

A close-up photograph of several lavender flower spikes. The flowers are a deep purple color, with some buds still closed and others beginning to open. The background is a soft, out-of-focus field of more lavender plants, creating a sense of depth and tranquility. The lighting is natural, highlighting the texture of the petals and the green stems.

DR. GÜNTER HARNISCH

Alternative Heilmittel für die Seele

Selbsthilfe bei depressiven Verstimmungen,
Schlafstörungen und nervöser Erschöpfung

2. Auflage

schlütersche

4 **VORWORT**

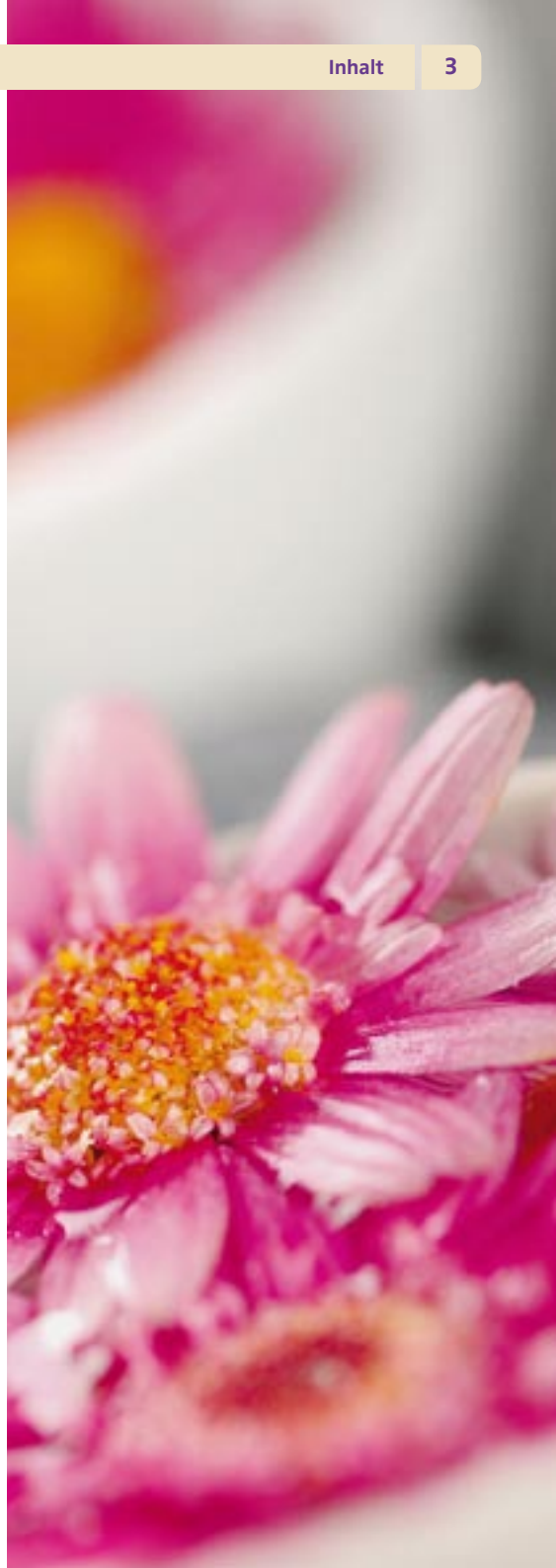
9 **WENN DIE SEELE ALARM SCHLÄGT**

- 10 Die Depression hat viele Gesichter
- 18 Schlafstörungen – eine Volkskrankheit
- 24 Psychische Erkrankungen durch moderne Lebensbedingungen
- 35 So hilft die Schulmedizin

