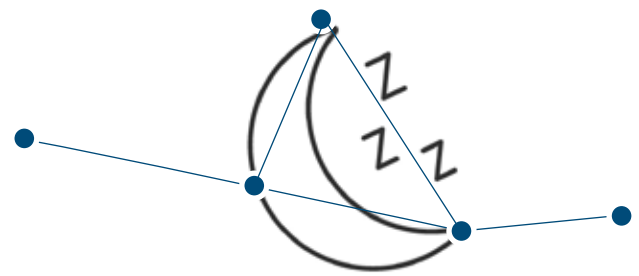


A woman with dark hair is lying in bed, smiling and resting her head on her hand. She is covered with a blue blanket and is surrounded by blue pillows. The background is a dark wooden headboard.

**Ab jetzt
selig schlafen!**

Jeder dritte Deutsche klagt über Schlafprobleme. Wer nachts keine Ruhe findet, kämpft tagsüber mit Konzentrationsstörungen, verminderter Leistungsfähigkeit und Stimmungsschwankungen. NaturApotheke verrät, welche sanften Wege zu natürlicher Entspannung verhelfen und wann ein Arzt zu Rate gezogen werden sollte



Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in der Horizontalen. Dabei laufen die körpereigenen Reparaturmechanismen auf Hochtouren, das Immunsystem wird gestärkt und das Gehirn hat Zeit, Informationen zu verarbeiten. Unser Körper leistet also Großartiges, während wir schlummern. Die nächtliche Ruhephase trägt deshalb einen großen Teil dazu bei, wie gesund wir uns fühlen. Aber: Laut einer neuen Studie der Techniker Krankenkasse schläft jeder Vierte zu wenig. Finden wir keine Ruhe, fühlen wir uns müde, gereizt und unkonzentriert. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat warnt: Bei Schlafentzug reagiert der Körper wie unter Alkoholeinfluss. 17 Stunden ohne Schlaf wirken wie 0,5 Promille, 22 Stunden wie 1,0 Promille. Das ideale Schlafpensum liegt laut Experten bei sieben bis acht Stunden pro Nacht. Wieviel Zeit der Mensch tatsächlich braucht, hängt jedoch stark von Person und Alter ab. Jugendliche benötigen aufgrund des Wachstums und der Hormonschwankungen mehr Ruhestunden als Senioren, Säuglinge sollten sogar durchschnittlich 15 Stunden pro Tag die Augen schließen.

Die Phasen der Erholung

Wie ausgeschlafen wir uns fühlen, hängt von den Schlafzyklen ab, von denen wir bis zu sieben pro Nacht durchlaufen. Ein Zyklus dauert 70 bis 110 Minuten und besteht aus verschiedenen Phasen: Der Einschlaf-, Leichtschlaf-, Tiefschlaf- und REM-Phase („Rapid Eye Movement“, dt.: „Schnelle Augenbewegung“). Während man in der Ein- und Leichtschlafphase sehr leicht aufwacht, ist es bei der Tiefschlafphase besonders kritisch, wenn sie gestört wird. Sie ist die erholsamste Zeit, in der auch Wachstumshormone zur Zellerneuerung produziert werden. Wachen wir währenddessen auf, fühlen wir uns wie gerädert. Danach kommt die REM-Phase, auch Traumphase genannt. Das Gehirn ist hier voll aktiv, der Körper aber wie gelähmt. Nur die Augen bewegen sich schnell unter den Lidern, daher die Bezeichnung „Rapid Eye Movement“-Phase.

Eine Frage der Schlafhygiene

Laut Studie schläft jeder Dritte nur mittelmäßig bis schlecht. Bei drei von zehn Personen liegt es am privaten oder beruflichen Stress, bei anderen mangelt es an der Schlafhygiene. „Schlafhygiene bedeutet, Umstände zu schaffen, die einen guten Schlaf fördern“, erklärt die Kölner Heilpraktikerin Cornelia Vollmar. Handy und Laptop sollten eine Stunde vor dem Zubettgehen tabu sein. Schlaffördernd sind dagegen abendliche Rituale, beispielsweise Kräutertee trinken oder

sanfte Dehnübungen. Finger weg von Fernseher, Alkohol und Nikotin! „Auch wenn Alkohol zuerst entspannend wirkt, regt es später den Sympathikus an und der macht uns aktiv“, so Vollmar. Nikotin hat ebenso eine anregende Wirkung.

