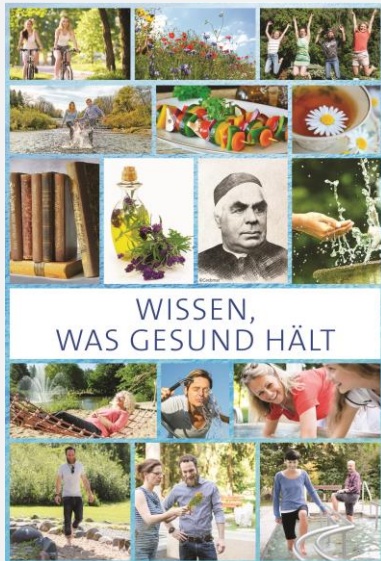


## Kneipp-Gesundheitsvisite November 2019 Schlafstörungen und Stimmung im Herbst



WISSEN,  
WAS GESUND HÄLT

*„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

Kneipp-Verein Donauwörth e.V.  
Jennigasse 6  
86609 Donauwörth  
0906/7001255  
<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.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, Holzhacken, 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 Melisse (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.