

Ausgabe Juni 2005

**Thema: Schlafstörungen, Teil 2 von 2**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 30. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

**Quizfrage:**

Welche Heilpflanze ist am wenigsten geeignet, Schlafstörungen zu beheben?

- a) Baldrian
- b) Hopfen
- c) Melisse
- d) Passionsblume
- e) Weißdorn

**Welche Hilfe können Sie vom Arzt erwarten?**

In den meisten Fällen von Schlafstörungen handelt es sich um so genannte funktionelle Störungen, d. h. es liegt keine organische Ursache vor. Der Arzt sollte aber an innere, orthopädische, neurologische oder psychische Ursachen von Schlafstörungen denken und diese moderat abklären. Bei schweren Schlafstörungen oder bei Verdacht auf Schlafapnoe-Syndrom sollte auch eine Untersuchung in einem Schlaflabor erwogen werden. Wenn irgend möglich, sollte natürlich die Grunderkrankung optimal behandelt werden.

Häufig wird der Arzt – schon aus Zeitgründen – zum Rezeptblock greifen und ein Schlaf- bzw. Beruhigungsmittel verordnen. Dabei sollten Sie sich als Patient bewusst machen, dass ein solches Mittel eine rein symptomatische Maßnahme darstellt, die nicht die Ursache der Schlafstörungen behebt. Ein weiterer großer Nachteil dieser Mittel ist das große Abhängigkeitspotential.

Als chemische Einschlafhilfe bei Schlafstörungen werden heute kaum noch die aus verschiedenen Gründen sehr bedenklichen Brom- und Barbituratpräparate verschrieben, sondern Sedativa, also Beruhigungsmittel, die Valium® chemisch verwandt sind (z. B. Normoc®, Noctamid®, Rohypnol®). Auch bei diesen Mitteln kann es zu einer Abhängigkeit kommen. Häufig wird dabei eine so genannte low-dose-Abhängigkeit beobachtet. Dabei muss der Abhängige zwar nicht ständig seine Dosis steigern, aber er kommt auch nicht ohne eine, wenn auch geringe Dosis des Mittels aus.

Außerdem werden die Schlafphasen in ihrem natürlichem Ablauf gestört. Die im ersten Teil erwähnten REM-Schlafphasen werden teilweise unterdrückt, was für die Traumarbeit negative Folgen haben kann. Die meisten der Beruhigungsmittel haben eine sehr lange Halbwertszeit (= Zeit, in der die Hälfte des Mittels ausgeschieden oder abgebaut wird). Diese Halbwertszeit beträgt beim Valium® immerhin 1-2 Tage, d. h. es dauert nahezu eine ganze Woche, bis der Körper wieder praktisch vollständig von dieser Substanz befreit ist. Die langen Halbwertszeiten erklären auch, warum bis weit in den nächsten Tag hinein Müdigkeit und Konzentrationsschwäche auftreten können (so genannter hang-over). Siehe auch [www.1-medikamente.de/tranquilizer/](http://www.1-medikamente.de/tranquilizer/)

## 10 Goldene Regeln bei Schlafstörungen

- Befreien Sie sich vom Zwang des „Schlafmüssens“! Schlaf kann nicht durch den Willen herbeigeführt und schon gar nicht erzwungen werden. Im Gegenteil: je mehr er gewollt wird, desto schwerer stellt er sich ein. Er ist etwas Passives, man kann ihn daher nicht durch aktives Tun erreichen, sondern nur durch ein „Geschehenlassen“. Sie können aber die Bedingungen, die Schlaf ermöglichen, optimal gestalten. Dazu gehören:
  - Gewinnen Sie Vertrauen in die natürlichen Fähigkeiten des Körpers, der sich so viel Schlaf holt, wie er braucht. Auch wenn Sie denken, Sie haben wegen Ihrer massiven Schlafstörungen überhaupt nicht oder nur sehr wenig Stunden geschlafen, wissen wir aus Untersuchungen im Schlaflabor, dass Menschen mit Schlafstörungen deutlich mehr schlafen als sie vermeinen zu schlafen.
  - Vermeiden Sie die Formel: „Ich muss jetzt schlafen!“ Sagen Sie vielmehr: „Ich muss **nicht** schlafen! Ich möchte nur ruhen. Auch beim Ruhen finde ich Erholung.“ Dies stimmt tatsächlich und Sie schlafen besser ein, wenn Sie es überhaupt nicht erzwingen wollen.
  - Benutzen Sie folgenden Trick: In Ihrem möglichst dunklen Schlafzimmer sollten Sie die Augen offen halten. Sie dürfen in die dunkle Leere oder auf die Wand starren. Wenn die Augen trocken werden, dürfen Sie auch zwinkern, Sie sollten aber die Augen nicht für längere Zeit schließen. Denken Sie dabei an etwas Schönes. Irgendwann werden die Augen vermutlich von allein zufallen und Sie werden in einen tiefen und erholsamen Schlaf fallen.
  - Das berühmte „Schäfchenzählen“ hat heute ausgedient. Viel besser ist es, sich mit geschlossenen Augen eine schöne Landschaft vorzustellen. Legen Sie sich in Ihrer Phantasie auf eine saftige Bergwiese und beobachten Sie das sanfte Schlagen der Schmetterlinge. Genießen Sie die ermüdende Schwüle in Ihrer Hängematte unter einer tropischen Palme und beobachten Sie, wie die Meereswellen sachte gegen den Sandstrand schwappen. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf! Genießen Sie schöne ruhige Bilder. Ruhen Sie dabei, Sie müssen nicht einschlafen, Sie dürfen es!



