



# SO WICHTIG IST GUTER SCHLAF

Neueste Forschungen zeigen: Bereits eine einzige Nacht mit gestörtem Schlaf erhöht das Alzheimer-Risiko und Schlafentzug schwächt nachweislich das Immunsystem. Andererseits gleicht guter Schlaf so manches aus, senkt etwa selbst bei genetischer Vorbelastung das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Schlaf ist aber nicht gleich guter Schlaf. Wie man für heilsamen Schlaf sorgen kann? Mit dem richtigen Umfeld und geeigneten Natursubstanzen!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**G**esunder Schlaf ist durch nichts zu ersetzen, so elementar wichtig ist er für sämtliche Körperfunktionen, für Regeneration und Wohlbefinden. Gerade deshalb ist es erschreckend, wie stark die Anzahl der Menschen mit Schlafproblemen angestiegen ist. Lange nicht einzuschlafen, nicht durchzuschlafen oder zu früh aufzuwachen ist zermürend für die Psyche, strengt den Körper an, macht anfälliger für Krankheiten und erhöht die Unfallgefahr.

## SCHLAFMITTELKONSUM IST DRASTISCH GESTIEGEN

Die Zahl der Betroffenen ist in den letzten zehn Jahren beunruhigend hoch an-



gestiegen. Jeder zweite Betroffene greift deshalb zu Schlaftabletten. Im Vergleich zu 2010 nehmen heute fast doppelt so viele der 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer Schlafmittel, meist ohne ärztliche Kontrolle. Die Hoffnung, damit eine schnelle und effiziente Lösung für das Problem zu haben, wird jedoch leider nicht erfüllt. Man schläft zwar, doch der Preis dafür ist

hoch. Die beliebten Benzodiazepine etwa führen zu Konzentrationsschwäche und emotionaler Abstumpfung, langjährige Einnahme macht völlig desinteressiert an allem. Aus dem ursprünglichen Plan, die Tabletten nur vorübergehend einzusetzen, wird bei den meisten Fällen nichts. Fast jeder Vierte nimmt sie länger als drei Jahre.

Für Deutschland kennt man sogar genauere Zahlen: Mehr als eine Million Bundesbürger sind abhängig von Schlafmitteln mit dem Wirkstoff Benzodiazepin. Jährlich werden 230 Millionen Tagesdosen dieser angstlösenden Beruhigungs- und Schlafmittel verordnet, einerseits, weil Patienten diese Mittel unbedingt verlangen und andererseits, weil das Suchtpotential lange Zeit verharmlost wurde.

Bei den frei verkäuflichen Schlafmitteln sieht es nicht besser aus. Die meisten dieser Mittel basieren auf zwei Antihistaminika – Allergiemedikamente – wie Diphenhydramin und Doxylamin, die als Nebenwirkung müde und benommen machen und nicht für eine dauernde Anwendung gedacht waren. Weitere Nebenwirkungen können sein: Verwirrtheit, Herzrasen, Sehstö-



rungen, Verstopfung und Harnverhalt, erhöhtes Sturz- und Demenzrisiko usw.

## WARUM WIR SCHLECHTER SCHLAFEN

Das Arbeitsleben bringt uns mitunter immer öfter an die Grenze der Leistungsfähigkeit. Starker Termin- und Leistungsdruck, Überstunden und Nachtschichten sowie ständige Erreichbarkeit rauben die Ruhe. Die Freizeit verbringen wir immer mehr vor Blaulicht abgebenden Geräten wie Fernseher, Handy, Laptop und allgemein bei LED-Beleuchtung. Blaulicht macht aber leider munter, indem es die Bildung des Schlafhormons Melatonin hemmt, das nur bei Dunkelheit gebildet wird und für Ein- und Durchschlafen sorgt und es soll die Regeneration stören. Überhaupt leiden viele an überreizten Nerven, die durch Störquellen wie Lärm- oder Lichtbelastung noch mehr angeheizt werden. Auch die Temperatur ist ausschlaggebend für das Einschlafen, sogar im selben Ausmaß wie Dunkelheit. Man sollte es kühler haben, denn für guten Schlaf muss der Körperkern abkühlen. Beine, Füße, Arme und Hände sollten allerdings warm sein, das macht müde. Gähnen macht bekanntlich ebenfalls müde und ist ansteckend. Beim Gähnen kühlt man das Gehirn.

## STÖRFELDER WERDEN IMMER STÄRKER

Ein wichtiger Grund für schlechten Schlaf sind sogenannte geopathogene Felder, die durch Wasseradern, Erdverwerfungen und ähnliche Belastungen entstehen. Die Devise lautet: Weg vom Störfeld! Erst wenn es gar nicht anders geht, an Harmonisierung denken. Dabei ist zu bemerken, dass Gerätschaften wie Abschirmmatten, die vor Jahren noch funktioniert haben, heute kontraproduktiv sind. Etwas Entlastung bei geopathogenen Feldern bringt das Akaija, dem ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet ist.