Schlafhelfer: Es geht auch natürlich

Bei unruhigen Nächten greifen acht Prozent der Deutschen zu Mitteln aus Apotheke oder Drogerie. „Bei akuten Problemen ist die vorübergehende Einnahme von Schlafhilfern in Ordnung, vor allem, wenn es sich um natürliche Wirkstoffe wie Baldrian handelt“, bestätigt die Heilpraktikerin. Vorsicht bei rezeptpflichtigen Schlafmitteln – die können abhängig machen. Eine weitere Nebenwirkung kann die Beeinträchtigung der Gehirnleistung sein, die sich durch Tagesmüdigkeit äußert. Bei manchen Substanzen wird sogar vermutet, dass sie Demenz fördern.

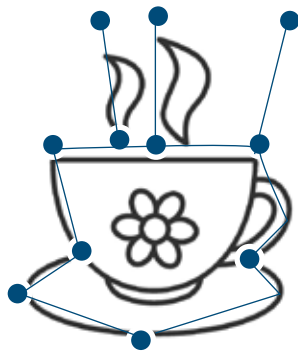
Bei akuten Schlafproblemen können einfache Hausmittel oder Entspannungsübungen helfen, von denen wir einige auf diesen Seiten vorstellen.

Wann ist ein Arztbesuch notwendig?

Wer mehr als einen Monat mindestens dreimal pro Woche keinen erholsamen Schlaf findet, schlecht einschläft oder sich trotz ruhiger Nacht müde fühlt, leidet an einer chronischen Schlafstörung und sollte einen Arzt zu Rate ziehen. Dabei ist es wichtig, die Anzeichen genau zu kommunizieren. Cornelia Vollmar: „Bei manchen fühlt sich der Körper müde an, aber die Gedanken rotieren. Bei anderen möchte der Geist Ruhe, aber der Körper kribbelt.“

Cornelia Vollmar rät bei Anzeichen auf ein Schlafproblem, den Serotonin- und Melatoninspiegel sowie die Versorgung durch Vitamin C, B1, Magnesium, Calcium und Kupfer anhand eines Bluttests zu überprüfen. Studien bestätigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen Schlafqualität und Gesundheit. Wer sich fit fühlt, schläft auch länger und besser. Vollmar: „Schlechter Schlaf ist oft nur ein Symptom. Das sollte man nicht vergessen.“

Hannah Hold



Einige dieser Kräuter sind während einer Schwangerschaft tabu. Bitte vorher mit dem Arzt absprechen!

Diese Kräuter sind für Gute-Nacht-Tees geeignet

Baldrian wird aufgrund seiner beruhigenden Wirkung gerne als Schlafhilfe eingesetzt. Die im Baldrian enthaltene Valerensäure löst Ängste und erleichtert das Ein- und Durchschlafen.

Lavendel wird gerne verwendet bei Unruhe, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden und Ängsten. Allein der Duft hat eine entspannende und beruhigende Wirkung.

Passionsblume Die Pflanze enthält Inhaltsstoffe, die unter anderem angstlösend wirken sollen. Auch deshalb kann Passionsblume bei Schlafstörungen und Nervosität helfen.

Hopfen fördert den Schlaf und wirkt beruhigend bei Unruhe und Angstzuständen.

Melisse Aufgrund der ätherischen Öle ist die Melisse für ihre positive Heilwirkung bekannt. Sie hilft außerdem bei Kopfschmerzen.

Lindenblüte ist ideal bei Unruhezuständen und nervös bedingten Schlafstörungen. Zudem sind Lindenblüten beruhigend und schmerzlindernd.

Kamille Hier sorgt der Wirkstoff Apigenin für eine schlaffördernde Wirkung. Die Kamille gilt außerdem als stimmungsaufhellend und beruhigend.



Einfach selbst gebastelt

Gute-Nacht-Säckchen mit Lavendel

SIE BENÖTIGEN:

- Etwa 30 g getrocknete Lavendelblüten
- 1 quadratisches Stück Baumwoll- oder Leinenstoff (ca. 20 x 20 cm)
- Geschenkband aus Stoff

1. Der Stoff wird in der Mitte gefaltet und zusammengeklappt, so dass ein Rechteck entsteht. Die schöne Stoffseite sollte dabei innen liegen. Am einfachsten ist es, den Stoff zu bügeln und mit Stecknadeln zu fixieren, damit beim Vernähen nichts verrutscht.

