

# Gesunder Schlaf

## STILLE



Quelle der Kraft

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de



Lebensordnung

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Der Mensch schläft etwa ein Drittel seines Lebens und regeneriert dadurch Körper, Geist und Seele. Mittlerweile gilt es als wissenschaftlich bewiesen, dass zu wenig Schlaf ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellt – weshalb Schlafmangel durchaus zu den klassischen Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen, wenig Bewegung usw. hinzugezählt werden kann. Vor allem deswegen, da ungenügender Schlaf spezifische Gesundheitsbeeinträchtigungen hervorrufen kann – wie etwa Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall und auch psychische Erkrankungen wie Depressionen.

*„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“  
Arthur Schopenhauer*

Tiefen, erholsamen und gesunden Schlaf wünschen wir uns alle. Und doch schlafen nicht alle Menschen so gut und so lange, wie es eigentlich notwendig wäre. Wer weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, bekommt dreimal so häufig eine Erkältung wie andere Menschen – das Risiko für die eingangs beschriebenen Krankheitsbilder steigt sprunghaft an.

Interessant in diesem Kontext sind die Ergebnisse einer größeren Kohortenstudie, über die das Ärzteblatt kürzlich berichtete. So könne ein nächtlicher Nahrungsverzicht (mindestens 13 Stunden) davor schützen, dass Brustkrebspatientinnen einen Rückfall erleiden. Die Forscher vermuten durch ein derartiges Schlaf- und Ernährungsverhalten positive Effekte auf den Glukosestoffwechsel. Was diese Studie so besonders macht: Es wurde belegt, dass nicht nur genetische Faktoren für das Wiederauftreten einer Krebsform eine große Rolle spielen – sondern eben auch Lebensstil, Lebensweise oder frei nach Kneipp – die Lebensordnung. Eine lange nächtliche Nahrungskarenz wählen aber vermutlich eher stoffwechselgesunde Menschen, die lange schlafen können und weniger unter Stress leiden.

Unter Berücksichtigung der anderen vier Kneippschen Elemente kann jeder Mensch viel selbst dazu beitragen, zu einem gesunden Schlaf zu finden. Viel Bewegung, gesunde Ernährung – und natürlich auch Wasseranwendungen: Kneipp empfahl Patienten mit Schlafstörungen, neben bewegungstherapeutischen Maßnahmen, Kaltanwendungen an den Beinen: Beispielsweise nasse Strümpfe oder Kniegüsse. Kneipp erklärte ganz richtig, was manche Schlafforscher heute noch nicht ganz tief verstehen: Eine „Umleitung“ von Blut in die Beine erleichtert das Einschlafen, da man mit kühlem Kopf und warmen Füßen am besten einschlafen kann. Durch die Anregung der Durchblutung der Beine erreicht man genau dieses. Die Füße müssen vorher warm sein, z.B. durch Bewegung oder einen kleinen Abendspaziergang.

Des Weiteren können neben Kräutertees auch Entspannungs- und Gesundheitsbäder (es sollten einige Stunden zwischen den unterschiedlichen Anwendungen liegen) bei Einschlafproblemen hilfreich sein. Die nassen Strümpfe sind nicht für Frierende, während der Periode oder bei Infekten des Harnwegs geeignet.