



# Kampf den schlaflosen Nächten

Schlafstörungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Schnelllebigkeit, Schichtarbeit, unverarbeitete Erlebnisse und unausgewogene Ernährung können den gesunden Rhythmus zwischen Schlafen und Wachen beeinträchtigen. Werden an diesem Punkt die Selbstregelmechanismen gestärkt, wird die natürliche Heilfähigkeit des Körpers aktiviert.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**D**ie Ursachen von Schlafstörungen können zum einen äussere Faktoren wie nächtlichen Lärm oder innere Faktoren haben, zum anderen bereits bestehende Erkrankungen. Die fehlende Erholungsphase des Schlafes beeinträchtigt kurzfristig die Leistungsfähigkeit. Längerfristig können Schlafstörungen zur Ver-

schlechterung von Krankheiten und zu neuen Krankheitsbildern führen.

Schon in den ältesten Schriften des Ayurveda, der Caraka Samhita, Ci 28., Sutrasthana, Kapitel 21, wird die Physiologie des Schlafes beschrieben:

*Wenn der Geist (Manas) sowie auch die Seele (Atman) erschöpft ist oder inaktiviert wird und die sensorischen wie auch motorischen Organe inaktiv werden, dann schläft der Mensch. Schlaf ist der Ort des Geistes, welcher nicht mehr verbunden ist mit den sensorischen und motorischen Organen.*

*Ist der Geist erschöpft, wird auch der Mensch müde, da die Tätigkeiten vom Geist abhängig sind. Wenn der Geist sich also von seinen Objekten trennt, trennt sich auch der Mensch von den seinen. Die sensorischen sowie motorischen Organe sind nicht aktiv, weil der Mensch inaktiv ist.*

*Glück, Elend, Nahrung, Auszehrung, Kraft, Schwäche, Fruchtbarkeit, Sterilität, Wissen, Ignoranz, Leben und Tod – all das hängt vom guten oder schlechten Schlaf ab.*

In den Industrienationen leidet etwa ein Drittel der Menschen unter Schlafstörungen. Bei den meisten Schlafstörungen handelt es sich um eine typische Vata-Dis-

balance, bei der Menschen mit einer Vata-Konstitution durch ihre hohe Sensibilität besonders empfindlich reagieren. Vata, das Prinzip der Bewegung, erhöht sich durch Stress, Reizüberflutung und Unbeständigkeit.

Die Überaktivität der Sinnesorgane und des Geistes fördert Schlafstörungen, Tinnitus, Migräne und Burn-Out-Syndrom. Auch die Verdauungsaktivität (Agni) wird durch Stress geschwächt, Verdauungsprobleme manifestieren sich durch Blähungen und Verstopfung.

Ayurveda unterscheidet verschiedene Arten von Schlafstörungen, die individuell behandelt werden.

## Einschlafstörungen

Menschen, die unter Einschlafstörungen leiden, stehen häufig unter grossem emotionalem und zeitlichem Druck, der begleitet ist von Ängsten, Sorgen, Nervosität, Unruhe,

## REZEPTE FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

- Ein klassisches Rezept ist warme (verdünnte) Milch mit Honig und Gewürzen wie Muskatnuss, Kardamom, Ingwer, Zimt oder Safran. Es beruhigt Vata und verbessert indirekt den Melatoninspiegel.
- Hilfreich sind auch beruhigende Kräutertees und Gewürze. Dazu zählen neben Muskat und Kamille andere bekannte Kräuter wie Melisse, Hopfen, Passionsblume, Johanniskraut, Helmkraut oder Eisenkraut.
- Schlaf fördernd und Vata beruhigend wirkt ein Mohnsamenchutney. Man benötigt dazu 1 Teelöffel Mohnsamen, 1 Teelöffel Kokosraspeln, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 Prise Gelbwurz und eine kleine Menge Ghee (Butterschmalz). Mohnsamen und Kokosraspel werden vermischt und etwas Wasser hinzugegeben, bis eine dicke Paste entsteht. Das Ghee wird in einer kleinen Pfanne geschmolzen und die Gewürze werden hinzugegeben. Dann nimmt man die Pfanne sofort vom Herd und mischt die Mohnsamenmischung dazu. Zum Schluss kann man nach Geschmack etwas Salz hinzugeben.
- Eine Fussmassage vor dem Zubettgehen mit Ghee oder Massageöl wirkt Vata beruhigend und fördert den Schlaf.

