

**Das Gesundheitsforum Eningen berichtet vom Vortrag
"Schlafstörungen- aus naturheilkundlicher Sicht betrachtet"
von Heilpraktikerin Ute Kohfink-Traugott aus Eningen.**

Zu Beginn erläuterte die Referentin den Zuhörern die verschiedenen Schlafprobleme. Jeder kennt in der ein oder anderen Form Einschlaf-, Durchschlafstörungen und Früherwachen. Auch unruhiger, wenig erholsamer Schlaf, Alpträume, Restless Leg Syndrom und Schnarchen wurde besprochen.

Alle Zuhörer stimmten mit ein, dass erholsamer Schlaf die hauptsächliche Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ist.

Beim Schlafen werden viele Körpervorgänge auf "Sparflamme" gesetzt. Das Herunterfahren des Körpers auf Sparfunktion ermöglicht die lebensnotwendige Erholung und schützt die begrenzten Energiereserven unseres Körpers. Außerdem erfolgt im Schlaf die Zellerneuerung und Zellreparatur, die Entgiftung, die Verdauung und auch die Apoptose von Krebszellen (das heißt die gezielte Zerstörung von nicht funktionsfähigen und entarteten Zellen).

Ein wichtiger Grundgedanke zum Schlaf lautet: Schlaf kann man nicht durch den Willen herbeiführen. Er kann schon gar nicht erzwungen werden. Im Gegenteil, je mehr er gewollt wird, desto schwerer stellt er sich ein. Er ist etwas Passives, man kann ihn daher nicht durch aktives Tun erreichen, sondern nur durch ein "Geschehen lassen". Man kann aber die Bedingungen die Schlaf ermöglichen, optimal gestalten.

Hier bieten sich naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten als Hilfe an.

Die Ordnungstherapie reguliert durch ein Erkennen von schlaffördernden und schlafstörenden Aspekten der Lebensweise und daraus folgenden Änderungen der Lebensführung.

An erster Stelle der schlafstörenden Aspekte steht die Lärmbelastung, sei es von außerhalb oder innerhalb der Wohnung. Aber auch die geopathische Belastung, mit Wasseradern, Verwerfungen und Gitternetzen, und der Elektrosmog ist nicht zu unterschätzen.

Weiter spielt ein Ausgleich von Anspannung und Entspannung im Tagesverlauf eine Rolle.

Durch eine Bewegungstherapie mit einer aktiven Belastung am Tag und einer dadurch reaktiven Entspannung am Abend kann viel zu einem guten Schlaf beigetragen werden.

Frau Kohfink-Traugott erläuterte bei den schlaffördernden Faktoren die Punkte, die beim Schlafzimmer zu beachten sind. Dazu zählen die ausreichende Lüftung, angenehme Temperatur, gemütliche Einrichtung und andere Punkte.

Zur Selbsthilfe wurden weitere Anregungen aus der Physikalischen Therapie, mit Bädern und Kneipp'schen Anwendungen erörtert. Phytotherapie, mit selbstzubereiteten Tees oder mit fertigen Pflanzenpräparaten aus der Apotheke oder dem Reformhaus. Unter anderem kamen altbewährte Heilpflanzen von Zitronenmelisse, Hafer, Hopfen, Baldrian und Lavendel zur Sprache.

Auch die Homöopathie, mit Einzel- oder Komplexmitteln und die Schüssler Salze wurden erwähnt. Die Bach-Blüten-Therapie und die Aromatherapie mit ätherischen Ölen fand Interesse bei den Zuhörern. Die Akupressur von Akupunktur-Punkten und die Punkte des Japanischen Heilströmens wurden gleich angewendet.

Auch wurde auf alte Hausmittel, wie heiße Milch mit Honig oder heißen Kakao eingegangen. Diese und weitere Nahrungsmittel wirken schlaffördernd durch die darin enthaltende Aminosäure Tryptophan. Tryptophan ist eine Vorstufe von Serotonin und dem Hormon Melatonin, die eine schlaffördernde Wirkung haben.

Nach diesen reichhaltigen Informationen und Tips verabschiedete sich die Referentin bei den Zuhörern mit dem Abschiedsgruß: "Ich wünsche eine gute und erholsame Nacht".

**Immer aktuell finden Sie Informationen zu den Veranstaltungen
des Gesundheitsforums Eningen e.V. unter www.Gesundheitsforum-Eningen.de**