



SO GEFÄHRLICH SIND SCHLAF- MITTEL

Schlafmittel erhöhen die Gefahr für einen Herzstillstand. Ist das Herz geschwächt, ist das Risiko sogar um das Achtfache erhöht. Das allgemeine Sterbe- und Krebsrisiko steigt durch Schlafmittelkonsum ebenfalls um ein Vielfaches an. Wer das weiß, sucht nach Alternativen zu Schlafmitteln. Man findet sie unter den Klassikern der Naturheilkunde, aber auch in modernen Erfindungen, die die Strahlenbelastung minimieren.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Menschen mit einer Herzinsuffizienz müssen häufiger ins Krankenhaus als andere – und bekommen natürlich ganz automatisch jedes Mal auch Schlafmittel verabreicht, da Schlafstörungen häufige Begleiterscheinungen von Herzleiden sind. Ein mitunter fataler Fehler, wie Wissenschaftlerteams aus Japan anhand einer klinischen Studie herausfanden. Aber nicht nur bei Patienten mit vorgeschädigtem Herzen, sogar bei Gesunden wuchs das Risiko für eine allgemeine Herzinsuffizienz signifikant an – vor allem, wenn jemand bereits mehrere Krankenhausaufenthalte hinter sich hatte. Genauso stieg das Risiko für eine sogenannte Atemdepression, eine Verlangsamung der Atmung.

KRITISCH SEIN KANN LEBEN RETTEN

15 Studien dieser Art kamen bisher zu ganz ähnlichen Ergebnissen. Am Scripps Clinic Sleep Center in Kalifornien, USA, ergab etwa die Analyse von 10.000 Krankenakten bei ähnlichem Alter, Geschlecht und Vorerkrankungen viermal so viele Todesfälle in rund zweieinhalb Jahren bei denjenigen, denen ein Schlafmittel verordnet worden war. Es waren bei weitem nicht nur sehr alte Menschen, sondern auch unter 55jährige darunter. Schon bei geringsten Dosen – weniger als zwei Schlaftabletten im Monat – hat sich das Sterberisiko verdreifacht, bei 11 Schlaftabletten sogar verfünffacht.

Gleichzeitig hat sich das Krebsrisiko um 35 Prozent erhöht. Besonders besorgniserregend war eine weitere Studie, die schon bei nur 28 Schlaftabletten im Jahr – also wirklich nur hin und wieder – ein um 3,6fach erhöhtes Sterberisiko im Beobachtungszeitraum von zweieinhalb Jahren fand.

Die gesundheitlichen Auswirkungen, die zu den Todesfällen führten, schlossen Suizidrisiko, Unfallgefahr durch Benommenheit oder Atemaussetzer im Schlaf mit ein. Eine häufige Todesursache bei Schlafmitteleinnahme sind Infektionen. Das Immunsystem benötigt „echten Schlaf“, um sich zu regenerieren und kann mit dem Betäubungsschlaf nichts anfangen.

SCHLAFMITTEL LÖSCHEN ERINNERUNGEN

Schlafmittel wirken sich außerdem katastrophal auf das Erinnerungsvermögen aus. Im natürlichen Tiefschlaf werden Erinnerungsspuren von Lerninhalten gefestigt. Bei Schlafmittel-Einnahme werden sie hingegen um 50 Prozent geschwächt und sogar gelöscht. Die Folge sind Vergesslichkeit und massiver geistiger Abbau. Besonders schlimm ist das für junge Menschen, die noch bis ins 30igste Lebensjahr hinein an Verknüpfungen im Gehirn arbeiten und für Alte, die auf diese Weise ihre Selbständigkeit für immer verlieren können. Schlaftabletten zählen zu den „Sedativa“ und zielen auf das System im Gehirn ab, das auch der Alkohol angreift. Dabei werden höher entwickelte Regionen des Gehirnkortex effektiv außer Kraft gesetzt. Man scheint zwar genauso zu schlafen wie ohne Tabletten, doch die



natürliche Gehirnwellenaktivität ist im natürlichen Tiefschlaf eine ganz andere als im Betäubungsschlaf. Die größten, tiefsten Gehirnwellen fehlen. Dazu kommt eine ganze Reihe von Nachwehen am nächsten Tag wie Erschöpfung, Vergesslichkeit im Tagesverlauf und Vergesslichkeit gegenüber nächtlichen Aktivitäten, die oft sogar unbewusst ausgeführt werden. Die Erschöpfung beim Aufwachen kann dazu führen, dass größere Mengen Kaffee oder Tee konsumiert werden. Dadurch wird aber das entspannende Adenosin gehemmt und die Schlafprobleme werden nur noch schlimmer.