Ein besonderes Thema der Baubiologie sind niederfrequente Felder, wie sie unser Stromnetz produziert, und hochfrequente Felder. Niederfrequente Felder können Nerven und Muskeln reizen. Der Effekt von Handystrahlen, allen Smart-Geräten, W-LAN, Babyphon, Schnurlostelefonen etc. ist vergleichbar mit dem einer Mikrowelle. Wassermoleküle und andere Teilchen geraten in Schwingung, die entstehende Reibungswärme erhöht die Körpertemperatur. In Tierexperimenten beobachteten Forscher einen gestörten Stoffwechsel und es fehlen definitiv noch Forschungen, die die Unbedenklichkeit beweisen. Der immer stärkere Netzausbau - Stichwort 5G-Netz - ist ein Experiment mit unserer Gesundheit, wie viele Wissenschaftler warnen. Schlaflosigkeit ist eines der ersten Symptome, die auftreten können. Für besonders Sensible gibt es Paldachine aus einem die Strahlung blockierendem Gewebe. Ob man belastet ist durch nieder- oder hochfrequente Felder zeigt das ESI-Messgerät an. Zur Sanierung des Schlafbereichs gibt es auch noch Fensterfolien, Vorhänge und Schutzanstrich für die Wände, allerdings hat man doch einiges an Kosten, wenn man abschirmen möchte. Als Erstes gilt allerdings: Internet-Router nachts ausstecken, Schnurlostelefon, Radiowecker, TV im Schlafzimmer und Babyphon ebenfalls. Das Handy am besten abschalten.

## WELCHE NATUR-SUBSTANZEN VERHELFFEN ZU GUTEM SCHLAF?

### Aminosäure Tryptophan

*Tryptophan* ist der Ausgangsstoff für Serotonin, das für gute Stimmung und Ausgeglichenheit benötigt wird. Wird durch ausreichend *Tryptophan* der Serotoninspiegel tagsüber konstant hochgehalten, kann daraus abends genügend Schlafhormon Melatonin

zum Ein- und Durchschlafen gebildet werden. Wird es dunkel, wird die Blut-Hirn-Schranke auch durchlässiger für *Tryptophan* und die Dunkelheit sorgt für die Melatonin-Ausschüttung. Die Einschlafphase ist kürzer, der Schlaf tiefer, die Regeneration im Schlaf wird besser und sie geht auch schneller vor sich, sodass

## > WIE SCHLECHTER SCHLAF DIE GESUNDHEIT BEEINFLUSST

### Alzheimer-Demenz

Man fand heraus, dass junge, gesunde Männer, wenn sie nur eine Nacht nicht richtig schlafen konnten, einen höheren Spiegel von Tau-Protein im Blut aufwiesen, als Männer, die eine Nacht lang durchschliefen. Tau ist ein Protein in Nervenzellen, das sich bereits Jahrzehnte vor dem Auftreten von Alzheimer im Gehirn ansammeln kann.

### Immunsystem

Bereits eine Stunde Schlafentzug nachts sorgt dafür, dass unsere T-Zellen, die infizierte Zellen suchen und abtöten, schlechter andocken können. Diese Andock-Fähigkeit ist jedoch der erste Schritt des Immunsystems sich von infizierten Zellen zu befreien und auch Krebszellen zu eliminieren. Kürzerer Schlaf ist auch mit einer erhöhten Erkältungswahrscheinlichkeit assoziiert.

### Herz-Kreislaufkrankungen

Wer genetisch vorbelastet ist, hat bei schlechter Schlafqualität ein 2,5-fach höheres Erkrankungsrisiko. Bei gesundem Schlaf konnte sich die Veranlagung jedoch etwas ausgleichen und lag nur mehr doppelt so hoch.

### Psyche

Schlechter Schlaf erhöht das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Träume sind für die Psyche extrem wichtig. Die intensivsten Träume hat man während REM-Phasen, die meisten vor Mitternacht. Durch Alkohol und Drogenkonsum werden sie unterdrückt, dabei baut sich jedoch das Potential, REM-Phasen zu haben, auf und irgendwann bricht die REM-Phase mit heftigen Träumen oder später auch mit Halluzinationen über den Betroffenen herein.



die Schlafdauer auch kürzer sein kann. Bei Tryptophan- Mangel hingegen kommt es zu einem Absinken des Serotoninspiegels und das hat schließlich auch Melatonin-Mangel – selbst bei Dunkelheit – zur Folge. Das kann zu Ein- und Durchschlafproblemen führen.

