



SCHLAFLOS UND MÜDE

Wenn die Uhren anders gehen...

Stimmt der innere Rhythmus nicht, leidet der Mensch. Schlafprobleme sind die ersten Anzeichen dafür und sie haben Folgen - man altert schneller, ist nervlich angekratzt und wird leichter krank. Was ist zu tun, wenn die innere Uhr verrückt spielt? Mit ganz einfachen Maßnahmen und den richtigen Natursubstanzen kann man Schlaf und Energielevel selbst beeinflussen!

Dr. phil. Doris Ehrenberger

Im Leben jedes Menschen gibt es Phasen mit schlechterem Schlaf. Was man dabei erlebt, ist unterschiedlich. Entweder kann man schwer einschlafen oder nicht durchschlafen, wacht immer wieder auf, dämmert nur dahin oder ist nachts

immer zum selben Zeitpunkt putzmunter und wird erst Stunden später wieder schläfrig. All das sind Signale, die gute Hinweise darauf geben, was hinter den Schlafproblemen stecken könnte. Von einer „echten Schlafstö-

rung“ (Insomnie), spricht man aber erst dann, wenn die Schlaflosigkeit länger als einen Monat andauert und dabei öfter als dreimal pro Woche auftritt. Die meisten Menschen schlafen zwischen sieben und acht Stunden pro

Nacht, allerdings gibt es auch Kurzschläfer, die mit nur fünf Stunden auskommen und Langschläfer, die erst nach zehn Stunden ausgeschlafen sind. Außerdem gibt es Morgenmenschen und Nachtschwärmer, eine

Veranlagung, die man Zeit seines Lebens nicht wirklich verändern kann. In der Pubertät mutieren übrigens alle zu Nachtschwärmern. Morgens sind Jugendliche einfach nicht fit. Das sei allen Eltern gesagt, die sich über das



morgendliche Schlafbedürfnis ihres Nachwuchses Gedanken machen.

Der Schlaf vor Mitternacht zählt von der Qualität der Erholung her mehr als der nach Mitternacht. Es ist auch wichtig, wirklich in die Tiefschlafphasen zu kommen. Mit steigendem Lebensalter - bei Männern schon ab 40 und bei Frauen so ab 50 Jahren - nehmen Schlafdauer und Schlaftiefe ab. Beides ist aber entscheidend dafür, ob man sich morgens fit und ausgeruht fühlt!

Nun gibt es äußere und innere Gründe für Schlafprobleme. Fangen wir bei

den äußeren Bedingungen an. Noch vor der Frage nach Bett, Matratze und Bettzeug sollte bei schlechtem Schlaf der Schlafplatz selbst unter die Lupe genommen werden.

Radiästhesie nennt man die uralte Disziplin, mit deren Hilfe man den guten, strahlungsfreien Schlafplatz finden kann.

Beim „Wünschelrutengehen“, eine natürliche Fähigkeit des Menschen, werden Störzonen erkannt, die für einen Schlafplatz ungünstig sind. Störzonen

entstehen durch unsichtbare elektromagnetische Felder, bedingt durch unterirdische Wasserläufe (Wasseradern), Erdverwerfungen, Kreuzungspunkte von Erdgitternetzen, Elektromog usw. Solche Plätze sind zum Schlafen nicht geeignet, da bei längerem Aufenthalt Regulationsfähigkeit und Körperrhythmen negativ beeinflusst werden können. Etwa kann das Immunsystem geschwächt werden und die Krankheitsanfälligkeit steigen. Typisch ist, dass sanfte Therapiemethoden (Akupunktur, Bioresonanz...) oft nicht helfen, solange man auf einer Störzone liegt, dass man entweder zu

viel schläft und dennoch in der Früh zerschlagen erwacht oder dass man nicht schlafen kann, weil man aufgekratzt und nervös wird. So manches Schlafproblem verschwand am neuen Schlafplatz sofort.