- Im Bett sind andere Tätigkeiten als Schlaf (oder Beischlaf) tabu! So sollten Sie – wenn Sie unter Schlafstörungen leiden – im Bett weder lesen, noch gar fernsehen. Der Körper sollte darauf konditioniert werden, dass das Bett für Ruhe, Entspannung und Schlaf gedacht ist.

- Der Schlaf ist eingebunden in den ca. 24-stündigen biologischen Rhythmus. Daher treten Schlafstörungen gehäuft dann auf, wenn gegen unsere natürliche Ordnung verstoßen wird. Körperliche und geistige Aktivität, Passivität, Mahlzeiten, sollten daher täglich zu etwa den gleichen Zeiten stattfinden. Schlaf ist ein rhythmisches Geschehen. Sie können dies durch Ihre Lebensweise unterstützen.

- Daher sind berufliche Tätigkeiten mit Wechselschicht, besonders mit Nachtschicht bei Schlafstörungen eher ungünstig. Abends sollten Sie etwa zur selben Zeit ins Bett gehen, morgens zur selben Zeit aufstehen. Bei Schlafstörungen sollte der Mittagsschlaf (zum „Nachholen“ des versäumten Schlafes) unbedingt vermieden werden, da hierdurch Schlafstörungen eher Vorschub geleistet wird, weil der natürliche Rhythmus (tags aktiv – nachts passiv) vollends durcheinander kommt.

- Gerade bei Schlafstörungen sollten Geist und Körper langsam auf die Zeit der Ruhe vorbereitet werden. Dies kann z. B. durch Entspannungsübungen geschehen. Es gibt nicht das beste Entspannungsverfahren, es gibt nur für Sie persönlich geeignete oder weniger geeignete Methoden. Der mehr körperlich aktive Mensch wird eher Körper orientierte Verfahren wie Muskelentspannungstraining nach Jacobson, Yoga oder Tai Chi bevorzugen. Mehr introvertierte Menschen kommen evtl. besser mit Autogenem Training oder bestimmten Meditationen zurecht. Auch das Hören von entspannender Musik, geführten Meditationen oder Phantasiereisen kann sehr hilfreich sein. In Kursen z. B. bei Krankenkassen oder Volkshochschulen kann praktisch jeder das für ihn richtige Entspannungsverfahren erlernen. Haben Sie – besonders als Mann! – keine Angst vor Meditationen. Es handelt sich dabei um teilweise Jahrtausende altes Wissen der Erfahrungsheilkunde, nicht um irgendwelche obskure Sektiererei. Nebenbei: Unterhalten sich zwei Mütter. Sagt die eine: „Übrigens, mein Sohn hat jetzt angefangen zu meditieren.“ Erwidert die andere: „Na immer noch besser als wenn er gar nichts tut!“ Wir lächeln darüber, weil wir alle dem Vorurteil frönen, meditieren sei Nichtstun. Nichts ist falscher: Meditationen und Entspannungsübungen sind höchst aktive Möglichkeiten, Ruhe und Entspannung zu finden. Probieren Sie es einfach einmal aus!

– Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, sollten Sie nicht die Dauer des Schlafes als Maß für seine Güte wählen. Ein viel besserer Maßstab ist das Befinden am nächsten Tag. Laufen Sie wie ein Schluck Wasser durch die Gegend oder sind Sie zwar etwas erschöpft, können ihren gewohnten Tätigkeiten aber ohne weiteres nachgehen? Fühlen Sie sich tagsüber nicht besonders müde, zerschlagen oder erschöpft, dann kann der Schlaf so schlecht nicht gewesen sein, er war dann quantitativ und qualitativ zumindest ausreichend.

➤ Meiden Sie Genussmittel!

