

7 ÜBERRASCHENDE GRÜNDE FÜR SCHLAFLOSIGKEIT



Einführung

Wenn Menschen fragen, warum sie nicht richtig schlafen können, wissen sie oft nicht, dass es zwar klassische Gründe für Schlafmangel gibt, aber auch andere, die ihnen nicht so geläufig sind. Diese können der Grund für deine scheinbar endlosen Nächte sein, in denen du in die Dunkelheit starrst und dir wünschst, du könntest einschlafen.

Es kann sein, dass dein Körper versucht, dir etwas mitzuteilen, und es hilft, ein wenig über die Funktionsweise des menschlichen Körpers zu wissen. Mit diesem Verständnis bist du vielleicht in der Lage, den Schlaf zu bekommen, nach dem du dich immer gesehnt hast.

Nebennierenerschöpfung



Die Art und Weise, wie der menschliche Körper funktioniert, ist ziemlich logisch. Wenn du ruhst, speichert dein Körper Energie, die dann bei der Ausübung einer Tätigkeit wieder verbraucht wird. Du bist zu müde, um schlafen zu gehen? Dann könnte es sich um eine Erschöpfung der Nebennieren handeln. Stell dir den Körper wie eine wiederaufladbare Batterie vor, die irgendwann keine Energie mehr hat und nicht mehr aufgeladen werden kann.

Bei der Erschöpfung der Nebennieren passiert genau das mit dem Körper – er hat keine Energie mehr. Wenn du dich auf diverse

Aktivitäten einlässt, verlierst du noch mehr Energie. Das ist wie ein Teufelskreis. Oftmals nehmen darunter leidende Personen dann etwas zu sich, um das Energielevel wieder zu steigern, beispielsweise Kaffee.

Der Irrglaube, dass Kaffee hilft, um das Energieniveau zu steigern, führt zu noch mehr Erschöpfung. Denn obwohl Kaffee anscheinend Energie spendet, tut er das eigentlich gar nicht. Er entzieht dem Körper nur noch mehr Energie, weil man davon ausgeht, dass er noch mehr liefert. In diesem Fall besteht der einzige Ausweg aus dem Teufelskreis darin, zu lernen, sich zu entspannen.

Yoga und Dehnübungen sind die Antwort, denn wenn du deine Muskeln dehnst, kannst du sofort mehr Energie in deinem Körper speichern. Die zusätzliche Einnahme von Magnesium ist ebenfalls hilfreich, denn während Kalzium die Muskeln zusammenzieht, entspannt Magnesium sie und ermöglicht es dir, dich zu entspannen und dadurch Energie zu gewinnen. Wenn dein Energielevel normalisiert ist, kannst du tagsüber aktiv sein und nachts auch richtig schlafen. Wie du siehst, ist der menschliche Körper auf ein Gleichgewicht der Lebensweise angewiesen, um sowohl angemessene Ruhe als auch Leistung zu gewährleisten.

Sobald die körperliche Leistung die Ruhephase überwiegt, kommt es zu einer Adrenalin Erschöpfung.

Nebenwirkungen von Medikamenten



Wenn du seit einiger Zeit nicht mehr richtig schlafen kannst, lohnt es sich, die Nebenwirkungen der Medikamente, die du einnimmst, zu überprüfen. Oft verbergen sich hinter Medikamenten eine Vielzahl von Nebenwirkungen, und eine häufige Nebenwirkung ist unter anderem Schlaflosigkeit.

Abgesehen von der Störung des REM-Schlafs, also des Tiefschlafs, den die meisten Menschen erleben, wenn sie normal schlafen, können Medikamente auch Inhaltsstoffe wie Koffein und andere Stimulanzien enthalten, die dich vielleicht daran hindern, richtig durchzuschlafen.

Wenn du das Gefühl hast, dass das die Ursache sein könnte, solltest du nicht verzweifeln. Dein Arzt kann vielleicht die Einnahmezeiten deiner Medikamente ändern oder dir sogar Äquivalente ohne zusätzliche Booster verabreichen, um deine Schlafqualität zu verbessern.

