

# Einschlafprobleme



# Einschlafprobleme

---

## Was ist das?

Obwohl man müde ist, kommt man nicht zur Ruhe und kann nicht einschlafen.

## Wie kommt es dazu?

An der Regulation des Schlafes sind verschiedene Regionen des Gehirns und mehrere chemische Botenstoffe beteiligt. Wenn diese alle gut zusammenarbeiten, lässt erst die Aufmerksamkeit nach, man wird müde, die Muskulatur erschlafft und man gleitet praktisch unbemerkt in den Schlaf. Manchmal will das aber nicht gelingen. Es gibt verschiedene Ursachen dafür, z.B.

- ❖ psychische Gründe wie Sorgen, Stress, Aufregung, Erwartungsangst usw., wobei sich das Gehirn weiter mit den belastenden oder auch besonders schönen Dingen beschäftigt und nicht zur Ruhe kommt
- ❖ ein veränderter Rhythmus durch Jetlag aufgrund von einer Zeitverschiebung, fehlendem Wechsel von Helligkeit zu Dunkelheit usw.
- ❖ Lärm in der Umgebung, der als Stress empfunden wird und die Entspannung verhindert
- ❖ eine ungewohnte Umgebung, z.B. wenn man zu einem Lauf gefahren ist und dort vorher übernachten muss
- ❖ Elektrogeräte im Schlafzimmer

## Wie zeigt sich das?

- ❖ stundenlanges Wachliegen und Wälzen im Bett
- ❖ Es treibt einen immer wieder aus dem Bett.
- ❖ Die gleichen Gedanken wandern immer wieder durch das Gehirn.
- ❖ Man fühlt sich müde, angespannt und wie „gerädert“.
- ❖ Am nächsten Morgen ist die Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt.

## Präventive Maßnahmen

- ☑ für eine ruhige Schlafumgebung sorgen
  - ☑ Das Schlafzimmer gemütlich einrichten, so dass es zur Entspannung einlädt.
  - ☑ sich vor dem Schlafengehen Zeit nehmen, um zur Ruhe zu kommen
  - ☑ Entspannungsübungen, Yoga
  - ☑ Elektrogeräte aus dem Schlafzimmer entfernen
  - ☑ Netzfreeschalter einbauen, um alle elektromagnetischen Spannungen im Raum auszuschalten
-

---

## Was kann ich tun?

---

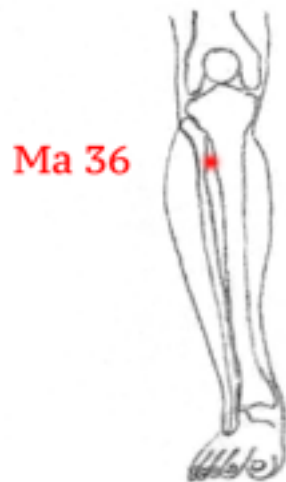
### Akupressur

**Ma 36:** 3 Querfinger unter der äußeren Kniegelenksgrube in einer spürbaren Vertiefung

**He 7:** in einer Kuhle auf der Seite des kleinen Fingers am Ende der Handgelenksbeugefalte

**Punkt in der Augenbrauenmitte:** am Stirnansatz direkt zwischen den Augenbrauen

**Punkte auf den Fingerkuppen:** alle Fingerkuppen abwechselnd gegen die Daumenkuppe drücken



Punkt Mitte der Augenbrauen



Spezialpunkte Fingerkuppen

## *Aromaöle*

**Lavendelöl:** dämpft Erregung, beruhigt

**Melissenöl:** beruhigend, wirkt entspannend

**Neroli (Orangenblüte):** sehr entspannend, wirkt Ängsten entgegen

**Sandelholz:** beruhigend, entspannend

---

### **Erfolgsrezepte:**

vor dem Schlafengehen ein **Bad mit 5 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Neroli und 2 Tropfen Sandelholz**

einige Tropfen eines beruhigenden Aromaöls **im Schlafzimmer auf einen Duftstein** geben