39 **SELBSTHILFE FÜR DIE SEELE DURCH PFLANZEN UND VITALSTOFFE**

- 40 Naturheilmittel – mehr als ein Trend
- 42 Stimmungstest: Ist Ihre Seele im Tief?
- 44 Johanniskraut: Hilft bei Depressionen und Schlafstörungen
- 50 Baldrian: Der Klassiker bei Unruhe und Schlaflosigkeit
- 56 Hopfen, Melisse, Passionsblume, Lavendel:
Die Nervenberuhigungsmittel
- 65 SAM: Körper eigene Substanz gegen Depressionen
- 74 NADH: Gegen depressive Stimmungen, Gedächtnis- und
Schlafstörungen
- 79 Die Vitamine der B-Gruppe: Power für die Nerven
- 86 Omega-3-Säuren: Potente Helfer bei nervlich bedingten
Erkrankungen
- 93 Melatonin: Verjüngender Schlaf durch
ein körpereigenes Hormon
- 97 Ginkgo biloba: Bessere Durchblutung stärkt die Gehirnleistung
- 102 Ginseng: Wurzel für das Glück im Alter
- 111 Aminos und Inkakost: Südamerikas Geheimrezept
für das seelische Gleichgewicht

- 122 Bachblüten: Hilfe für die Seele
- 132 Schüßler-Salze: Stärkung für die Nerven
- 135 Klassische Homöopathie:
Das individuell richtige Mittel finden
- 139 **ÄNDERUNGEN DES ALLTAGS
BEI SEELISCHEN STÖRUNGEN**
- 140 Tipps, um wieder ins seelische
Gleichgewicht zu kommen
- 156 Tipps für eine erholsame Nachtruhe
- 159 **ÜBERSICHT:
WELCHES MITTEL
HILFT GEGEN WELCHE
BESCHWERDEN?**
- 168 **ANHANG**
- 168 Bezugsquellen
- 170 Literaturverzeichnis
- 173 Endnoten
- 174 Register



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das: Sie fühlen sich niedergeschlagen, mutlos, ängstlich oder ohne Grund aggressiv? Sie können sich nur mühsam konzentrieren, leiden unter Schlafstörungen? Nach Expertenschätzungen gehen die meisten Krankheiten, über die Patienten in den Sprechzimmern der Ärzte klagen, letztlich auf seelische Ursachen zurück. Depressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit und nervöse Erschöpfung sind heute weit verbreitet: Tendenz zunehmend. Betroffen von solchen Leiden sind überwiegend Frauen. Die meisten sprechen nur ungern darüber, denn psychische Leiden sind in unserer am Erfolg orientierten Gesellschaft mit einem Makel behaftet.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rechnet schon für das Jahr 2010 damit, dass sich Depression zu der Krankheit entwickelt, die weltweit am häufigsten zu einer Beeinträchtigung führt. Depressionen sind offenbar im Begriff, zur Volkskrankheit zu werden. Nach Schätzungen von Experten leidet schon heute mehr als jeder zehnte Patient, der einen Hausarzt aufsucht, unter Depressionen. Ähnlich erschreckende Zahlen liegen für Schlafstörungen vor – so der bekannte Schlafexperte Professor Jürgen Zulley von der Universität Regensburg.

Das Buch zeigt Wege auf, wie Sie sich mit bewährten Naturheilmitteln, Botenstoffen für das Gehirn, Vitaminen, Vitalstoffen, durch geeignete Ernährung sowie Nahrungsergänzung selbst dabei helfen können, depressive Verstimmungen zu bekämpfen und Ihre eigenen Glücksspeicher aufzufüllen. Aktivieren Sie die naturnahen Quellen für mehr Lebensfreude! Ausgeglichenheit,

gute Stimmung und erholsamer Schlaf stellen sich so dauerhaft wieder ein.

Bei der Behandlung leichter bis mittelgradiger psychischer Beschwerden erzielen viele Menschen mit rezeptfrei erhältlichen Pflanzenheilmitteln bereits gute Erfolge. Zusätzlich gibt es inzwischen Nahrungsergänzungsmittel mit hoher Wirkung im psychischen Bereich. Bei etlichen Naturvölkern hat sich die ausgesprochene Wohlfühlahrung (Mood-Kost) seit Langem bewährt. Sie eignet sich in ihrer natürlichen oder leicht veränderten Beschaffenheit ausgezeichnet, die Stimmung aufzuhellen, den Schlafwach-Rhythmus zu regulieren und die Widerstandsfähigkeit gegen Stress beruflicher und persönlicher Art deutlich zu erhöhen.