Auch wenn du keinen Zusammenhang zwischen deinen Medikamenten und deinem Schlafmangel siehst, lohnt es sich, den Arzt darauf anzusprechen, denn er kann dir alternative Medikamente ohne die vorher erwähnten Nebenwirkungen empfehlen. Wenn du es gewöhnt bist, deine Schmerzmittel nachts einzunehmen, wird dir möglicherweise ein alternatives Medikament verschrieben, das kein Koffein enthält. Auch sanfte Yogaübungen am Abend sind hilfreich, um Schmerzen zu lindern, sodass du abends keine Schmerzmittel mehr einnehmen musst.

Es wurde festgestellt, dass Statine den Schlaf stören, obwohl dies nicht für alle Personen gilt, die sie einnehmen. Diese

Herzmedikamente sind mit Warnhinweisen versehen. Wenn du deine Probleme durch eine Änderung der Medikamente oder des Lebensstils beheben kannst, wird dies maßgeblich dazu beitragen, das gewohnte Schlafmuster wiederherzustellen.

Selektive Serotonin-Aufnahmehemmer, die zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden, können ebenfalls zu Schlafmangel führen. Daher wird empfohlen, die Tageszeit für die Einnahme dieser Medikamente zu überprüfen und so abzuändern, dass sie morgens statt nachts eingenommen werden. Wenn du einen guten Schlaf haben willst, solltest du dich auch regelmäßig bewegen. Viele depressive Menschen sind inaktiv, und es ist eine Mischung aus der SSUI und der Inaktivität, die Schlafmangel verursachen.

Hustenmittel enthalten in der Regel Alkohol, auch wenn sie rezeptfrei erhältlich sind. Da Alkohol die REM-Schlafphasen beeinträchtigt, könnte dies eine Erklärung dafür sein, warum du nicht einschlafen und durchschlafen kannst.

Essen und Trinken



Du denkst vielleicht, dass du mit deinen Entscheidungen klug umgehen kannst. Aber wie oft isst du zu Abend? Unverdaute Nahrung kann alle möglichen Probleme verursachen, von Sodbrennen bis hin zu GERD (Verdauungserkrankung). Wenn du die Angewohnheit hast, drei Stunden vor dem Schlafengehen zu essen, dann ist es an der Zeit, diese Gewohnheit zu ändern. Von schwerem Essen am Abend ist unbedingt abzuraten. Wenn du jedoch nur einen leichten Snack zu dir nehmen möchtest, kann

dies gesünder sein, als du denkst. Ein kleiner und begrenzter Snack aus Crackern (die Kohlenhydrate enthalten) kann das Wohlfühlhormon Serotonin auslösen, das zu einem gesunden Schlaf beiträgt.

Auch Getränke können Stimulanzien enthalten. Daher ist es ratsam, die Etiketten der Getränke zu überprüfen – denn selbst Getränke wie z. B. Kakao können Koffein enthalten, weshalb sie nicht vor der Schlafenszeit konsumiert werden sollten. Auch Getränke aus der Dose sind nicht empfehlenswert.

Hingegen kann Kamillentee dir dabei helfen, dich ausreichend zu entspannen, um gut zu schlafen. Allerdings hat Kamillentee einen gewöhnungsbedürftigen Geschmack.

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die dafür bekannt sind, dass sie dich wach halten, weshalb sie vermieden werden sollten. Snacks wie Pommes Frites und Kartoffelchips können beispielsweise den Schlafzyklus durcheinanderbringen und sollten nachts vermieden werden. Apropos nächtliche Snacks: Vermeide auch rohes Gemüse, denn das kann dein Verdauungssystem durcheinander bringen und das Einschlafen ebenfalls erschweren.

Weitere Lebensmittel, die abends vermieden werden sollten, sind Peperoni, Wurst und Speck, da sie den Körper zur Ausschüttung

von Noradrenalin im Gehirn anregen. Noradrenalin wird bei einer Kampf- oder Fluchtreaktion während eines besonders niedrigen Blutdrucks ausgeschüttet und wirkt ähnlich wie Adrenalin.

Vor allem Schokolade wird abends sehr oft konsumiert, obwohl darin sehr viel Koffein enthalten ist. Es ist daher nicht überraschend, nach einer Tafel Schokolade nicht durchschlafen zu können. Vor allem dunkle Sorten werden gerne gegessen, da sie als gesund gelten – sie enthalten jedoch bis zu 80 Milligramm Koffein.

Auch die Menge an Alkohol, die du vor dem Schlafengehen trinkst, solltest du einschränken. Alkohol unterdrückt nämlich die REM-Bewegungen der Augen und kann somit an der Schlaflosigkeit beteiligt sein.