Wer schlecht schläft, sollte auch auf das Bettzeug achten. Federn und Daunenkissen können unangenehm sein, mitunter reizen sie die Schleimhäute, außerdem schwitzt man leicht, denn sie nehmen nichts von der Feuchtigkeit auf, die der Mensch im Schlaf abgibt. Zu heiß sollte einem beim Schlafen ohnehin nicht sein. Der gesunde Mensch kühlt nachts ab. Ist es im Zimmer kühl - ohne dass man beim Einschlafen friert - fühlt man sich wesentlich wohler als in einem zu warmen Raum. Viel frische Luft ist auch günstig, da man während des Schlafes tief atmet und Sauerstoff tankt. Wer zu Stimmhöhlenproblemen

neigt, sollte sich einen weichen Schal über den Kopf legen. Der Nacken sollte geschützt sein, da Schwitzen im Schlaf bei Zugluft zu Verspannungen führen kann.

Auf ein Bettgestell aus Metall sollte man verzichten, auch der gute alte Federkern in der Matratze gilt als ungünstig, könnten sich doch gerade dadurch Störzonen noch verstärken. Wasserbetten, Radiowecker, Babyphon, Fernseher, Computer und andere elektrische Geräte im Schlafzimmer können ebenso problematisch sein, erhöhen sie doch die Gefahr des Elektroschlags wie Schnurlos-Telefone oder kabelloses Internet, die man bei Schlafproblemen in der Nacht unbedingt ausstecken sollte. Bei Dachgeschosswohnungen, die mit Gipskartonplatten ausgebaut wurden, kann es zu Elektroschlag kommen, wenn die Stromkabel nur einfach dahinter liegen. Hier fehlt die im Ziegel vorhandene Masse und es entsteht eher Elektroschlag. Dieses Problem kann leicht mit einer Elektrofreischaltung gelöst werden. Sie befreit die Leitungen von Strom, sobald die letzte Lichtquelle ausgeschaltet ist.

Wenn wir schon beim Einfluss von Elektrizität sind - Schlafstörungen nehmen heute auch aufgrund der „Lichtverschmutzung“ enorm zu. Melatonin, ein körpereigenes Hormon, wird erst gebildet, wenn es dunkel wird. Es sorgt allabendlich dafür, dass wir müde werden, die Aktivitäten des Tages unterbrechen und schlafen gehen. Nachts wird es weiterhin ausgeschüttet, damit wir schnell wieder einschlafen, wenn wir zwischendurch kurz aufwachen. Erst die Morgendämmerung bremst die Ausschüttung des Schlafhormons.

Moderne LEDs – auch in Computerbildschirmen und Flachbildfernsehern - unterdrücken das Schlafhormon Melatonin und das sogar noch 5 Mal stärker als die gute alte Glühbirne.

Soweit ist das ja sehr einfach und ein logischer, seit Urzeiten bestehender Ablauf. Die innere Uhr, gesteuert vom Sonnenlicht, sorgt für den Tag-Nacht-Rhythmus. Doch funktioniert er oft nicht mehr so, wie die Natur das vorgesehen hat. Durch die moderne technisierte Welt gibt es für den Menschen neue Möglichkeiten der Betätigung, die Rhythmenverschiebungen mit sich bringen. Wir reisen mit dem Flugzeug in die Ferne, arbeiten nachts, gehen nicht bei Einbruch der Dunkelheit schlafen, sondern verbringen den Abend bis in die Nacht vor dem Fernseher, dem Computer, halten uns in hell erleuchteten Räumen auf. All das wirkt sich negativ auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus aus. Denn Melatonin, das Schlafhormon, das wir zum Einschlafen und Durchschlafen brauchen, ist mit Licht nicht kompatibel. Ist es zu hell, dann wird die Melatonin-Ausschüttung gebremst und raubt manchem die hormonelle Voraussetzung für guten Schlaf. Da reicht oft schon, wenn der städtische Nachthimmel in unnatürlichem Licht strahlt oder im Schlafzimmer Bildschirme, Maus, Displays, Radiowecker usw. leuchten. Die Situation scheint sich durch moderne Lichtquellen wie Energiesparlampen, Halogenlampen und LED-Licht noch zu verschärfen.



