SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Schlafstörungen

Schlechter Schlaf ist ein klassisches Indikationsgebiet für naturheilkundliche Verfahren. Sie reichen von pflanzlichen Arzneimitteln bis zur Ordnungstherapie. Vorausgesetzt, Sie haben organische oder psychiatrische Ursachen der Schlafstörungen ausgeschlossen, können Sie Ihren Patienten mit diesen Verfahren auf natürliche Weise in Morpheus Arme verhelfen.

© image-broker/Imago

Ein- und Durchschlafstörungen können verschiedene Gründe haben. Man unterscheidet primäre Schlafstörungen, deren Ursache nicht zu ermitteln und die meist durch eine beeinträchtigte vegetative Dysregulation bedingt sind, von sekundären Formen, denen eine organische oder eine psychiatrische Erkrankung zugrunde liegt. Schmerzzustände, Alkoholmissbrauch, Hypoglykämien, Medikamentennebenwirkungen oder ein Restless-legs-Syndrom mit quälender Unruhe der Beine vor allem in Ruhe sowie Belastungssituationen können den Schlaf-Wach-Rhythmus stören.

Phytopharmaka als Therapie der Wahl

Primäre Formen von Schlafstörungen lassen sich mit den klassischen Naturheilverfahren gut behandeln. Therapie der ersten Wahl sind pflanzliche Arzneimittel. So fördern Präparate aus Baldrian- und Hopfenzapfenextrakt (etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen genommen) den Schlaf.

Auch die unterstützende Wirkung von Heilpflanzenpresssäften ist nicht zu unterschätzen. Hierzu zählt beispielsweise Baldrianwurzel-Presssaft (kurmäßig nachmittags ein Esslöffel). Bei älteren Patienten ist oft ein pflanzliches „Herzmittel“ wie Weißdornextrakt ein gutes Schlafmittel.

Bäder und leichte Kost

Hydro-/Thermotherapeutisch können morgendliche, ansteigende Fuß- oder Armbäder (bei 35 °C beginnen und innerhalb von zehn Minuten auf 38 °C steigern) empfohlen werden. Abends ist meist ein Vollbad mit Zusätzen wie Melisse, Baldrian, Fichtennadeln oder Lavendel schlaffördernd. Einige Patienten profitieren, wenn sie zur Nacht kalte Ganzkörperwaschungen durchführen und anschließend, ohne sich abzutrocknen ins Bett gehen.

Aus ernährungstherapeutischer Sicht ist ein leichtes Abendessen spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen empfehlenswert. Wird andererseits zu früh am Abend gegessen, kann dies zu leichten Hypoglykämien führen, die ebenfalls Schlafstörungen bedingen können. Bismarcks Leibarzt Schweninger empfahl seinem Patienten, der an Ein- und Durchschlafstörungen litt, sich für diesen Fall ein Stück Schokolade auf den Nachttisch zu legen.

Die Schlafregulation ist u. a. abhängig von den Neurotransmittern Sero-

tonin und Melatonin. Kohlenhydratreiche Lebensmittel, die gleichzeitig reich an hochwertigen und gut verdaulichem Eiweiß und Fett sind wie z. B. Hafer und warme Milch mit Honig, wirken durchschlaffördernd durch ihren hohen Tryptophangehalt. Durch das Fett im Hafer bzw. der Milch läuft die Aufnahme in die Zellen des ZNS langsam und kontrolliert ab.

Ordnungstherapie

Ordnungstherapeutisch ist an die Vermeidung von möglichen schlafstörenden Faktoren (Kaffee, Alkohol, Medikamente, Stress) zu denken. Ein Entspannungsverfahren sollte erlernt werden (z. B. autogenes Training, Yoga).

Der Patient soll zu körperlicher Aktivität an frischer Luft und zur Achtsamkeit bezüglich seiner Schlafhygiene (z. B. Schlafrituale, Meiden von Störfaktoren) angehalten werden.

Eine Schlafverbesserung erfolgt auch durch die entspannende Wirkung der Akupunktur. Der Schlaf wird dem Herzfunktionskreis zugeordnet. Geeignete Punkte sind H 7, B 15, LG 20, MP 6 (Vitalpunkt) oder M 36.

Regelmäßig zur gleichen Zeit auftretende Schlafstörungen können einen Hinweis auf funktionsgestörte Organe liefern (Chinesische Organuhr).

A.-M. BEER, HATTINGEN ■

Hopfendolden

© Photos.com.plus