- Alkohol kann in geringen Mengen - eine Flasche Bier, ein Glas Rotwein (Weißwein wirkt anregend) – Schlaf fördernd wirken. In größeren Mengen stört Alkohol jedoch das natürliche Schlafprofil. Der Ablauf von Tief- und Traumschlafphasen gerät durcheinander und der Schlaf ist nicht mehr erholsam. Jeder, der einen Rausch ausgeschlafen hat, kann das bestätigen. Trotz eines schnellen Einschlafens und eines scheinbar tiefen Schlafes fühlt man sich am nächsten Morgen wie gerädert. Wie gesagt, die gelegentliche abendliche Einschlafhilfe mit einem „Schlummertrunk“ sei erlaubt, ein regelmäßiger Gebrauch von Alkohol als Schlafmittel ist wegen des Gewöhnungseffektes hingegen nicht sinnvoll. Wenn Sie dann Ihre „Krücke“ weglassen, geht nämlich oft gar nichts mehr.

- Dass Koffein als anregende Droge Schlafstörungen verstärken kann, ist allgemein bekannt (auch wenn manche Menschen nach einer Tasse Kaffee besonders gut einschlafen können). Es reicht jedoch oft nicht aus, koffeinhaltige Getränke am Abend zu meiden. Von Schlafstörungen geplagte Menschen sollten versuchsweise nach dem Mittagessen konsequent auf jegliche koffeinhaltigen Getränke verzichten (siehe auch [www.erschoepfungszustand.de/burnout-syndrom/](http://www.erschoepfungszustand.de/burnout-syndrom/)). Denken Sie dabei bitte auch an koffeinhaltige Schmerzmittel.

- Moderate diagnostische Abklärung! Im ersten Teil dieses Beitrages über Schlafstörungen wurde bereits erwähnt, dass es zahlreiche organische und psychische Erkrankungen gibt, die Schlafstörungen bedingen oder verstärken können. Es sollten die wichtigsten und häufigsten Störungen (z. B. Schilddrüsenüberfunktion) abgeklopft werden. An andere Ursachen sollte gedacht werden, wenn es entsprechende anamnestic Hinweise gibt. Wenn Sie beispielsweise durch sehr unruhige Beine am Einschlafen gehindert werden, sollte ein Restless-legs-Syndrom durch einen Neurologen abgeklärt werden. Wenn Sie – oder zuverlässiger noch Ihr Partner – über nächtliches Schnarchen mit Atemstillständen beobachten, sollte nach einem Schlafapnoe-Syndrom gefahndet werden. Eine weitergehende Diagnostik sollte insbesondere dann eingeleitet werden, wenn Sie viele der in diesem Artikel erwähnten Maßnahmen berücksichtigt haben und trotzdem keine Besserung eingetreten ist.

Eine weitere Möglichkeit der ganzheitlichen Diagnostik besteht in der Suche nach bestimmten Vitamin- und Mineralmangelzuständen. Bei Schlafstörungen untersuche ich meine Patienten auf folgende Werte:

- **Magnesium:** unser wichtigstes Anti-Stress-Mineral ist bei Schlafstörungen häufig erniedrigt. Die Serumuntersuchung ist allerdings nicht geeignet, um Mangelzustände aufzudecken, da nur 1-2% Magnesium im Serum vorkommt. Die Vollblutmineralanalyse spiegelt die intrazellulären Bestände viel genauer wieder. Eine großzügige Zufuhr (150-300 mg Magnesium tgl., z. B. Magnesium Diasporal 300® Beutel ½-1 abends vor dem zu Bett gehen, manchmal auch mehr) kann sehr zur Beruhigung und damit auch zu einem besseren Schlaf beitragen. Da Magnesium auch abführend wirkt, sollten Sie die Dosis langsam steigern, bis der Stuhl etwas dünner wird

- **Zink:** Der Körper benötigt Zink zur Bildung des für den Schlaf wichtigen Hormons Serotonin. Zinkmangel beobachte ich bei meinen Untersuchungen sehr oft (auch bei Störungen des Immunsystems, siehe [www.ganzheits-medizin.de/immunsystem/](http://www.ganzheits-medizin.de/immunsystem/)). Auch hier ist die Vollblutanalyse viel aussagekräftiger als die üblicher Weise durchgeführte Serumuntersuchung. Je nach Ausmaß des Mangels gebe ich dann zwischen 10 und 60 mg Zink tgl. für drei Monate (z. B. Cefazink® 10 mg oder 20 mg Tbl. 1x1 bis 3x1). Wichtig: Zink bitte mindestens eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen, die Resorption wird so verbessert).

- **Vitamin B6:** Dieses wichtige „Nervenvitamin“ wird ebenfalls zur körpereigenen Synthese des Serotonins benötigt und ist bei Schlafstörungen häufig erniedrigt. Bei einem nachgewiesenen Mangel gebe ich gern Vitamin B 6 Hevert® 1 Tabl. für ein bis zwei Wochen tgl., danach 1 Tbl. pro Woche. Nach der Laborkontrolle (nach 3 Monaten) und dem subjektiven Befinden wird dann über die weitere Einnahme entschieden (ebenso bei Magnesium und Zink).

