

Schlaf und Entspannung

Diagnostik nichtorganischer Insomnie

Chronisches Erschöpfungssyndrom

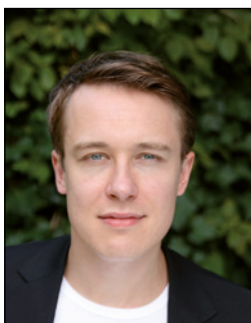
Naturheilverfahren

Wege der Europäischen Klosterheilkunde

Akupunktur

Phantomschmerzen behandeln





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Was ist das?“, fragte schon Leonardo da Vinci. „Der Mensch wünscht es sich herbei, und wenn er es endlich hat, lernt er es nicht kennen.“ In der aktuellen Ausgabe von *Die Naturheilkunde* suchen wir nach Antworten und widmen uns einem Thema, das wirklich jeden von uns betrifft, auch wenn die meisten Menschen nur wenig darüber wissen: dem gesunden Schlaf und der nachhaltigen Erholung.

Wir verbringen etwa ein Drittel unseres Lebens im Schlaf, verschlummern also buchstäblich Jahrzehnte. Lange nahm man an, dass Schlaf nichts anderes sei als ein Zustand reduzierter Aktivität des Körpers. Augen zu und Organismus auf Schleichfahrt! Dies entspricht jedoch nicht den Tatsachen. Zwar ist der Schlaf ein Zustand der äußeren Ruhe, der eingangs mit einem Absinken von Puls, Atemfrequenz und Blutdruck einhergeht, keineswegs jedoch eine reduzierte Gehirnaktivität aufweist. Die in den 1920er Jahren erfundene Technik der Hirnstrommessung konnte belegen, dass unser Gehirn während des Schlafs nicht etwa langsamer oder einfacher arbeitet, sondern einen qualitativ andersartigen Funktionszustand annimmt. Jede Nacht durchlaufen wir mehrfach verschiedene Schlafstadien, wachen kurz auf, dösen wieder ein, fallen in erholsamen Tiefschlaf, erheben uns zu traumreichem REM-Schlaf und sinken wieder hinab in die tiefsten Tiefen der inneren Ruhe. Wir erleben vier bis sieben dieser Schlafzyklen pro Nacht, während Körper und Geist regenerieren, die Reize des Tages verarbeiten, unbewältigte Konflikte lösen und unzählige Hormone ausschütten.

Den Schlaf begreifen wir als selbstverständlichen Vorgang. Und erst wenn die nächtliche Ruhe über einen längeren Zeitraum hinweg gestört ist, wird uns ihre Wichtigkeit bewusst. Wer unter chronischen Schlafstörungen leidet, hat mit psychischen und im Extremfall auch physischen Einbußen zu kämpfen: Die mangelnde Erholung schwächt die Konzentration, verschlechtert die Gedächtnisleistung und kann Herz und Kreislauf schädigen.

Hierzulande hat der Schlafmangel längst den Status einer Epidemie erreicht. Epidemiologische Untersuchungen lassen darauf schließen, dass etwa 15 % aller Erwachsenen an einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung leiden.

Neben krankheitsbedingten Schlafdefiziten, die sich heutzutage in der Regel gut diagnostizieren und behandeln lassen, verzichten viele Menschen – im Spannungsfeld zwischen Leistungs- und Spaßgesellschaft – freiwillig und ohne Not auf ein gesundes Maß an Schlaf. Sei es aus Hingabe an den Beruf oder aus dem Wunsch heraus nach Feierabend noch viel wache Zeit zu haben, schieben Millionen Menschen das Zubettgehen allabendlich auf – und gähnen sich nach kurzer Nachtruhe müde durch den Alltag. Dieses Phänomen wird treffend als *Schlaf-Prokrastination* bezeichnet. Hier bedarf es Einsicht und Disziplin, um wieder zu einem gesunden Rhythmus zu finden.

