

NATURHEILMEDIZIN und Schlaf

Naturheilmittel

Die regelmäßige sportliche Betätigung zur Herbeiführung eines gesunden Schlafs kann durch verschiedene natürliche Verfahren und Hausmittel ergänzt werden. Einige dieser Maßnahmen werden als Angebot zum Ausprobieren dargestellt.

KALTES DUSCHEN

Generell ist kaltes Duschen zur Kreislaufaktivierung und für psychische Entspannung ein gutes Mittel. Der Morgen, der Spätnachmittag und der frühe Abend sind für Menschen mit Schlafproblemen zu empfehlen. Abgehörte Personen können zu jeder Tageszeit kalt duschen.

WECHSELBÄDER/ WECHSELDUSCHEN

Wechselbäder bzw. Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser können ebenfalls sehr hilfreich sein, aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen anwenden.

SAUNA UND SCHLAF

Der Saunabesuch zweimal wöchentlich am späten Nachmittag (nicht später) kann den Schlaf fördern, Herz-Kreislauf-Kranke sollten aber vorsichtig sein, insbesondere bei hohem Blutdruck.

BADESALZBAD

Vor dem Schlafengehen kann ein lauwarmes Bad mit einem beruhigenden Badesalz psychische Ausgeglichenheit bringen.

KALTE FUßBÄDER

Schlafgestörten mit niedrigem Blutdruck sind kalte Fußbäder von zwei bis fünf Minuten Dauer zu empfehlen, weil dadurch der Systemdruck im Körper erhöht wird. Bei Nieren- und Blasenleiden muss davon aber abgeraten werden.

AUFSTEIGENDES FUßBAD

Manche Menschen können mit kalten Füßen nicht einschlafen. Ihnen wird ein „aufsteigendes Fußbad“ empfohlen, welches folgendermaßen ausgeführt wird: Die Füße werden in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser gestellt. Innerhalb von 20 Minuten wird kontinuierlich die Wassertemperatur auf 30 bis 40 Grad Celsius erhöht. Danach Füße gut abtrocknen und sofort ins Bett gehen.

KOPFMASSE

Eine Kopfmassage ohne oder auch mit alkoholhaltigen Haarmitteln für die Dauer von ca. fünf Minuten schafft psychische Ausgeglichenheit.

KALTE UMSCHLÄGE AUFS HERZ

Bei Herzdrücken, Herzschmerzen, Herzagen und der damit verbundenen Angst bringen kalte Umschläge auf die Herzgegend Linderung und einen guten Schlaf.

LEIBWICKEL

Eine Erwärmung zur Förderung des Einschlafens können kalte Leibwickel hervorrufen. Dazu sollte man ein mit kaltem Wasser getränktes Leinentuch und darüber ein trockenes Frotteetuch um den Leib legen. Damit wird ebenfalls die Müdigkeit angeregt.

FEUCHE SCHLAFSTRÜMPFE

Ein Effekt der Erwärmung ist auch durch „Schlafstrümpfe“ zu erreichen. Zu diesem Zweck werden mit kaltem Wasser getränkte Socken (gut ausgedrückt) und darüber trockene Wollsocken angezogen. Gewöhnlich tritt schon nach wenigen Minuten ein Wärmegefühl auf, welches das Einschlafen fördert.

AKUPRESSUR

Diese Form der Selbstbehandlung ist von jedermann rasch zu erlernen. Das leichte Massieren bestimmter Punkte durch Fingerdruck kann sehr wirkungsvoll sein. Bevor Sie es aber mit der Akupressur versuchen, sollten Sie jedoch folgende Hinweise aufmerksam lesen. Akupressur-Regeln

- Der Druck des Fingers darf nie so stark sein, dass heftige Schmerzen auftreten oder gar Gewebe verletzt wird.
- Setze oder legen sie sich zur Behandlung hin, lassen Sie sich Zeit und wiederholen Sie die Behandlung - falls nicht anders beschrieben - regelmäßig und möglichst mehrmals täglich.

Da Schlafstörungen viele Ursachen haben können, gibt es auch mehrere Behandlungspunkte.