Jeder Mensch trägt das Potenzial zu einer positiven Grundstimmung in sich. Wir selbst können viel dafür tun, dass Ausgeglichenheit und Freude wieder in unser Leben treten. Es gibt geeignete Mittel, die uns in Krisensituationen helfen, die Dinge nicht so ernst zu nehmen, wie sie uns manchmal erscheinen. Die Natur und der menschliche Geist stellen geeignete Hilfen bereit, die sich teilweise schon seit Jahrhunderten bewährt haben. Andere von den hier beschriebenen Mitteln wieder sind neu und körpereigenen Wirkstoffen nachgeschöpft. Mit ihnen lässt sich bei Depressionen, Schlaflosigkeit und nervöser Erschöpfung meist hervorragend helfen.

Probieren Sie selbst, welche dieser Mittel für Sie die am besten geeigneten sind. Haben Sie ruhig den Mut, zu experimentieren, bis Sie den richtigen Weg gefunden haben. Manchmal ist ein we-



Wir selbst können viel dafür tun, dass Ausgeglichenheit und Freude wieder in unser Leben treten.



Jeder Mensch trägt das Potenzial zu einer positiven Grundstimmung in sich.



nig Geduld erforderlich. Doch sie lohnt sich allemal mehr, als vorschnell zur chemischen Keule zu greifen.

Wenn Sie allerdings unter schweren Depressionen oder ernsthaften psychischen Erkrankungen leiden, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, zu dem Sie Vertrauen haben können.

Bei Störungen der Seele kann eine psychotherapeutische Behandlung angezeigt sein. Doch sie ist keineswegs in allen Fällen notwendig. Gerade vorübergehende, situative Krisen lassen sich oftmals mit den hier angegebenen natürlichen und naturnahen Mitteln erfolgreich bewältigen. Durch leichte Hilfestellung von außen regen Sie die Selbstheilungskräfte an, das innerseelische Gleichgewicht wiederherzustellen, wo es durch Fehlhaltungen, ungünstige Schicksalseinflüsse oder ungeeignete Problemlösungsversuche aus dem Lot geraten ist.

Viel Freude beim Lesen – und erst recht danach, in Ihrem Leben, wünscht Ihnen

Ihr

Dr. Günter Harnisch

*Das höchste Gut ist die Harmonie
der Seele mit sich selbst.*

Seneca, Der Schlüssel zur Gelassenheit





WENN DIE SEELE ALARM SCHLÄGT

Fast jeder von uns leidet manchmal an einer depressiven Verstimmung oder fühlt sich ausgelaugt und erschöpft. Nicht immer muss hinter solchen Symptomen eine handfeste Depression lauern und oft kann man sich mit natürlichen Mitteln selbst helfen.



Die Depression hat viele Gesichter

Was ist eine Depression? Diese Krankheit zeigt ein ungewöhnlich vielschichtiges Erscheinungsbild. Ihre Ursachen sind noch längst nicht bis in alle Einzelheiten erforscht, doch fest steht: Die Depression sucht unsere westliche Welt wie eine Epidemie heim. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass sich diese Krankheit zur größten Gesundheitsstörung unseres Jahrhunderts entwickelt. Depressionen werden bereits heute zehnmal so häufig diagnostiziert wie noch vor 50 Jahren. Ihre Bandbreite reicht von leichteren depressiven Verstimmungen bis hin zu massiven Depressionen mit Suizidgefahr. Eins ist allen ihren Erscheinungsformen gemeinsam: Sie rauben Lebenslust, Lebenskraft und Lebensqualität.

Unter einer Depression versteht man einen Gefühlszustand, der von großer Traurigkeit und Sorge bestimmt ist. Der von ihr Betroffene fühlt sich wertlos und schuldig. Er neigt dazu, sich von den anderen Menschen zurückzuziehen.