2. Mit der Nähmaschine nähen Sie die offene Längsseite und eine kurze Seite zusammen. Das Säckchen wird anschließend auf rechts gedreht und die Ecken mit einem Stäbchen oder Löffel nach außen gedrückt. Durch die Öffnung können die Lavendelblüten eingefüllt werden.

3. Für eine schöne Abschlusskante schlägt man den Stoff am offenen Ende nach innen ein, bis er den Lavendel fast berührt. Mit der Nähmaschine wird diese Stelle abgenäht – so können später keine Lavendelblüten herausfallen.

4. Abschließend binden Sie mit Geschenkband eine dekorative Schleife über die Naht.

Das duftende Säckchen unter dem Kopfkissen sorgt für Entspannung und guten Schlaf!



Drei Mixturen von unserer Kräuterexpertin Elisabeth Engler

„Ruh Dich aus“-Kissenparfüm mit Rosenöl

Wer sein müdes Haut zwar schlafen legt, aber partout nicht einschlafen kann, weil schwere Gedanken einfach nicht vergehen wollen, **der sprüht etwas von diesem feinen Kissenparfüm auf die Bettwäsche.** Meist entspannt sich der Körper schon nach wenigen Minuten und Schwermut und störende Sorgen werden leichter. Das zwar teure, aber sehr wertvolle Rosenöl hilft dabei, Lavendel und Orange sollen harmonisieren und die Nerven stärken. Das Spray hält sich unbedenklich 1 Jahr.

Man mischt in einem 100 ml- Sprühfläschchen:

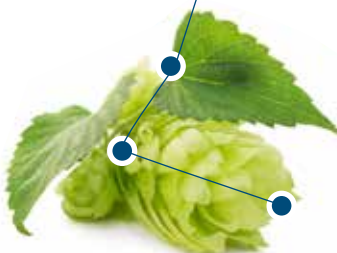
- 95 ml Weingeist 70–95 Vol. %
- 10 Tr. echtes Rosenöl (Rosa damascena)
- 8 Tr. ätherisches Lavendelöl (Lavendel fein)
- 6 Tr. ätherisches Öl der Orange (süß)

Abendlicher Schlaftrank mit Bier

Bier enthält bekanntlich Hopfen, der entspannend und beruhigend wirken soll. Dieser leckere Schlaftrank macht sich dies zu Nutzen. **Vor dem Schlafengehen langsam warm genießen** (nur für Erwachsene!).

1 Portion

- 1 Eigelb, bio (M), sehr frisch!
 - 1 EL Bienenhonig
 - 150 ml dunkles Bier (am besten bio)
 - 100 ml Milch, 3,5 % Fettgehalt
- Eigelb mit dem Honig in einer hitzefesten Schüssel (z. B. aus Edelstahl) verquirlen. In einem heißen, aber nicht kochenden Wasserbad mit dem Schneebesen oder Mixer aufschlagen, dabei sehr langsam das Bier hineingießen. Richtig schaumig schlagen, dann ebenso langsam die Milch zugeben. Sofort genießen.



Endlich-Ruhe-Bad

Verhilft zu entspanntem Schlaf und macht schön müde. Gleichzeitig soll es die Entgiftungsorgane anregen und die Immunabwehr stärken. **4 EL im Badewasser mit 36-37 Grad auflösen, 20 Minuten darin baden. Danach abtrocknen und ab ins Bett!**

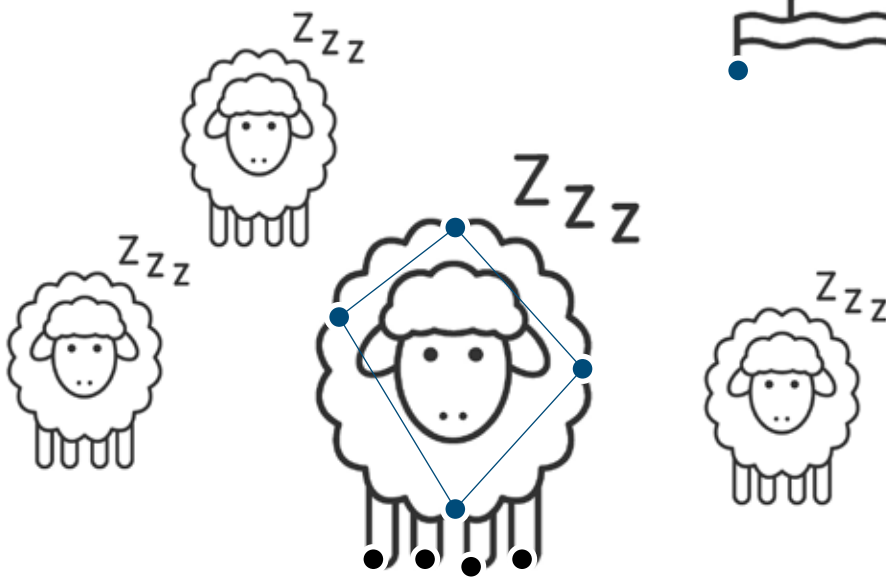
Das Badesalz hält sich 6 Monate. Für etwa 3 Bäder.

