

Was tun wir, wenn wir schlecht schlafen können?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 11

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553375>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Was tun wir, wenn wir schlecht schlafen können?

Wenn mir Freunde berichten, dass sie einfach nicht gut schlafen können, dann habe ich oftmals die Frage gestellt, ob sie überall die gleiche Schlafstörung haben. Wenn sie mir dann bestätigen, dass sie anderenorts, in einem Hotel oder bei Freunden, sehr gut schlafen können, aber daheim einfach nicht, dann habe ich empfohlen, einmal das Bett im Schlafzimmer umzustellen. Interessanterweise habe ich auf meinen Ratschlag von Erwachsenen und Kindern schon oft die Bestätigung bekommen, dass sie nach dem Umplazieren des Bettes im Schlafzimmer oder gar in ein anderes Zimmer, wieder gut schlafen konnten. Wenn dem so ist, dann müssen wir der Sache auf den Grund gehen.

Störzonen geophysikalischen Ursprungs

Vielleicht sind Wasseradern und dement-sprechende, man kann vielleicht sagen, elektromagnetische Spannungen die Ursache. Vielleicht spielt dabei, wie Spezialisten sich ausdrücken, ein Globalgitter nach Hartmann eine Rolle. Ich habe seinerzeit die Angehörigen von Manfred Curry kennengelernt und habe dort auch gesehen, dass ein Curry-Netz, wie man sich in Fachkreisen ausdrückt, der Grund für Schlafstörungen sein könnte. Je sensibler der Mensch ist, um so mehr können elektromagnetische Einflüsse in seinem Schlafzimmer, aber auch im Arbeitszimmer, störend wirken.

Negative Einflüsse gebräuchlicher Gegenstände

Ärzte, die biologisch eingestellt sind, behaupten, dass viele moderne Apparate, die man in Schlaf- und Arbeitszimmern stehen hat, auch fluoreszierende Radio-wecker und so weiter elektromagnetisch stören können. Deshalb empfehlen solche Ärzte auch nachts keine Quarzuhren zu tragen, da diese dazu beitragen können, den Schlaf zu stören. Von Kinderärzten weiss ich, dass sie Plastikspielzeuge, Plastikpuppen – alles was in einem Kinderzimmer oder Bett an Plastikmaterial vorhanden

war – wegschaffen liessen, um eine Besserung des Schlafes zu erreichen.

Von einem bekannten Arzt habe ich gehört, dass er Quarz- und Batterieuhren auch aus dem Badezimmer verbannt. Auf jeden Fall ist es gut, wenn man bei Schlafstörungen im erwähnten Sinn versucht, alle elektromagnetischen Einflüsse zu beseitigen.

Heilkräuter, die den Schlaf fördern

Ausserdem kann man immer noch mit guten, schlaffördernden Heilkräutern, beispielsweise mit Zitronenmelisse, Passiflora oder Hopfen als Tee zubereitet, nachhelfen. Ein Auszug vom blühenden Hafer (*Avena sativa*) wirkt nervenberuhigend und ist zugleich ein gutes Schlafmittel. Nicht zuletzt kann ein schwacher Baldriantee oder ein paar Baldriantropfen (*Valeriana*) die Einschlafbereitschaft fördern.

Für leichte Nahrung sorgen

Es versteht sich von selbst, dass man von einer üppigen Eiweissnahrung und schwerverdaulichen Speisen Abstand nimmt. Man sollte frühzeitig das Abendessen zu sich nehmen, möglichst Salat- oder Fruchtnahrung mit ein wenig Vollkorn- oder Knäckebrot und als Getränk eine Tasse Getreidekaffee.

Das Gemüt beruhigen

Es ist zwar schwierig, aber man muss es lernen, die täglichen Sorgen und Aufregungen abzuhalten. Beruhigende Musik auf sich wirken zu lassen hilft ebenfalls weiter. Auf keinen Fall dürfen aufregende Fernsehsendungen das Gemüt weiter aufwühlen. Wir kommen heute in der rastlosen Zeit nicht darum herum, in unserem Familienkreis und in der näheren Umgebung Voraussetzungen für ruhige Schwingungen zu schaffen, die unser Nervensystem beruhigen und entspannen. Wenn wir den Anforderungen des Tages – und es wird immer mehr von uns verlangt – gerecht werden, dann brauchen wir einen erlabenden Schlaf.