Der Dichter Hermann Hesse (1877–1962) litt über weite Strecken seines Lebens unter Depressionen. Er beschreibt dieses Lebensgefühl: „Wer nicht an sich selbst gespürt hat, was Schwerkut ist, versteht das nicht, ich hatte das Gefühl einer schauerlichen Einsamkeit. Zwischen mir und den Menschen und dem Leben der Stadt, der Plätze, Häuser und Straßen war fortwährend eine breite Kluft. Es geschah ein Unglück, es standen wichtige Dinge in den Zeitungen – mich ging es nichts an.“

Für eine Depression gibt es viele mögliche Ursachen. Sie reichen von genetischen Dispositionen, dem sozialen Umfeld, der persönlichen Lebensgeschichte bis hin zur augenblicklichen Lebenssituation.

Schicksalhafte Ereignisse sind schmerzliche Erfahrungen, beispielsweise enttäuschte Liebe, Partnerschaftsprobleme, der Tod eines geliebten Menschen, Verlust des Berufs, Kränkungen und



Auch Hermann Hesse litt unter Depressionen.



Mit einer Depression sind Sie nicht allein: Heute leiden Millionen Menschen unter depressiven Verstimmungen und ihren zahlreichen Varianten.



Auch Krankheiten können Auslöser für Depressionen sein.

Zurücksetzungen ganz allgemein. Aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schilddrüsenleiden, Multiple Sklerose oder chronische Schmerzen können Auslöser einer Depression sein. Häufig führen auch körperliche Behinderungen nach einem Unfall oder hormonelle Umstellungen in den verschiedenen Lebensphasen zu Depressionen, vor allem in der Pubertät oder in den Wechseljahren. Medikamente können zu Depressionen führen, beispielsweise Mittel gegen hohen Blutdruck oder Migräne. Dasselbe gilt für Schadstoffe aus Nahrung und Umwelt und für Elektromog. In manchen Familien treten Depressionen gleich bei mehreren Personen auf. Bei ihnen kann eine erbliche Veranlagung vorliegen.

Unterschiedliche Ursachen von Depressionen

Die Depression hat viele Gesichter. Eine viele Jahre andauernde Überforderung im Beruf, ständiges Arbeiten bis an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit können zu Erschöpfungszuständen und in der Folge zu Depressionen führen. Rund 40 Prozent aller Angestellten leiden unter Stress. Das Lebenstempo hat sich in den vergangenen 200 Jahren verdoppelt. Aus dem Gefühl heraus, etwas Entscheidendes im Leben zu verpassen, versuchen viele Menschen zwei Leben in eins zu packen – mit dem Ergebnis, dass Gehirn und Seele schließlich in Streik treten und die Depression sie zu einem langsameren Tempo zwingt.



Die Entstehung von Depressionen hat auch mit unserem erhöhten Lebenstempo zu tun.

Auch ständige Probleme in der Partnerschaft gelten als Auslöser dieser Krankheit. Auf der anderen Seite treten depressive Zustände auch als Folge zu geringer Belastung bei Menschen auf, deren Leben von körperlicher und geistiger Untätigkeit bestimmt ist. Das trifft vor allem auf ältere Menschen zu, wenn nach einem erfüllten Arbeitsleben der Ruhestand beginnt. Menschen in der zweiten Lebenshälfte leiden oft unter Orientierungslosigkeit und unter dem Gefühl, überflüssig zu sein. Aber auch äußere Umstände können Depressionen auslösen.

Depressionen durch (falsche) Ernährung

Forschungsergebnisse aus neuerer Zeit legen den Verdacht nahe, dass Belastungen durch die Ernährung Depressionen auslösen. Nahrungsmittelallergien, Unverträglichkeiten mit Weizengluten, Mangel an essenziellen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen begünstigen das Entstehen von Depressionen. Diese Zusammenhänge hat man erst spät erkannt, weil die Ärzte bei Patienten mit psychischen Erkrankungen bisher kaum auf die Idee kamen, biochemische Untersuchungen durchzuführen.

Depressionen durch Schadstoffe

Elektrosmog durch hochfrequente und niederfrequente Strahlenbelastungen spielt eine immer größere Rolle bei der Entstehung von Depressionen. Der überall flächendeckend verbreitete Einsatz von Mobiltelefonen und schnurlosen Telefonen bei der Arbeit und im Privatleben stört das Zusammenspiel der menschlichen Nervenzellen empfindlich. Dass dieser elektronische Müll, der uns unausweichlich in unserem gesamten Lebensraum umgibt, unschädlich sein soll, versucht uns die Industrie vergeblich weiszumachen (siehe Abschnitt „Elektrosmog und andere Umweltbedingungen“, Seite 24).

