Ihr Körper benötigt Schlaf, um zelluläre Schäden zu reparieren und sich zu Regenerieren. Ein chronischer Mangel an gutem Schlaf ist so schädlich, dass dadurch die Lebenserwartung sinkt. Unsere Verwendung von Stimulantien, steigender Kontakt mit toxischen Substanzen, elektromagnetische Felder und andere Stressquellen machen es schwer, nachts gut zu schlafen.

**Inhalt**

1. [Heilung erfordert (zusätzlichen) Schlaf](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-01)
2. [Guter Schlaf erfordert Energie](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-02)
3. [Umgekehrte Atmung und Störungen der Atemmuster](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#breathing)
	* [Selbstbewertung mit dem Nijmegen-Fragebogen](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#Nijmegen)
4. [Schlafapnoe](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-03)
5. [Schritte zur Verbesserung des Schlafs](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-04)
6. [Was, wenn Sie noch immer nicht schlafen können?](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-05)
7. [Die wissenschaftlich bewiesene Macht des Kurzschlafes (Nutzen für das Gehirn)](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-06)
8. [Sucht und Angst](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-07)
	* [Warum ist es gefährlich, Sucht als Krankheit zu betrachten](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-07a)
9. [Was sind Exzitotoxine?](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-08)
10. [Drei Schlafstellungen](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-09)
11. [Toxischer Schlaf](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-10)
12. [Das ideale Bett](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-11)
13. [Ressourcen](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-12)

## Genesung erfordert (zusätzlichen) Schlaf

Die Aufrechterhaltung eines natürlichen Schlaf-/Wach-Zyklus ist für gesunden Schlaf sehr wichtig. Bis zur Einführung des elektrischen Lichts (jetzt rund um die Uhr) richtete sich das Einschlafen und Aufwachen nach dem Sonnenzyklus. Unsere genetische Entwicklung hat dazu geführt, dass wir dem natürlichen Rhythmus von Licht und Dunkelheit folgen. Wenn Licht die Augen stimuliert, reagiert die Zirbeldrüse, indem sie Hormone ausschüttet und das Gehirn stimuliert, wodurch wir wach und aufmerksam bleiben. Eine Störung des natürlichen Schlaf-/Wach-Zyklus kann zu Nebennierenschwäche führen, wodurch wiederum chronische Erschöpfung, Virus-, Bakterien- und Pilzinfektionen sowie Kopfschmerzen hervorgerufen werden können (um nur einige Gesundheitsprobleme in Verbindung mit Schlafstörungen zu nennen).

Im Tagesverlauf ist das sympathische Nervensystem im Einsatz. Es verbraucht Energie und belastet den Körper. Das sympathische Nervensystem wird ausgeglichen durch das parasympathische System, welches mit Ruhe und Regeneration, Instandhaltung und Reparatur in Verbindung steht. Wenn Sie die regenerative Aktivität vernachlässigen, indem Sie nicht genügend schlafen, wird die körperliche und mentale Leistung beeinträchtigt. Es entstehen Krankheiten, da nicht genügend Zeit ist, um beschädigtes Gewebe im Körper zu reparieren. Wenn Sie eine chronische Krankheit haben, benötigen Sie definitiv mehr Ruhe und Schlaf.

Ein Mangel an regelmäßigem und gutem Schlaf kann auch zu Gewichtszunahme führen. Der Grund dafür ist die Zeit, die Ihr Körper beim Schlafen benötigt, um zu Genesen und das biochemische Gleichgewicht Ihrer Zellen wiederherzustellen. Schlafstörungen führen zu hormonellen Änderungen und wirken sich auf Energie und Appetit aus. Je weniger Sie schlafen, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Gewichtsprobleme haben. [Die Forschung](http://ajcn.nutrition.org/content/93/6/1229.full) stützt den Zusammenhang zwischen Schlafmangel, sinkendem Energieverbrauch und sogar Gewichtszunahme.

