

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/kopf-gehirn-und-gedaechtnis/was-hilft-bei-schlafstoerungen/print.html>

Was hilft bei Schlafstörungen

Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, sollten pharmazeutische Schlafmittel meiden

Nicht alle Menschen brauchen gleichviel Schlaf. "Ausgeschlafen" hat, wer morgens erfrischt aufwacht und tagsüber ausgeruht und wachsam ist. Manche Menschen brauchen neun bis zehn Stunden Schlaf, während andere nur sechs benötigen.

Der Ausdruck Schlafstörungen bezeichnet Symptome wie Einschlafstörungen, häufiges Aufwachen, jeweils gefolgt von erneuten Einschlafschwierigkeiten, oder schlechten, unruhigen Schlaf. 25-30% aller Erwachsenen leiden unter Schlafstörungen, wobei meistens die über 65jährigen betroffen sind. Es gibt viele mögliche Ursachen für Schlafstörungen. Stress, Depressionen, Angstzustände oder Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt gehören dazu.

Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, sollten pharmazeutische Schlafmittel meiden. Bestimmte natürliche Nährstoffe fördern gesunden, tiefen Schlaf.

Ernährungsempfehlungen bei Schlafstörungen

Die Schlaflosigkeit kann in der Ernährung begründet liegen, im Mangel an bestimmten Mineralstoffen und Vitaminen, durch den die Nervenzellen ungenügend versorgt werden. Schlafmangel strapaziert Körper und Seele. Wer unter Schlaflosigkeit leidet, ist mit Multivitamin- und Mineralsupplementen gut beraten, denn Schlafmangel erhöht den Nährstoffbedarf.

Man sollte die Abendmahlzeit mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. Dabei sollten Lebensmittel mit einem günstigen Verhältnis von Tryptophan zu Protein betont werden. Tryptophan ist eine Aminosäure, die zum Aufbau von Serotonin (einem Neurotransmitter, der den Schlaf herbeiführt) benötigt wird. Ein tryptophanreiches Abendessen mit reichlich Kohlehydraten (Teigwaren, Reis, Birchermüsli) kann die Schlafqualität verbessern. Kohlehydrate regen die Produktion von Insulin an, das wiederum dazu neigt, die Aufnahme von Tryptophan ins Gehirn zu steigern.

Lebensmittel, die im Verhältnis zu Protein viel Tryptophan enthalten:

Walnüsse, Sojabohnen und Sojaprodukte, Bananen, Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch

Obwohl Alkohol zunächst eine beruhigende Wirkung hat, die einer Person das Einschlafen erleichtern mag, sorgt er nur für leichten, unruhigen Schlaf und nächtliches Erwachen. Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, sollten auf einen alkoholischen "Schlummertrunk" verzichten, weil Alkohol den Tiefschlaf beeinträchtigt. Ein Glas warme Milch eignet sich wesentlich besser als Schlummertrunk. Milch enthält viel Tryptophan und Calcium, das eine beruhigende Wirkung hat und abends eingenommen den Schlafrhythmus verbessert.

Je mehr Koffein man tagsüber konsumiert, desto größer ist das Risiko, Schlafstörungen zu entwickeln. Verzicht in den vier Stunden vor dem Schlafengehen auf Kaffee, Tee oder Cola-Getränke, und beschränken Sie auch tagsüber den Konsum auf ein Mindestmass. Manche Menschen sind empfindlich

auf natürliche anregende Stoffe, die in kleinen Mengen in gereiftem Käse, Speck, Schinken, Wurst, Sauerkraut, Auberginen, Spinat und Tomaten vorkommen. Diese Lebensmittel können zu Schlafstörungen beitragen. Niedrige nächtliche Blutzuckerwerte können häufiges oder frühes Erwachen hervorrufen, weil ein Absinken des Blutzuckerspiegels die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin auslöst, die eine anregende Wirkung haben.

Nährstoffempfehlungen bei Schlafstörungen

Calcium (in Verbindung mit Magnesium): Calcium hat beruhigende Eigenschaften und kann die Schlafqualität verbessern. Magnesium hilft beim Einschlafen und kann die Schlafqualität verbessern.

Ornithin: Häufig genügen schon wenige Kapseln um besser einschlafen zu können. Ornithin ist eine natürliche Aminosäure ohne Nebenwirkungen und kann auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Baldrian und Johanniskraut: Zwei weitere natürliche Einschlafhilfen sind Baldrian und Johanniskraut, die beide ebenfalls nicht abhängig machen und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden können.

Tryptophan ist eine Aminosäure die zum Aufbau von Serotonin (einem Neurotransmitter, der den Schlaf herbeiführt) benötigt wird.

Ashwagandha-Extrakt: In der ayurvedischen Medizin wird Ashwagandha schon seit Jahrtausenden traditionell angewendet. Ashwagandha ist als „Rasayana“ klassifiziert und zählt somit zur ayurvedischen Gruppe der Verjüngungsmittel. Neben lebensverlängernden und verjüngenden Wirkungen soll *Withania somnifera* beruhigende Eigenschaften aufweisen. Besonders für gestresste Menschen ist der Verzehr von Ashwagandha geeignet.

Besondere Hinweise

Regelmäßiges aerobes Training, jeweils morgens oder am frühen Nachmittag, kann den Schlaf fördern. Verzichten Sie auf das Rauchen: Nikotin hat eine anregende Wirkung, und starkes Rauchen vermindert die Schlafqualität. Meiden Sie Schlafmittel. Regelmäßig eingenommen bewirken sie das genaue Gegenteil von dem, was sie bewirken sollen: sie bringen den natürlichen Schlafrhythmus des Körpers durcheinander, verursachen unterbrochenen Schlaf und führen zu "Kater" und Erschöpfungszuständen tagsüber. Darüber hinaus machen viele abhängig. Viele Medikamente und Drogen, darunter die "Pille", Beta-Blocker, Diätpillen und Marihuana verursachen Schlafstörungen. Schlafstörungen können Symptome von Angst oder Depression sein. Psychotherapie, Entspannungstechniken und Ernährungstherapie können helfen, Depressionen und Angstzustände zu beheben, wodurch auch der Schlaf verbessert wird.

Zu wenig Schlaf ist Gift - Mindestens fünf Stunden sollten es laut einer amerikanischen Studie sein

„Schlaf erlaubt dem Herzen, langsamer zu machen und dem Blutdruck, für einen großen Teil des Tages zu sinken“, sagt James Gangwisch, der die Studie im Journal of the American Heart Association vorstellt. „Bei Menschen, die nur kurz schlafen, steigen der 24-Stunden-Blutdruck und die Herzfrequenz. Das kann dazu führen, dass das Herz-Kreislauf-System bei höherem Druck arbeitet.“

Nach Gangwischs Ergebnissen entwickelt ein Viertel seiner Probanden zwischen 32 und 59 Jahren Bluthochdruck, wenn sie fünf Stunden oder weniger pro Nacht schlafen. Nur ein gutes Zehntel sind es dagegen unter jenen, die sieben oder acht Stunden Schlaf bekommen. Andere Einflussfaktoren wie

Übergewicht, Diabetes, Sport, Salzaufnahme, Alkohol, Rauchen, Depression, Alter, Schulbildung, Geschlecht und ethnische Zugehörigkeit haben die Forscher aus ihren Ergebnissen bereits herausgerechnet.

Für ihre Studie untersuchten Gangwisch und Kollegen von der Columbia University 4810 Menschen zwischen 32 und 86 Jahren, die zunächst keinen Bluthochdruck hatten. 1982 bis 1984 wurden sie nach ihren Schlafgewohnheiten befragt. Acht bis zehn Jahre später hatten dann 647 von ihnen Bluthochdruck. Ein Nebenergebnis: Menschen, die nur fünf Stunden schliefen, machten auch weniger Sport und waren übergewichtiger. Auch hatten sie häufiger Diabetes und litten an Depressionen. Schlafmangel, das wurde früher schon gezeigt, steigert auch den Appetit.

Anders sehen die Ergebnisse für über 60-Jährige aus. Bei ihnen lässt sich kein Zusammenhang von Schlafdauer und Bluthochdruck mehr nachweisen. Gangwisch vermutet, dass die altersgemäßen Schwierigkeiten beim Einschlafen und Durchschlafen dafür verantwortlich sind. Eine alternative Erklärung ist, dass Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht nicht so alt werden, wie ihre gesünderen Altersgenossen.

Journal of the American Heart Association/GesundheitPro.de; 05.04.2006

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>