

Mehr Lebensqualität durch einen gesunden Schlaf !?!

Erholen Sie sich im Schlaf nicht – wachen häufig auf – oder schlafen erst gar nicht ein?

Gesundheit und Schlaf sind eng mit einander verbunden. Im Schlaf „repariert“ sich der Körper und erholt sich. Die Schlafqualität hat mehr Bedeutung als die Schlafdauer. Schlafstörungen haben zunehmende Tendenz. Der Griff zu Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva als Schlafhilfe verändert die Schlafqualität. Bevor Sie auf diese Mittel zurückgreifen, empfiehlt es sich, nach den Ursachen der Störung zu forschen. Folgende Fragen sollten im Vorfeld einer Verschreibung geklärt werden:

- Handelt es sich um eine Ein- oder Durchschlafstörung?
- Wann wachen Sie auf?
- Sind Sie auf andere Medikamente angewiesen, die den Schlaf beeinträchtigen könnten?
- Haben Sie nachts Schmerzen oder eine andere Erkrankung, die den Schlaf beeinträchtigt?
- Wie sieht Ihr Tagesablauf im Alltag aus?
- Wie ist Ihr Schlafplatz gestaltet?
- Wie ernähren Sie sich – insbesondere am Abend?
- Was machen Sie abends?

Die Antworten auf diese Fragen sind Basis für eine ganzheitliche Therapie der Schlafstörung. In der Pflanzenheilkunde werden u.a. Baldrian, Melisse, die Passionsblume, Hopfen, Kamille, Lavendel erfolgreich gegen Schlafstörungen eingesetzt. Auf die einzelne Person individuell abgestimmt, helfen unterschiedliche homöopathische Mittel.

Bei leichten Schlafstörungen kann helfen:

10 Tabletten Schüsslersalz Nr. 7 Magnesium Phosphoricum in heissem Wasser (ca 150 ml) auflösen, umrühren mit Plastiklöffel möglichst heiss schluckweise vor dem Schlafen gehen trinken.