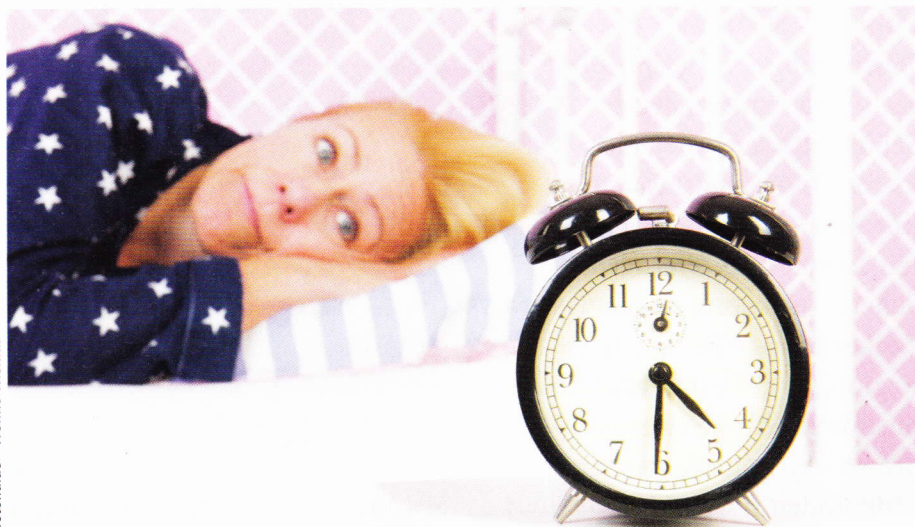


Was tun bei Schlafstörungen?



© Foto: fotolia.de - Ivonne Weirink

Jeder vierte Deutsche leidet unter Schlafstörungen. Es gibt eine Reihe von Selbsthilfemöglichkeiten, die Ihnen zu einem erholsamen Schlaf verhelfen können.

Eine sinnvolle Maßnahme, um besser zu schlafen, ist die Einnahme eines Schlaftees. Den Tee zuzubereiten und gemütlich zu trinken, ist wie ein kleines Übergangsritual, das dabei hilft, nach dem Tagwerk zur Ruhe zu kommen und sich auf die Nacht einzustimmen.

Entspannungs-Schlaftee für Erwachsene

Zutaten: 40 g Lavendelblüten, 20 g Melissenblätter, 20 g Johanniskraut, 20 g Hopfenzapfen

Zubereitung: Die Zutaten in der Apotheke mischen lassen. Einen gehäuften Teelöffel der Mischung mit einer großen Tasse kochendem Wasser übergießen und zugedeckt (!) 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen, eine Tasse ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.

Sehr angenehm und einschlaffördernd ist auch ein abendliches warmes Fußbad: Füllen Sie eine Plastikwanne mit warmem Wasser und baden Sie die Füße darin 10 bis 15 Minuten. Sie können auch einen Esslöffel Natron oder Backpulver hinzugeben, das entsäuert nach naturheilkundlicher Vorstellung den Körper über die Füße und entlastet den Stoffwechsel (Fußreflexzonen).

Ein Schlafkissen ist ein schönes Geschenk, es riecht gut und verhilft ganz nebenbei zu süßen Träumen. Besonders geeignet sind Schlafkissen für alle, die eigentlich eine kleine Hilfe in den Schlaf brauchen, jedoch für ein Fußbad oder einen Schlaftee zu beschäftigt sind. Für ein Schlafkissen werden zwei Hände voll getrockneter Kräuter – Lavendel und Hopfenzapfen, wer mag auch leicht angestoßene Fenchelsamen oder Kamillenblüten – in ein Leinensäckchen eingnäht. Dieses

dann in das Kopfkissen stecken, nach zwei Monaten auswechseln. Achten Sie bei Kamillenblüten auf Apothekenqualität, es kommt leicht zu Verfälschungen.

Und zu guter Letzt: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Regelmäßige Zeiten beim Zubettgehen helfen dabei, in den Schlaf zu finden. Schaffen Sie Ordnung – im Bett wie im Kopf: Das Bett sollte zum Schlafen da sein. Im Bett sollte nicht gegessen, gearbeitet, gelesen oder ferngesehen werden. Das hilft, unserem Körper und dem Unterbewusstsein zu signalisieren: Jetzt geht's ins Bett, jetzt wird geschlafen! Schaffen Sie ein regelmäßiges kleines Übergangsritual zwischen Tagwerk und Nacht: Schreiben Sie am Abend zum Beispiel Tagebuch, das hilft, die Gedanken zu sortieren und loszulassen. ■

Neben diesen Tipps finden Sie weitere zahlreiche Maßnahmen aus der komplementären Medizin und Empfehlungen aus der Wissenschaft in dem neuen Ratgeber „Was tun bei Schlafstörungen“ von Michael Elies, Annette Kerckhoff, Ulrich Koch.

Michael Elies

Zur Person

Dr. med. Michael Elies ist niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur und Homöopathie mit dem Praxisschwerpunkt Schmerztherapie.