Kältegefühl, Gedankenkreisen und nächtlichem Aufwachen zwischen zwei und sechs Uhr.

Die Bioenergie-Vata zu beruhigen und zu balancieren, hat hierbei die oberste Priorität. Zum einen durch eine Vata beruhigende Ernährung, die sich vor allem durch die Eigenschaften regelmässig, warm, leicht verdaulich, nährend und feucht auszeichnet. Besonders zu empfehlen sind für den Abend warme Suppen und das Zubettgehen während der Kapha-Zeit, also zwischen 18 und 22 Uhr. Die anschliessende Pittazeit zwischen 22 Uhr bis 2 Uhr mit ihrem ansteigenden Aktivitätsniveau wirkt sich gerade auf Vata-Störungen ungünstig aus.

Ebenso wichtig wie die Korrektur der Ernährung ist die Überprüfung der Lebensführung. Wo kann der Alltag entschleunigt werden? Wo können Ruheinseln entstehen? Wie können durch einfache Massnahmen körpereigene Ressourcen aktiviert und genutzt werden? Zum Beispiel durch regelmässige Ruhe- und Entspannungsphasen oder über das Bewusstwerden der Atmung. Wie atme ich unter Stress und Angst? Einfache Atemübungen, Meditation und Entspannungsübungen können die Lebenskraft aktivieren und das Nervensystem beruhigen.

## Durchschlafstörungen

Zwischen zwei Uhr in der Nacht und sechs Uhr am Morgen regiert die Bioenergie Vata den Biorhythmus. Der Schlaf wird flacher, die Traumphasen werden intensiver und länger. Bei einer Vata-Störung zum Beispiel kann der Betroffene zwischen zwei und fünf Uhr aufwachen und hellwach sein. Das Wiedereinschlafen ist schwierig oder unmöglich – auch in diesem Fall empfiehlt es sich, Vata durch die beschriebenen Massnahmen zu beruhigen.

Sollte durch die beruhigenden Massnahmen keine Verbesserung eintreten, ist es ratsam, den Melatoninspiegel zu überprüfen. Melatonin ist ein Taktgeber für den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Bei Helligkeit wird die Produktion von Melatonin gedrosselt, in der Dämme-





Einfache Atemübungen können das Nervensystem beruhigen.

zung und bei Dunkelheit steigt er wieder und hilft, den natürlichen Schlaf auszulösen. Die Ausschüttung des Melatonins reagiert sehr empfindlich auf Umwelteinflüsse wie Stress, Zeitverschiebungen durch Flugreisen, Schichtarbeit, elektromagnetische Felder und zu geringe Abdunkelung von Räumen während des Schlafes. Auch tryptophanreiche Ernährung kann unterstützend wirken. Zum Beispiel: Weizenkeime, Tofu, Spinat, Sojabohnen, Nüsse, Bohnen, Fisch, Fleisch und Erbsen.

Zwischen 22 Uhr und 2 Uhr sind Galle und Leber aktiv mit der Reinigung beschäftigt. Säuren und Reizstoffe können den Körper überschwemmen. In dieser Phase kann eine Disbalance der Bioenergie Pitta zu Schlafstörungen führen. Die Menschen schlafen zunächst gut ein und wachen im 90-Minuten-Rhythmus, begleitet von Herzklopfen, Verspannungen und Emotionen, auf. Der Organismus ist überhitzt und übersäuert, eine Pitta redu-

zierende Ernährung ist empfehlenswert. Scharfe und saure Lebensmittel sollten dabei streng reduziert und den süßen, bitteren und herben Geschmacksrichtungen der Vorzug gegeben werden. Regelmässige Mahlzeiten besänftigen Pitta. Während den Phasen der Schlaflosigkeit kann eine halbe Tasse Milch mit einem Teelöffel Rosenblättermarmelade positiv unterstützen. Die kühlende Wirkung der Rosenblätter

harmonisiert die Emotionen, den Körper und den Geist. Ein Teelöffel Kokosöl, gemischt mit ein paar Tropfen Lavendelöl, kann bei heissem Kopf auf der Scheitelmitte einmassiert werden.

