Ausgabe 7, 15. Oktober 2022

Schlafstörungen – natürlich behandelt

Einschlafschwierigkeiten hängen oft mit psychischen Belastungen zusammen, welche man mit den richtigen pflanzlichen Mitteln schnell und nebenwirkungsfrei in den Griff bekommt.

Schlafstörungen klassieren sich weltweit unter den häufigsten Gesundheitsproblemen. Dass sich der Schlaf zwischendurch nicht so schnell einstellt wie man sich das wünscht, oder man sich in der Nacht immer wieder herumwälzt, ist ganz normal und kann auch ernährungsbedingt sein (z.B. fettreiches oder zu üppiges Nachtessen, Alkohol, Koffein). Wenn das Schlafproblem jedoch mind. 3 Nächte pro Woche, mehr als einen Monat lang anhält, dann spricht man von einer Schlafstörung.

Unterschieden wird zwischen Einschlafschwierigkeiten und Durchschlafschwierigkeiten. Letztere haben oftmals eine organische Belastung als Ursache: Das Organ meldet sich immer um die gleiche Zeit und weckt einem auf. Wird man zum Beispiel immer zwischen ein und drei Uhr morgens wach, weist dies auf eine belastete Leber hin. In diesem Fall ist es hilfreich eine Leberentlastungs-Kur mit Pflanzen wie **Mariendistel** und **Desmodium** vorzunehmen.

Hat man hingegen Mühe mit dem Einschlafen am Abend, verbergen sich oft psychische Belastungen dahinter (Stress, Ängste, Trennung). Hier ist es einerseits wichtig, die persönlichen Lebensumstände (so weit möglich) anzupassen und anderseits mit Entspannungsmassnahmen das Nervensystem zu beruhigen (Yoga, autogenes Training, Meditation, Abendspaziergang).

Einen wichtigen Beitrag, kann man mit ausgewählten Pflanzen leisten. Diese haben gegenüber klassischen (verschreibungspflichtigen) Schlafmitteln den Vorteil, dass der Schlaf erholsamer wird und sich keine Abhängigkeit oder Morgenmüdigkeit einstellt.

Kalifornischer Goldmohn – das Schlafmützchen

Wie es der Name schon sagt, ist die Pflanze ursprünglich in Kalifornien beheimatet. Mittlerweile jedoch eine beliebte Gartenpflanze, welche weltweit verwildert. Bevor die goldgelbe Blüte aufgeht, sieht die Blütenknospe aus wie eine «Schlafmütze». Die Indianer setzen seit jeher die Pflanze als Beruhigungs- und Schmerzmittel ein und sagen dazu, man fühle sich so, als ob man in den Arm genommen werde und sich der Ruhe des Schlafs hingeben dürfe. Eschscholzia californica wird bei Schlafstörungen und nervöser Angespanntheit eingesetzt.

–

Hafer - der Elastische:

Die Pflanze hat eine aufrechte Erscheinung, welche jedem Sturm standhält. Dank ihrer Elastizität gibt sie tosenden Winden nach und richtet sich danach wieder auf. Diese Eigenschaft vermag der Hafer (Avena sativa) auch dem Menschen zu vermitteln. Seit dem Altertum wird er zur Nervenstärkung eingesetzt. Hafer ist das Mittel der Wahl, wenn Schlafstörungen und nervöse Erschöpfungszustände aufgrund zu hoher Belastung und Überforderung entstehen. Er schenkt psychische Elastizität im Sinne der Resilienz und erleichtert somit den Schlaf.

Kawa-Kawa – der Stürmische

Der aus Polynesien stammende „Rauschpfeffer“ (Piper methysticum) ist seit 1777 in Europa bekannt. Kawa-Kawa wirkt stark angstlösend, schlaffördernd und muskelentspannend. Kawa-Kawa ist dann angezeigt, wenn sich Schlafprobleme mit Sorgen und Ängsten (Verlustängste, Angst vor Kündigung, finanzielle Sorgen) kombinieren.

Silberlinde – der Notfallspray

Die Knospen der Winterlinde (Tilia tomentosa) werden in der Gemmotherapie verwendet, um zu beruhigen und den Schlaf zu fördern. Wenn die Prüfungen des Lebens Ihre Nerven auf eine harte Probe stellen und der Stress unerträglich wird, wird die Silberlinde für Linderung sorgen und die Psyche regenerieren. Ideal als Spray für den Nachttisch.

Fragen Sie unsere erfahrenen Drogistinnen und Drogisten im Chrüterhüsli. Wir beraten Sie gerne!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

EINSCHLAF-TIPP

***

Kalte Wadendusche

***

In der Dusche oder Badewanne vor dem zu Bett gehen die Unterschenkel mit Wasser während 2 Minuten kalt abspülen. Danach trocken tupfen.

Chrüterhüslis Top 5 Schlafmittel

Schlaffördernde Tropfen forte
100ml CHF 35.00

Schlaf- und Nerventee
100g CHF 17.00

Beruhigungs Kapseln
ab CHF 20.50/100 Kapseln

Glycerinmazerat Silberlinde
30ml Spray CHF 19.50

Hanfblüten Tee
Ab CHF 39.00/50g