In einem Glas gut mischen:

- 200 g Natron (E 500 ii)
- 200 g grobes Meersalz
- 20 g Olivenöl (alternativ anderes Pflanzenöl)
- 25 Tr. ätherisches Fichtennadelöl
- 3 EL fein gehackte Zitronenmelisseblätter



Entspannungsübungen für den Abend



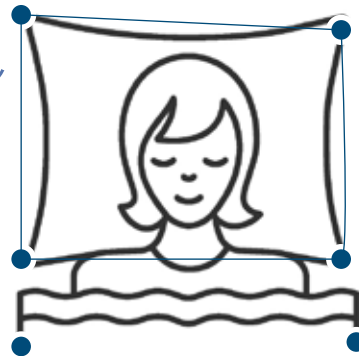
Schäfchen zählen

Schon von klein auf ist uns bekannt, dass „Schäfchen zählen“ beim Einschlafen helfen soll. Und es stimmt: **Monotonie macht tatsächlich müde.** Wer sich keine Wolltiere vor dem inneren Auge vorstellen möchte, zählt einfach seine Atemzüge. Erst wird beim Einatmen bis fünf gezählt, danach beim Ausatmen. Für die Balance ist es wichtig, möglichst gleich lang ein- und auszuatmen.

Gut zu wissen!

Sauerkirschen, Bananen, Lachs, Thunfisch, Eier, Walnüsse und Milch **begünstigen den Schlaf.**

Kaffee, Schwarztee, Grüner Tee, koffeinhaltige Limonaden, zucker- und salzhaltige Snacks, fette und üppige Speisen, Alkohol, blähende Lebensmittel und scharfe Speisen **behindern die Nachtruhe.**



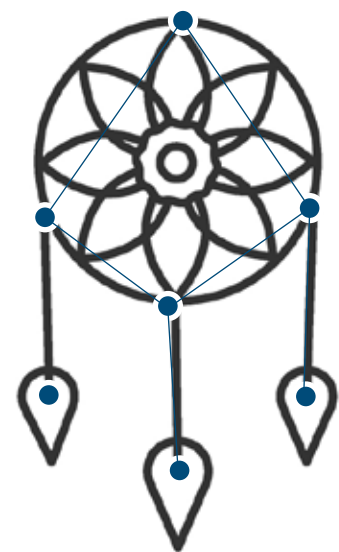
Den Stress wegatmen

Legen Sie sich auf den Rücken. Eine Hand ruht auf dem Brustkorb, die andere etwas unterhalb des Bauchnabels. Atmen Sie nun ruhig ein und aus und versuchen Sie, die ein- und ausströmende Luft in ihrem Körper zu fühlen. Konzentrieren Sie sich darauf.

Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen, lassen Sie einfach vorbeiziehen. Mit der Zeit kreisen weniger Gedanken durch den Kopf, der Atem wird ruhiger. Führen Sie die Übung so lange weiter, bis Sie sich entspannt fühlen.

Auf Traumreise gehen

Legen Sie sich hin und schließen Sie die Augen. **Nun gehen Sie auf Traumreise:** Denken Sie dafür an einen idyllischen Ort oder an ein harmonisches Szenario. Stellen Sie sich zum Beispiel einen weißen Sandstrand vor, an dem Sie liegen. Die Sonne scheint auf Ihre Haut, die Wellen rauschen sanft. Sie dürfen denken, woran Sie wollen – Hauptsache, es hat eine beruhigende Wirkung auf Sie.