Die Altersdepression

Eine weitverbreitete Form der Depression tritt bei älteren Menschen nach dem 60. Lebensjahr auf. Die Betroffenen leiden unter Ängstlichkeit und Konzentrationsstörungen. Bei der Altersdepression überschneiden sich häufig die Beschwerden einer Depression mit denen einer Altersdemenz. Hinzu kommen oft körperliche Beschwerden wie Verstopfung, Hautveränderungen, Zungenbrennen oder nicht genau bestimmbare Schmerzen. Dieses unklare Beschwerdebild erschwert eine eindeutige Diagnose. Hinzu kommt die Angst vor sozialer Ausgrenzung und die Meinung, gegen solcherlei Altersbeschwerden könne man ohnehin



Altersdepression tritt ab ca. 60 Jahren vermehrt auf.

nichts tun. So finden sich viele mit der Altersdepression ab und unternehmen nichts, obwohl ihnen gut zu helfen wäre.



Wichtigster Auslöser der Wochenbettdepression ist die massive hormonelle Umstellung des mütterlichen Organismus nach der Geburt des Kindes.

Die Wochenbettdepression

Viele Frauen leiden im Anschluss an die Geburt eines Kindes stark unter Depressionen. Die Ursachen für Wochenbettdepressionen sind vielfältig. Der wichtigste Auslöser ist die massive hormonelle Umstellung ihres Organismus nach der Geburt des Kindes. Aber auch persönliche Veranlagung spielt eine Rolle. Ebenso kann sich psychischer oder körperlicher Stress verhängnisvoll auswirken. Junge Mütter leiden oft unter der Angst, sie könnten die auf sie zukommende extrem große Verantwortung nicht tragen und das Kind nicht ausreichend versorgen. Manche befürchten, die Beziehung zu ihrem Lebenspartner könne durch das Kind negativ beeinflusst werden. Schuldgefühle begünstigen die Depression.

Mit gut gemeinten Ratschlägen von Angehörigen ist hier nicht zu helfen. Denn Ratschläge sind immer auch Schläge. Manchmal treten Wochenbettdepressionen nur für kurze Zeit auf. Sie können aber auch über Monate andauern. In jedem Fall sind sie sehr ernst zu nehmen.

Junge Mütter leiden oft unter der Angst, sie könnten die auf sie zukommende extrem große Verantwortung nicht tragen.



Die Winterdepression

Schon die alten Griechen wussten, dass Stimmung und Aktivität jahreszeitlichen Schwankungen unterliegen. Bei der Winterdepression leiden die Betroffenen unter Stimmungsschwankungen, schlechter Laune, verminderter Tatkraft, starker Müdigkeit und hohem Schlafbedürfnis in den Herbst- und Wintermonaten. Diese Form der Depression gibt es vor allem bei den skandinavischen Völkern, bei denen die Sonne während der Wintermonate kaum zu sehen ist. Verbunden ist sie meist mit gesteigertem Appetit und Gewichtszunahmen.

Eine wissenschaftliche Erklärung für das Auftreten der saisonal bedingten Depression gibt es erst in Ansätzen. Experten gehen davon aus, dass bei den Betroffenen der Tag-Nacht-Rhythmus infolge veränderter Melatoninproduktion gestört ist. Sie ist davon abhängig, ob dem Organismus genügend Sonnenlicht zur Verfügung steht.

Das Burn-out-Syndrom

Menschen mit Burn-out-Syndrom leiden meist unter körperlicher und seelischer Erschöpfung. Sie haben Mühe, sich zu konzentrieren und ermüden schnell, sie fühlen sich lustlos und niedergeschlagen, minderwertig und von Selbstzweifeln geplagt. Zu einer nervösen Erschöpfung kommen oft körperliche Beschwerden hinzu, zum Beispiel Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Übelkeit. Die Arbeit geht den Betroffenen nur noch schwer von der Hand. Vorgesetzte verstehen das häufig als Interesslosigkeit und reagieren mit Abmahnungen und Kündigungen. Auch das Privatleben leidet. Familie und Freunde werden vernachlässigt.

