

Nachts Energie schöpfen –

der erholsame Schlaf durch naturheilkundliche Strategien

Einführung

Schlafen ist so einfach: bequem hinlegen, die Augen schließen und schon entfaltet sich das Reich der Träume und die Erholung für Körper, Geist und Seele kann beginnen. Treten Störungen in diesem vegetativ-autonomen Prozeß auf, so sind die Hintergründe ebenso vielschichtig wie die Behandlungsmethoden. Erholsamer Schlaf kann wieder gelernt werden, in dem ein umfassendes Konzept im biologischen Sinne antrainiert wird. Homöopathische und pflanzliche Präparate stellen die Therapiegrundlage dar und sind der sinnvolle und logische Beginn einer Umstellung des Gesamtorganismus.

Schläft der Mensch, dann geht es zu wie bei den Drei Musketieren: Alles schläft und einer wacht. „Schlafen ist vor allem eine extrem komplizierte Leistung des Gehirns, während der Rest des Körpers ruht.“ Prof. W. Hartmann, Ingolstadt. „Es ist ein Wunder, daß es in den meisten Fällen klappt.“ Am ehesten mit einer Narkose vergleichbar, drosselt das Hirn nach dem Einschlafen Funktionen wie Atmung und Kreislauf, schaltet das Bewusstsein auf Standby. Erst später, zu den Traumphasen, aktiviert es wieder jene Areale, die Bilder, Emotionen und Gedanken verarbeiten. Aus diesem Grund fühlt man sich nach einer durchschlafenen Nacht wie ausgewechselt – nach einer durchwachten dagegen wie ausgelaugt. „Der Schlaf ist ein Teil des biologischen Rhythmus des Menschen“ so Dr. Zulley, Leiter des Schlafmedizinischen Instituts der Uni Regensburg. Je regelmäßiger man abends zu Bett geht, desto besser schläft man auch.

Sinne abschalten

Wer über längere Zeit nicht genug Schlaf bekommt, muß ernste Konsequenzen für seine Gesundheit befürchten. Experimente mit Ratten ergaben, daß die Tiere sterben, wenn sie über längere Zeit nicht schlafen. Zuerst kommt es zu Fress-Attacken, bei denen die Ratten allerdings immer weiter abnehmen. Kurz nachdem ihr Immunsystem zusammengebrochen ist, tritt schließlich der Tod ein. Kaum anders ist es beim Menschen. Die Nachtruhe macht es möglich, für ein paar Stunden nicht erreichbar zu sein und die Sinnesorgane abzuschalten. Aus diesem Grund gehören gerötete Augen zu den ersten Anzeichen von Müdigkeit.

„Allein die äußeren Bedingungen lassen uns nachts am besten schlafen“, meint Zulley. Anders als viele Tiere sind Menschen tagaktive Wesen und benötigen eine Mindesthelligkeit, um aktiv sein zu können. Quasi als Ausgleich zu den Leistungen am Tage pendeln sich nach dem Einschlafen unter der Regie des Gehirns viele Körperfunktionen auf tiefere Ruhewerte ein. Die Temperatur sinkt bis zu einem halben Grad, Blutdruck und Puls laufen im Schongang, der Stoffwechsel reduziert sich um 25 Prozent. Lediglich die Konzentrationen des Wachstumshormons HGW und des Immunstoffes Interleukin steigen an. Beide sind nötig, damit sich Zellen und Immunsystem während der Nacht regenerieren können. Trotz der Betriebsruhe im Körper ist der Schlaf ein äußerst aktiver Zustand, der in verschiedenen Phasen abläuft. Die Tiefschlafphasen liegen hauptsächlich innerhalb der ersten fünf Stunden nach dem Einschlafen. Ohne diese Tiefschlaf-Phasen wären die Menschen am nächsten Tag überhaupt nicht leistungsfähig. In Intervallen von rund 90 Minuten unterbrechen Traumphasen den Tiefschlaf. Wegen der in diesen Abschnitten heftig rollenden Augäpfeln heißen sie auch REM-Schlafphasen (für rapid eye movement). Möglicherweise handelt es sich dabei – analog zu den blinkenden Kontroll-Lämpchen eines Computers – um Signale des Gehirns, das dann Erlebtes vom Tage im Langzeitgedächtnis speichert und überflüssige Informationen löscht. Diese Vorgänge lassen sich gut mit dem Kopieren der Daten vom Arbeitsspeicher in den Hauptspeicher der Festplatte eines Computers vergleichen.

