

DARMGESUNDHEIT UND SCHLAF- STÖRUNGEN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL Text // WERNER MEIER Illustration

Schlafstörungen haben in unserer hektischen Zeit zugenommen. Anspannungen, ungelöste Probleme, Kummer, Lärm, allgemeine Nervosität stören unsere Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Kommen dann noch Bewegungsmangel, üppiges, fettiges Essen am Abend, Alkohol und Kaffee dazu, finden wir nachts den Schlaf nicht mehr.

Es gibt Menschen, die nicht einschlafen können, dabei drehen die Gedanken im Kopf. Oder andere, die viel zu früh erwachen und dann nicht mehr einschlafen können. Ohne regenerierenden Schlaf oder Träume fühlen wir uns mit der Zeit müde und nervös. Darum ist die Suche nach einem «normalen» Schlaf so wichtig. Regulieren Sie Ihre Lebensweise hinsichtlich Belastungen, Ernährung und Lebensweise. Unternehmen Sie einen erholsamen Abendspaziergang von 30 Minuten. Gönnen Sie sich ein beruhigendes Vollbad mit Melisse, Lavendel oder Fichtennadelextrakten. Wenn es pressiert, hilft zur Entspannung auch ein kaltes Unterarmbad von 30 Sekunden. Aufsteigende Fussbä-

der bis unter die Knie wirken ebenfalls sehr entspannend und machen müde.

Klappt das Einschlafen trotzdem nicht, liefert uns die Natur hilfreiche Kräuter. Pflanzentropfen mit Baldrian, Melisse, Passionsblume, grünem Hafer, kalifornischem Mohn und so weiter fördern das Abschalten und damit den Übergang in den Schlaf. Diese Tropfen brauchen zur vollen Wirkung manchmal einige Tage, aber sie führen nicht zur Abhängigkeit. Chemische Schlaftabletten sollten nur im äussersten Notfall und dann nur wenige Tage genommen werden. Ebenfalls schlaffördernd wirkt ein Nerventee mit einem Löffel Honig. Das Bett sollte an einem ruhigen Ort stehen und das Kopfende gegen Norden ausgerichtet sein.

Versuchen Sie durch Autogenes Training und bewusstes Schwermachen der Gliedmassen das Einschlafen zu fördern. Ein gesunder Darm bildet genügend Baustoffe für unsere Botenstoffe im Gehirn wie Serotonin und Melatonin. Es empfiehlt sich auch darum, ab und zu die Darmflora aufzubauen.