



# Schlaf und Erholung

## Was ist Schlaf eigentlich?

Der Schlaf ist ein Zustand äußerer Ruhe. Viele Lebenszeichen unterscheiden sich im Schlaf von denen im Wachzustand. Blutdruck, Atemfrequenz und Puls nehmen ab und die Gehirnaktivität verändert sich. Die Muskulatur und die Gefäße entspannen sich. Somit dient der Schlaf unserer Erholung, ohne die wir nicht lebensfähig wären.

## Welche Ursachen für Schlafmangel kann es geben?

Mechanische Ursachen können zu harte, zu weiche bzw. ergonomisch schlecht geformte Matratzen sein. Des Weiteren kann Ihr Bett möglicherweise auf einer Wasserader stehen. Auch Strom und Elektrogeräte (Fernseher, Funkwecker, Radio etc) stören mit ihren stets vorhandenen elektromagnetischen Feldern ein gesundes Schlafklima.

## Welche Folgen kann Schlafmangel oder eine schlechte Schlafqualität daher haben?

Von zunehmender Müdigkeit über Konzentrationsstörungen, Absinken der täglichen Leistungsfähigkeit, depressive Stimmungen, Bluthochdruck, innere Unruhe, Überforderungsgefühlen bis hin zum Konsum von Aufputzmitteln gibt es ein breites und individuelles Spektrum von Symptomen, die sich als Folgen eines Schlafmangels entwickeln können.



## Was können Sie für Ihren optimalen Schlaf tun?

Überprüfen Sie Ihren Schlafraum zunächst auf ständige Störquellen, wie Elektrosmog oder schlechte Matratzen. Für den Bio-Rhythmus ist es wichtig vor 24 Uhr schlafen zu gehen. Nicht zu spät Essen oder Trinken und keine dramatischen Filme ansehen oder ähnliche Literatur lesen. Sie nehmen besonders die vor dem Schlafen gewonnenen Gedanken und Gefühle mit in den Schlaf.

Pflanzen wie Melisse, Baldrian, Hopfen oder Passionsblume unterstützen den Schlaf und beruhigen das vegetative Nervensystem. Auch die natürlichere Aminosäure Tryptophan, die beruhigend, schlaffördernd und stimmungsaufhellend wirkt, ist eine echte Alternative zur Schlaftablette.

Tryptophan ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin, welches wiederum die Vorstufe des Schlafhormons Melatonin ist. Diese ist auch in Großmutters Rezept -Milch mit Honig- in Milch enthalten.

Wenn Kummer, Nervosität und Ängste den Schlaf verhindern, kann uns Tiefenatmung in den Bauch helfen. Tief und langsam atmen. Beim Einatmen den Kopf langsam in den Nacken legen und beim Ausatmen auf die Brust. Auch im Rhythmus 4:6 zu atmen ist sehr hilfreich, weil dadurch unser autonomes Nervensystem von Stress auf Ruhe umschaltet. Auf 4Takte einatmen und auf 6 ausatmen.

Eine gute Idee ist auch, an die Außenseite der Schlafzimmertür ein „Kummerbeutelchen“ zu hängen. Bevor wir ins Bett gehen, geben wir Kummer und Sorgen in diesen Beutel, denn die haben im Schlafzimmer nichts verloren. Dann ganz wichtig – sagen wir zu uns selbst: „Ich darf morgen früh ja nicht vergessen, den Kummer wieder mitzunehmen“, denn den brauchen wir ja ganz dringend in unserem Alltag. Das mag lächerlich klingen, hat aber oft schon Wunder bewirkt.

Sollten Schlafprobleme über längere Zeit ohne erkennbare äußere Einflüsse anhalten, können dem auch tiefere körperliche, seelische oder emotionale Prozesse zugrunde liegen.

In diesem Fall wäre eine ganzheitliche Erfassung Ihrer Lebenssituation und Ihres Umfeldes sowie Ihrer persönlichen Verfassung wichtig, um die Ursache ausfindig zu machen und eine Lösung zu finden.

Bei verspannter Rachen- und Kiefermuskulatur kann es nachts zu Zähneknirschen oder Schnarchen und damit zu Schlafstörungen kommen. Durch regelmäßige Entspannungsübungen mit dem Kiefertrainer kann dies verhindert werden.

Eine weiterführende Information zum Thema Schlaf und Erholung finden Sie in der Infothek unserer Webseite.

## Lesen Sie hierzu auch unsere Gesundheitsbriefe

[Nr. 1 Der Säure-Basen-Haushalt](#)

[Nr. 16 Der Kiefertrainer](#)

[Nr. 21 Leberwickel](#)

[Nr. 26 Darmgesundheit](#)

[Gesundheitstipps](#)

Bei Fragen zu diesem Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen sind wir gerne für Sie da.

---

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104  
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934  
[info@muench-naturheilkunde.de](mailto:info@muench-naturheilkunde.de)  
[www.muench-naturheilkunde.de](http://www.muench-naturheilkunde.de)