Angeborene innere Uhr

Wann unser Körper schlafen und wann er wach sein will, ist zum Großteil antrainiert und läßt sich so auch wieder verändern, allerdings nicht so leicht, wie man es sich manchmal wünscht. Sich weniger Schlaf antrainieren zu wollen, funktioniert aus diesem Grund nur innerhalb gewisser Grenzen. Die absolute Untergrenze liegt bei fünf Stunden pro Nacht. Wie empfindlich unsere innere Uhr tickt, zeigt beispielsweise die Tatsache, daß sich am ersten Morgen nach der Sommerzeit jeweils mehr Verkehrsunfälle ereignen als an einem gewöhnlichen Montag. Ob eine Nacht wirklich erholsam ist, hängt allerdings weniger mit der Dauer als mit der Qualität des Tiefschlafs zusammen. Letztlich muß jeder Mensch für sich selbst sein individuelles Schlafmaß herausfinden. Das Optimum wird zwischen sieben und acht Stunden liegen.

Das Schlafgedächtnis und die Schlafstörungen

Insgesamt unterscheiden Mediziner 88 Formen von Schlafstörungen. Durchschlafstörungen sind mit Abstand die häufigsten. Rund sechs Prozent der Deutschen wachen nachts immer wieder auf und können nur schwer wieder zur Ruhe finden. Meist ist Stress die Ursache, oft gehen Betroffene mit Problemen ins Bett, über die sie nachts nachdenken. Tückisch: Der Organismus verfügt über einen Mechanismus, der hier leider zum Problem wird: unser Innenleben kann bei Vorstellungen nicht unterscheiden, ob sie real sind oder nur „erträumt“, d.h. vor dem Geistigen sich abspielen. Aus diesem Grund werden auch die gleichen körperlichen Reaktionen ausgelöst, wie bei täglichem Stress: Sympathikusreiz und Adrenalinausschüttung.

Geschieht dieser Prozeß häufiger, so erinnert sich das Gehirn an die Abläufe und die Schlafstörung wird zur Normalität, der erholsame Schlaf wird nicht mehr produziert, sondern nur der stressgestörte Wachzustand.

Schlafkrankheiten gibt es nicht

Schlafstörungen können auch das Symptom oder die Folge einer Erkrankung sein. Sie rufen mit der Zeit Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauf-Störungen oder psychische Erkrankungen hervor. Am ehesten leiden die Betroffenen unter Depressionen, wobei die Schlafstörungen dann wiederum Depressionen auslösen können. Reine Schlafkrankheiten kennt die Medizin nicht. Auch die Schlaf-Apnoe, bei der es in Verbindung mit Schnarchen Nacht für Nacht zu Hunderten kurzer Atemaussetzer kommt, wird zu den Schlafstörungen gezählt. Ebenso die Restless Legs, das Syndrom der unruhigen Beine, und die Narkolepsie, bei der die Betroffenen plötzlich wegnicken.

Abhilfe schaffen

Gegen Schlafstörungen läßt sich natürlich etwas unternehmen, die Palette der Schlafhilfen reicht von Hausmitteln wie dem berühmten Glas warmer Milch mit Honig über die modernen Schlafmedikamente bis hin zu mehr Bewegung. Für eine 1997 durchgeführte Studie der Stanford Uni hatten 43 Frauen und Männer zwölf Wochen lang Ausdauer und Kraft trainiert. Alle Teilnehmer berichteten danach, schneller einzuschlafen und weniger häufig in der Nacht aufzuwachen. Doch nicht immer liegt die Lösung für Schlafstörungen auf der Hand. Schlafstörungen sind häufig auch Symptome unserer hektischen Zeit. Wer versteht, daß ihn zum Beispiel eine belastende Situation in Beruf oder Partnerschaft nachts wach hält, ist der erholsamen Nachtruhe einen Schritt näher. Hinzu kommen die Fragen der persönlichen Schlafhygiene: Ist mir mein Schlafzimmer ruhig und dunkel genug, ist die Raumtemperatur angenehm, bin ich vor dem Schlafengehen entspannt oder habe ich zu spät zu viel gegessen oder Kaffee getrunken?

