

# RICHTIG SCHLAFEN KANN MAN LERNEN . . .

...sagt Dr. Franziska Rubin und beschreibt in ihrem Buch „Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf“ eine Fülle an bewährten Hausmitteln und Heilverfahren. Die Fragmente (Zitate) aus dem Buch sind so ausgesucht und zusammengestellt, dass sie eine Einheit bilden.

Zusammengestellt von  
Maria Bandrowski

**W**er nicht richtig schlafen kann, fühlt sich wie ein halber Mensch, sagt man. Aus gutem Grund. Wir können uns nicht konzentrieren, sind schlapp, schlecht gelaunt, und unsere inneren Organe arbeiten auch nicht richtig. Vor allem leidet das Immunsystem, wir regenerieren uns nicht mehr.“

„Im frühen Mittelalter galt Schlaf als verlorene Zeit“. ....„Der natürliche Schlaf dauert sechs Stunden“. ...„Die Vorstellung, idealerweise sieben bis acht Stunden durchzuschlafen, entstand erst viel später.“...„Manche kommen auch mit deutlich weniger Schlaf aus. Außerdem wird die Schlafdauer vom Alter, vom Geschlecht und von den Genen bestimmt. Rein statistisch, wer regelmäßig rund sieben Stunden

schläft, hat die höchste Lebenserwartung.“ ...„Wer aber regelmä-

ßig zu wenig schläft, e r -



höht sein Risiko für viele Krankheiten.“

„Tagsüber schwappen ständig Informationen herein, die wir aufnehmen und erst einmal in einen Zwischenspeicher packen. In der Nacht wird das Material dann übertragen.“...„Auch der Kopf arbeitet auf Hochtouren“. ....„Nachts kommt auch das Immunsystem auf Touren. Es werden in großer Zahl immunaktive Stoffe ausgeschüttet. Ohne, dass

wir es merken, bekämpfen sie Krankmacher und ersticken so viele kleinere Infektionen im Keim. Dafür benötigt das Immunsystem etwa fünf Stunden in der Nacht.“ ...„Das Schlafhormon Melatonin macht uns nicht nur müde, es senkt ebenso die Ausschüttung von Insulin. Auch Leptin, das Hormon für das Sättigungsgefühl, wird im Schlaf produziert. Werden diese fein regulierten Systeme durcheinandergebracht, bleibt das nicht ohne Folgen“. ...„z. B. eine höhere Wahrscheinlichkeit, übergewichtig zu werden beziehungsweise Diabetes Typ 2 zu entwickeln“.

„In der zweiten Lebenshälfte ändern sich die Schlafmuster.“ ...„Neben natürlichen Veränderungen des Schlafmusters sind es Krankheiten, die den Schlaf beeinträchtigen. Dazu gehören Schmerzen (meistens der Gelenke), koronare Herzkrankheiten, Nieren- und Leberkrankheiten, Prostatabeschwerden, Demenz und Depressionen“.

„Sämtliche biologischen Vorgänge in der Natur finden in einem bestimmten zeitlichen Rah-

men statt und folgen einer rhythmischen Ordnung.“...“Ein Drittel des Tages, also etwa acht Stunden, sinken wir in den Schlaf. Doch woher kommen diese Rhythmen?“...“Dafür ist die Zirbeldrüse mit besonderen Fähigkeiten ausgestattet. Sie kann optische Informationen in Nervenimpulse umwandeln, die dann vor allem zur Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, führen.“

„Die Zunahme von Schlafstörungen in den letzten Jahren ist dramatisch.“ „Durch eine Vielzahl von Maßnahmen können wesentliche Verbesserungen erreicht werden“ :

⇒ „Zu den ordnenden Komponenten zählt auch die Körperwahrnehmung, also das Spüren der Bedürfnisse unseres Körpers. Entspannung ist ein wichtiges Element unserer Lebensordnung.“ ...“Welche Entspannungstechnik bei einem am besten wirkt, hängt unter anderem damit zusammen, mit welchen Sinnen wir die Welt bevorzugt wahrnehmen.“

⇒ „Das Schlafzimmer dunkel und

ruhig ist die Devise. So können Sie sicher sein, nicht durch Geräusche oder Licht aus dem Schlaf gerissen zu werden.“

⇒ „...Das späte Essen hat Auswirkungen auf eine gesunde Nachtruhe.“ ...“Denn die Bauchspeicheldrüse muss hochfahren und den Körper mit Insulin versorgen“. Erhöhtes Insulin bewirkt gleichzeitig einen Rückgang von Melatonin.“ ...“Wer bis zum Schlafengehen gut verdaut hat, kann einen höheren Melatoninspiegel erreichen und sich auf einen tiefen, erholsamen Schlaf freuen“.

⇒ „Die Rituale erleichtern das Leben ungemein. Wir mögen es, wenn wir wissen, was wann zu tun ist und was uns in welcher Situation erwartet.“ ...“Für einen guten und erholsamen Schlaf sind abendliche Rituale besonders förderlich.“

⇒ „Das Kneipp-Repertoire an Einschlafhilfen ist umfangreich. Sie sind einfach in der Anwendung und sehr wirksam.“

⇒ „Ein Besuch beim Osteopathen ist bei Schlafproblemen durchaus

ratsam.“ „Diese Störungen kann ein Osteopath manuell auflösen, in dem er Gewebe mobilisiert und Blockaden beseitigt.“

⇒ „Bei Einschlafstörungen können pflanzliche Mittel Erstaunliches bewirken“. „Die wichtigsten pflanzlichen Arzneien bei Schlafstörungen sind Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse und Passionsblume. Ihre volle Wirksamkeit tritt nach etwa zwei Wochen regelmäßiger Anwendung ein.“

Länger anhaltende Schlafstörungen machen reizbar und missmutig und im schlimmsten Fall krank. Sie können auch bestehende Krankheiten wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck verstärken“.

„Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß. Balance ist die Basis unseres Daseins. Das Leben soll mit den Rhythmen der Natur des Menschen sowie mit der Natur als Schöpfung in Einklang sein.“ ☺

„Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf“ - Erschienen im ZS Verlag für 22,99 Euro unter der ISBN 978-3-89883-729-3

