

Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.
Heidenheim



Bericht von unserem Vortrag

„Der Traum vom guten Schlaf“

am Freitag, 16. März 2018

Referentin: Dr. med. Jutta Wegmann, Ärztin, Naturheilverfahren, Heidenheim

1. Der Schlaf-Wach-Rhythmus

A. Genetische Prägung (Frühaufsteher, Abendtypen)

B. Äußere Faktoren: Tageslicht, Essenszeiten, Arbeitszeiten, Freizeit, Urlaub usw. geben ebenso den Rhythmus vor wie die Sonne.

2. Was ist Schlaf?

Erholungs- und Regenerationsphase für Körper und Seele

Siehe Bild „Schlafphasen“.

Tiefschlafphasen und Phasen mit weniger tiefem Schlaf wechseln sich ab.

Die Tiefschlafphasen sind sehr wichtig. Die erste Phase ist vor Mitternacht, deshalb sollte man unbedingt noch vor Mitternacht schlafen. In einer Tiefschlafphase ist der Körper völlig entspannt.

Nächtliches Aufwachen bis zu ca. 15 mal pro Nacht ist normal.

Das „Schlafhormon“ Melatonin wird in den Abendstunden vermehrt ausgeschüttet und fördert den Schlaf. Es ist abhängig vom Licht. Deshalb sollte man möglichst viel raus ans Tageslicht bzw. die Sonne gehen.

Vom Schlaf abhängige Körperfunktionen sind u. a. die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol (nimmt ab 4 Uhr zu, nachmittags wieder ab), die Körpertemperatur (sie geht abends zurück).

3. Wie viel Schlaf braucht ein Mensch?

6 bis 8 Stunden sind am gesündesten, Einschlafzeit um ca. 23 Uhr.

Studien besagen, dass eine Schlafdauer von exakt 7,5 Stunden am besten sei.

Weniger als 5 Stunden Schlaf (ohne Mittagsschlaf) sind zu wenig.

Mehr als 10 Stunden Schlaf sind zu viel.

4. Schlafstörungen

Einschlafstörung (wenn über 30 Min. lang nicht eingeschlafen werden kann).

Durchschlafstörung (wenn man nachts länger als 30 Min. lang wach liegt).

Früh morgendliches Erwachen.

Nicht erholsamer Schlaf.

5. Macht Schlafentzug krank?

Akut: Körper holt sich, was er braucht.

Zu wenig Schlaf auf Dauer macht krank.

6. Ursachen für Schlafstörungen

Erkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion, Bluthochdruck u. a.

Lichtmangel

Bewegungsmangel

Schlafzimmer (zu hell, zu viel Lärm. TV, Handy, PC – alle 1 Stunde vor dem Schlafen ausschalten).
Bettausstattung (Matratze, Kopfkissen – individuell verschiedene Ansprüche – austesten).
Stress, langes Arbeiten abends - genügend Zeit zum Entspannen einplanen.
Essen, Alkohol, Kaffee.

7. Schlafmedikamente

Können nach 3-4 Wochen bereits süchtig machen, sind also keine vernünftige Wahl.

Alternativen:

A. Kognitive Verhaltenstherapie

4 – 8 Termine, Entspannungsmethoden
Psychoedukative Maßnahmen (Licht, Sport, Schlafzimmer ...)
Stimuluskontrolle (was könnten die Ursachen sein?)
Gezielte Schlafreduktion (heißt: geschlafen wird nur im Bett, kein TV o. a.)
Nur ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist. Bewusst später ins Bett und früher raus
Kein Mittagsschlaf, kein Nickerchen. Bei Nichtschlafenkönnen: aufstehen.
Über mehrere Wochen also zu wenig Schlaf. Dann die Schlafenszeiten wieder aufbauen
Sich fragen: was treibt mich um? Trauerfall z. B.

B. Schlaffördernde Aktivitäten tagsüber

Rausgehen, Bewegung, sportliche Aktivitäten.
Evtl. eine Lux-Lampe (Sonnenlichtsimulation) anschaffen.
Ist auch gut auch gegen Winterdepression.

C. Vermeidung schlafstörender Faktoren

Schlafzimmer ruhig, dunkel, gut gelüftet, 16-18 Grad

D. Frühes und leichtes Essen am Abend

Evtl. etwas Warmes (Suppe), evtl. keine Rohkost. Ausprobieren.

E. Schlaffördernde Möglichkeiten am Abend

Kakao (...Stoff, Vorstufe des Melatonins), Milch mit Honig, Beruhigungs-/Schlaf-Tee,
Entspannungsbad (Lavendel u. a.), Entspannungsmethoden (Fußreflexzonenmassage,
Meditation, Qi Gong, Yoga u. a.), Wärme allg., warme Füße.

F. Therapien

Hydrotherapie, z. B. Kneipptherapie

Akupunktur

Pflanzliche Therapie (Baldrian, Hopfen, Melisse, Avena sativa = Hafer,
Passiflora = Passionsblume, Lavendel, u. a.) Z. B. Tee aus Passiflora und Lavendel.

Schüssel-Salz Nr. 7 = Magnesium phosphoricum D6.

HOMÖOPATHIE. Es gibt sehr viele Arzneimittel in der Rubrik „Schlaflosigkeit“ (nachzu-
lesen in einer Arzneimittellehre). Eine Auswahl finden Sie in angehängtem Bild.

Imagination = Vorstellung (Selbsthypnose). In Gedanken etwas machen, was Spaß
macht und erledigt werden muss. Bilder von Urlaubsreisen. Schöne Wanderung.
Vorstellung der Entspannung (Liegen in einer Hängematte).

Atmung. Einatmen, entspanntes Ausatmen – Pause. Rhythmus verlangsamen.
Atmen lassen. Zwerchfell-Entspannung.