10 Tipps für einen besseren Schlaf

1 Technik-Auszeit

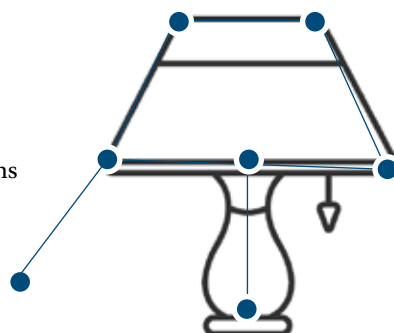
Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen Handy, Tablet und Co. beiseitelegen – dazu rät Heilpraktikerin Cornelia Vollmar. Das Blaulicht hemmt nämlich die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

2 Je dunkler, desto besser

Glühlämpchen von Wecker und Fernseher oder auch der Schein einer Straßenlaterne können sich negativ auf die Schlafqualität auswirken. Schlafmasken schaffen hier Abhilfe!

3 Keep it cool

Bei kühlen Temperaturen soll man besser schlafen. Laut Experten sind 15-18°C optimal.



5 Sanfte Töne

Manchen Menschen hilft leise Musik beim Einschlafen.

6 Wohlfühlwände

Beruhigende Wandfarben wie Grün, Beige und Hellgelb sorgen im Schlafzimmer für eine entspannende Atmosphäre.

7 Nie wieder kalte Füße

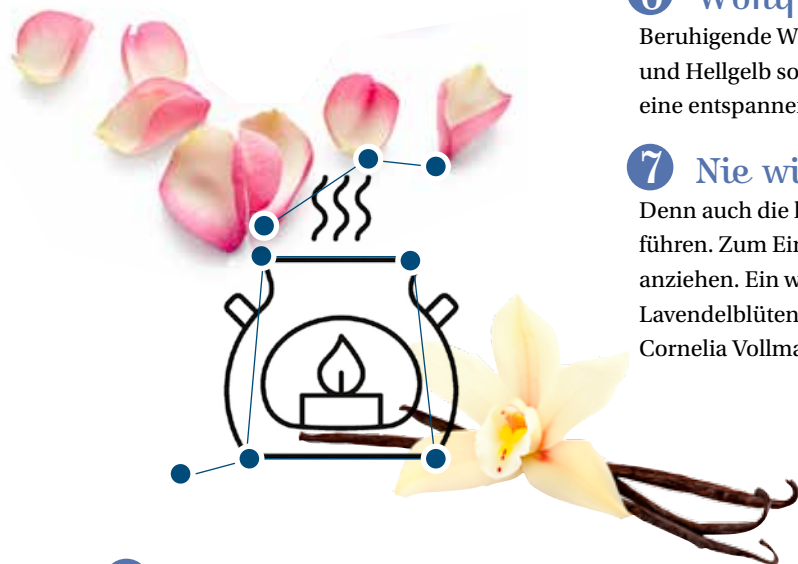
Denn auch die können zu Schlafproblemen führen. Zum Einschlafen Wollsocken anziehen. Ein warmes Fußbad mit Lavendelblüten kann laut Heilpraktikerin Cornelia Vollmar ebenfalls helfen.

8 Der Rhythmus macht's

Gleichbleibende Einschlaf- und Aufwachzeiten sind maßgeblich für die Qualität der Nachtruhe. Wer erholsamer schlafen will, hört auf seinen Biorhythmus.

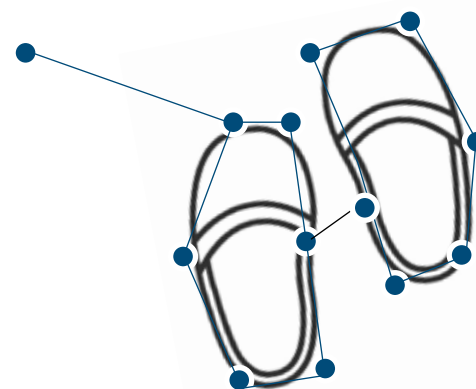
9 Schreib's dir auf!

Ein Termin um 8 Uhr, danach ein wichtiges Kundentelefonat, zwischendrin noch einkaufen und bloß nichts vergessen! Wenn im Bett die Gedanken an den nächsten Tag rotieren, hilft es, vorher eine To-do-Liste zu verfassen.



4 Angenehmes Aroma

Vanille, Lavendel und Rose wirken beruhigend und bringen in Form von ätherischen Ölen oder als Aroma-Diffuser wohlige Gerüche ins Schlafzimmer.



10 Bewegung

Es ist erwiesen: Wer regelmäßig Sport treibt, lebt gesünder und schläft auch besser.

