



4 | Schlafstörungen

Schlafen, so wissen wir heute, ist kein passiver Zustand sondern aktive Auseinandersetzung mit dem am Tag Erlebten. Es gibt verschiedene Schlafphasen, die alle für einen erholsamen Schlaf wichtig sind. Zum Beispiel wirkt der Mensch in den REM-Phasen unruhig und träumt lebhaft, erholt sich aber am besten! Der Mensch erinnert sich an Träume nur selten, Träume sind aber ein Regulativ für ins Unterbewusste verdrängte Konflikte und Probleme. Deshalb werden Träume auch als „Müllabfuhr“ für Seele und Gehirn bezeichnet.



WARUM SCHLAFE ICH NICHT?

Echte, auf körperlichen Ursachen beruhende Schlaflosigkeit ist selten. Wer meint, nicht geschlafen zu haben, irrt sich meistens, weil er sich nicht daran erinnert. Organische Ursachen wie Schmerzen, Luftnot, Atemprobleme usw. müssen natürlich von Ihrem Arzt ausgeschlossen werden. Wenn organische Ursachen aber fehlen, muss nach anderen Ursachen gesucht werden.

Angst, Sorgen, Ärger, Aufregung sind die häufigsten Ursachen von schlechtem Schlaf. Aber auch Lärm - und Lichtreize, falsche Raumtemperatur, zu enge Nachtkleidung, schweres Essen vor dem Schlafengehen, aufregende Lektüre oder Film- und Fernsehprogramme und auch ein „Missbrauch“ von Genussmitteln wie Alkohol, Tee oder Kaffee können die Nachtruhe rauben

SCHLAFTABLETTEN

-auch die frei verkäuflichen! - beseitigen nicht die Schlafstörung sondern führen zu einer Art „Narkose“, der aber alle entspannenden Anteile und jedes „Aufräumen“ im Gehirn fehlt. Zudem führt häufiger Gebrauch von Schlafmitteln zu immer höherer notwendiger Dosis, um vermeintlichen Schlaf zu erreichen. Deshalb: nur in Ausnahmefällen zu Schlafmitteln greifen!

ERLAUBTE SCHLAFMITTEL,

die keine Veränderung am Schlafmuster machen, sind dagegen Baldrian, Hopfen, Lavendel und Melisse, die es in jeder Apotheke in fertigen Mischungen zu kaufen gibt

UNSER REZEPT FÜR SCHLAFTEE

5 g Fenchel | 5 g Kümmel | 20 g Pfefferminze | 20 g Baldrian mischen und davon 1 Teelöffel /Tasse mit siedendem Wasser überbrühen und vor dem Schlafen trinken.

- regelmäßiger Tag/Nacht-Rhythmus mit regelmäßigem Schlaf
- kühles, gut gelüftetes, abgedunkeltes Schlafzimmer
- regelmäßiges körperliches Training (nicht vor dem Schlafengehen)



- evtl. Verzicht auf Mittagsschlaf und nicht länger schlafen als nötig
- kein Fernsehen oder Radiohören im Schlafzimmer und in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen
- Koffein-, Nikotin- und Alkoholkarenz vor dem Schlafengehen
- keine schweren Mahlzeiten am Abend



Ihr Team der Praxis