

Schlafstörungen

Die Lage ist inzwischen mehr als bedenklich: Etwa 40 % der zivilisierten Menschen klagen über ‚nicht erholsamen Schlaf‘, weitere 40 % haben bereits manifestierte, chronische Schlafstörungen.

Schlafmediziner haben im Laufe der letzten Jahrzehnte knapp 90 verschiedene Formen von Schlafstörungen ermittelt. Tatsächlich gibt es unzählige Gründe und Ursachen dafür, warum Menschen schlecht schlafen. Doch die meisten sind im wahrsten Sinne des Wortes „hausgemacht“, denn die zunehmenden Schlafprobleme haben sehr viel mit unseren Häusern und Wohnungen zu tun. Schon vor 30 Jahren hat der Begründer der modernen Bau-, Wohn-, Schlafbiologie, der Arzt Dr. Hubert Palm, darauf hingewiesen, dass vermutlich elektromagnetische Felder zu den größten Störfaktoren des Schlafs zählen. Leider sollte er Recht bekommen, wie uns die Wissenschaft der Elektrobiologie heute aufzeigt. Im Lauf der letzten fünf Jahrzehnte spielt sich das Leben der Menschen immer mehr in Gebäuden ab. Wir leben in Häusern und Wohnungen, wir arbeiten hauptsächlich in Gebäuden und wir verlegen auch immer öfter unsere sportlichen Aktivitäten in Fitnesszentren. Dass zwischen Gebäuden, Räumen und Einrichtungen Wechselwirkungen zu den Menschen entstehen, ist eigentlich selbstredend. Empirisch wissenschaftlich setzt sich mit dieser Thematik die Baubiologie, also die Lehre vom gesunden Bauen, Wohnen und Schlafen auseinander.

In diesem Zusammenhang gibt es klare Anforderungen an unsere Wohn- und Schlafräume, deren Einrichtung und Technisierung, die internen und externen Störfaktoren an unseren Schlafplätzen und die biologisch, orthopädisch und bettklimatisch leider oft unzureichenden Schlafunterlagen. Diesbezüglich hat die Bau-, Wohn- und Schlafbiologie eine aus gesundheitlicher Sicht sehr weise Regelung hinsichtlich Grenzwerten und Toleranzen aufgestellt: Schon auf die Gefahr hin, dass ein Einfluss gesundheitsschädlich sein könnte, sollte dieser vermieden werden! Dies gilt im Besonderen für Schlafzimmer und Schlafplätze.

Neben einem ganzheitlichen Schlafsystem, wie dem SAMINA Schlafsystem, und einem ungestörten Schlafplatz können nachfolgende Tipps den Schlaf verbessern.

Äußere und innere Störquellen ausschalten durch:

- ungestörtes Erdmagnetfeld
- Elektrosmog abschalten/neutralisieren
- Wohngifte vermeiden
- Lärmdämmung
- Verdunkelung
- angenehme Temperatur (z. B. 16°C)
- Koffein, Nikotin, Alkohol und schweren Mahlzeiten am späten Nachmittag und Abend vermeiden
- Schlafmittel nicht länger als 3 Wochen und nicht jede Nacht einnehmen

Einhaltung des Schlaf-Wach-Rhythmus durch:

- konstante späte Zubettgehzeit
- konstante Aufstehzeiten am Morgen, unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens (auch am Wochenende bzw. im Urlaub!)
- möglichst kein Tagesschlaf (wenn, dann regelmäßig)
- positive Einstellung zum Schlafengehen: nur bei Müdigkeit zu Bett gehen
- Entspannungsübungen (z.B. Autogenes Training)
- Schaffen von Schlafritualen (z.B. ein Glas Milch trinken)
- aufstehen bei quälender Schlaflosigkeit (aber nichts Aktivierendes unternehmen, sondern z. B. im Dunkeln Musik hören) keine Ausübung von mit Schlaf unvereinbaren Tätigkeiten im Bett (z.B. Essen, Arbeiten, etc.), sexuelle Aktivitäten ausgenommen

ich schlafe lebensenergie

- nachts möglichst nicht auf die Uhr schauen und damit Schlafstörungen an bestimmte Zeiten binden (im Sinne eines Lernprozesses)

Allmähliche Verringerung der geistigen und körperlichen Anspannung vor dem Zubettgehen durch:

- regelmäßige körperliche Aktivität am Tag (möglichst vormittags)
- Entspannungsübungen
- entspannende Schlafrituale (z.B. warmes Bad nehmen)
- keine anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten vor dem Zubettgehen

Bei länger anhaltenden Schlafproblemen ärztlichen Rat einholen.

Bioenergetischer® Schlaf

Fit und erfolgreich durch gesunden Schlaf. Der Zusammenhang zwischen gesundem, erholsamen Schlaf und mehr Vitalität, Lebensenergie und Leistungsfähigkeit ist erwiesen.

Die Bioenergetik ist eine ganzheitliche Körpertherapie, bei der unter anderem die vitalen Funktionen des Körpers in die therapeutische Arbeit mit einbezogen werden. Dabei wird die Schlafqualität als Summe aus körperlich-seelisch-geistigen und energetischen Abläufen gesehen. Die Bezeichnung Bioenergetischer Schlaf® wurde vom SAMINA-Gründer und Schlafexperten Günther W. Amann-Jennson bereits in den 80-iger Jahren festgelegt. Sie stellt die höchste Form der körperlichen, seelischen und geistigen Erholung und Gewinnung von vitaler Lebensenergie durch Schlaf dar.

Laut Prof. Dr. William C. Dement von der Stanford University, einem der renommiertesten Schlafforscher und Schlafmediziner, hängt die Gesundheit des Menschen zu mehr als 90 % vom gesunden Schlaf ab. Stellt man dieser Erkenntnis die Tatsache gegenüber, dass bereits rund 80 % der Menschen in den Industrienationen unter mehr oder minder ausgeprägten Schlafstörungen oder nicht mehr erholsamen Schlaf leiden, wird deutlich, wie wichtig die Verbesserung des Schlafs geworden ist. Denn in den einzelnen Schlafphasen findet die für den Menschen lebenswichtige körperliche und geistige Regeneration statt: Gewebeschäden werden repariert, Heilungsprozesse aktiviert, Organe und Zellen mit neuen Brennstoffen versorgt, alte, verbrauchte Zellen durch neue ersetzt. Wichtige Hormone werden nur im Schlaf produziert sowie Erlerntes und Erlebtes im Kurz- und Langzeitgedächtnis abgespeichert und verarbeitet.

Neben der Hardware des Bioenergetischen Schlafs®, also dem ganzheitlichen SAMINA Schlafsystem samt geeignetem, störungs- und elektromogfreiem Schlafumfeld dank der speziellen Schlafaufgabe Lokosana®, muss für einen rundum erholsamen und regenerierenden Schlaf auch die schlafpsychologische Software stimmen: Geregelte, schlaffreundliche Tagesabläufe mit ausreichend Bewegung, Sonnenlicht, ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Entspannungsphasen sind dafür ebenso wichtig, wie die körperlich-seelisch- geistige Bereitschaft zum Schlafen.