1. Diesen Spezialpunkt am Ohrläppchen akupressieren Sie ganz leicht. Die Wirkung stellt sich nach dem Behandeln des rechten Ohrläppchens rascher ein als nach dem des linken Ohrläppchens
2. Durch nur leichtes Klopfen akupressieren Sie die beiden an der Innenseite des Handgelenks.
3. Behandeln Sie nacheinander alle Fingerspitzen beider Hände zwei bis drei Minuten lang durch leichtes Klopfen mit der Daumenkuppe der gleichen Hand.
4. Den jeweils zwei Fingerbreiten unterhalb der äußeren Fußknöchel liegenden Punkt akupressieren Sie durch leichten Druck.

PHYSIOTHERAPIE, DIE MIT DEM ARZT ABZUSPRECHEN IST

Als weitere Methoden der Physiotherapie, die als schlaffördernde Mittel erfolgreich angewendet wurden, sind u. a. folgende zu nennen:

- Bindegewebsmassage
- Elektroheilschlaftherapie
- Magnetfeld-Therapie
- Akupunktur
- Neuraltherapie
- Sauerstoffmehrschritt-Therapie

Diese Methoden sind mit dem Arzt abzusprechen. Auch eine Serie von Quaddeln über dem Nacken oder Injektionen in die Knochenhaut des Schädeldachs mit Prokain haben bei manchen Schlafgestörten gute Erfolge zu verzeichnen. Das sind jedoch Maßnahmen, die ausschließlich von einem Arzt ausgeführt werden dürfen. Bezüglich der natürlichen Maßnahmen gilt das gleiche Wie das für die Psychotherapie Gesagte: Der Patient muss gemeinsam mit dem Arzt herausfinden, welche Methode für seinen Schlaf die günstigste ist. Er muss mit sich selbst unter der Anleitung seines Hausarztes „experimentieren“, bis er die optimale Lösung gefunden hat.

VERSUCHEN SIE ES BITTE MIT PFLANZENHEILMITTELN!

In meiner Kindheit war es für mich ein großes Erlebnis, wenn ich im Sommer mit meiner Großmutter im Wals oder auf den Feldern Heilkräuter sammeln durfte. Diese wurden dann an der Luft getrocknet, danach fein säuberlich in Leinenbeutel getan, beschriftet und auf dem Hausboden aufgehängt. Bei Bedarf war der Zugriff zu dieser Hausapotheke ohne Schwierigkeiten. Alle meine Kinderkrankheiten sind mit diesen selbstgesammelten Heilkräutern geheilt worden. Diese Kräuter habe ich auch in Form verschiedener Tees prophylaktisch getrunken. Vielleicht verdanke ich dem „Genuss“ von Heilkräutern mein stabiles heutiges Nervensystem, mein intaktes Immunsystem und meine immerwährende gute Schlafqualität. Da sich die Schlafmitteltherapie in einer Krise befindet, aus der sie wohl kaum herauskommen wird, sollten wir uns stärker der Pflanzenheilmittel (Phytotherapie) bedienen.

HEILKRÄUTER FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

Für seelische Störungen und für einen guten Schlaf gibt es seit Urzeit der Menschheit Zubereitungen aus verschiedenen Pflanzen, z. B. aus Baldrian, Basilikum, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Pfefferminze, Pomeranze, Rosmarin, Weißdorn u. a. Diese Pflanzenheilmittel oder Phytotherapeutika sind gewöhnlich Mischpräparate, d. h. sie haben verschiedene Wirkungen. Mir scheint dies ein Vorteil gegenüber den chemischen Arzneimitteln zu sein, die unnatürlich in die Körperprozesse eingreifen. Außerdem haben pflanzliche Heilmittel, wenn sie richtig eingenommen werden, keine unerwünschten Nebenwirkungen.

HEILKRÄUTER WIRKEN NICHT SOFORT

Die Pflanzenheilmittel haben normalerweise keine sofortige Wirkung. Sie greifen in die Körperprozesse erst nach mehreren Tagen ein und beginnen erst dann zu wirken. Sie wirken so langsam, wie die Krankheit sich langsam entwickelt hat. Auch das ist ein natürlicher und schonender Vorgang für den Körper. Die Schlafmittel greifen als Schlaferzwinger oder Schlafbahner sofort und abrupt in die Körperprozesse ein und können deshalb gesunde Funktionssysteme des Körpers hemmen oder sogar stören. Da viele Menschen widersinniger Weise eine sofortige Wirkung von Heilmitteln erwarten, nehmen sie vorzugsweise Chemiepräparate und lehnen die physiologisch günstig wirkenden Pflanzenheilmittel ab. Damit versetzen sie sich aber nicht in einen natürlichen Schlaf, sondern einen narkotischen Zustand.