- **Tryptophan:** Bei Schlafstörungen, die auf einen Serotoninmangel zurückzuführen sind, fehlt häufig auch die Aminosäure Tryptophan. Diese kann substituiert werden, z. B. durch abends 4 Tabl. Ardeydorm®.

- **Melatonin:** Dies ist das eigentliche „Schlafhormon“. Ich finde es bei mindestens 30% aller Schlafstörungen mehr oder weniger stark erniedrigt (persönliche Erfahrung, nicht durch Studien gesichert!). Dann macht eine Melatoningabe Sinn und führt oft zum völligen Verschwinden der Schlafstörungen! Es ist in Deutschland nicht als Medikament zugelassen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in meinem Artikel [www.ganzheits-medizin.de/melatonin/](http://www.ganzheits-medizin.de/melatonin/).

- Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, suchen Sie sich jemanden, der diese Untersuchungen durchführt, was allerdings nicht ganz einfach sein wird, da das Wissen hierzu an den Universitäten praktisch nicht gelehrt wird. Da es sich nicht um patentierbare Medikamente handelt, gibt es keine Pharmafirmen, die damit hohe Gewinne erzielen und daher Geld für entsprechende Werbemaßnahmen (z. B. Anzeigen, Pharmareferenten, Kongresse) ausgeben kann. Unser Gesundheitssystem fördert durch ökonomische Anreize die Verordnung teurer patentierter Medikamente, während preiswerte Naturheilmittel vom Markt gedrängt werden. Nur schade, dass unsere

Gesundheitspolitiker und Krankenkassenfunktionäre dies bisher nicht zur Kenntnis nehmen (wollen)!

- Verwenden Sie **homöopathische und/oder pflanzliche Heilmittel** zur Unterstützung! Die milde schlaf fördernde Wirkung pflanzlicher Mittel ist belegt. Wichtig ist bei allen pflanzlichen Mitteln jedoch eine ausreichend hohe Dosierung. Hier wird oft am falschen Ende gespart! Mit selbst zubereiteten Tees oder Tinkturen aus der Apotheke lässt sich diese Dosierung oft genauso gut erreichen wie mit industriellen Fertigpräparaten.

#### **Pflanzliche Heilmittel:**

- Baldrian als Tee (Wurzel, 2 TL auf eine Tasse) als Tinktur (1-2 TL in Kräutertee) oder in
- Cefaluna®
- Baldrivit 600®
- Ardeyседon Nacht Dragees

Kombinationsmittel:

- Valeriana Hevert® Beruhigungsdragees
- Fertigtees: Kneipp® Nerven- und Schlaftee N, Salus Nerven-Schlaf-Tee Nr. 22 ®

Beispiele für Beruhigungs- und Schlaftees:

- Rezept: Je 30 g Baldrianwurzel, Hopfenzapfen und Melissenblätter mischen, davon 2 TL in einer Tasse mit heißem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen, durchsieben und vor dem Schlafengehen trinken.
- Nicht jeder mag Baldrian, hier ein Rezept ohne Baldrian: Je 30 g Lavendelblüten, Melissenblätter und Hopfenzapfen mischen, Zubereitung wie oben.

**Homöopathie** ist bei Schlafstörungen sehr bewährt! Bei Einzelmitteln muss die Symptomatik des Arzneimittels gut mit den Symptomen der Schlafstörungen zusammenpassen (siehe auch [www.ganzheits-medizin.de/homoeopathie/](http://www.ganzheits-medizin.de/homoeopathie/)):

- Aconitum D6: Schlafstörungen nach Schreck, große Unruhe oder Angst, Herzklopfen, besonders bewährt bei Schlafstörungen während eines akuten Infektes
- Coffea D12: Schlafstörungen bei Ideenfülle und Gedankenandrang, als Folge von geistiger Anstrengung, nach Erregung wegen großer Freude, nach Kaffeegenuss, bei nervöser Reizbarkeit, Herzklopfen
- Zincum valerianicum D4: Schlafstörungen durch unruhige Beine, Mattigkeit, große Schwäche in den Beinen, aber Zucken, Ziehen und Reißen der Muskeln, Gefühl wie von elektrischen Schlägen

Kombinationsmittel: Nicht immer findet man bei Schlafstörungen auf Anhieb das passende Mittel (in der homöopathischen Arzneimittellehre finden sich mehrere hundert Mittel, die das Symptom „Schlafstörungen“ haben). Die Wahl eines Komplexmittels mit einer Kombination bewährter Substanzen bei Schlafstörungen kann daher die richtige Lösung sein, z. B.:

- Neurexan® 1 Tbl. abends, evtl. stündlich wiederholen
- Zincum valerianicum Hevert® 20 Tropfen abends, evtl. stündlich wiederholen.