Um einschneidende Folgen zu verhindern, sollte man das Burn-out-Syndrom möglichst schon im Anfangsstadium bekämpfen. Das Buch zeigt hierzu zahlreiche wirksame Möglichkeiten auf – es sind weitgehend die gleichen wie bei Depressionen.



Viele von uns kennen das: Im Winter ist die Tatkraft häufig vermindert.



Burn-out sollte möglichst schon im Anfangsstadium bekämpft werden.

Typische Symptome und Beschwerden bei Depressionen

Nachfolgende drei Fragen können Ihnen Auskunft über Ihre Grundbefindlichkeit geben. Wenn Sie diese Fragen vorbehaltlos mit „ja“ beantworten können, erfüllen Sie die Voraussetzungen für ein glückliches Leben. Die Fragen lauten:

- Lebe ich mit dem Menschen zusammen, den ich liebe?
- Übe ich den Beruf aus, den ich liebe?
- Lebe ich an einem Ort, den ich liebe?

(nach Dahlke, BIO 1/2008, 83)

Woran aber erkennt man, wann jemand unter einer Depression leidet? Nicht jedes Stimmungstief ist gleich eine Depression. Jeder fällt im Laufe seines Lebens mitunter in ein „Loch“. Solche krisenhaften Stimmungstiefs gehören zum menschlichen Leben ebenso wie die wechselnden Wetterlagen in der Natur. Eine kurzfristige depressive Verstimmung ist nicht mit einer Depression gleichzusetzen. Symptome wie Müdigkeit, Lustlosigkeit, schlechte Laune oder Traurigkeit treten bei Frauen als Folge des hormonellen Wechselgeschehens, dem sie ausgesetzt sind, häufiger auf als bei Männern. Oft werden sie als Folge von Überarbeitung abgetan und von den Betroffenen nicht ernst genommen. Vielfach handelt es sich um Reaktionen auf Überlastung, privaten oder beruflichen Stress oder um Trauer. Durch Eigeninitiative, manchmal mithilfe pflanzlicher Heilmittel für die Seele, verschwinden solche Verstimmungen jedoch bald wieder.

Anders verhält es sich bei der richtigen Depression. Ihre Symptome sind vielfältig und nicht immer eindeutig abgrenzbar. Depressionen lassen sich manchmal nicht ganz leicht erkennen. Mitunter tarnen sie sich und verstecken sich hinter allerlei anderen Krankheitsbildern. Von einer Depression spricht man im All-

gemeinen erst, wenn die Symptome länger als sechs Monate ununterbrochen bestehen.

Anzeichen für das Bestehen einer Depression können folgende Merkmale sein:

- Freudlosigkeit
- Traurigkeit
- Schlafstörungen
- Ständige Müdigkeit
- Unruhe oder Irritierbarkeit
- Verschlechterte Konzentrationsfähigkeit
- Schlechtes Erinnerungsvermögen
- Zwanghaftes Grübeln
- Pessimismus, Hoffnungslosigkeit
- Veränderter Appetit
- Suchtverhalten
- Selbstmordgedanken
- Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Übelkeit



13 Merkmale für das Bestehen einer Depression.



Stimmungstiefs und Schlafstörungen sind nicht immer mit einer Depression gleichzusetzen.

Schlafstörungen – eine Volkskrankheit

Nicht jede Schlafstörung ist gleich behandlungsbedürftig. Die meisten Menschen haben irgendwann in ihrem Leben vorübergehend mit Schlafproblemen zu tun. Auslöser sind in der Regel typische Krisensituationen wie Partnertrennungen, familiäre Probleme, Tod eines nahestehenden Menschen, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder Verlust der Arbeitsstelle. In solchen Situationen ist das Auftreten von Schlafstörungen beinahe als normal anzusehen. Ungefähr bei jedem Zweiten in unserer Gesellschaft treten aber ernsthafte, wiederkehrende Schlafstörungen auf. Rund ein Fünftel der Bevölkerung leidet während des ganzen Lebens unter Schlafstörungen.