ABHÄNGIGKEIT VON SCHLAFTABLETTEN

Schlaftabletten haben unangenehme Spätfolgen. Sie machen süchtig und es stellt sich ein Effekt ein, den man „Insomnie-Rebound“ nennt. Werden die Medikamente abgesetzt, so schläft man noch schlechter als zuvor und dabei entsteht das Bedürfnis, sofort wieder zur Schlaftablette zu greifen. Dazu kommt, dass sich in Studien gezeigt hat, dass die Verbesserungen des Schlafes durch Tabletten oft nur subjektiv so erlebt wurden, sich aber weder die Schlafzeit selbst verlängerte noch die Einschlafzeit wirklich verkürzte.

URSACHEN FÜR SCHLAFLOSIGKEIT

Unterscheiden wir doch einmal, wo das Problem wirklich liegt. Wer nicht einschlafen kann, hat eventuell einen Mangel am Einschlafhormon Melatonin oder am Entspannungs-Botenstoff GABA oder hat koffeinhaltige Substanzen wie Kaffee, Tee oder Kopfschmerztabletten zu sich genommen, die aufputschend wirken. Aufwachen und nicht gleich wieder einschlafen können, ist oft ein Stressproblem. Zu früh aufwachen und sehr spät aufwachen kann der Theorie der „Lerche oder Eule“ geschuldet sein. Wobei alte Menschen zur Lerche und frühem Erwachen und junge Menschen zur Eule und spätem Erwachen neigen. Immer zu bestimmten Zeiten aufzuwachen ist nach der TCM ein Organproblem. Nach der „TCM-Organuhr“ zeigt etwa Erwachen zwischen ein und drei Uhr nachts ein Leberthema an, zwischen drei und fünf hingegen ein Lungenthema.

NICHT ENTSPANNEN KÖNNEN – GABA HILFT

Das Hauptproblem bei Schlaflosigkeit liegt meist in der nervlichen Situation des Nicht-Abschalten-Könnens, etwa durch zu viele Stresshormone oder zu wenig vom Entspan-

nungsbotenstoff GABA. Zum Thema Stress und wie Cortisol gesenkt werden kann, kommen wir noch. GABA – die Voraussetzung, dass Entspannung eintreten kann, wird in seiner Verfügbarkeit erheblich durch das indische Kraut *Brahmi* erhöht. Es wirkt auch antidepressiv. Dasselbe kann man vom *kolloidalen Lithium* erwarten. Der *Reishi Vitalpilz* erhöht ebenfalls die Verfügbarkeit von GABA und wirkt dadurch entspannend und schlafördernd. Entgegen früherer Auffassung soll man ihn gerade abends einnehmen. Bei angespannter Muskulatur wie unruhigen Beinen (restless legs) oder Krämpfen hilft oft Einreiben mit *kolloidalem Magnesiumöl*.

WENN TRYPTOPHANMANGEL DAS PROBLEM IST

Bei viel Stress kommt es zu hohem Verbrauch am B-Vitamin Niacin und wenn es fehlt, was recht häufig der Fall ist, stellt der Körper ersatzweise die Aminosäure L-Tryptophan zur Verfügung. Die Aminosäure ist aber auch die Muttersubstanz, aus der Serotonin und Melatonin aufgebaut werden. Fehlt sie, kann das zu Stimmungsschwankungen durch Serotonin-Mangel und zu Problemen beim Einschlafen durch Melatonin-Mangel führen. Die *Aminosäure L-Tryptophan* verkürzt daher, wenn sie 20 Minuten vor dem Schlaf-

gehen eingenommen wird, recht häufig die Einschlafzeit. Möglichst zwei Stunden vor der Einnahme nichts mehr essen, da Tryptophan erst ins Gehirn aufgenommen werden kann, wenn andere Aminosäuren nicht mehr im Blut sind. Daher ist auch Sport für die Aufnahme förderlich (alle anderen Aminos werden beim Sport verwertet und nur Tryptophan bleibt übrig). L-Tryptophan darf nicht zusammen mit Antidepressiva wie MAO-Hemmern und Serotonin-Wiederaufnahmehemmern eingenommen werden. Besser den *Vitamin B-Komplex* nehmen, wodurch genug Niacin zur Verfügung steht, damit es gar nicht erst zu übertriebenem Tryptophan-Verbrauch kommt.

KOLLOIDALES GOLD BEI VERKALKTER ZIRBELDRÜSE

Melatonin-Mangel tritt am häufigsten bei Älteren auf. Meist liegt die Ursache in einer Zirbeldrüsenverkalkung. Die Drüse ist dann nicht mehr in der Lage, aus Tryptophan genügend Serotonin und daraus schlafförderndes Melatonin zu produzieren. Funktionelle Einschränkungen der Zirbeldrüse stehen daher direkt mit Melatoninmangel und Schlaflosigkeit in Verbindung. Dagegen hilft *kolloidales Gold*, das die Verkalkungen löst.