Schlaf wird häufig negativ betrachtet und zumeist falsch verstanden. Viele Menschen denken, dass Schlaf etwas ist, das man tut, wenn man so erschöpft ist, dass man quasi ins Koma fällt – natürlich nur bis zum Kaffee am nächsten Morgen. Viele von uns versuchen, mithilfe von Stimulantien (Kaffee und koffeinhaltige Getränke, Nikotin, Alkohol, Aufputschmittel, Ärger, starkes Sporttreiben usw.) absichtlich weniger zu schlafen.

### Guter Schlaf erfordert Energie

Der einfache evolutionäre Zweck von Schlaf ist die Reparatur der biologischen Systeme. Es ist wichtig, das zu verstehen. Unsere Zellbiologie benötigt Perioden von Ruhe und Schlaf für das Wachstum und die Durchführung der Instandhaltungsfunktionen. Diese Prozesse sind energieintensiv. Unser Körper ist ein beeindruckendes System, das sich über Jahrmillionen entwickelt hat und für optimales Wachstum und Reparaturen guten Schlaf benötigt.

### Schritte zur Verbesserung des Schlafs

1. **Nehmen Sie keine Schlaftabletten.** Dazu zählen auch rezeptfreie Tabletten. Gehen Sie nicht zu Bett, bevor Sie müde sind. Wenn Ihnen das Einschlafen schwer fällt, versuchen Sie, später ins Bett zu gehen oder früher aufzustehen. Stehen Sie jeden morgen zur selben Zeit auf, auch wenn Sie schlecht geschlafen haben. In der folgenden Nacht werden Sie zur Schlafenszeit müde sein. Wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen und nicht wieder einschlafen können, stehen Sie auf und gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie müde sind. Wenn Sie aufwachen, weil Sie wegen irgendeiner Angelegenheit aufgeregt sind oder ein Problem lösen müssen, machen Sie sich keine Sorgen darüber, etwas Schlaf zu verpassen. Vielleicht ist das der richtige Moment, um sich eine Strategie auszudenken.
2. **Nehmen Sie keine Stimulantien zu sich.** Beispiele dafür sind Zucker, Kaffee und koffeinhaltige Getränke bzw. Engergy-Drinks, Nikotin, Alkohol, Arzneimittel (von denen viele Stimulantien sind), Ärger, [starkes Sporttreiben am Abend](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/exercise-degeneration.php) usw. Stimulantien können beruhigende Neurotransmitter blockieren, die beim Schlafen helfen. Sie führen darüber hinaus zu biochemischem Chaos, welches rasende Gedanken und ungeordnetes Denken hervorrufen kann, wodurch es schwer wird, sich ausreichend zu entspannen, um schlafen zu können.
3. **Ruhig und dunkel.** Schlafen Sie in einem Zimmer, das ruhig und völlig dunkel ist (jegliches Licht hemmt die Melatoninproduktion). Minimieren Sie den Kontakt mit hellem Licht vor dem Schlafengehen (vermeiden Sie flackerndes Licht und Bildschirme). Der Kontakt mit Licht vor dem Schlafengehen kann durch Verringerung der Menge des schlaffördernden Hormons Melatonin die Schlaffähigkeit schwächen. [Wissenschaftler haben festgestellt](http://www.nytimes.com/2011/07/05/health/05light.html?pagewanted=all), dass in unserer Welt verstärkt Wellenlängen von blauem Licht anzutreffen sind (LED-Fernsehgeräte sowie Computer-, Smartphone- und Tablet-Bildschirme), welche die Melaninproduktion sogar noch effizienter verlangsamen.
4. **Essen Sie das Richtige.** Unangemessene Ernährung ist häufig die Ursache für schlechten Schlaf. Verdauungsprobleme, schlechte Darmflora, Exzitotoxine (unten beschrieben) in verarbeiteten Lebensmitteln, Süßigkeiten und unangemessene Ernährung können zu Schlafstörungen führen.
5. **Bewegung**. Der Körper benötigt Bewegung für gesunde Stoffwechselprozesse. Bewegungsmangel hat eine Vielzahl negativer Folgen für die Gesundheit, unter anderem Schlafprobleme. Sie sollten weniger sitzen, öfter aufstehen und mehr laufen. Bewegung gibt Ihnen ein gutes Gefühl. Menschen, die dem Tageslicht ausgesetzt sind oder sich einer Lichttherapie (z.B. mit Tageslichtlampen) unterziehen, schlafen besser.
6. [**Entgiften Sie die Umgebung**](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sleep.php#p-10)**.** Verbessern Sie die Luftqualität in Ihrem Schlafzimmer und beseitigen Sie toxische Substanzen (d. h. toxische Bettwäsche, toxische Möbel und Materialien).
7. **Vermeiden Sie den Einfluss elektromagnetischer Felder.** Achten Sie darauf, dass sich keine elektrischen Geräte in der Nähe Ihre Kopfes befinden (Wecker, Lüfter, Computer, Handy usw.) Falls möglich, schalten Sie den Hauptschalter des Schlafzimmers aus.
8. **Machen Sie einen Kurzschlaf.** Machen Sie einen Mittagsschlaf oder praktizieren Sie [intensive Ruhetherapie](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/intensive-rest-therapy.php).
9. **Bitten Sie um Hilfe.** Ein erfahrener Therapeut kann Ihnen andere unterstützende Therapien wie Aminosäuren, Adrenalin- oder Cortisolsenker verschreiben. Bei diesen Therapien sollten Sie Ihren Patienten begleiten. Überwachung und Anpassungen im Zeitverlauf sind ebenfalls erforderlich.
10. **Vermeiden Sie Sorgen.** Die Abendnachrichten haben eine besonders negative Wirkung auf Emotionen. Vermeiden Sie Dinge, die Ihnen Sorgen bereiten. Im Bett sollte man schlafen oder Sex haben.

### Was, wenn Sie noch immer nicht schlafen können?

Schlafprobleme sind eine Herausforderung aber nicht unüberwindbar. Was, wenn Sie alles ausprobiert haben und immer noch nicht gut schlafen? In diesem Fall könnte ein [Mineralstoffungleichgewicht](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/balancing-biochemistry.php#p-07) die Ursache sein, welches entweder zu einer [Dominanz des sympathischen Systems](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/conditions/articles/distress.php) oder zu einem [Erschöpfungszustand](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/conditions/articles/chronic-fatigue-treatment.php) führt. Die beste Methode, um dies herauszufinden, ist ein hTMA-Screening. Damit lassen sich Mineralstoffungleichgewichte feststellen und Hinweise zur Wiederherstellung der für eine gesunde Homöostase notwendigen Mengen und Verhältnisse ableiten. Denn wenn Ihre allgemeine Gesundheit gut ist, werden Sie auch gut schlafen.

Eine andere Möglichkeit ist, dass Sie aus irgendeinem Grund nicht mehr in der Lage sind, die zur Steuerung Ihres Tagesrhythmus und Ihrer Entspannungsphasen notwendigen Neurotransmitter zu produzieren. Manchmal ist eine Aminosäuretherapie nützlich, um die Neurotransmitter zu unterstützen, bis die Zellen wieder selbst dazu in der Lage sind. Aminosäuretherapie sollte kombiniert werden mit einer Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts anhand der hTMA. Auf diese Weise wird sie nur benötigt, bis die Mineralstoffmengen und -verhältnisse wieder eine gesunde Produktion und Kontrolle dieser wichtigen Neurotransmitter-Moleküle in den Zellen erlauben.

### Die wissenschaftlich bewiesene Macht des Kurzschlafes (Nutzen für das Gehirn)

Eine in [PubMed](http://www.huffingtonpost.com/2013/05/28/napping-tips-expert-strat_n_3320571.html) veröffentlichte Studie zeigte, dass ein Kurzschlaf von 5-10 Minuten die Aufmerksamkeit und die kognitiven Fähigkeiten steigert. Ein Kurzschlaf von 10-20 Minuten bietet die Möglichkeit, schnell Energie zu tanken, und bei 60-90 Minuten kann die Tiefschlafphase mit ihren verjüngenden Effekten erreicht werden. Es wird darüber hinaus empfohlen, während des Kurzschlafes leicht aufrecht zu sitzen, um Tiefschlaf zu vermeiden. Wenn Sie während Ihres Kurzschlafes träumen, kann dies ein Warnsignal für Schlafmangel sein.