Ursache ist ihr größerer Blaulichtanteil, der dem aktivierenden Licht der Mittagssonne entspricht.

Aus Schlafstörungen können Krankheiten entstehen wie Depressionen, Krebs und Fettleibigkeit, Stoffwechselstörungen wie Diabetes vom Typ II, Herz-Kreislauf- und Verdauungsstörungen, wie Chronobiologen (Rhythmenforscher) warnen. Ein niedriger Melatoninspiegel soll etwa Prostatakrebs und Brustkrebs begünstigen, während hohe Melatoninspiegel eher davor schützen sollen.

Wir altern nicht im Schlaf, wir werden jünger!

Das liegt unter anderem daran, dass Melatonin Aktivität und Wachstum bremst und Reparaturmechanismen fördert. Während man schläft, sorgt das Melatonin dafür, dass die Aktivitäten des Körpers stark reduziert werden, die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol endlich Pause haben und dass der Körper durch den energiesparenden Effekt auf die Organe abkühlt. Melatonin verlangsamt den Elektronenfluss und verringert auch die Bildung der für Alterung, Krebs, Gefäßschäden sowie viele andere degenerative Prozesse so entscheidende Freien Radikale, ja es fängt diese sogar noch ein und kann dabei bis in kleinste Bereiche vordringen, weil es so winzig ist. Eine einzigartige Chance zu Gesunden und zu Verjüngen, die sich uns da jede Nacht bietet! Wir regenerieren und verjüngen uns, erwachen frisch gestärkt am Morgen, wenn das erste Morgenlicht die Ausschüttung des Schlafhormons wieder bremst.

Ist die Melatoninkonzentration im Blut hoch - das Maximum wird um drei Uhr früh erreicht - schütten wir außerdem Wachstumshormone aus, die uns sogar schlank im Schlaf werden lassen. Zu viel essen spät abends oder nachts unterbindet die Ausschüttung allerdings. Über-

gewichtige sind oft „Nachtesser“, die zwar vielleicht gar nicht zu viel, aber zur falschen Zeit am meisten essen und dadurch die Melatoninausschüttung und in der Folge die Ausschüttung des schlankmachenden Wachstumshormons unterfahren. Ihr Immunsystem wird dabei auch gleich um einen weiteren Vorteil höchster Melatoninkonzentration beraubt: Melatonin stimuliert bestimmte Hormone, die für die Blutbildung notwendig sind und zerstörte Blutzellen können wieder aufgebaut werden – eine tatkräftige Unterstützung der Immunarbeit, die erst seit kurzem bekannt ist und gut zur alten Weis-

heit des „Sich-Gesund-Schlafens“ passt. Bei Kindern ist das besonders gut zu beobachten. Ihr Melatoninspiegel steigt nachts vier bis fünfmal so hoch wie der des alten Menschen. In Paraguay haben früher die Schamanen dafür gesorgt, dass Kinder mit schweren Kinderkrankheiten drei Tage im Dunkeln verbringen und schlafen, damit sie schnell wieder gesund werden. Bei Naturvölkern wie den Amazonas-Indianern, zu denen wir intensiven Kontakt pflegen, erleben wir noch, was es bedeutet ohne künstliches Licht und in völliger Ankoppelung an die Naturrhythmen zu leben. Naturmittel wirken bei ihnen einfach unglaublich schnell, sodass sie oft schon über Nacht gesund werden.

> Wann wachen Sie auf?