Gelegentlich sind auch Jüngere bereits betroffen.

NICHT ZU VIEL HOFFUNG IN MELATONIN SETZEN

Melatonin wird als das „Schlafhormon“ bezeichnet, ist aber vielmehr ein Rhythmusgeber, ein sogenanntes Chronotherapeutikum. Es hilft bei zirkadianen Rhythmusstörungen wie beispielsweise bei Blinden oder bei „Jet lag“ beim Einschlafen. Melatonin wird abends, wenn es dunkel wird, produziert. Wenn man die Dunkelheit stört und etwa länger auf Handy, Computer oder Plasmabildschirm schaut, wird deren Blaulicht die Melatoninproduktion beeinträchtigen. Es täglich abends extra zuzuführen hat den Nachteil, dass es sich auch recht schnell, schneller als das vom Körper selbst hergestellte, wieder abbaut. Eine der melatonin-reichsten Pflanzen ist das gegen Viren und bei Fieber beliebte *Baikal Helmkraut*, das man abends probieren könnte.

BEI STRESS BRAUCHT ES MEHR

Wer allerdings viel Stress oder auch Angst hat, hat dazu auch noch viel vom Stresshormon Cortisol im Blut. Cortisol ist ein Wachmacher und der Gegenspieler vom Einschlafhormon Melatonin. Cortisol wird normalerweise in den frühen Morgenstunden vermehrt ausgeschüttet, um das Aufwachen einzuleiten. Mit viel Cortisol im Blut wacht man bereits nachts leichter auf und liegt länger wach. Jeder nächtliche Gedanke hat dann das Potential, sich zu langen Gedankenschleifen und noch längerem Wachliegen auszuweiten. Jetzt ja nicht nachgeben und zu denken anfangen! Wer nachts seine Probleme zu lösen versucht,



Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.

Immanuel Kant

wird auch sehen, wie ineffektiv das ist. Der Zeitaufwand steht in keinem Verhältnis zum mageren Ergebnis. Besser ist es da schon, To Do's schnell aufzuschreiben – Zettel und Stift neben dem Bett – und sich auf die Lösung zu programmieren, indem man sich sagt: „Wenn ich aufwache, weiß ich spontan, wie ich es machen werde.“ Das rettet zwar nicht immer die Situation, aber zumindest die Nachtruhe.

DIE STRESS-ALTERNATIVE: ASHWAGANDHA

Klassisch zur Reduktion des Muntermachers

Cortisol ist die indische Schlafbeere *Ashwagandha*, die gleichzeitig reichlich Melatonin enthält. Sie fährt den Muntermacher Cortisol herunter und ist eines der allerbesten Anti-Stressmittel überhaupt. Ein weiteres Plus: *Ashwagandha* senkt zu viel Vata, dem im Ayurveda etwa 80 Erkrankungen zugeschrieben werden. Zu viel Vata ist gekennzeichnet durch Schlafstörungen, Stress, Angst, Hektik, mangelnde Entspannung. Es gibt drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Vata gilt als einziges der drei Doshas als beweglich. Deshalb sollte ein Überschuss an Vata vorrangig behandelt werden, damit es die anderen Doshas nicht stört. Auf den Schlaf bezogen bedeutet das: *Ashwagandha* sorgt für weniger Angst und Hektik, mehr Entspannung und schnelleres Erreichen der Tiefschlafphasen.

ODEM TECHNOLOGIE GEGEN STRAHLUNG

Natursubstanzen wirken nicht so prompt wie Schlafmittel. Mit 14 Tagen Vorlaufzeit müsste sich aber schon ein Erfolg einstellen. Ist das nicht der Fall, ist man eventuell auf Strahlungen empfindlich. Sind niederfrequente oder hochfrequente Strahlung, auch Wasseradern und sonstige geopathogene Zonen das Problem, kann man die den Parasympathikus harmonisierende odem Technologie anwenden (die ambit Scheibe im Zählerkasten für die ganze Wohnung oder das repose Armband für den persönlichen Schutz am Handgelenk).

MIT AURICULARIA GEGEN NACHTSCHWEISS

Raubt nächtliches Schwitzen den Schlaf, dann ist das in der TCM ein Zeichen dafür, dass das „Yin“ verloren gegangen ist (Leere Hitze durch Yin-Mangel). Neben dem kühlenden *Baikal Helmkraut* und dem Yin-aufbauenden *Ashwagandha*, das auch bei Schwitzen durch Wechseljahrbeschwerden eingesetzt wird, hilft hier der ebenfalls Yin-aufbauende *Auricularia Vitalpilz* ausgezeichnet. (Mehr dazu erfahren Premium-Vereinsmitglieder in der TCM-Schulung von Bernhard Jakobitsch auf unserer Vereinswebsite im Teil 2). J