Professor Jürgen Zulley, Psychologe und Schlafforscher an der Universität Regensburg, geht davon aus, dass jeder siebte Mensch in Deutschland behandlungsbedürftige Schlafstörungen hat. Aber längst nicht alle lassen sich deswegen vom Arzt behandeln. Bei Frauen scheinen Schlafstörungen weit häufiger aufzutreten als bei Männern, und ältere Menschen sind häufiger von ihnen betroffen als jüngere. Zudem leiden Stadtbewohner mehr unter Ein- und Durchschlafproblemen als Menschen auf dem Land.

In den ärztlichen Praxen zählen Schlafstörungen zu den am häufigsten genannten Beschwerden. Nur selten benennen die Patientinnen und Patienten sie aber als Anlass für ihren Arztbesuch, sondern meist klagen sie darüber in Zusammenhang mit anderen Beschwerden wie Erschöpfung, Müdigkeit und depressive Verstimmung.

Eine der weltweit größten Untersuchungen über Schlafstörungen ergab, dass fast jeder zweite Patient in deutschen Hausarztpraxen unter Schlafstörungen leidet. Ein Expertenteam um Professor Hans-Ulrich Wittchen von der Technischen Universität Dresden in Zusammenarbeit mit dem Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie hatte in 539 Arztpraxen mehr als 20.000



Krisensituationen lösen oft Schlafstörungen aus.

Patienten befragt. Das Ergebnis: 12,3 Prozent von ihnen kamen wegen Schlafstörungen zu ihrem Arzt. Überraschend war dabei die große Zahl von relativ jungen Patienten.¹

Schlafstörungen treten in sehr vielen unterschiedlichen Formen auf. Vereinfacht gesehen, unterscheidet man zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Aber es gibt auch Varianten, zum Beispiel zu frühes Erwachen.

Rund ein Fünftel der Bevölkerung leidet während des ganzen Lebens unter Schlafstörungen.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung, wenn folgende Merkmale vorliegen:

- Die Betroffenen klagen über Einschlafstörungen oder über eine schlechte Schlafqualität,
- die Schlafstörungen bestehen seit mindestens einem Monat,
- sie treten wenigstens in drei Nächten pro Woche auf,
- die Betroffenen fühlen sich beeinträchtigt und befürchten negative Folgen,
- die Schlafstörung bereitet Leidensdruck und
- sie wirkt sich störend auf die soziale und berufliche Leistungsfähigkeit aus.

Manche Menschen schlafen zwar abends mühelos ein, aber nachts wachen sie auf und können nicht wieder einschlafen. Sie liegen dann stundenlang wach und fühlen sich am Morgen völlig erschöpft. Hinter solchen Schlafstörungen kann sich eine Depression verbergen. Behandelt werden muss dann nicht die Schlafstörung, sondern die Depression.

Der Griff zu Schlaftabletten sollte immer eine Ausnahme bleiben. Synthetische Schlafmittel, die sogenannten Barbiturate, dürfen nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, denn die Gefahr einer Abhängigkeit ist sehr groß. Außerdem können nach dem plötzlichen Absetzen des Medikaments die Schlafstörungen noch stärker auftreten als zuvor.

Mögliche Ursachen für Schlafstörungen

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig. Häufig liegen sie in seelischen Problemen. Alles, was die Seele aus dem Gleichgewicht bringt, kann zu Schlafstörungen führen. Dazu gehört Stress durch zu hohe Anforderungen beruflicher oder familiärer Art, durch Mobbing, fehlende Anerkennung, Ärger, Aufregung. Selbst Einsamkeit kann zu Stress und zu Schlafproblemen führen.



Der Griff zu Schlaftabletten sollte immer eine Ausnahme bleiben.



Manche Menschen liegen nachts stundenlang wach und fühlen sich am Morgen völlig erschöpft.

In der Nacht melden sich oft unerledigte Probleme des Tages wieder. Sie erscheinen uns dann dringlicher und manchmal unüberwindbarer.



Auch Lärm beeinflusst die Tiefe des Schlafes.

