

# Zählen oder *632.15* Waschung

## Bei Schlafstörungen

Es tut nicht weh und quält doch Millionen: chronische Schlaflosigkeit. Die Ursachen sind vielfältig und häufig schwer herauszufinden. Ärzte für Naturheilverfahren und Akupunkturexperten vertreten die Auffassung, daß bestimmte Schlafstörungen durch organische Schäden ausgelöst werden.

Viele Menschen wachen regelmäßig zwischen ein und drei Uhr nachts auf. Nach der Organ-Uhr der chinesischen Akupunktur ist dies die Hauptarbeitszeit der Leber. Ist die Funktion dieser „Entgiftungszentrale“ gestört, fallen nach naturmedizinischer Vorstellung schädliche Stoffwechselprodukte im Organismus an, die den Schlafenden aufwecken.

Leider gehen viele ihre Schlafprobleme mit Tabletten an. Die üblichen Schlafmittel jedoch greifen nicht an der Ursache der Schlafstörung an. Wer an Schlafstörungen leidet, ohne daß eine organische Ursache festzustellen ist, kann seine Nachtruhe statt mit Schlaftabletten auch mit natürlichen Methoden wieder erlangen:



*Nach unruhigem Schlaf fühlen sich auch Kinder am nächsten Morgen wie „gerädert“.*  
(Bild: NaturaMed)

Wenn irgend möglich, sollte ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus eingehalten werden.

Die Nacht ist ein schlechter Ratgeber. Sorgenvolle Gedanken beim Einschlafen müssen konsequent beiseite geschoben werden.

Stets sollte man sich vergewissern, ob nicht mangelnde Qualität von Bett und Matratze zu den Schlafstörungen beitragen.

Lärm und Licht aus dem Schlafzimmer verbannen.

Schwere Mahlzeiten am Abend sind tabu.

Jede Form von „action“ vor dem Schlafengehen sollte vermieden und durch einen beruhigenden

Abendspaziergang ersetzt werden.

Liegt man trotz alledem nachts wieder einmal wach, gibt es bewährte Maßnahmen zur „Ersten Hilfe“. Ein einfacher Trick: von 200 an rückwärts zählen. Während man sich auf das Zählen konzentriert, ist kein Platz mehr für andere Gedanken. Der Betreffende beruhigt sich bald und schläft ein.

Als natürliche Methode gegen Schlafstörungen wird außerdem eine kalte „Ganzkörperwaschung“, bei der die gesamte Hautoberfläche mit einem Waschlhandschuh gekühlt und massiert wird, empfohlen.