TEE, TROPFEN UND SÄFTE DER NATUR HELFEN ZUM GESUNDEN SCHLAF

Baldrianwurzel (Valerianae radix): Wirkung: schlaffördernd, beruhigend, stimmungsstabilisierend. Gute Erfahrungen liegen bei der Behandlung von nervösen Schlafstörungen und inneren Unruhezuständen vor.

Hopfenzapfen (Lupuli strobulus): Wirkung: beruhigend und schlaffördernd. Die Anwendung erfolgt bei Schlafstörungen, Befindensstörungen, innerer Unruhe und Angst.

Johanniskraut (Hyperici herba): Wirkung: stimmungsstabilisierend und -aufhellend. Die Anwendung hat sich bei Schlafstörungen, die durch depressive Verstimmungen, Depressionen, Selbstmordgefahr, Angst, innere Unruhe und psychovegetative Störungen hervorgerufen wurden, bewährt.

Melissenblätter (Melissae folium): Wirkung: beruhigend und leicht gemütdämpfend. Die Anwendung erfolgt bei stress- und nervösbedingten Schlafstörungen.

Phytotherapeutika können in verschiedenen Zubereitungen eingenommen werden, z. B. in Form von Tees, Tropfen, Säften oder Kapseln. In der Volksheilkunde werden seit Jahrtausenden schlaffördernde und beruhigungswirkende Tees verwendet.

Dazu gibt es noch folgende Empfehlungen:

1. Diese Heilkräuterextrakte sollen ergänzend zu den anderen schlafhygienischen Verfahren und Maßnahmen eingenommen werden.
2. Kräutertees sollten möglichst mit Honig und nicht mit Zucker gesüßt werden.

Zur Auswahl werden folgende Kräuter für Tees angeboten: Melisse-, Fenchel-, Johanniskraut-, Anis-, Salbei-, Kamillen- und Tannennadeltee (1 Esslöffel Tannennadeln gut waschen, mit einer Tasse siedendem Wasser überbrühen und zwei Minuten zugedeckt ziehen lassen. Extrakt abgießen und mit Honig süßen). Zum Melissetee und Kamillentee können noch zwei Löffel Melissegueist zugesetzt werden.

Erfahrungsgemäß haben alle angeführten Tees und Extrakte beruhigende Wirkungen. Es wird daher empfohlen, abwechselnd die angeführten Tees bzw. Extrakte einzunehmen. Das kann im täglichen, aber auch im wöchentlichen Wechsel oder anderen beliebigen Rhythmen erfolgen. Monotonie sollte auch hier vermieden werden. Während der Einnahme von Kräutertees und -extrakten dürfen parallel keine medikamentösen Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingenommen werden. Auch alkoholische Getränke sind zu vermeiden.

SCHLAFKISSEN UND HEILKRÄUTER

Ein Aromaschlafkissen mit Heilkräutern gefüllt (Firma VitaPlant, Witterswill, Schweiz) ergab bei Untersuchungen von Patienten mit nichtorganischen Schlafstörungen im Schlaflabor erstaunlich gute Ergebnisse. Bei 28 derartigen Patienten ergaben die Parameter der Somnographie im Schlaflabor einen zunehmenden Trend zur echten Verbesserung der Schlafqualität. Der Schlafanteil verdoppelte sich nach vierwöchiger Anwendung dieser Kissen. Die Normwerte wurden während dieser vierwöchigen Aroma- Schlafkissentherapie noch nicht wieder ganz vollständig erreicht. Die Kissen waren in drei Wirkstärken ausgelegt. Die mittlere erwies sich als am effektivsten.

Das neuartige Schlafkissen ist nach einem Schweizer Rezept hergestellt. Die natürlichen Bestandteile sind: Melisse, Hopfen, Lavendel, Orangenblüten und die südamerikanische Schlafdroge Achyrocline.

Anwendung: Um die natürliche Struktur der verwendeten Kräuter zu schonen, legt man das Schlafkissen am besten neben das Kopfkissen oder auch zwischen zwei Kopfkissen. Wenn das Schlafkissen tagsüber im mitgelieferten Aromaschutzbeutel aus Aluminium verschlossen aufbewahrt wird, verlängert sich die Anwendbarkeit um mehrere Monate.