Restless-Legs-Syndrom (ruhelose Beine)



Wenn Schlaflose darauf angesprochen werden, lächeln sie oft ungläubig. Sie können sich nicht vorstellen, wie das nächtliche Bewegen der Beine sie daran hindern könnte, richtig zu schlafen. Wissenschaftler haben jedoch untersucht, warum Menschen mit ruhelosen Beinen Probleme mit dem Schlafen haben. Sie haben dabei herausgefunden, dass Neurotransmitter namens Glutamat die Ursache dafür sein könnten, da sie bei Menschen mit dem Restless-Legs-Syndrom nachweislich erhöht sind. Die Freisetzung von Glutamat aus dem Gehirn wird zur Verbesserung der

kognitiven Entwicklung verwendet und ist daher etwas, das ein Mensch braucht, um etwas zu lernen. Dieser Neurotransmitter kann den Geist aber auch aktiv und den Schlaf somit fast unmöglich machen.

Bei Menschen, die an Schlafapnoe leiden, ist auch ein erhöhter Glutamatspiegel nachgewiesen worden. Hier kann Zink helfen, denn es wandelt Glutamat in GABA um, das wiederum zur Entspannung benötigt wird. Wenn du also unter dem Restless-Legs-Syndrom leidest, ist es besonders wichtig, dass du vor dem Schlafengehen oder innerhalb einer Stunde davor keinen Kaffee mehr trinkst oder koffeinhaltige Medikamente einnimmst.

Unter Fachleuten wird viel darüber diskutiert, was am besten dazu geeignet ist, um Glutamat in GABA umzuwandeln. Ernährungswissenschaftler raten dazu, Pilze, Parmesankäse und grüne Erbsen zu meiden, wenn man unter dem Restless-Legs-Syndrom leidet. Andere Fachleute sagen, dass L-Theanin die sicherste Ergänzung ist, die eingenommen werden kann. Es ist natürlich und kann aus Teeblättern gewonnen werden. Dieses Nahrungsergänzungsmittel kannst du in einem renommierten Reformhaus kaufen. Wenn du einmal verstanden hast, was im Körper passiert, wenn das Restless-Legs-Syndrom

auftritt, ist es ziemlich einfach, Glutamat zu verringern und mehr GABA zu fördern. Das wiederum entspannt den Körper und hilft dem Betroffenen, die Schlaflosigkeit zu überwinden.

Körpertemperatur



Deinem Baby dabei zu helfen, einen zirkadianen Rhythmus (innere Uhr) zu entwickeln, bedeutet, es auf einen Tag-Nacht-Rhythmus einzustellen.

Die Dunkelheit ist aber nicht der einzige Indikator dafür, dass der Körper in den Schlafmodus übergehen sollte. Tatsächlich spielt die Körperkerntemperatur eine große Rolle. Die Temperatur wird durch das sympathische Nervensystem bestimmt. Zwischen der Aktivität dieses Systems und wie du atmest, besteht ein gewisser Zusammenhang. Neben dem Lüften des Schlafzimmers führen auch Atemübungen dazu, dass Sauerstoff durch das sympathische

Nervensystem fließt, was wiederum dazu beiträgt, die Temperatur des Körpers zu kontrollieren. Tiefes Atmen, wie es in der Yoga-Meditation praktiziert wird, kann in solchen Situationen helfen, da es das sympathische Nervensystem effizienter macht.

Doch nicht nur deine Lungen verarbeiten die Luft, die du atmest. Der Sympathikus spielt eine wichtige Rolle bei der Verteilung des Sauerstoffs, aber auch bei der Aufrechterhaltung der Körpertemperatur auf einem normalen Niveau.

Ebenfalls empfehlenswert ist es, Bettlaken aus Baumwolle zu verwenden, da diese nicht schweißfördernd sind und dir somit ein frischeres Bett beschere. Wechsle die Laken regelmäßig und Sorge dafür, dass das Zimmer täglich gelüftet wird. Auch Laken und Bettwäsche sollten gelüftet werden, um die Bildung von Keimen, Bakterien und Milben zu verhindern und Atemproblemen vorzubeugen.