Kennen Sie das Phänomen, wenn man immer zu etwa derselben Zeit aufwacht und nicht mehr schlafen kann? Aufschluss über die Hintergründe gibt hier die Traditionelle Chinesische Medizin, die von Meridianzeiten spricht. Schlaflosigkeit zwischen elf und ein Uhr nachts weist auf eine Gallen-Problematik hin, zwischen ein und drei Uhr auf Leberproblematik, zwischen drei und fünf Uhr auf Lungenproblematik. Dabei muss nicht unbedingt das Organ erkrankt sein, es geht auch um die energetische Beeinträchtigung etwa durch falsches Verhalten wie zu spät, zu viel, zu fett essen (Galle, Leber) oder um Emotionen wie Ärger (Galle), Wut, Zorn, Frustration (Leber) oder Trauer (Lunge). Auch hier können Naturmittel unterstützen. Etwa Curcuma Wurzel die Galle, Reishi Heilpilz die Leber, Sternanis die Lunge.

Um zu möglichst viel Melatonin zu kommen, könnte man nun den Gedanken haben, es sei einfach wie ein Medikament einzunehmen. Bei Fernreisen mit Zeitverschiebung und Schichtarbeit wird das öfters empfohlen, damit sich die Rhythmenverschiebungen wettmachen lassen. Doch Melatonin ist kein Allheilmittel bei Schlafproblemen. Es kann schon gar nicht darum gehen, es einfach in künstlicher Form ersatzweise zuzuführen, was langfristig problematisch sein kann. Viel wichtiger muss es sein, die körpereigene Melatoninproduktion zu verstehen, zu wissen, was sie fördert und was sie hemmt.

Positiv auf die Melatoninproduktion wirkt sich aus, wenn man abends nur leicht und nicht nach 20 Uhr isst, einen Abendspaziergang macht, auf Blaulicht des Fernsehers oder Computers, Alkohol und Nikotin verzichtet.

Genußgifte behindern die Melatoninproduktion.



Auch diverse Medikamente wie Aspirin, Beta-Blocker oder Kalzium-Antagonisten haben diesen Nachteil, weshalb man rechtzeitig auf die Herzgesundheit achten und mit Naturmitteln wie Krillöl oder Buntnessel Alternativen suchen könnte.

Eine orangefarbene Bildschirmbrille oder überhaupt Fernsehen mit Beamer und Receiver, wobei das Bild an die Wand projiziert wird und man nicht direkt vom Blaulicht angestrahlt wird, schont Augen und Rhythmen.

Naturmittel für guten Schlaf

Natürlich gibt es auch eine Reihe von Natursubstanzen, die bei Schlafstörungen helfen können. Der beruhigende Baldrian oder Hopfen sind etwa bekannt. Die besten Lösungen liegen aber weder bei Schlafmitteln, noch bei Beruhigungsmitteln, wie man vielleicht denken könnte, sondern es ist viel idealer, die zugrunde liegende Problematik zu erkennen und genau passende, ausgleichende Naturmittel anzubieten.

Etwa kann die Melatoninausschüttung zu gering ausfallen, wenn zu wenig vom körpereigenen Botenstoff Serotonin verfügbar ist, aus dem schließlich das Melatonin gebildet wird. Zur Serotoninbildung wird die Aminosäure L-Tryptophan benötigt. Deshalb ist es speziell bei Schlafproblemen und Depressionen sinnvoll, den Ausgangsstoff von Serotonin, die Aminosäure L-Tryptophan, zuzuführen (enthalten beispielsweise in Aminosäure I Mischung mit allen acht lebensnotwendigen Aminosäuren aus fermentierten Pflanzen).

Das Geheimnis guten Schlafs liegt außerdem in einem ausgeglichenen Gemüt und in entspannten Nerven. Das ermöglicht aus orthomolekularer Sicht zu einem großen Teil eine gute Versorgung mit B-Vitaminen! Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa bietet sich hier in exzellenter Weise als Zusatzversorgung an. Speziell das darin enthaltene Vitamin B6 ist

neben L-Tryptophan für die Bildung des Serotonins verantwortlich. Hat man zu wenig davon, fehlt die Gelassenheit, die gewisse Gleichgültigkeit und Ruhe, die man eben auch für gesunden Schlaf braucht. Unter Stress verbraucht man vermehrt B-Vitamine! Ein Mangel führt zu vielen Symptomen und – ganz typisch – zu Depressionen und Schlaflosigkeit. Häufig als Ergebnis von Überlastung, „Burnout“, wie man das typische „Ausgebranntsein“ nennt, das häufig als unmittelbare Folge von geleerten Vitamin B-Speichern auftritt (siehe ausführlich in LEBE 3/2012).