- **Essen Sie abends nicht mehr schwer!** „Bei genügsamer Kost wird die Nachtruhe nicht verkürzt.“, wusste schon der griechische Philosoph Demokrit zu berichten. Und in Afrika kennt man den Spruch: „Schlafen die Gedärme nicht, schläft auch nicht der Mensch.“ Trotzdem beginnen viele Abendessen und Buffets erst um 20.00 Uhr, und wir schlagen uns den Bauch voll, als gäbe es morgens nichts mehr zu beißen. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte abends nicht mehr viel und schwer essen. Am besten ist es, wenn Sie gegen 18.00 Uhr die letzte feste Mahlzeit einnehmen. Viele Menschen werden auch unruhiger, wenn sie abends noch Rohkost zu sich nehmen. Bei Schlafstörungen gilt (besonders bei Neigung zu Frieren oder Frösteln): nach 15.00 Uhr kein rohes Obst, Gemüse oder Salat! In letzter Zeit schwappt von Amerika eine neue Modewelle herüber: das *Dinner-cancelling*. Ich bin zwar etwas skeptisch gegenüber allem, was von jenseits des Atlantiks als Rettung der Menschheit propagiert wird und auch bei den immer zahlreicher werdenden Anglizismen habe ich so meine Bedenken. Aber das Dinner-cancelling stellt wirklich einen großen Wurf dar. Wenn Sie abends eingeladen sind und sagen, dass Sie heute Abend fasten wollen, wird das nicht dazu beitragen, Ihre Beliebtheit zu steigern. Sagen Sie aber, dass Sie heute unbedingt Dinner-

cancelling machen müssen, sind Sie cool und in. Man hat tatsächlich festgestellt, dass beim Verzicht auf die Abendmahlzeit der Melatoninwert in der Nacht höher ist. Dinner-cancelling kann also helfen, Schlafstörungen zu minimieren, ist ein Bestandteil der Anti-Aging-Medizin (Kalorienrestriktion, Fasten und/oder Dinner-cancelling sollen jung halten) und Sie nehmen als „Nebenwirkung“ auch noch ab (siehe auch [www.1-uebergewicht.de](http://www.1-uebergewicht.de)).

- Vermeiden Sie Schlafmittel/Tranquilizer! Natürlich kann es einmal psychische Situationen geben, in denen der Arzt berechtigt einen Tranquilizer verordnet. Es kann auch einmal notwendig sein, bei starken Schlafstörungen für eine Nacht ein Schlafmittel zu geben, damit mal wieder eine Nacht halbwegs durchgeschlafen wird. Eine Dauerlösung kann und sollte dies aber gerade bei Schlafstörungen nicht sein. Mit regelmäßiger Einnahme von Schlafmitteln/Tranquilizern werden Schlafstörungen erst manifestiert! Versuchen Sie daher – wenn irgend möglich – ohne diese Mittel auszukommen. Bei regelmäßiger Einnahme sollten Sie sich unter Einsatz aller hier erwähnten Hinweise langsam und stufenweise entwöhnen.

Nach längerer kontinuierlicher Einnahme (z. B. mehr als eine Woche hintereinander) ist ein normaler Schlaf ohne diese Mittel praktisch nicht mehr möglich. Wird ein solches Mittel abrupt abgesetzt, sind die Schlafstörungen noch wesentlich stärker als vor Beginn der Einnahme. Es kann mehrere Tage bis Wochen dauern, bis wieder ein normaler Schlaf ohne Schlafstörungen möglich ist. Das Absetzen eines Beruhigungsmittels nach einer längeren Behandlung von Schlafstörungen sollte daher niemals plötzlich erfolgen, sondern langsam und stufenweise. Beispielsweise kann die Dosis wochenweise um  $\frac{1}{4}$  reduziert werden. Gleichzeitig sollten die unten beschriebenen Maßnahmen zur natürlichen Behandlung von Schlafstörungen unterstützend angewendet werden. Bei einer Umstellung auf ein flüssiges Beruhigungsmittel kann die Dosis noch langsamer (tropfenweise Reduktion) reduziert werden. Der Beruhigungsmittelabhängige muss sich darüber im Klaren sein, dass ein Entzug einen sehr langen, mitunter sehr quälenden Weg darstellt, der viel Kraft und Geduld erfordert. Das Endziel – eine Leben ohne Schlafstörungen und ohne chemische Medikamente – lohnt aber den Aufwand.