Untersuchungen beweisen eindeutig, dass Lärm die Schlafqualität deutlich beeinträchtigt. Selbst bei Menschen, die sich an nächtlichen Lärm scheinbar gewöhnt haben, verringert sich die Tiefe des Schlafes. Mit nachteiligen Folgen für ihre Gesundheit müssen Menschen rechnen, die neben stark befahrenen Bahngleisen, Straßen oder Einflugschneisen von Flughäfen wohnen. Lärm kann übrigens auch das Schnarchen des Partners sein.

Licht stört den Schlaf ebenfalls häufig. Denn es dringt selbst bei geschlossenen Augen durch die Augenlider. Wenn also ein Partner im Bett noch lesen und der andere schon schlafen möchte, sollte man ebenso wie bei Schnarchern über getrennte Schlafzimmer nachdenken. Auch die Temperatur im Schlafzimmer hat einen Einfluss auf den Schlaf. Sie sollte zwischen 14 und 18 Grad liegen. Ebenso können durchgelegene oder zu weiche Matratzen und zu schwere Bettdecken dazu führen, dass man schlecht schläft.

Koffeinhaltige Getränke, Arzneimittel, Appetitzügler, blutdrucksenkende Mittel, Antidepressiva und Medikamente gegen Migräne können belebend wirken. Sie sollten daher möglichst nicht kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Alkohol macht zwar zunächst müde. Später aber beeinträchtigt er die Schlafqualität deutlich. Der Körper wird belastet, wenn er während des Schlafes beträchtliche Mengen Alkohol abbauen muss. Die Folge ist, dass man schon nach kurzer Zeit wieder wach wird und sich dann schlaflos herumwälzt. Alkohol wirkt außerdem als Nervengift und unterdrückt die für die Erholung des Körpers notwendigen Tiefschlafphasen.

Organische Erkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion, Rückenprobleme, Migräne, Herzerkrankungen und Schmerzen jeder Art können ebenfalls Schlafprobleme mit sich bringen.

Schlafstörungen treten aber auch als Symptom von psychischen Erkrankungen auf, zum Beispiel bei Demenz, Depressionen oder Angststörungen.

Umweltgifte aus Lacken, Spanplatten, Teppichen, Farben und Dämmstoffen verursachen nicht nur Allergien, sondern auch Schlafstörungen und Depressionen. Ähnliches gilt für Elektromog.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Das Schlafbedürfnis ist bei den einzelnen Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt. Sechs bis acht Stunden gelten als normal. Manche kommen aber mühelos mit nur fünf Stunden, auch über längere Zeiträume ihres Lebens aus. Andere wieder brauchen zehn Stunden nächtliche Auszeit, um sich am Tag frisch und wohl zu fühlen. Kinder brauchen mehr Schlaf als Erwachsene. Ob der Schlafbedarf im Alter zurückgeht, lässt sich nicht eindeutig sagen. Deshalb ist es nicht möglich, allein aufgrund der Schlafzeit auf ein Schlafdefizit oder gar auf eine Schlafstörung zu schließen.

Wichtiger ist, über einen längeren Zeitraum zu beobachten, ob Sie sich tagsüber unausgeschlafen, abgeschlagen und müde fühlen. Darin können Hinweise auf zu wenig oder qualitativ nicht ausreichenden Schlaf liegen. Schon wenn wir mehrere Nächte lang nur eine Stunde weniger als sonst schlafen, wirkt sich das negativ auf unsere Gesundheit aus. Aber auch zu viel Schlaf ist keineswegs optimal. Denn dann leidet die Schlafqualität. Wir wachen häufiger in der Nacht auf und können dann oft nur schwer wieder einschlafen.

Neben wertvollen allgemeinen Tipps für einen gesunden Schlaf finden Sie in diesem Buch eine Reihe gezielt wirkender Mittel aus der Naturmedizin, die Ihre Seele bei Unruhe, Depression oder Schlafstörungen wieder ins Gleichgewicht bringen. Auf sie können Sie bei Bedarf zurückgreifen, ohne Abhängigkeit oder wesentliche nennenswerte Nebenwirkungen befürchten zu müssen.



Sie schlafen in der Regel genug, wenn Sie sich tagsüber ausgeschlafen fühlen.