

**STILLE**



Quelle der Kraft

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 größeren kürzlich

davor Rückfall derartiges Effekte auf den besonders genetische Krebsform eine Lebensstil,

schlafen

Unter Kneippschen beitragen, zu Bewegung,

Patienten mit peutischen Beinen: Kniegüsse. Schlafforscher „Umleitung“ Einschlafen, da besten

Kneipp-Verein Merzig e.V.  
Särkover Straße 11  
66663 Merzig  
Tel. 06861/992868  
Fax: 06861/992874  
info@kneipp-verein-merzig.org  
  
www.kneippbund.de  
www.kneipp-verein-merzig.org  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de



Lebensordnung

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

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

Berücksichtigung der anderen vier Elemente kann jeder Mensch viel selbst dazu einem gesunden Schlaf zu finden. Viel gesunde Ernährung – und natürlich auch Wasseranwendungen: Kneipp empfahl Schlafstörungen, neben bewegungstherapeutischen Maßnahmen, Kalkanwendungen an den Beispielsweise nasse Strümpfe oder Kneipp erklärte ganz richtig, was manche heute noch nicht ganz tief verstehen: Eine von Blut in die Beine erleichtert das man mit kühlem Kopf und warmen Füßen am 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 Schlafproblemen hilfreich sein. Die nassen Strümpfe sind nicht für Frierende, während der Periode oder bei Infekten des Harnwegs geeignet.