- Bewegen Sie sich genug, aber nicht zu viel! Schon die Bibel sagt: „*Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süße.*“ (Prediger Salomo Kap. 5 Vers 11). Wir sind heute (fast) alle Leichtarbeiter – zumindest was das Körperliche angeht. Egal ob wir „Schreibtischtäter“ sind oder als Hausfrau die Möglichkeiten moderner Haushaltstechnik nutzen, körperlich wirklich erschöpfende Tätigkeit kennen wir nur noch von sportlicher Betätigung. Wer hat nicht schon erlebt, wie er nach einer 30 km-Wanderung, einem 5-Satz-Tennismatch, einem Tag auf der Loipe oder Piste abends „tot“ ins Bett gefallen und sofort eingeschlafen ist? Warum bauen wir körperliche Betätigung dann nicht regelmäßig in unseren Alltag ein? Dreimal in der Woche eine halbe bis eine Stunde Sport baut nicht nur Kalorien, sondern auch Stress ab. Je aktiver wir am Tag sind, desto eher fordert der Körper in der Nacht sein Recht auf Passivität und Regeneration. Doch Vorsicht: spät am Abend kann sportliche Betätigung – besonders wenn es sich um wettbewerbsorientierten Sport oder eine Leistung nahe an der Grenze des Möglichen handelt – auch „aufdrehen“ und Schlafstörungen verstärken. Also auch beim Sport gilt: Gelassenheit vor Leistungsdenken!
- Pfarrer Kneipp hilft! Glaubt man dem Spielfilm über das Leben von Sebastian Kneipp, dann hat er sogar den Papst von seinen Schlafstörungen befreit. Abends noch mal ein kalter Unterschenkelguss oder ein ausgewrungener nasser Socken für die Bettruhe kühlt die Füße ab. Reaktiv kommt es aber zu einer Erwärmung der Füße. Hierdurch wird Blut aus dem Kopf abgezogen, was gerade bei Kopfarbeitern und Grüblern für Entspannung sorgt. Sind die Füße bereits sehr kalt und ist das eine Mitursache für die Schlafstörungen, ist Wärmezufuhr besser. Ein ansteigendes Fußbad tut hier Wunder. Gießen Sie angenehm warmes Wasser in eine Fußbadewanne. Dann gießen Sie alle paar Minuten heißes Wasser hinzu, so dass es die Füße gerade noch gut ertragen können. So können Sie schrittweise, eben „ansteigend“ Temperaturen erreichen, die gleich zu Beginn nicht möglich gewesen wären. Die Füße, aber auch der ganze Körper werden

hierdurch sehr gut erwärmt. Meist stellt sich auch eine wohlige Entspannung ein, die den lästigen Schlafstörungen entgegenwirkt. Ein weiterer guter Tipp bei Schlafstörungen mit kalten Füßen ist ein warmes Lavendelfußbad. Füllen Sie eine Fußbadewanne mit warmem bis heißem Wasser (es sollte noch gut erträglich sein). Dann geben Sie 1 EL einer Lavendeltinktur hinzu. Das warme Wasser wirkt entspannend, der Lavendelduft steigt auf und wirkt als Aromatherapie beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Manche Menschen mit Schlafstörungen schwören auf die vegetativ ausgleichenden Wirkungen der Sauna. Doch auch hier Vorsicht: zu starke Reize können wiederum „aufdrehen“. Probieren Sie es aus und beobachten Sie die Wirkung.

- Sorgen Sie für das richtige Bett und die richtige Umgebung! „*Wie man sich bettet, so liegt man.*“, weiß ein deutsches Sprichwort. Viele Menschen mit Schlafstörungen haben ein zu hartes oder zu weiches Bett. Das Kopfkissen kann zu flach oder zu dick sein. Lassen Sie sich vom Fachhändler beraten. Doch kaufen Sie nicht gleich das erstbeste Angebot. Seriöse Händler lassen auf ihren Matratzen auch Probeschlafen. Haben Sie viele Elektrogeräte im Schlafzimmer oder gar eine Telefon- oder Handy-Station? Probieren Sie einmal völlig ohne „Elektrosmog“ zu schlafen. Ändert dies Ihre Schlafstörungen? Dann ziehen Sie die richtigen Konsequenzen. Schlafen Sie vielleicht im Urlaub oder bei Freunden viel besser? Dann ist vielleicht der Schlafplatz schuld. Schlafen Sie doch einmal mit dem Kopf am Fußende, stellen Sie das Bett an einen anderen Ort im Schlafzimmer oder an einen ganz anderen Platz in der Wohnung. Werden darunter die Schlafstörungen weniger? Probieren geht auch hier über studieren.
- ...und vergessen Sie auch nicht die richtige Einstellung! „*Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.*“ behauptete schon der Philosoph Arthur Schopenhauer. Wir gewinnen unsere verbrauchte Energie – körperlich, geistig und seelisch – beim Schlafen zurück. Aber noch einmal: Wir können den Schlaf nicht erzwingen, wir können ihn nur zulassen. Dazu müssen wir auch Loslassen – von unseren Gedanken und von unseren Sorgen: „*Denken Sie das Richtige – oder gar nichts!*“ (Erich Fried). Oder auch: „*Wenn man schlafen geht, soll man die Sorgen in die Schuhe stecken.*“ (Anonymus) Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.