Ein Teelöffel Kokosöl, gemischt mit ein paar Tropfen Lavendelöl, kann bei heissem Kopf auf der Scheitelmitte einmassiert werden.

### Morgenzerschlagenheit

Auch die Zerschlagenheit am Morgen wird zu den Schlafstörungen gezählt. Die betroffenen Menschen fühlen sich nach acht oder mehr Stunden Schlaf am Morgen schwer, gestaut, träge, müde und erschöpft. In manchen Fällen

«In den Industrienationen leidet zirka ein Drittel der Menschen unter Schlafstörungen.»

können Durchschlafstörungen am frühen Morgen hinzukommen. Hierbei handelt es sich um eine **Kapha-Disbalance**, bei der durch die Ruhe während des Schlafes der Stoffwechsel der Muskulatur verlangsamt wird. Es kommt zu Übersäuerung, Verschleimung und Stauung. Im Zusammenhang mit Vata kommt es zu Gliederschmerzen und Gelenksteifigkeit. Kommt Pitta hinzu, kann es zu Entzündungen kommen.

Eine Kapha reduzierende Lebensweise und Diät ist unbedingt angezeigt, um Agni, das Verdauungsfeuer, anzufachen und den gesamten Stoffwechsel anzuregen. Das heisst, den Schlaf reduzieren und spätestens um sechs Uhr aufstehen. Auch sollte man sich an die folgenden Empfehlungen halten: Gandusha (Nasenspülung) und Nasya reinigt die Nasengänge von zu viel Schleim. Nach dem Aufstehen heisses Wasser oder Ingwerwasser trinken, das regt die Ausscheidung an.

Das Frühstück sollte nicht vor acht Uhr eingenommen werden, vorzugsweise in kleinen Mengen gedünstetes Obst oder Trockenfrüchte. Oder Gerste-, Hirse- oder Maisbrei mit etwas Salz. Wichtig ist, kleine Mahlzeiten zu essen mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten. Scharfe, bittere und anregende Gewürze wie Chili, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma, Hing und Bockshornklee-samen sowie herbe Kräuter sollten in die Mahlzeiten integriert werden. Zwischenmahlzeiten sind tabu, ebenso gebratene, fettige und salzige Speisen meiden (Käse, tierisches Eiweiss). Abends ist eine leichte, warme Mahlzeit empfehlenswert. **Ein heisser Kräutertee vor dem Zubettgehen** fördert einen gesunden Schlaf, auf eine Schlafmilch sollte in diesem Fall verzichtet werden.

Regelmässige Bewegung vor oder nach dem Essen und regelmässige Fastentage regen Agni an und reduzieren Kapha. Massagen mit dem Rohseidenhandschuh, Ud-



Warme Milch mit Honig hilft beim Einschlafen.

varthana mit Kräuterpulver oder mit Kapha reduzierendem Öl regen Stoffwechsel und Durchblutung an.

## «Ebenso wichtig wie die Korrektur der Ernährung ist die Überprüfung der Lebensführung.»

Ayurveda bietet zudem eine breite Palette, um Schlafstörungen positiv zu beeinflussen und zu behandeln. Neben den gesundheitsfördernden Massnahmen über die Ernährung

und die Wirkung der gezielt eingesetzten Massage- und Manualtherapien sind vor allem der Sirodhara, der ayurvedische Stirnölguss und der Sirobasti, der Öleinlauf am Kopf, zwei geeignete Therapien für Patienten mit Schlafstörungen.

Bei der vom Arzt verordneten Anwendung des Ölgusses wird medizinisches Öl oder Buttermilch über die Stirn gegossen, deren Wirkung den Schlaf besonders beruhigend beeinflusst. Während der Sirobasti-Behandlung wird ein Lederhut mit warmen Dekokten oder medizinierten Ölen gefüllt.

\* Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel und hat die Ausbildungsleitung REAA, Massage und Spezialisten. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)