---

## *Bachblüten*

### **Mischung aus**

**Cherry Plum (Nr. 6):** extreme innere Verspannung und Verkrampfung

**Elm (Nr. 11):** zweifelt an den eigenen Fähigkeiten, etwas zu schaffen

**Mimulus (Nr. 20):** Angst vor dem was kommt

**White Chestnut (Nr. 35):** Überaktivität des Denkens, schlaflos weil ständig Gedanken durch den Kopf kreisen

## Edelsteine

**Lapislazuli:** harmonisiert und beruhigt, wirkt Übererregtheit entgegen

**Saphir:** stark beruhigend, bringt Denken und Fühlen in Einklang, stark ordnend auf die Gedanken

**Aventurin:** beruhigt, schenkt Gelassenheit

**Bergkristall:** wirkt stark harmonisierend, stellt das innere Gleichgewicht her

**Chalzedon:** beruhigt, schenkt Gelassenheit, wirkt Überreiztheit entgegen

**Orthoklas:** wirkt Rast- und Ruhelosigkeit entgegen, hilft bei belastenden Beklemmungszuständen

**Rosenquarz:** vertreibt Ängste

---

### Anwendungsempfehlung:

**Stein unter das Kopfkissen** legen

---

## Ernährung

abends nur **leicht verdauliche Speisen**

Zur Abendmahlzeit sollten **Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Tryptophan** gewählt werden. Dies sind z.B. **Quinoa, Amaranth, Sonnenblumenkerne, Sesam, Hafer und Hirse**. Tryptophan wird zur Bildung von Serotonin benötigt. Dieses ist eine Vorstufe des Hormons Melatonin, das für die Steuerung des Tag-Nachtrhythmus zuständig ist. Es gleicht Stress aus und fördert den Schlaf.

Da Fleisch, Milchprodukte und Kaffee die Produktion von Serotonin blockieren, sollte darauf am Abend verzichtet werden.

Vor allem Quinoa, Amaranth und Sonnenblumenkerne enthalten ausserdem viel **Magnesium**, was zusätzlich **entspannend** wirkt.

## Hildegard-Medizin

**Zypressenbad:** 1 Handvoll Zypressenzweige in 2 l Wasser 20 Min. kochen, abseihen und den Sud in 38 ° warmes Badewasser geben; darin vor dem Schlafengehen 20 Min. baden;

alternativ 2 Tropfen reines ätherisches **Zypressenöl ins Badewasser** geben

## Homöopathie

### **Aconitum**

plötzliche Panik, sehr starkes **Lampenfieber mit Schlaflosigkeit**

### **Coffea**

Schlaflosigkeit aufgrund von **Aufregung, Gedanken kreisen ständig** um das kommende Ereignis

---

### **Erfolgsrezept:**

**Coffea C30 + Aconitum D12 je eine Gabe** vor dem Zubettgehen

---

## *Hydrotherapie*

**Wassertreten**

**Unterkörperwaschung**

**Halbbad oder Vollbad mit Melisse oder Baldrian** nicht länger als 10 Minuten und nicht heißer als 38 Grad; **kalt**es Fußbad,

**Wechselfußbad**

**kalter Lendenwickel, nasse Strümpfe, Basenstrümpfe**

## *Kinesiologie*

**Einschlafübung:** Bequem im Bett liegend eine Hand unter den Hinterkopf an die Schädelbasis und die andere Hand auf die Stirn legen, dabei ruhig und tief atmen. Der ganze Körper entspannt dabei immer mehr.

**Nagelmassage:** Der Reihe nach werden alle Nagelfalzwinkel der Finger an beiden Händen massiert angefangen beim Daumen der linken Hand. Dies wirkt beruhigend und entspannend.



**Baldrian:** beruhigend, entspannend, schlaffördernd

**Hopfen:** beruhigend, entspannend, schlaffördernd

**Melisse:** beruhigend, krampflösend

**Passionsblume:** bei nervösen Unruhezuständen schlaffördernd

---

### Erfolgsrezepte:

#### Kräutertee bei Einschlafstörungen:

Valerianae rad. (Baldrianwurzel)	30 g (schlaffördernd)
Lupuli strob. (Hopfenzapfen)	1 g (beruhigend)
Melissae fol. (Melissenblätter)	20 g (entspannend)
Passiflorae herb. (Passionsblumenkraut)	20 g (nervenstärkend)
Asperulae herb. (Waldmeisterkraut)	15 g (beruhigend)

1 TL in einer Tasse mit kochendem Wasser anbrühen, 5 Min. ziehen lassen, eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen trinken