Das Thema „Schlafstörungen“ ist trotz der beiden umfangreichen Artikel sicher nicht erschöpfend abgehandelt. Trotzdem glaube ich, so viele Tipps gegeben zu haben, dass die meisten Schlafstörungen erfolgreich damit behandelt werden können. Probieren Sie die Hinweise aus. Viele können Sie gleichzeitig praktizieren – je mehr, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit eines Erfolges. Manches sind „Reserve-Tipps“, wenn die anderen nicht wirken, z. B. die Anschaffung einer neuen Matratze oder die Labordiagnostik. Wenn Sie keinen Arzt finden, der diese Diagnostik bei Ihren Schlafstörungen durchführen kann, stehe ich Ihnen gern in meiner naturheilkundlichen Privatambulanz zur Verfügung.

Viel Erfolg ...und schlafen Sie gut!

Dr. Volker Schmiedel

**Achtung:** Nur für Ärzte! Am 9.7. von 10-13h in der Habichtswaldklinik: Vortrag **Evidenzbasierte Naturheilkunde** am Beispiel von Darmerkrankungen, Teilnahme kostenlos, 4 Fortbildungspunkte beantragt.

#### **Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel für den Monat Juli 2005:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

07.07.2005 „*Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?*“

14.07.2005 „*Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose*“

21.07.2005 „*Wieder beweglich werden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Arthrose*“

28.07.2005 „*Wenn der Darm kneift – Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms*“

## Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Juli 2005:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

08.07.2005 „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

22.07.2005 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: [innere@habichtswaldklinik.de](mailto:innere@habichtswaldklinik.de)

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

[http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher\\_Newsletter.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html)



#### **Auflösung der Quizfrage:**

Richtig ist e) Weißdorn. Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume enthalten beruhigende Bestandteile. Weißdorn ist ein typisches Mittel bei Herzschwäche. Indirekt über eine Verbesserung der Herzfunktion könnte ein hierdurch gestörter Schlaf zwar auch einmal gebessert werden, eine typische „Schlafpflanze“ ist der Weißdorn aber nicht.

***Eine NATURARZT-Leserreise für reiselustige Gesundheitsbewusste  
zum „Super-Schnäppchenpreis“ für die 2. Person und Singles***

## **„Goldener Herbst im Mittelmeer“**

**14. – 21. November 2005**

**Genießen Sie im „tristen“ November, wenn es bei uns kalt und trüb ist, 6 herrliche Ziele im Mittelmeer und nehmen Sie teil am attraktiven Vortragsprogramm unter dem Motto „Tipps für Gesundheit und Fitness im Herbst des Lebens“**

**Reisedauer:** 7 Nächte, 8 Tage

**Gruppengröße:** ca. 70, mindestens 35 Personen

**Kreuzfahrtschiff:** MS COSTA MAGICA\*\*\*\*\*

**Anreise:** 14.11.2005, Montag, entweder per Bus, Flugzeug oder eigenem Pkw

**Rückreise:** 21.11.2005, Montag, per Bus, Flugzeug oder eigenem Pkw

**Referenten:** Dr. med. Volker Schmiedel und Jürgen Grieshaber

**Reiseleitung:** Jürgen Grieshaber und Gitta Pade

**Herzlich willkommen zu dieser erlebnisreichen Kreuzfahrt  
in die Wärme und Sonne von Italien, Spanien, Tunesien und Malta**

**Besuchen Sie an Bord der COSTA MAGICA ab/an Savona/Italien** die spanische Stadt Barcelona, Hauptstadt von Katalonien, mit prächtigen Alleen, Herrenhäusern und der monumentalen Kirche „Sagrada Familia“. In Palma de Mallorca bummeln Sie durch die romantische Altstadt und besichtigen die Kathedrale. In Tunis besuchen Sie die Ruinen von Karthago, das Nationalmuseum „Bardo“ und die Altstadt Kasbah. Auf Malta, in der Hauptstadt La Valetta, steht der Großmeister-Palast der Malteser Ritter auf dem Programm, die Johannes Kathedrale mit ihrem berühmten Bild „Die Enthauptung des heiligen Johannes“ von Carvaggio und ein Spaziergang durch die stille Stadt Medina. In Palermo besichtigen Sie die historische Altstadt und das malerisch auf dem Berg gelegene Kloster Monreale. Und in Rom sehen Sie bei der großen Stadtrundfahrt Petersdom, Kolosseum, Konstantinbogen und die Foren.

**An Bord erwarten Sie Vorträge** sowohl von Dr. med. Volker Schmiedel als auch von Jürgen Grieshaber zum Thema „Tipps für Gesundheit und Fitness im Herbst des Lebens“ sowie morgendliche Meditationen. Und genießen Sie die köstlich zubereitete mediterrane Küche, für die die italienische Costa Reederei bekannt ist, teilweise auch an Deck und natürlich auch vegetarisch. Für unsere gesundheitsbewussten Gäste werden zusätzlich gerne ein morgendliches Frischkorn-Müsli und Vollkornbrot sowohl viel frisches Obst, Salate und Gemüse serviert.

