

„Wenn der Schlaf nicht kommen will“

Vortrag (13.Mai 2009 Tinnitusliga Berlin) von
Christina Stuckert
Babette Schwartz

Ein Mensch, der gut schläft, kann auch gut gedeihen, denn ein guter Schlaf kann die im Laufe des Tages angesammelte Müdigkeit vertreiben und lässt den Körper Energie tanken.

Wieviel Schlaf ein Mensch braucht, ist individuell verschieden und hängt von der jeweiligen Konstitution des Einzelnen, beziehungsweise den unterschiedlichen Lebensbedingungen ab. In der Regel reichen 6- 8 Stunden erholsamer Schlaf.

Wenn der Schlaf anhaltend gestört, der Mensch immer unruhiger wird, können die Energien im Körper nicht mehr ungehindert fließen und verteilt werden. Daher erklärt die chinesische Medizin auch die ungleiche Ki- Energieverteilung als Ursache für Schlafstörungen. In Körper und Geist entstehen Energieblockaden, das heißt, die ungehinderte Verteilung der Energie in die unterschiedlichen Leitbahnen, sogenannte Meridiane, ist nicht mehr gegeben.

Bei Schlafproblemen schießt die Energie meist nach oben in den Kopf, wo sie sich staut und zu Unwohlsein, Unruhe und Nervosität führt. Der Geist ist aufgewühlt, kann sich nicht mehr entspannen und abschalten und die Leitung für das Ruhesignal des Körpers wird durch übergroße Gehirnaktivität blockiert. Es entsteht ein Teufelskreis von Schlafmangel und Einschlafstörungen.

Schlafstörungen, sogenannte Insomnien, beinhalten Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen, auch vorzeitiges Erwachen, Alpträume und nächtliches Umherwandeln.

Sie werden schulmedizinisch in organische und nichtorganische Ursachen unterteilt.

Organische Ursachen können hormonelle Störungen beinhalten, wie z.B. eine Überfunktion der Schilddrüse, auch eine Verschiebung von Östrogen und Gestagen während der Wechseljahre, Herz- Kreislaufkrankungen, Durchblutungsstörungen, oftmals auch ein Tinnitus und bei Kindern die sogenannte Hyperaktivität. (u.v.m.)

Nichtorganische Ursachen sind psychischer Herkunft, wie Ängste, unverarbeitete Konflikte, traumatische Erlebnisse, Depressionen, Lärm, geopathische Belastungen, Bewegungsmangel und bei älteren Menschen auch zuviel Schlaf! Man spricht von einem Krankheitswert, wenn die Folgen der schlaflosen Nächte nachhaltig das Tagesgeschehen beeinflussen. Wenn die Menschen in Folge ausgelaugt, erschöpft und arbeitsunfähig sind, sich nicht mehr konzentrieren können und überreizt sind.

Anhaltender Schlafmangel wirkt sich auf das gesamte Nervensystem aus und schwächt das Immunsystem, was zu Infektanfälligkeit und Krankheit führen kann.

Um einfache Schlafprobleme zu lösen, reichen naheliegende Maßnahmen wie: Vermeidung von Kaffee, Alkohol, Nikotin und zu spätes Essen.

Darüberhinaus wirkt alles schlaffördernd, was der Entspannung und dem seelischen Gleichgewicht dient, wie wiederkehrende Rituale, Entspannungsübungen, warme Fußbäder, Massagen, Akupressur, Meditation, Yoga, Tai Chi, Qi Gong.

Speziell die Akupressur bietet effektive Möglichkeiten der Selbstbehandlung. Im folgenden stellen wir die wichtigsten Punkte vor, die Körper und Geist beruhigen und bei regelmäßiger Anwendung vor dem Zubettgehen das Schlafverhalten positiv unterstützen.

Punkte bei Einschlafstörungen

1. Punkt- Herz 7 =Tor der Götter

Dieser Punkt befindet sich an der Arminnenseite, am äußeren Ende der Beugefalte des Handgelenkes der Kleinfingerseite.

Reiben Sie zunächst Ihre Hände und massieren dann sanft mit dem Daumen der anderen Hand diesen Punkt in beide Richtungen kreisend.

Anschließend können Sie ein Reiskorn auf diesen Punkt kleben, und erhalten in der Nacht eine sanfte, anhaltende Stimulierung.

2.Punkt- Spezialzonen Fingerkuppen

Drücken Sie konstant mit mittlerer Stärke jeden Finger zwischen Daumen und Zeigefinger der anderen Hand.

Die Punkte auf den Fingerbeeren helfen die Gehirnaktivität zu reduzieren.

Punkte bei Durchschlafstörungen

1. Punkt- Leber 3= Großes Heranstürmen

Dieser Punkt befindet sich auf dem Fußrücken in einer Vertiefung im Winkel zwischen dem ersten und zweiten Mittelfußknochen.

Drücken Sie diesen Punkt so stark wie möglich, ca 1 Minute, danach mit kleinen, kreisenden Bewegungen und weniger Druck.

Das Gleiche wiederholen Sie dann mit dem anderen Fuß

2.Punkt- Niere 1= Hervorströmender Frühling oder Sprudelnde Quelle

Auf der Fußsohle befindet sich der wichtige 1.Nierenpunkt, zwischen den Ballen an Groß- und Kleinzehe, im Übergang zum Weichteilbereich.

Dieser Punkt hat eine Verbindung über den Solarplexus bis zum Kopf, und kann eine überschüssige Fülle aus dem Kopf ableiten.

Der Druck auf diesen Punkt sollte sanft und anhaltend durchgeführt werden. Sie können mit dem Fuß auch auf einem Massageigel rollen, und so zusätzlich die gesamte Fußsohle entspannen.

Die oben genannten Punkte sind ein Ausschnitt aus einem reichhaltigem Angebot. Bei näherem Interesse lohnt es sich Literatur zu besorgen, mit weiteren Punkten und genauerer Anleitung/ Fotos (siehe unten im Anhang).

Über Körperübungen hinaus besteht die Möglichkeit sich mit sanften Naturheilmitteln zu unterstützen.

Bachblüten können eine Hilfe bei seelischen Problemen darstellen.

1.Aspen, die Zitterpappel

bei hoher Empfindsamkeit, nächtlichen Alpträumen, vor dem Einschlafen auf die Stirn aufgetragen

2.Olive

bei Überanstrengung, anhaltenden Schlafstörungen

3.RockRose

bei Alpträumen

4.Im Notfall- Rescuetropfen

Diese Tropfen können auch abends in`s Badewasser gegeben werden, mit einem Tropfen Arnikawurzel, aufgelöst in Sahne.

Außerdem bietet sich die Nr.7 der sogenannten Schüsslersalze an= biochemisch aufbereitete Mineralien.

10 Tabletten in 1 Glas heißem Wasser aufgelöst, vor dem Schlafengehen trinken. Bei Bedarf eine halbe Stunde später wiederholen.

Oder alternativ 1 Handvoll Weizen ½ Stunde aufkochen und den Sud vor dem Schlafengehen trinken.

Bei anhaltenden Schlafproblemen sollten Sie einen Heilpraktiker oder ganzheitlichen Arzt aufsuchen. Es gibt viele Methoden, wie Akupunktur, Shiatsu, Kräuter, Homöopathie und auch Gespräche, die weiterhelfen können.

Verfasst von Christina Stuckert, HP

Literaturhinweise:

Akupressur Dr. Franz Wagner, GU Verlag

Michael Gach: Aku-Yoga

Heilende Punkte, Köselverlag