

## Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Einschlafstörung

**F:** Seit längerem habe ich große Schwierigkeiten einzuschlafen, was mir sehr zu schaffen macht. Schlaftabletten mag ich nicht nehmen. Was kann ich da tun?

**A:** Chemische Tabletten sind allenfalls einmal eine akute Notlösung, aber auf die Dauer schädlich.

Außerdem erzeugen sie nicht denselben erholsamen Schlaf wie der „spontane“. Es gibt ein paar einfache Regeln: Vor dem Schlafengehen keine stärkeren Reize – also statt Fernsehen lieber ein Spaziergang oder leise Musik hören – und die Vermeidung von Alkohol, Koffein und zu viel Essen, Dazu ein regelmäßiger Rhythmus, ins Bett zu gehen, keine elektrischen Geräte oder eine Netzfreeschaltung im Schlafzimmer und wieder hinlegen, wenn man wirklich müde ist. Anstatt langem Herumwälzen lieber sich sagen „offenbar habe ich gerade was Besseres zu tun als zu schlafen“, wieder aufstehen und erst zurück, wenn man kaum die Augen offen halten kann.

**F:** Leider kommt schon vorher immer wieder der Gedanke „ich kann bestimmt wieder nicht einschlafen“, das ist bestimmt nicht günstig oder?

**A:** Ja genau. Das macht nämlich sofort eine Anspannung. Um „in den Schlaf zu fallen“ braucht es Vertrauen, eine Art Loslassen. Man sagt ja auch, der Schlaf sie der „kleine Bruder des Todes“.

**F:** Ich grüble und denke oft sehr viel. Und habe Sorge, dass ich krank werde durch den fehlenden Schlaf. Wie kann ich das abstellen?

**A:** Es nur loswerden zu wollen, hilft meist nicht. Die Hintergründe wollen verstanden werden. Sorge ist ein wichtiges Stichwort. Oft sind es versteckte Ängste, die uns umtreiben. Dann fangen wir an, viel zu denken und sind zu unruhig, um zu schlafen. Dazu passt, dass Arbeitslose am häufigsten unter Schlafstörungen leiden.

**F:** Da fällt mir auf Anhieb jetzt nichts ein. Dürfte ich denn trotzdem etwas einnehmen?

**A:** Es gibt immer die beiden Säulen Linderung der Symptome und Behandlung der Ursachen. Letztere sind manchmal versteckt und nur mit therapeutischer Unterstützung zu finden, am besten als Hilfe zur Selbsthilfe. Und natürlich darf man versuchen, es sich erst einmal leichter zu machen. Hilfreicher ist jedoch, beides zu tun. Vermutlich macht nicht der Schlafmangel selber krank sondern das, was dahintersteht.

**F:** Was gäbe es denn, das keine Nebenwirkungen hat?

**A:** Manchen hilft es, ein paar Tropfen Bachblüten-Notfall-Tropfen in Wasser zu geben und schluckweise trinken. Von bewährten Heilkräutern wie Melisse, Baldrian, Lavendel, Hopfen, Hafer, Johanniskraut und Passionsblume gibt es Zubereitungen als Tees, Tropfen und Kapseln. Für einige ist es besser, sie in homöopathischer Form zu nehmen. Homöopathisch gesehen handelt es sich beim Schlaf um eine tiefere Störung, was oft auch eine entsprechende Behandlung braucht mit einem Mittel, das insgesamt zum Menschen passt und nicht nur das eine Symptom beinhaltet.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie