## 

## Kneipp-Gesundheitsvisite November 2019 Schlafstörungen und Stimmung im Herbst

Musterstadt e.V.

Ein Bild, das Text enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

*„Wer bemüht ist,   
sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen   
gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

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

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Die erheblich kürzer gewordenen Tage im Herbst dürften für die Regulie­rung des Tag-Wach-Rhythmus ein weitaus relevanteres Problem darstel­len als etwa die Zeitumstellung auf Winterzeit um lediglich eine Stunde. Schließlich stellen sich Fernreisende aus anderen Zeitzonen innerhalb weniger Tagen auf die neue Zeit um. Für diejenigen, die im Sommer ihre Schlafzeiten an die kurzen Nächte angepasst hatten, entfällt nun auf ein­mal der Trigger der natürlichen Dunkelheit, denn nun heißt es bei Dunkel­heit draußen aufstehen und lange nach Abenddämmerung erst das Kunst­licht ausschalten. Die moderne Lichttechnik macht es möglich, jederzeit auf Knopfdruck selbst zu entscheiden, wann es hell oder dunkel ist. Wenn man dann noch wenig an der frischen Luft war, dann fehlt die körperliche Müdigkeit und man findet zu spät in den Schlaf. Nach einer Nacht mit un­ruhigem Schlaf und zu vielen Wachphasen, ist man am Morgen entspre­chend schlecht „drauf. In der Konsequenz schläft man insge­samt zu we­nig, obwohl man immer müde ist – das Ganze nennt man auch Winter- oder Herbst-Müdig­keit. Ein Anteil von über 30 % der Bevölkerung, der über Schlafprobleme klagt, ist ein Hinweis dafür, dass der eigentlich auto­matisch funktionierende Schlaf-Wach-Rhyth­mus in unserer zivilisierten und technisierten Welt leicht gestört werden kann. Und bevor man leicht­gläubig auf die vielfältig angeprie­senen Schlaf­mittel in Form von Arznei­mitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln zurück­greift, sollte man viel­leicht seine Gewohnheiten im Sinne einer natürlichen Lebensordnung reflektieren. Ein Blick auf die Gewohnheiten unserer Vor­fahren könnte hilfreich sein: vor Erfindung des elektrischen Lichts war es weder am Feuer noch bei Kerzenschein so angenehm, dass man sich dabei stunden­lang aufhielt. Bei schwachem und flackerndem Licht konnte man ohnehin nur bestimmte Arbeiten verrich­ten und wurde dabei schnell müde. Es wurde daher relativ früh die Nachtstunde angesagt, in der es schon we­gen der Feuergefahr kühl und dunkel blieb. Bis zum ersten Hahnenschrei in der Frühdämme­rung kamen dann im Winter deutlich mehr als 8 Stun­den Bettzeit zusammen! Wälzte man sich dann so lange schlaflos in den Betten? Eher nicht, denn man war durch die auf wenige Stunden mit Tages­licht konzen­trierte Arbeit ausreichend ermüdet und erschöpft. Arbeiten wie Bäumefällen, Holzholen, Holz-hacken, aber auch Dreschen, Küchenarbeiten und Handwer­ken fielen ja gerade nach der Erntezeit an. Hat also dieser zusätzliche Winter­schlaf unseren Vorfahren geschadet? Vielleicht sollten wir im Winter aus­probieren, ob unserem Körper mehr Schlaf guttut – gerade weil schlechter Schlaf auf Dauer zu Stimmungs­schwankungen bis hin zu Depression führen kann. Körperliche Aktivität wie Spaziergänge eignen sich auch im Winter, ebenso Sport in Hallen und Studios sowie schwimmen und Saunagänge. Ein abendliches Bad mit Zu­satz von Lavendel oder indischer Me-lisse (Citronellöl) kann den Schlaf deut­lich verbessern. Kaltreizanwendungen nach Kneipp sind eine Möglich­keit, den Tag zu beginnen, aber auch den Tag zu beenden. Denn der leicht abgekühlte Körper erzeugt eine Wärme, in der man besonders leicht ein­schlafen kann. Dieser Rat der Kneipp-Ärzte gilt auch für den Fall, dass man in der Nacht nicht wieder einschlafen kann. Lüften Sie die Bett­decke etwas, lassen Sie frische Luft ins Schlafzimmer, machen Sie in der Dusche einen Kneippschen Knieguss (oder duschen Sie die Unterschenkel bis zum Knie einfach mit kaltem Wasser für einige Sekunden ab) und gehen Sie wieder ins Bett. Genießen Sie die Erwärmung der oberflächlich leicht ge­kühlten Beine – und schon sind Sie eingeschlafen.