#### Frischpflanzentropfen bei Schlafstörungen:

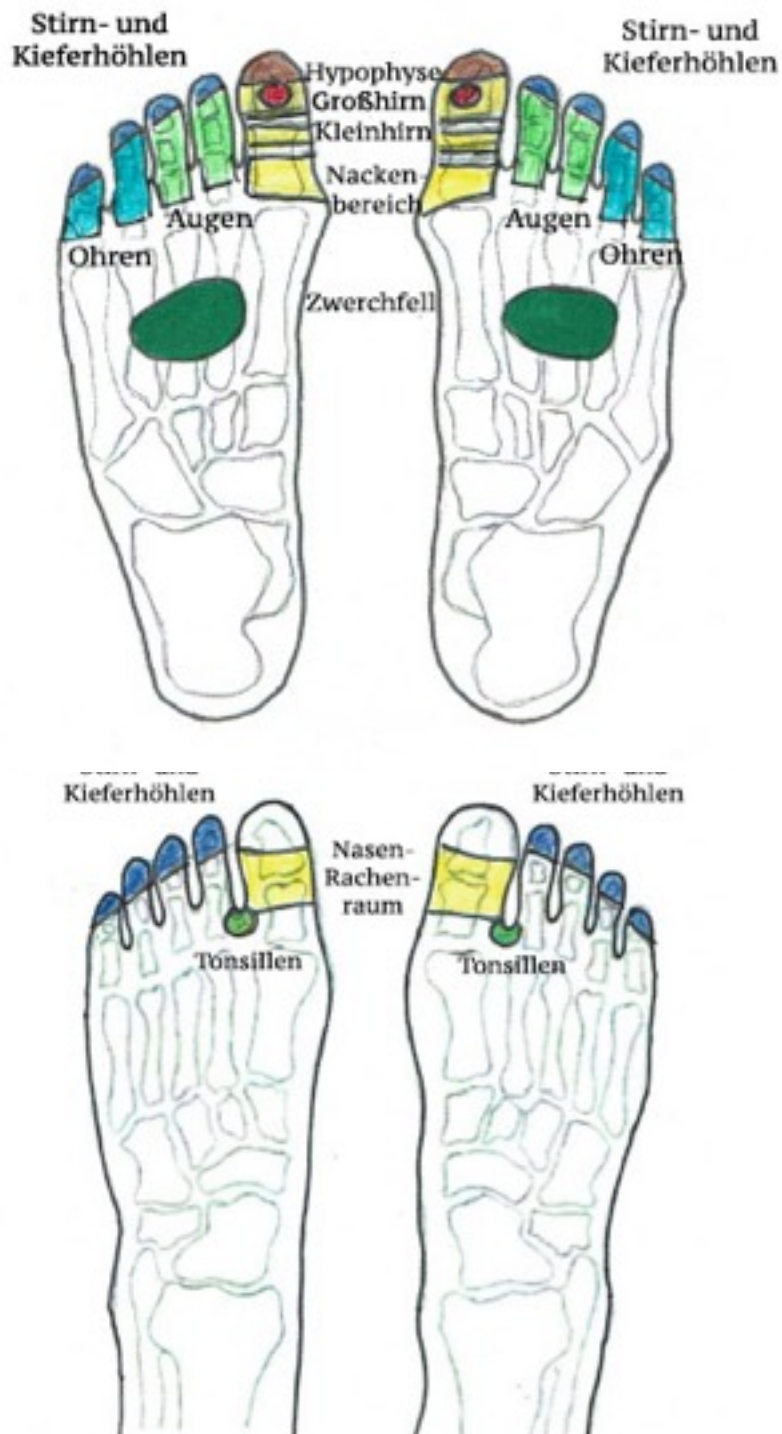
Valerianae tinct. (Baldriantinktur)	20 ml (schlaffördernd)
Lupuli tinct. (Hopfentinktur)	10 ml (beruhigend)
Melissae tinct. (Melissentinktur)	10 ml (entspannend)
Hyperici tinct. (Johanniskrauttinktur)	10 ml (nervenstärkend)

15-25 Tropfen in wenig Wasser unmittelbar vor dem Schlafengehen

## Reflexzonen

**Körperreflexzonen:** Wadenmuskulatur (sitzend den einen Unterschenkel auf den anderen Oberschenkel legen, Wade mit Hand umfassen und leicht bewegen wie vibrierend)

**Fußreflexzonenmassage:** Zonen des Zwerchfells und des Kopfes



## *Schüßlersalze*

**Calcium phosphoricum Nr. 2:** Nervosität, Anspannung

**Magnesium phosphoricum Nr. 7 (heiße Sieben):**

Einschlafstörungen wegen Gedankenflut, die Gedanken drehen sich immer im Kreis

**Kalium phosphoricum Nr. 5:** Nervosität, Gedankenflut

**Zincum chloratum Nr. 21:** Unruhe, Hyperaktivität

## *Sonstiges*

auf ein **ruhiges, abgedunkeltes und kühles Zimmer** achten

den **Tag ruhig ausklingen lassen** ohne seelischen Stress und körperliche Anstrengung direkt vor dem Schlafengehen

**ruhige Musik am Abend**

alle **Elektrogeräte aus dem Schlafzimmer entfernen**

Entspannungsübungen wie **Yoga, Qi Gong oder progressive Muskelentspannung**

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.