Auch andere Natursubstanzen wie Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen oder Rhodiola rosea, die sibirische Rosenwurz, fördern die Serotoninbildung, verbessern ebenso indirekt und langfristig den Schlaf. Gleichzeitig heben sie natürlich auch die Stimmung, die ja maßgeblich vom Botenstoff Serotonin abhängt. Der gute Schlaf ist eher ein Nebeneffekt, den auch alle jene bemerken, die Krillöl aufgrund seiner gefäßschützenden, cholesterinsenkenden und/oder stark entzündungshemmenden Eigenschaften einnehmen. Fragt man nach, was unter Krillöleinnahme so alles besser wurde, bekommt man immer auch zu hören: „Und ich schlafe auch viel besser!“ Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wie Omega 3 Fettsäuren und vor allem infolge seines Astaxanthins reduziert Krillöl die Entzündungsbereitschaft und senkt Entzündungswerte, was wiederum positiv in den Teufelskreis Entzündung-Schmerz-Schlaflosigkeit hineinspielt. Krillöl fördert außerdem einen gesunden Herzrhythmus und verbessert die Regeneration im Schlaf. Wer nachts oft „raus muss“, kann dank Krillöl auch eher durchschlafen. Immer wieder wurde beobachtet, dass die Blase positiv auf Krillöl reagiert.

Rhodiola wird vorwiegend zur Leistungssteigerung, bei Stress, für besseres Lern- und Merkvermögen, bei Depressionen, Trauer, in Tren-

nungsphasen, bei Ärger und Ängsten angewendet. Rhodiola bringt Lebensfreude und Energie zurück. Potenz und Libido verbessert es auch. Nebenbei wird außerdem von guter Wirkung auf die Prostata mit Normalisierung der Werte berichtet, was sich beim Mann auch auf den Schlaf günstig auswirken kann. Bei Krillöl oder Rhodiola ist aber eins besonders wichtig, wenn man den Schlaf verbessern statt verschlechtern will: die Einnahmezeit. Beide sind gleichzeitig auch Energiespender, machen fit und munter, kurbeln uns auf natürliche Weise an. Nimmt man sie statt morgens und mittags erst nachmittags oder abends ein, können sie muntermachen.

Rhodiola zählt - wie etwa das „Kraut der Unsterblichkeit“ Jiaogulan, Maca Wurzel, Reishi Heilpilz oder Yams Wurzel - zu den sogenannten „Adaptogenen“, wobei die letzten drei gleichzeitig auch als Pflanzenhormone wirken, was für Frauen im Wechsel besonders interessant sein dürfte, ist Schlaflosigkeit doch eine der unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Adaptogene wirken Nerven ausgleichend, kräftigend, aufbauend und Schlaf fördernd. Sie helfen dem Menschen dabei, sich an Stresssituationen anzupassen. Stress ist und bleibt eine der Hauptursachen für Schlafprobleme. Meist ist es weniger der körperliche Stress bei Überanstrengung. Wenn wir ausgepowert sind, schlafen wir oft besonders gut. Viel schlimmer ist der psychische Stress und noch schlimmer wird er, wenn wir ihn nicht durch Bewegung abbauen. Er beschäftigt uns oft auch noch nachts im Kopf.

Als gegen die Gedankenflut am wirksamsten hat sich bisher neben dem Vitamin B-Komplex aus Quinoa das besonders Nerven ausgleichende Jiaogulan oder der Reishi Heilpilz erwiesen, die man beide morgens bis spätestens Mittag einnimmt. Selbst wenn Sorgen plagen, schläft man damit gut und fest. Ganz nach dem Motto: Um Probleme zu lösen, ist morgen noch Zeit genug ... 