Wenn du eine Bettdecke verwendest, solltest du dir darüber im Klaren sein, dass bei steigenden Temperaturen möglicherweise Sommerbettdecken benötigt werden und dass der natürliche Inhalt einer Bettdecke manchmal Allergien hervorrufen kann. Obwohl synthetische Bettdecken von geringerer Qualität zu sein scheinen, können sie tatsächlich eine bessere Schlafqualität

bieten, da sie nicht die Allergene abgeben, die bekanntermaßen aus Federn und anderen natürlichen Bettdeckenfüllungen stammen.

Auch die Bettwäsche, die du verwendest, kann sich auf die Qualität deines Schlafes auswirken. Bügelfreie Laken, die sehr beliebt sind, werden beispielsweise mit Formaldehyd behandelt. Selbst das Waschen der Laken stoppt die Freisetzung von Formaldehyd nicht und es wird, solange diese Laken genutzt werden, Formaldehyd freigesetzt. Das kann gesundheitliche Probleme verursachen, wie z. B. Kopfschmerzen, Atemprobleme oder sogar Schlaflosigkeit. Daher sollten die Bettlaken immer aus 100% Baumwolle bestehen. Auch Schaumstoffkissen können die Qualität des Schlafes beeinträchtigen, weshalb du sie vermeiden solltest. Obwohl behauptet wird, dass sie hypoallergen sind, besteht die Grundlage für die Herstellung von Schaumstoff aus Öl. Dieses Öl ist dafür bekannt, dass es Dämpfe freisetzt, wenn sich das Kissen erwärmt.

Ein Vorschlag für das Schlafzimmer: Wechsle deine Matratze regelmäßig. Dies kann sich auf die Gesamttemperatur und den Komfort auswirken. Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, stellen oft fest, dass ihre Matratze unbequem ist und somit einer

der Gründe für die Schlaflosigkeit ist. Da wir wissen, dass Schaumstoffe aus Öl gewonnen werden, das Dämpfe freisetzt, solltest du dich für hochwertige Matratzen aus Naturprodukten entscheiden.

Auch die Einrichtung des Schlafzimmers spielt eine große Rolle. Möbel aus Spanplatten geben ebenfalls Formaldehyd ab, weshalb du dich im besten Fall immer für Naturholz entscheiden solltest. Wenn du deinen Schlafbereich einfach halten möchtest, solltest du das Schlafzimmer zu einem erholsamen Ort machen und regelmäßig lüften, damit du die richtige Temperatur zum Schlafen hast.

Schilddrüsenüberfunktion



Eine Schilddrüsenüberfunktion beschleunigt den Herzschlag und macht den Körper hyperaktiv. Diese Überaktivität führt dazu, dass es schwer ist, sich zu entspannen.

Ob du eine Schilddrüsenüberfunktion hast, kann durch einen einfachen Bluttest festgestellt werden. Wenn du bereits wegen Schilddrüsenproblemen behandelt wirst und unter Schlaflosigkeit leidest, könnten die Medikamente zu stark sein.

Normalerweise nehmen Patienten, die eine Schilddrüsenunterfunktion haben, Levothyroxin ein, um die

Aktivität der Schilddrüse zu beschleunigen. Manchmal wird die Dosis jedoch gesenkt, weil die Schilddrüse in eine andere Richtung schwingt und zu aktiv werden kann. Ein Besuch bei deinem Arzt wird dir dabei helfen, herauszufinden, ob dies die Ursache für deine Schlaflosigkeit ist. Patienten, die kein Levothyroxin einnehmen, nehmen Schilddrüsenmedikamente ein, die die Aktivität der Schilddrüse verringern. Wie kommt es dazu? Das liegt daran, dass das Schilddrüsen-System nicht richtig funktioniert und Schilddrüsenhormone in den Körper abgibt. Korrekturmaßnahmen sind nicht schwierig und die normale Schlafqualität wird wiederhergestellt, sobald die Schilddrüsenüberfunktion normalisiert ist.

Weitere Hinweise auf eine Schilddrüsenüberfunktion können folgende sein:

- Schnelles Herzklopfen
- Gewichtsverlust (sonst unerklärlich)
- Nervosität
- Abnormale Hitzeempfindlichkeit
- Zittern

Alle diese Symptome können natürlich auch andere Ursachen

haben, aber es ist sinnvoll, als erste Maßnahme die Schilddrüse zu untersuchen, da diagnostizierte Schilddrüsenprobleme leicht korrigiert werden können.