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Zum Abschalten und Schlafen benötigt der Körper den „Entspannungs-Nervenbotensstoff“ GABA. Er veranlasst dazu, dass Nervensignale langsamer oder überhaupt nicht mehr übertragen werden. Man wird träge, die Muskeln entspannen sich, Krämpfe lösen sich, die Schmerzempfindlichkeit – etwa bei chronischen Erkrankungen – sinkt. Äng-

ste lassen nach und die Schlafqualität wird enorm vertieft mit deutlich erhöhtem Erholungswert. Um GABA aufzubauen, benötigt der Körper Vitamin B6, wobei auch Vitamin B3 und B5 für guten Schlaf nicht fehlen dürfen und alle B-Vitamine für die Nerven wichtig sind. Bei Stress werden mehr B-Vitamine verbraucht.

### Cordyceps Vitalpilz

Der *Cordyceps* ist ein bedeutendes Stärkungs-, Regenerations- und Anti-Stressmittel der Natur. Der Pilz entspannt und harmonisiert, ist deshalb sehr empfehlenswert bei Überforderung, Schlaflosigkeit und Unruhezuständen, Erschöpfung und Nachtschweiß, auch bedingt durch die Wechseljahre. Man nimmt ihn aber abends aufgrund seiner aktivierenden Wirkung besser nicht ein, sondern morgens und mittags.

### Reishi Vitalpilz

Der *Reishi* wird bei Unruhe, Nervosität, Stress, Schlaflosigkeit, Herzrasen und Panikattacken eingesetzt. Er gilt als eines der wichtigsten Mittel, um die innere Ruhe wiederherzustellen, indem er es dem körpereigenen GABA erleichtert, an die Rezeptoren im Gehirn anzudocken, sodass auch schon geringe GABA-Mengen ausreichen, um Entspannung zu ermöglichen. Abends eingenommen, regeneriert man mit dem *Reishi* bei Stress am schnellsten und findet zur Ruhe.

### Brahmi

*Brahmi* ist eine heilige Pflanze in Indien, die nach dem höchsten Schöpfergott Brahman benannt ist. *Brahmi* wird in erster Linie für das Gedächtnis, zum Lernen, zur Stärkung des Intellekts aber auch zur Nervenstärkung und -regeneration eingesetzt. *Brahmi* hebt ebenfalls GABA an und ermöglicht guten Schlaf. Es

erhöht die Verfügbarkeit mehrerer Nervenbotensstoffe, die für psychisches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit maßgeblich sind und normalisiert den Stresshormonspiegel.

### Tulsi Tee

Der wohlschmeckende Tee ist hochverehrt, verkörpert die Muttergottheit im Hinduismus und ist ein sogenanntes Adaptogen. Er erleichtert die Stressanpassung, reguliert den Cortisol-Level und regeneriert die Nebennieren. Er wirkt beruhigend und entspannend, ohne direkt müde zu machen und schützt vor den Turbulenzen des Alltags. *Tulsi Tee* stärkt die Nerven und entspannt, man wird z. B. weniger lärmempfindlich. Er entlastet bei depressiven Verstimmungen und Ängsten, fördert guten Schlaf, wird deshalb auch als Abendgetränk empfohlen.

### Magnesium

Bei Magnesiummangel ist es schwer, Entspannung zu finden. Magnesium fährt den Sympathikus herunter und lässt den Parasympathikus zum Zug kommen. Das ist der Teil des Nervensystems, der für Regeneration und Schlaf, aber auch für gute Verdauung zuständig ist. Die beruhigende, entspannende Wirkung von Magnesium ist bekannt. Die Muskulatur bleibt etwa bei Magnesiummangel angespannt. Sehr günstig ist *kolloidales Magnesiumöl*, wenn Muskulatur angespannt ist und man deshalb nicht schlafen kann. Bei Stress wird sehr viel Magnesium verbraucht.

### Eisen

Eisenmangel kann die Ursache für Restless legs sein, unruhige Beine, die den Schlaf stören. Sehr empfehlenswert, da besonders gut aufnehmbar, ist *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen*. *J*



Einfach zu handhabendes Elektromog Messgerät für niederfrequente und hochfrequente Strahlung mit hervorragender Genauigkeit.

Hilft beim Aufspüren von niederfrequenten elektrischen und magnetischen Feldern sowie von Hochfrequenz-Strahlung (Mikrowellen von WLAN, Mobilfunksendern, Schnurlos-Telefonen, Hochspannungsleitungen, Elektroinstallationen, Babyphonen, Mobiltelefonen etc.).

Mit optischer Anzeige (mehrfarbige LED's) und akustischer Anzeige. Ermöglicht eine einfache, solide Bewertung der persönlichen Elektromog-Exposition.