Rund 2,7 Millionen Menschen in Deutschland nutzen medikamentöse Einschlafhilfen, mehr noch das Narkotikum Fernsehen. Beides ist auf Dauer nicht empfehlenswert. Statt sich auf der Couch von den Privatsendern in den Schlaf wiegen zu lassen, sollte man besser gemütlich im Bett liegen und mit Vorfreude auf die durchschnittlich vier Träume warten, die uns jede Nacht präsentiert werden. Spannender als das nächtliche Fernsehprogramm sind diese allemal, auch wenn ein Drittel der Deutschen jede Nacht von der Arbeit träumt. Immerhin: fast 30 Prozent der Menschen träumen von Reisen und sonstigen entspannenden Erlebnissen.

Den Ergebnissen der Schlafforschung zufolge funktioniert unser Gedächtnis am besten, wenn wir neu erworbene Informationen nach spätestens vier Stunden bei einem kleinen Nickerchen einsickern lassen. Diese Zeitspanne reicht passenderweise gerade aus, um die aktuelle Ausgabe von *Die Naturheilkunde* in Ruhe lesen zu können. Im Anschluss kann das Erlernte bei einem gemütlichen Schläfchen verinnerlicht werden.

In diesem Sinne wünscht einen stets geruhsamen Schlaf,

Ihr

Maik Lehmkuhl

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA

Bernd Saletu

Nichtorganische Insomnien – Zur Diagnose und Therapie psychisch bedingter Schlafstörungen 8

Ortwin Zais

Körperlich und geistig ermattet – Das Chronische Erschöpfungssyndrom 11

Hedwig H. Gupta

Schlaf, Schlafstörungen und deren Therapie im Ayurveda 14

Sandra Bürklin

Schlaf und Erschöpfung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin 17

Annette Kerckhoff

Der gestörte Schlaf: Arten und Ursachen von Schlafstörungen 20

Corinna Stoiber

Sanfte Einschlafhilfe: Schüßler-Salz Nr. 7 – Das Salz für Energie, Entspannung und Schlaf 22

Gabriela Willbold

Perimenopausale Hitzewallungen mindern die Schlafqualität 23

Stephanie Clauer-Eichel

Ein gesunder Stoffwechsel: Voraussetzung für guten Schlaf und Entspannung 24

Britta Knoll

Die Mesotherapie in der Behandlung chronischer Erschöpfungszustände 25

MYKOTHERAPIE

Martina Wehner

Grifola frondosa – Eine natürliche Quelle immuntherapeutischer Substanzen 28

NATURHEILVERFAHREN

Sabine Stolz

Leib und Seele in Balance – Wege der Europäischen Klosterheilkunde 30

Monika Arnold

Auszeit im Kloster – Ein Weg zur inneren Ruhe 32

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Lilian Schoefer

Leberbelastung frühzeitig aufdecken – Müdigkeit ist der Schmerz der Leber 34

Friederike Pähler

Notstand in Pflegeheimen – Aktueller Pflege-TÜV begünstigt Medikamentenfehler 35

Heidi Haager-Bürkert

Rhodiola rosea und B-Vitamine – Ein nutritiver Beitrag in der Burnout-Therapie 38

Kerstin Imbery-Will

Diabetische Neuropathie: Frühe Diagnose verbessert Prognose 40

AKUPUNKTUR

Anja Eckert

Grundlagen von Akupunktur und verwandten Verfahren – Stumpf- und Phantomschmerzen behandeln 43

VERANSTALTUNGSKALENDER 46

MEDIZINRECHT

Frank Breitzkreutz

Berufsunfähigkeit: „Nur“ Burn-out oder schon Depression? . . . 47

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Blutfettwerte mit Rotem Reis auf natürliche Weise verbessern 49

PHARMANACHRICHTEN 50

Audiovisuelle Tiefenentspannung per Knopfdruck 52

IMPRESSUM 53

BUCHTIPPS 55

MARKTPLATZ 57

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Rainer Lange

Krebstherapie: Das Geschäft mit der Evidenz

Florian Schilling

Der Tumorstoffwechsel als Grundlage therapeutischer Interventionen und diätetischer Maßnahmen – Teil 2

Die Gesellschaften informieren ...

Internationale Ärztengesellschaft für funktionelle Proteomik e.V. – IÄfP 29

Deutsche Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie e.V. – DGfAN 42

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e.V. – DGHT 4

Forschungsförderungsgesellschaft für Komplementärmedizin e.V. – FoFöG 12