

## Schlafprobleme anpacken

Heilpraktikerin Tanja Vodak informiert

In dieser schnelllebigen Zeit klagen immer mehr Menschen über Schlafstörungen. Tanja Vodak informiert zu Ein- und Durchschlafstörungen aus naturheilkundlicher Sicht.

Man sollte beachten, dass ältere Menschen einen geringeren Schlafbedarf haben – oft sind es nur noch fünf bis sechs Stunden. Geht der Betroffene dann noch früh ins Bett und hat er vielleicht schon ein Mittagsschlaf gemacht, ist er um drei oder vier Uhr morgens ausgeschlafen. Das irritiert ihn dann womöglich, ist aber eigentlich physiologisch und nicht krankhaft.

Echte Schlafstörungen unterscheidet man in Einschlafstörungen, die oft durch innere Unruhe, Überforderung oder Angst verursacht werden, und Durchschlafstörungen, hinter denen oft Krankheiten innerer Organe (Herz, Schilddrüse, Leber, Atemwege) oder psychiatrische Störungen stecken.

Um derartige Ursachen aufzudecken, helfen eine ausführliche Anamnese, die körperliche Untersuchung, sowie Laboruntersuchungen. Einerseits geht es darum, Faktoren zu verändern, welche die Schlafstörung auslösen oder verstärken. Dazu gehören zum Beispiel ein schnarchender Schlafpartner, Stress oder üppige Mahlzeiten am Abend, aber auch unregelmäßige Schlafenszeiten oder spätes Zubettgehen.

Andererseits: Rituale wie ein Abendspaziergang oder körperliche Aktivität fördern den Schlaf, auch eine Tasse Kräutertee kann helfen. Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training und frische Luft im Schlafzimmer sind außerdem hilfreich.

Wasseranwendungen können das Schlafen fördern, zum Beispiel Knieguss, Dreiviertelbad oder kaltes Halbbad. Während sich beim Dreiviertelbad der Patient etwa 20



Minuten in eine Wanne mit 36 bis 38 Grad Celsius warmem Wasser legt, ist das Wasser beim kalten Halbbad nur 15 bis 18 Grad Celsius warm, muss dafür aber nur 30 Sekunden angewendet werden.

Baldrian ist wohl das bekannteste pflanzliche, schlaffördernde Mittel. Auch Kombinationen mit Hopfen und Passionsblume sind möglich.

Der Lavendel kann bei Unruhe und Einschlafstörungen, aber auch gegen Angstzustände eingesetzt werden. Melisse eignet sich als Schlaftee bei nervös bedingten Einschlafstörungen.

Die homöopathisch aufbereitete Form von Kaffee wirkt besonders bei Unruhe und Einschlafstörungen. Zusätzlich können Akupunktur oder Neuraltherapie gute Dienste leisten.

Auch „Gelöschter Wein“ für einen erholsamen Schlaf nach Hildegard von Bingen, kann sehr gut helfen. Ein halbes Glas Wein, bis zum Siedepunkt erhitzen. Dabei verlässt der Alkohol den Wein. Sobald Bläschen aufsteigen, einen Schuss kaltes Wasser dazugeben. Den Wein vom Herd nehmen und schluckweise trinken. Das soll – laut Hildegard von Bingen – auch ein hervorragendes Rezept gegen schlechte Laune sein.

■ Kontakt: Tanja Vodak, Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungsberaterin, Mühlweg 2a, 35789 Weilmünster, ☎ (01 71) 4 85 87 99. (red)



tslieder an. (Foto: Henche)

## stimmen

Foyer des Bürgerhauses

Sicher wird der Dirigent wieder eine ganze Reihe bekannter Advents- und Weihnachtslieder auswählen.

Damit alle Besucher auch text-sicher mitsingen können, werden die Texte in eigens für diesen Abend zusammengestellten Liedheften abgedruckt. Der Eintritt zum offenen Singen ist frei. (hen)

## hen"

en Welle das Einhaus



Nelle mit Tochter Romi sagen ihren m Einhaus. (Foto: Henche)

schiedet sie sich von ihren Gästen. Bedanken möchten sich Tors-

## Eine gute Geschenkidee

Einkaufsgutscheine gibt es in mehreren Staffellungen