Fehlende Routine



Du fragst dich vielleicht, wie sich eine fehlende Routine auf dein Schlafverhalten auswirken kann.

Tatsache ist, dass viele Menschen allein leben und keine Struktur in ihrem Tagesablauf haben. Viele von ihnen sind auch nicht erwerbstätig – entweder aufgrund ihres Lebensstils oder aufgrund von Invalidität. Im Vergleich zu berufstätigen Menschen, die einen routinierten Alltag haben, ist es für sie nicht notwendig, zu einem gewissen Zeitpunkt schlafen zu gehen. Ein Patient, der gewohnheitsmäßig bis 4 Uhr morgens wach war, konnte seinen

Schlafmangel nicht verstehen, obwohl er eigentlich die gesamte Energie seines Körpers verbrauchte und zu müde war, um zu schlafen. Daher ist es notwendig, dass du eine gewisse Form von Routine in deinem Lebensstil einführest, die sowohl Entspannung, Aktivität in Form von Sport als auch eine gute Ernährung beinhaltet.

Wenn einer dieser Aspekte in der täglichen Routine fehlt, ist es unmöglich, zu schlafen, weil der Körper nicht auf den Schlaf vorbereitet ist. Es wird sozusagen gegen die natürlichen zirkadianen Zyklen gekämpft. Diese müssen jedoch respektiert werden, um gesund zu bleiben. Daher ist es auch hilfreich, eine feste Zeit für das Aufstehen zu haben. Es hilft auch, sich zu bemühen, aktiv zu sein. Der oben erwähnte Patient war nicht aktiv und verbrachte einen Großteil seiner Zeit vor dem Computer, wodurch er sich überhaupt nicht bewegte. Der Sauerstoffgehalt in seinem Blut war aufgrund dieses Bewegungsmangels sehr niedrig.

Klinische Studien haben gezeigt, dass viele Menschen heutzutage nicht richtig atmen und dass das die Menge an CO₂ und O₂ im Gehirn beeinflusst. Dies kann entweder zu Schlaflosigkeit oder zu Schlafmangel führen. Mit einem gesunden Lebensstil, der

Bewegung und Atemübungen einschließt, kann das vermieden werden.

Die kortikalen Neuronen derjenigen, die nicht richtig atmen, werden angefeuert und sind dadurch einsatzbereit, weil die Person hyperventiliert. Wenn Sie regelmäßig Sport treiben und einen Lebensstil pflegen, der feste Zeiten für das Aufstehen und das Zubettgehen vorsieht, ist dies weniger wahrscheinlich.

Schlechte Gewohnheiten, wie z. B. das Rauchen, führen ebenfalls zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit und erhöhen das Risiko für Atemwegserkrankungen.