**Wir freuen uns schon auf Sie.**

**Gitta Pade, Jürgen Grieshaber und Dr. Volker Schmiedel**

# Preisliste

## COSTA MAGICA\*\*\*\*\*

### 14. – 21. November 2005

#### Teilnehmerpreise pro Person in € bei Unterbringung in:

(alle Kabinen sind mit Dusche und WC ausgestattet)

Kat.	Kabinentyp	Deck	Preis in €	
			1. Person	2. Pers.
1	<b>2 - Bett Innenkabine</b>	Giorgione	1.260	99
2	2 - Bett Innenkabine	Tintoretto	1.315	99
3	2 - Bett Innenkabine	Caravaggio	1.365	99
4	2 - Bett Innenkabine	Perugino, Veronese	1.380	
5	2 - Bett Innenkabine	Giotto, Tiziano	1.415	99
6	<b>2 - Bett Aussenkabine</b>	Giorgione	1.570	99
7	2 - Bett Aussenkabine	Tintoretto, Caravaggio, Perugino, Giotto, Tiziano, Tiepolo	1.585	99
8	2 - Bett Aussen, Balkon	Caravaggio, Perugino	1.625	99
9	2 - Bett Aussen, Balkon	Verones	1.690	99
10	2 - Bett Aussen, Balkon	Giotto, Tiziano, Caravaggio, Perugino	1.730	99
MS	Mini Suite mit Balkon	Caravaggio, Perugino, Veronese	1.870	1.870
S	Suite mit Bad, Balkon	Perugino, Giotto	2.040	2.040
GS	Grand Suite mit Balkon	Perugino	2.175	2.175

<b>Alle Einzelkabinen: Zuschlag auf den Preis der Kategorie 1 – 10</b>	<b>99</b>
3. zusätzliches Oberbett in Kat. 1 – 10, S + GS	735
4. zusätzliches Oberbett in Kat. 1 – 10, GS	735
<b>Kinder bis einschließlich 18 Jahre</b> (bei Belegung von Oberbetten)	150

**Landausflüge:** Halbtags zwischen ca. € 37 - 46, ganztags in Rom mit Mittagessen ca. € 85

#### **In den Teilnehmerpreisen sind folgende Leistungen enthalten bzw. nicht enthalten:**

Die Schiffsreise ab/an Savona in der gebuchten Kabinenkategorie incl. Vollpension (bis zu 6 Mahlzeiten täglich), freie Teilnahme an allen Bordveranstaltungen und dem Naturarzt- und Grieshabers Wohlfühl-Reisen Programm, Betreuung durch Grieshabers Wohlfühl-Reisen und die Costa- Reiseleitung, Ein- und Ausschiffungsgebühren in den Häfen. Nicht eingeschlossen: Kosten für Trinkgelder für das Bordpersonal (empf. € 5 Tag/Reisegast = € 35), Getränke und Landausflüge.

#### **An- und Abreise**

**Mit dem eigenen Pkw:** Bitte zuvor mit Nennung des Autotyps und Kennzeichen im Voraus über uns reservieren. Unterstellung in Savona pro Tag € 9 x 8 Tage = € 72

**Mit dem Fernreisebus von/nach:** Aschaffenburg, Augsburg, Frankfurt, Freiburg\*, Ingolstadt, Kaiserslautern\*, Karlsruhe, Mannheim, München, Nürnberg, Saarbrücken\*, Stuttgart, Ulm, Würzburg je € 95 pro Person, mit \* gekennzeichnet = € 125 pro Person

**Mit dem Flugzeug (Mailand, Turin oder Genua) von/nach:** (Mit Linienflügen, je nach Verfügbarkeit, incl. Transfers) Berlin/Tegel, Bremen, Dresden, Düsseldorf, Hamburg, Hannover, Köln, Leipzig, für € 190. Kinder bis einschl. 11 Jahre € 190, bis 2 Jahre € 25.

Ab/an Frankfurt, München, Nürnberg und Stuttgart für € 335. Kinder einschl. 11 Jahre € 250, bis 2 Jahre € 25

#### **Sollten Sie Interesse an dieser Reise haben:**

**Bitte melden Sie sich unter Telefon 06101-53 99 02 umgehend bei uns an, da die Kreuzfahrt bei diesen Schnäppchen-Preisen schnell ausgebucht sein wird!!!**

## Einige Impressionen vom Schiff



Die Costa Magica – ein modernes Kreuzfahrtschiff der Luxusklasse mit italienischem Flair



Behagliche Atmosphäre in allen Kabinen



Auch für Entspannung und Erholung ist gesorgt