KVC | VERLAG

WAS TUN BEI ...

# Schlafstörungen

## Selbsthilfe und Schlaftypen

Michael Elies, Annette Kerckhoff, Ulrich Koch

2. Auflage

Carstens-Stiftung Natur und Medizin

Was tun bei ...

# Schlafstörungen

## Selbsthilfe und Schlaftypen

Michael Elies
Annette Kerckhoff
Ulrich Koch

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

**Elies, Michael; Kerckhoff, Annette; Koch, Ulrich**
Schlafstörungen – Selbsthilfe und Schlaftypen

**Wichtiger Hinweis**: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-77-1
© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2017
2., bearbeitete Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# Inhalt

Einleitung ..... 1

## I. Der gesunde Schlaf

Was ist Schlaf? ..... 5

Wie wir schlafen ..... 6

- Einfluss des Alters auf den Schlaf ..... 6
- Schlafdauer ..... 7
- Schlafphasen ..... 8
- Physiologische Abläufe im Schlaf ..... 11
- Schlaf-Wachrhythmus ..... 12
- Andere Länder – andere Sitten ..... 14
- Lerchen und Eulen ..... 15

## II. Schlafstörungen

Definition von Schlafstörungen ..... 19

Ursachen von Schlafstörungen ..... 20

- Äußere Einflüsse ..... 20
- Genussmittel und Medikamente ..... 22
- Erkrankungen ..... 23

Wann Sie zum Arzt gehen sollten ..... 24

## III. Die moderne Schlafmedizin

Kognitive Verhaltenstherapie von Schlafstörungen ..... 25

Schlafhygiene ..... 26

- Regelmäßigkeit und Ordnung ..... 26
- Sport ..... 27
- Stimulanzien und Alkohol ..... 28
- Ernährung ..... 29
- Licht und Luft ..... 29
- Negative Gedanken und Sorgen ..... 30

Entspannungsverfahren ..... 31

- Progressive Muskelentspannung ..... 32
- Autogenes Training ..... 33
- Yoga und Tai Chi ..... 33
- Drei einfache Entspannungsübungen ..... 35

## IV. Die naturheilkundliche Therapie

Wärmeanwendungen ..... 39

- Wärmflasche ..... 40
- Kirschkernkissen ..... 41
- Dinkelkissen und Zapp-Sack ..... 42
- Warmes Fußbad ..... 42

Kälteanwendungen ..... 43

Heilpflanzen ..... 44

Baldrianwurzel ..... 45
Hopfenzapfen ..... 47
Melissenblätter ..... 49
Passionsblume ..... 50
Lavendelblüten ..... 51
Schlaftees ..... 54
Teemischungen mit Johanniskraut ..... 54
Teemischungen ohne Johanniskraut ..... 56
Schlafkissen ..... 57
Ätherische Öle ..... 58

## V. Ganzheitliches Behandlungskonzept

Schlafstörungen und Typen ..... 61
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ..... 62
Yin und Yang ..... 62
Die Organuhr ..... 63
Schlafstörungen und TCM-Typen ..... 69
Zur Anwendung des Baukastensystems ..... 71
Homöopathie ..... 73
Die Wahl der Einzelmittel ..... 73
Homöopathische Kombinationsmittel ..... 76
Biochemie nach Schüßler ..... 77
Sag mir, wann du aufwachst ..... 79

Der Grübeltyp – Einschlafprobleme ..... 79
Der Kreislauftyp – Erwachen gegen 0 Uhr ..... 84
Der Lebertyp – Erwachen gegen 3 Uhr ..... 89
Der Kältetyp – Erwachen gegen 5 Uhr ..... 95

## VI. Wenn sonst nichts hilft: Die medikamentöse Therapie

Nicht-verschreibungspflichtige Präparate ..... 101
Verschreibungspflichtige Schlaftabletten ..... 102

## Anhang: Spezielle Tipps

Jet Lag ..... 105
Restless-Legs-Syndrom ..... 107
Nächtliche Wadenkrämpfe ..... 108
Wechselschichten, Nachtwachen und häusliche Krankenpflege ..... 109
Morgens munter werden ..... 110

Literatur und Quellen ..... 117
Die Autorin ..... 119
Die Autoren ..... 119

## Schlaftees

Schlaftees sind eine sinnvolle Maßnahme, um besser zu schlafen. 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.

**Zubereitungshinweis für Teemischungen**
Die Rezepte in der Apotheke mischen lassen. 1 gehäufter Teelöffel der Teemischung mit 1 großen Tasse kochendem Wasser übergießen und zugedeckt (!) 5–10 Minuten ziehen lassen. Abseihen, abends eine Tasse ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.

## Teemischungen mit Johanniskraut

Johanniskraut ist eine stimmungsaufhellende Arzneipflanze, die sehr gut als Bestandteil von Teemischungen geeignet ist, wenn man unter leichten depressiven Verstimmungen leidet – gerade in der dunklen Jahreszeit.
Johanniskraut weist allerdings Wechselwirkungen mit zahlreichen Arzneimitteln, u. a. mit der

„Pille“, auf. Daher sollte eine Einnahme von Johanniskraut auch als Tee zunächst mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

### Schlaftee

Melissenblätter
Hopfenzapfen
Johanniskraut
zu gleichen Teilen mischen

Der Tee verbindet die schlafördernd wirkenden Pflanzen Melisse und Hopfen mit dem stimmungsaufhellenden Johanniskraut (Rezept nach Eleonore Hohenberger).

### Entspannungs-Schlaftee für Erwachsene

40,0 g Lavendelblüten
20,0 g Melissenblätter
20,0 g Johanniskraut
20,0 g Hopfenzapfen

Wichtiger Bestandteil des Entspannungs-Schlaftees ist der Lavendel. Der Tee hat dadurch eine im Vergleich zu den anderen Mischungen besonders entspannende Wirkung.

KVC | VERLAG

Schlaf ist eine Erholungsquelle für unsere Gesundheit. Schlafen, durchschlafen, tief schlafen ist wichtig, damit wir regenerieren. Leider sind Schlafstörungen häufig. Schlechter Schlaf und Schlaflosigkeit belasten die Psyche und begünstigen Beschwerden und Krankheiten.
Der Griff zu Schlaftabletten – insbesondere wenn man sie regelmäßig einnimmt – ist mit großen gesundheitlichen Problemen verbunden. Daher greift auch die moderne Schlafmedizin zunehmend auf naturheilkundliche und schlafhygienische Maßnahmen zurück.
In diesem Ratgeber erklären wir die Körpervorgänge während des Schlafs, welche Ursachen es für schlechten Schlaf gibt und wie man entsprechend für einen guten Schlaf sorgen kann. Wir stellen zahlreiche Maßnahmen aus der komplementären Medizin und Empfehlungen aus der Wissenschaft vor und runden das Buch mit einem bewährten Schlaftypenkonzept aus der Praxis ab.

ISBN 978-3-945150-77-1

9 783945 150771

www.kvc-verlag.de