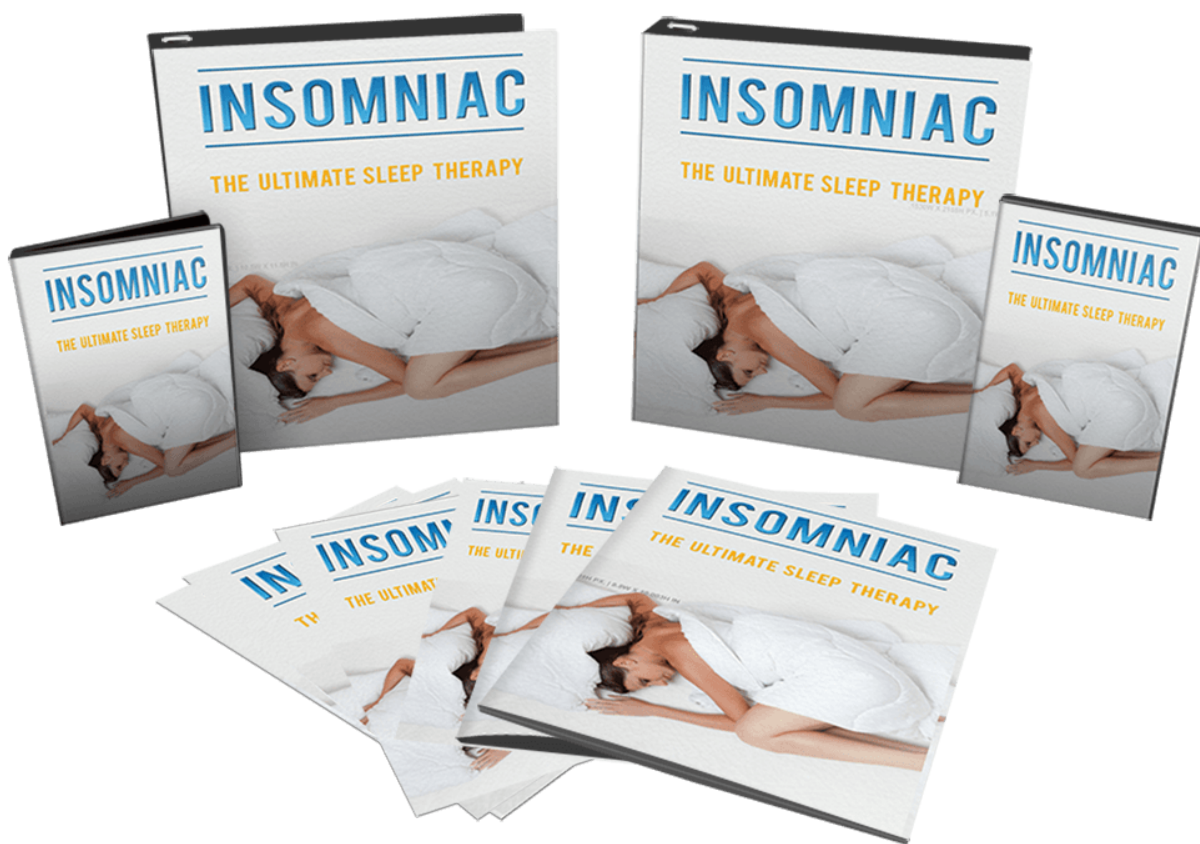
Der Körper braucht sowohl Bewegung als auch Ruhe. Er braucht frische Luft und Sonnenschein – und wenn dir im Leben die Routine fehlt, wird dir die Einführung einer solchen dabei helfen, die Schlaflosigkeit zu überwinden, weil Energie verbraucht wird.

Eine der besten Möglichkeiten zur Überwindung von Atemproblemen ist die Teilnahme an Yoga-Kursen, in denen dir beigebracht wird, im Rhythmus der Bewegungen deines Körpers zu atmen. Wer Yoga-Unterricht nimmt, lernt auch, richtig zu atmen, um zu meditieren. Das hilft bei der Verteilung des Sauerstoffs im Körper und macht dir die eigenen Unzulänglichkeiten in Bezug auf die Routine bewusst.

In den vergangenen Abschnitten haben wir uns mit verschiedenen Bereichen im Leben eines Menschen befasst, die vielleicht nicht sofort mit Schlaf oder Schlaflosigkeit in Verbindung gebracht werden. Dennoch sind all diese Bereiche relevant. Wenn du verstehst, was deinen Schlaf unterbricht bzw. verhindert, kann viel unternommen werden, um die Schlafqualität wieder zu verbessern. Von der Ernährung bis hin zur Atmung – die Interaktion mit der Umwelt bestimmt, wie gut du nachts schlafen kannst. Manchmal hilft es auch, sich auf das Wesentliche zu besinnen, um alle Fallstricke der Schlaflosigkeit zu vermeiden und wieder in den Genuss eines qualitativ hochwertigen Schlafs zu kommen. Die wichtigste Regel bei der Suche nach Lösungen für deine Schlafprobleme ist, dass du lernen musst, auf die Bedürfnisse deines Körpers zu hören. Wenn du das tust, wirst du überrascht sein, wie gut dein Körper auf die von dir vorgenommenen Veränderungen reagiert.

Schlaf ist also möglich – auch für diejenigen, für die Schlaflosigkeit zum Alltag geworden ist. Der menschliche Körper verfügt über die Technologie, um zu schlafen. Du musst nur herausfinden, was seine Funktionsweise beeinträchtigt, und schon kannst du einen qualitativ hochwertigen Schlaf genießen.

Wenn du die Schlaflosigkeit endlich aus deinem Leben verbannen willst und eine gute Nachtruhe für dich essentiell ist, schaue dir jetzt das komplette E-Book an!



>> ZUR ULTIMATIVEN SCHLAFTHERAPIE <<