Natürliche Schlafhilfen

Klassischer Weise werden bei Schlafstörungen natürlich sowohl die Umstände bedacht (siehe oben) und zusätzlich entsprechende unterstützende Maßnahmen empfohlen. Weder mit pflanzlichen noch mit homöopathischen Mitteln läßt sich der Schlaf „erzwingen“. Diese Therapeutika sind eher in der Lage, den Organismus auszugleichen, Ungleichgewichte des vegetativen Nervensystems zu harmonisieren. Innerliche wie äußere Maßnahmen sind seit alters her bekannt und haben auch heute ihren logischen Bestand. Heilkräuter können beruhigend und sedierend wirken, aber auch Einfluß auf einzelne Organsysteme haben. Da phyto- und homöotherapeutische Mittel eine allmähliche Wirkungsentfaltung haben, sollte von einer einmaligen abendlichen Einzeldosis keine Wunder erwartet werden. Diese Mittel sind eher in der Lage, ihre Wirkung konsequent über Tage hinweg aufzubauen und so für eine milde, aber harmonische Reaktion zu sorgen.

Die traditionelle Mischung aus Baldrian und Hopfen ist sowohl die bekannteste als auch die bestuntersuchte Kombination pflanzlicher Schlaftherapeutika. Die zentrale Wirkung liegt bei Ein- und Durchschlafstörungen, indem es tagsüber beruhigend und stressabschirmend wirkt und den abendlichen Einschlafprozeß vorbereitet. Hopfen und Baldrian sind die wichtigsten Extrakte, die es in einer unübertroffenen Kombination in der Natur gibt.

Eine weitere Mischung von Hopfen, Baldrian und Melisse ist nicht nur bei nervös bedingten Einschlafstörungen hilfreich, sondern auch als hervorragendes Tagessedativum. Die Mischung Hopfen, Baldrian und Passionsblume erweist sich als vorzügliches psychoneurotisch wirksames Mittel und zusätzlich anxiolytisch. Verschiedene Präparate stehen hier zu Verfügung.

Harmonische Schlafrhythmen durch homöopathische Behandlung

Das menschlich Leben ist von einer Vielzahl periodisch wiederkehrender Rhythmen und Zyklen geprägt. Hiervon ist der Wach-Schlaf-Rhythmus einer der wichtigsten rhythmischen Grundzustände des Menschen. Oft liefert uns unsere Körper mit der Schlafstörung einen Hinweis darauf, daß das gesunde und ausgewogene Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Wachen und Schlafen nicht mehr gegeben ist. Schlafstörungen beeinträchtigen auf Dauer das seelische Gleichgewicht erheblich: Angst, Neigung zu Depression, Niedergeschlagenheit sowie Reizbarkeit usw. Gerade hier setzt die Homöopathie mit ihrer gesamtpersönlichen Sichtweise ideal an. Aus diesem Grund werden hier einige homöopathische Mittel vorgestellt, die in Bezug zu Schlafstörungen stehen.

Coffeinum bzw. Coffea

Bei Einnahme von Kaffee wird der Sympathikus aktiviert, wirkt belebend, stimulierend und regt Aktivität und Denkfähigkeit an. Kaffee macht den Rhythmus des Menschen schneller. Eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat hier das Mittel **Dormi-cyl** von Pharma Liebermann. Weitere ausgleichende homöopathische Substanzen in diesem Präparat sind: Chamomilla, Kalium phosph., Lupulus, Passiflora, Viscum alb. Und Zincum met.

Eine ganze Reihe von Mitteln stehen zur Verfügung, die auf die individuelle Situation des Betroffenen abgestimmt werden müssen. Eine Standardtherapie kann nur die Basis sein, um ein gestörtes Schlafen wieder in die richtigen Bahnen zu führen. Eine umfassende Verbesserung der Befindlichkeit wird erst erreicht, wenn Schlafhygiene, mentale Vorbereitung und eine abgestimmte pflanzliche und homöopathische Therapie Hand in Hand arbeiten.

Neben einer sorgfältigen Anamnese ist notwendig, auf die spezifische Situation des Betroffenen einzugehen, um die Ursachen einer Schlafstörung klar einzugrenzen. Ein psychisch-nervlicher Bezug sollte eindeutig von organischen Erkrankungen als Ursache abgegrenzt werden. Nur dann ist eine gezielte Behandlung möglich und erfolgreich.

Verfasser
Jan W. Moestel
eMail: info@moestel.de