

*»Wer tagsüber die Welt aus den Angeln heben möchte,
muss in der Nacht Kräfte tanken. Aber was tun,
wenn sich die Gedanken im Kreise drehen
und auch der Körper nicht zur Ruhe kommen will?
Die besten Antworten gibt uns – wie so oft – die Natur!«*



1. Nur nicht zu spät

Wer die meiste Zeit des Tages mit Arbeit und Aktivität (Yang) verbringt, sollte seinem Körper auch ausreichende Phasen der Ruhe- und Regeneration (Yin) gönnen. Die nachhaltigste Form, unseren Speicher aufzufüllen, ist der Schlaf. Der kostbare »before midnight sleep« gilt als besonders regenerativ und kann zu keiner anderen Tages- oder Nachtzeit nachgeholt werden. Wenn wir bereits vor 23h ins Bett gehen, geben wir unserem Körper außerdem

Lavendelduft wirken sehr entspannend. Es sei denn, Sie haben jemand in Ihrer Nähe, der Sie spontan mit einer Fußreflexzonenmassage verwöhnt.

3. Dinkel, Weizen, Milch & Honig

Die traditionellen Hausmittelchen sind oft die Besten! Ein Glas warme Milch mit Honig gilt seit jeher als hilfreiches Schlafmittelchen. Und zwar aufgrund des Tryptophangehalts, der über unseren Serotoninspiegel Einfluss auf unsere Schlaf-Wach-Regulation hat. Es

Körperwaage – ist es ratsam, abends leichte Kost vorzuziehen und diese am besten vor 19 bis 21 Uhr. Dazu zählen anstelle von Pizza, Pasta und Käsebrot eher pürierte Gemüsesuppen, Linseneintöpfe und andere eher eiweißhaltige Gerichte.

5. Der Kräutergarten schläft nicht

Wie wär's denn mit einem frischen Aufguss aus dem heimischen Kräutergarten? Die hübsche Passionsblume macht schön schläfrig. Johanniskraut beugt zusätzlich noch Winterdepression vor. Hopfen wirkt nicht nur beruhigend bei Schlafstörungen, sondern lindert auch Nachtschweiß. Wenn Angstzustände und Überreizung die Ursache der Schlafschwierigkeiten sind, ist wiederum Baldrian genau das Richtige. Das ätherische Öl des wohlriechenden Lavendels kann in einer Duftlampe entspannenden Duft im Schlafzimmer verbreiten – oder Sie betten Ihren Kopf auf ein Kräuterkissen gefüllt mit getrockneten Lavendelblüten.

Schlaf ist die beste Medizin

6 Tipps für einen besseren Schlaf

Text: Petra Pfann Foto: Pamela Russmann

die Chance, wichtige Entscheidungen quasi »im Schlaf« für uns zu treffen. Das übernimmt aus energetischer Sicht nämlich unsere Gallenblase und die ist in der Zeit von 23 bis 1 Uhr hellwach. Also am besten nichts überstürzen und »eine Nacht drüber schlafen«!

2. Runter mit der Energie

Körper, Geist und Seele müssen vor der verdienten Nachtruhe gleichermaßen runtergefahren werden. Entspannungsrituale, wie Autogenes Training oder Atemtechniken, können beim Abschalten helfen. Da unsere Energie nach einem arbeitsreichen, stressigen Tag meist in unserer oberen Körperhälfte gestaut ist, empfiehlt es sich, seine eigenen Füße zu massieren. Vielleicht auch gleichzeitig mit ein bisschen Massageöl einreiben. Melissen- oder

macht satt, entspannt und hilft uns so zur Ruhe zu kommen. Genauso wie ein Glas Dinkel- oder Weizenwasser. Natürlich ist auch der psychologische Effekt solcher Rituale nicht zu unterschätzen – nähren sie uns doch mit beruhigenden Inhalten als die Spätnachrichten und der Late-Night-Movie. Die Seele isst schließlich immer mit!

4. Leichtes Essen – leichter Schlaf

Möchte man der chinesischen Organzeituhr Glauben schenken, ist unser Magen von 7 bis 9 Uhr morgens besonders arbeitswillig – 12 Stunden später allerdings gar nicht in Stimmung für anstrengende Verdauungstätigkeit. Um unseren Magen also nicht unnötigerweise zu belasten – und damit langfristig gesehen auch den Zeiger auf unserer

6. Frische Luft muss sein

Warme Raumtemperaturen mögen uns zwar im ersten Moment sehr kuschelig erscheinen, aber für einen tiefen Schlaf sind etwas kühlere Temperaturen doch empfehlenswerter. Schlafexperten sprechen bei 18° Celsius von der optimalen Schlaftemperatur. Ein gekipptes Fenster, solange es draußen noch nicht bitterkalt ist, oder Stoßlüften vorm Schlafengehen helfen uns dabei, unserem Körper auch während der Nacht mit wertvollem Atem-Qi zu versorgen. Vielleicht ist ja auch ein entspannender Abendspaziergang genau das Richtige, um die schönsten Momente des Tages noch einmal Revue passieren zu lassen bevor Sie ins Land der Träume reisen? ←