernseh-, Handy- und Computer-LED-Displays haben wir heute ein Lichtspektrum mit hohem Blauanteil. Dieser hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Ein abgedunkelter Schlafraum ist deshalb empfehlenswert. Unsere „Körperuhr“ befindet sich im Gehirn in einem Nervenknoten. Durch Stress, Umweltreize, chemisch-technische Eingriffe gerät dieses System aus dem Lot.

Nichts, abgesehen von genug Wasser und Nahrung, ist wichtiger für das Überleben und als Schutz vor Krankheiten oder geistigem Abbau als Schlaf. Während des Schlafs kann sich der Körper bis auf Zellebene scannen und Schäden reparieren. Das Herz scheint unter Schlafmangel am stärksten zu leiden. Selbst geringer Schlafmangel über Jahre hinweg kann chronische Entzündungen im Arterienbereich entstehen lassen, die sich über den ganzen Körper ausbreiten können.

Medikamente, wie z.B. Aspirin, Beta-Blocker und NSAR Antirheumatika, hemmen die Ausschüttung von Melatonin.

Stress und Alltagsbelastungen stören die Tiefschlafphasen, in denen Wachstumshormone erzeugt werden, die vorzeitiges Altern verhindern, Muskeln erhalten und uns besser aussehen lassen. Das Gewebe erschlafft und Fettpolster entstehen. Bei einem Nachtschlaf von 6,5 Stunden steigt das Risiko für Diabetes Typ 2, durch den Bedarf an Kohlenhydraten, Zucker und Salz. Kurzschläfer trinken meist zu wenig Wasser, dafür aber Soft-Drinks und Alkohol.

Gesunder, ausreichender Schlaf wirkt sich auf Konzentration und Gedächtnisleistung positiv aus. Krankheiten wie Alzheimer oder Demenz werden nicht gefördert.

Schlafstörungen zeigen an, dass im „System“ etwas nicht stimmt und wir im Leben etwas ändern sollten.

Oft sind sie Vorboten einer Depression, können aber auch die Folge psychischer Belastung, Trauer, Sorgen und Verlust sein.

Schlaf kann man nicht erzwingen. Er entsteht nur durch Loslassen und den richtigen Anreiz.

Halten die Schlafstörungen länger als ein paar Wochen an, sollten körperliche Gründe ausgeschlossen werden. Restless-Legs-Syndrom, Schlafapnoe (Atemaussetzer) und Schilddrüsenstörungen können hier eine Rolle spielen.

Chemische Substanzen sind nach Möglichkeit nur kurzfristig einzusetzen, da sie oft massive Nebenwirkungen haben.

Hier ein paar Tipps für eine bessere Schlafkultur:

- gleiche Schlaf- und Aufstehzeiten einhalten
- anstrengenden Sport am Abend und schweres Essen nach 18 Uhr vermeiden
- tagsüber Spaziergänge in der Natur mit viel Sonnenlicht
- im Winter mit Tageslichtlampen das Sonnenlicht ergänzen
- nicht grübeln
- Sorgen in ein Tagebuch schreiben (von der Seele schreiben)
- nicht unter Druck setzen > der Körper holt sich was er benötigt
- wenn Sie nicht einschlafen können > aufstehen und lesen oder etwas schreiben
- Handy, Laptop und Tablet möglichst ausschalten und aus dem Schlafzimmer entfernen

Die Naturheilkunde bietet eine große Auswahl an Unterstützung. Sprechen Sie mich einfach an.