

DER GUTE SCHLAF

Schlaf ist für den Körper genauso wichtig wie essen und trinken. Ohne eine ausreichend gute Nachtruhe verlieren wir unsere Leistungsfähigkeit, unsere Gesundheit und unser Lebensglück. Zu wenig guter Schlaf lässt unsere ursprüngliche Kreativität und Lebendigkeit versiegen. Die natürlichen Ansätze zur Verbesserung des Schlafs konzentrieren sich auf gesunde Lebensgewohnheiten, Stressreduktion und natürliche Heilmittel.

DIE WICHTIGSTEN NATURHEILKUNDLICHEN ANSÄTZE FÜR EINEN GUTEN SCHLAF:

Regelmäßiger Schlafrhythmus

Täglich zur gleichen Zeit und vor Mitternacht (hier ist die Ausschüttung von Wachstumshormonen am höchsten) ins Bett gehen und am morgen zur gleichen Zeit aufstehen, auch am Wochenende. So regulierst du den natürlichen Schlaf-Wach-Zyklus.

Schlafumgebung optimieren

Dein Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel, kühl, gut belüftet und frei von Wohnraumgiften sein. Investiere in eine bequeme Matratze, angenehme Bettdecke und Kissen, um eine gute, wohlfühlende Atmosphäre zu schaffen.

Entspannungstechniken

Probiere Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen, Yoga oder Waldbaden aus, um Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Hier findest du gute Anleitungen auch auf YouTube.

Vermeidung von Bildschirmzeit

Reduziere den Gebrauch von Smartphones, Tablets und Fernsehern eine Stunde vor dem Schlafengehen. Das blaue Licht dieser Geräte kann die Produktion von Melatonin, einem wichtigen Schlafhormon, stören.

Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität im Freien mit natürlichem Licht hilft den Schlaf zu verbessern, aber vermeide intensive Übungen kurz vor dem Schlafengehen.

verlag-ernaehrung-gesundheit.de

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.

Beachte bitte:

Umweltgifte und Schwermetalle können Schlafstörungen auslösen. Siehe auch: Ratgeber Mundraum, Infoblatt Amalgamausleitung und Infoblatt Entgiftung.

Leichte Abendmahlzeiten

Vermeide schwere und fettige Mahlzeiten vor dem Schlafengehen. Ein leichter Snack wie eine Banane (magnesiumreich) oder ein Stück Vollkornbrot ist hilfreich, um den Blutzuckerspiegel auszubalancieren. Nahrungsmittel wie Nüsse, Fisch und Champignons und v.a. Himbeeren und Sauerkirschen enthalten das Schlafhormon Melatonin. Tryptophan (eine Vorstufe von Serotonin) wirkt auch schlaffördernd und ist u.a. in Milch, Hafer, Walnüssen und Mandeln enthalten. Auch Kopfsalat hat beruhigende und schlaffördernde Inhaltsstoffe wie das Lactucarium.

Natürliche Heilmittel

Nahrungsergänzungsmittel wie Melatonin B12 forte, Magnesium, PuraVita Luna Tinktur und Reishi Pilzpulver wirken unterstützend zur Verbesserung des Schlafes.

Aromatherapie

Lavendel, Bergamotte oder Ylang-Ylang können in einer Duftlampe, als ätherisches Öl, verwendet werden, um eine entspannende Atmosphäre zu schaffen. Getrocknet können die Kräuter auch in Duftsäckchen im Schlafzimmer platziert werden.

Vollbad mit Magnesium

2-3 x wöchentlich abends vor dem Schlafengehen bringt ein Vollbad mit Magnesium Chlorid Flakes und ein paar Tropfen Lavendelöl eine erholsame Entspannung.

Autoren:

Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften
Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

SCHLAFFÖRDERNDE ERNÄHRUNG

Tryptophan ist eine Aminosäure, die bei der Herstellung von Serotonin und Melatonin hilft - zwei Neurotransmittern, die unseren Schlaf-Wach-Zyklus beeinflussen.

Versuche es mit *Bananen, Nüssen (vor allem Cashewnüssen)* und *Käse*, denn sie sind reich an Tryptophan!

Auch Lebensmittel wie *Haferflocken, Vollkornnudeln* und *Süßkartoffeln* mit niedrigem glykämischen Index helfen, nächtliche Schwankungen zu verhindern. Nicht zu vergessen - *Magnesium* ist ein Supermineral, das hilft die Muskulatur zu entspannen und die Schlafqualität zu verbessern.

Nimm eine Tasse Wald-, Kamillen- oder Lavendeltee, um deine Entspannung zu fördern, aber achte darauf, koffeinhaltige Lebensmittel und Getränke am späten Nachmittag und Abend zu meiden, da diese den Schlaf stören können. Wenn du Alkohol trinkst, halte es in Maßen, denn obwohl es anfangs beruhigend wirken kann, stört es später deinen Schlaf.

TIPP!

Vor dem Schlafengehen 5 Datteln essen. Diese Früchte helfen beim Einschlafen durch die Bildung von Melatonin.

LITERATUR:

Miyazaki Yoshifumi

Shinrin Yoku - Heilsames Waldbaden

Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem.