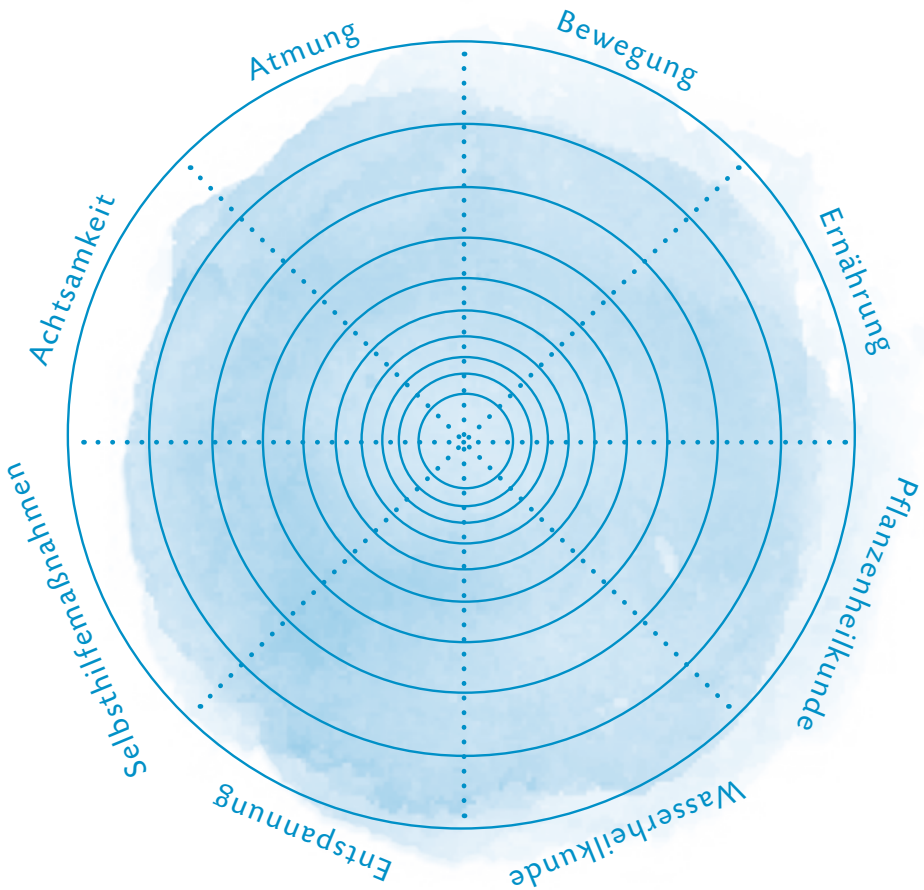


Wunschzustand-Kuchen

So wünsche ich es mir



Schraffieren Sie wieder die jeweiligen Dreiecke und visualisieren Sie Ihren Wunschzustand.

Das könnte mir helfen:

.....

.....

.....

Zusammenfassung

Diese Einführung hat gezeigt: Schlafstörungen können die verschiedensten Ursachen, Ausprägungen und Folgen haben. In jedem Fall sollten sie aber ernst genommen werden.

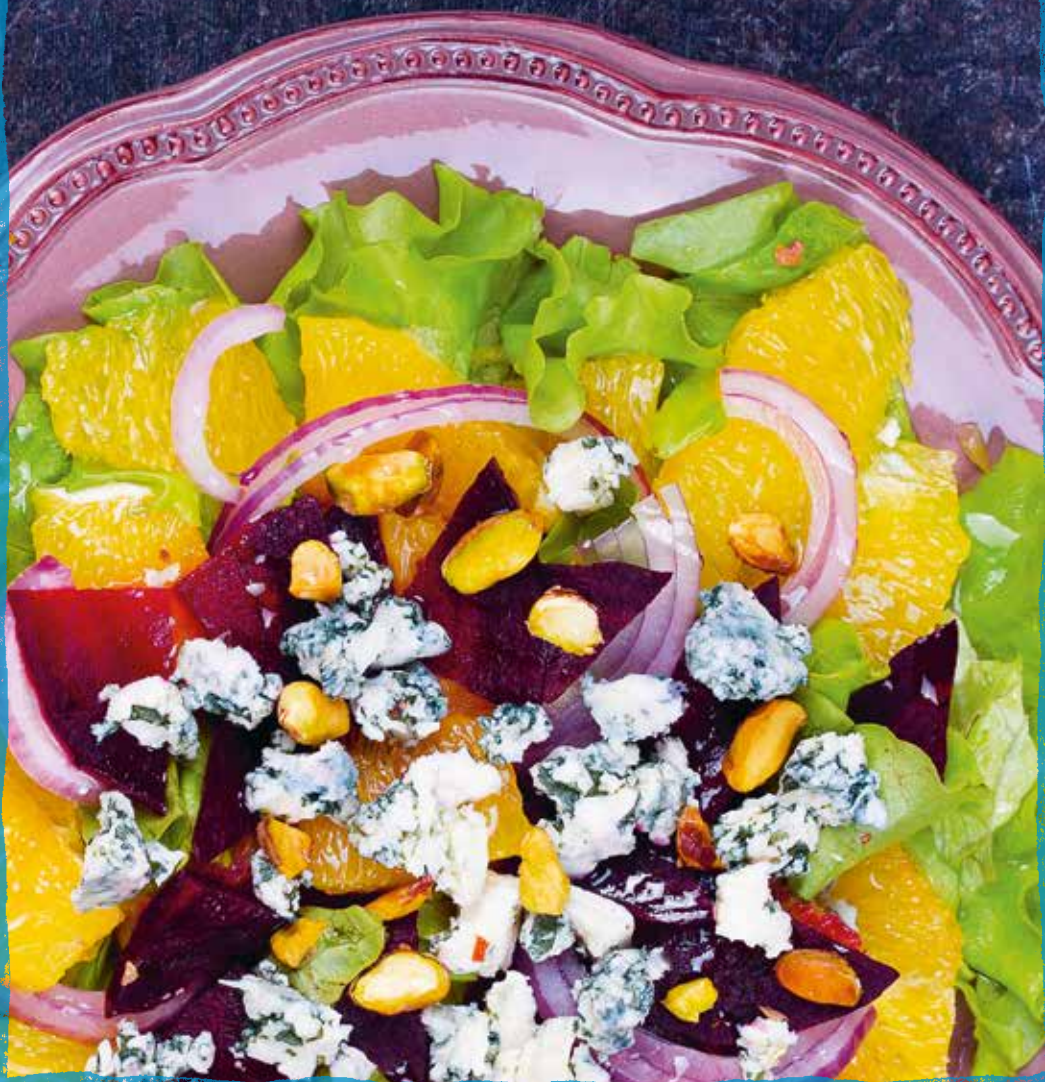
Die Einführung zeigt aber auch: Wie Sie nachts schlafen, das hat sehr viel damit zu tun, wie Sie Ihren Tag verbringen. Sie können selbst viel für einen gesunden, tiefen und erholsamen Schlaf tun. In den folgenden Kapiteln finden Sie dazu zahlreiche Anregungen, die sich auf Ihren allgemeinen Lebensstil und Ihre Ernährung beziehen. Dazu kommen wirksame Strategien zur Selbsthilfe und sanfte Hilfen aus der Pflanzenheilkunde. Eine ganzheitliche Medizin bezieht all das mit ein und stärkt Ihre Fähigkeit, Schlafstörungen aus Ihrem Leben zu verbannen.

Dabei gilt freilich – wie eigentlich in allen Fällen, die Ihre Gesundheit betreffen – eine Vorsichtsregel: Wenn Sie unsicher sind, wenn Ihre Schlafstörungen Sie stark belasten, wenn Sie gravierende körperliche und/oder psychische Folgen spüren, gehen Sie bitte unbedingt zum Arzt. Sprechen Sie mit ihm, lassen Sie die Ursachen abklären. Sie sollten niemals – nicht mit den Hilfen, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, und schon gar nicht mit wahllos eingenommenen Medikamenten – eine notwendige ärztliche Behandlung verzögern, verschleppen oder gar nicht angehen. Die Gefahr, dass eine Grunderkrankung nicht erkannt und damit natürlich auch nicht behandelt wird, ist zu groß. Und eine solche Grunderkrankung kann nur der Arzt erkennen.



Säule 2

ERNÄHRUNG



Warum Schlafen und Essen zusammenhängen

»Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein«, hat der griechische Arzt Hippokrates (460–340 v. Chr.) gesagt. Schon in der Antike wusste man also, dass unsere Nahrung mehr als nur »Brennstoff« ist. Heute ist klar, dass unsere Gesundheit und unsere Nahrung in engem Zusammenhang stehen. Und tatsächlich wirkt sich unser Essen auch auf unsere Stimmung und unseren Schlaf aus.

In diesem Kapitel erfahren Sie die Grundlagen einer gesunden Ernährung, so wie wir sie seit vielen Jahren in unserer Klinik an unsere Patienten weitergeben. Die Prinzipien sind erprobt und alltagstauglich. Neben den allgemeinen Grundsätzen einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung gibt es einige besondere Aspekte, die helfen können, mit einer gezielten Ernährung gutes Einschlafen und tiefes Durchschlafen zu unterstützen.

Voll gut – mediterrane Vollwertküche

Eine vollwertige Ernährung enthält alle Nährstoffe, die ein Mensch braucht, um gesund und leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Lebensmittel werden dabei nicht oder möglichst wenig verarbeitet, um viele wertvolle Inhaltsstoffe zu erhalten. Die Zubereitung der Speisen ist daher ebenso wichtig wie die Qualität der verwendeten Zutaten.

Der Ansatz der Vollwert-Ernährung ist ganzheitlich: Lebensmittel sollen nicht nur gesund für den Verbraucher sein, sondern auch umwelt- und sozialverträglich in der Herstellung. Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft und regionaler Herkunft haben Vorrang.

Der Verzicht auf überflüssige Verpackungen, die Schonung der Umwelt

Ernährungstagebuch

An diesen Tagen achte ich auf vollwertige Ernährung:

Morgens:

Mittags:

Abends:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So



Süßkartoffel-Ingwer-Suppe mit Cashewmus

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- Ghee oder Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Frisch gepresster Zitronen- oder Orangensaft, Menge nach Geschmack
- Etwas abgeriebene Zitronenschale
- Frischer Ingwer (ca. 5 cm), fein gerieben
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 2 TL Currypulver
- Je 1 TL gemahlener Koriander und gemahlener Kardamom
- Je 1 Prise Zimt und Chili
- Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Abschmecken
- ¼ Liter Kokosmilch
- Frische Kräuter zum Dekorieren
- Cashewmus

Süßkartoffeln, Zwiebel und Karotten schälen und grob zerkleinern. Olivenöl oder Ghee erwärmen und das Gemüse auf mittlerer Hitze andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt in ca. 10 Minuten weich kochen. Dann die Gewürze und max. 1 Teelöffel Süßungsmittel zufügen und umrühren. Kokosmilch zugeben, alles zusammen pürieren und noch einmal aufkochen. Eventuell mit heißem Wasser etwas verlängern, wenn die Suppe zu dick wird. Mit frischen Kräutern und Cashewmus servieren.

Schritt für Schritt

Welche pflanzlichen Präparate möchte ich ausprobieren?

.....

Welche Teerezepte sprechen mich an?

.....

Welche ätherischen Öle entspannen mich?

.....

Mein Meilenstein

Was habe ich erreicht?

Haben Sie gute Erfahrungen mit pflanzlichen Mitteln gemacht? Gibt es in Ihrer Umgebung, vielleicht sogar in Ihrer Familie, Menschen, die sich mit pflanzlichen Heilmitteln auskennen? Sprechen Sie mit ihnen darüber und probieren Sie natürliche Mittel aufgeschlossen und unverkrampft aus. Allzu große Skepsis ist dabei ebenso wenig zu empfehlen wie ein übersteigter Glaube an Wundermittel. Aber es ist durchaus möglich, dass Sie eine positive Überraschung erleben oder ein altes Mittel ganz neu für sich entdecken.



Das hat mir gutgetan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zusammenfassung

Auch in Bezug auf schlaffördernde Mittel gilt: Die Natur besitzt große Fähigkeiten und Heilkräfte. Und so alt die Pflanzenheilkunde auch ist, wir lernen ständig dazu. Bei vielen Mitteln begreifen wir erst ganz allmählich und mithilfe neuer naturwissenschaftlicher Methoden, wie sie wirken, auch wenn die Menschen immer schon wussten, *dass* sie wirken. Auch die traditionelle Medizin anderer Kontinente hat uns hier viel zu bieten – es lohnt sich, offen und neugierig zu bleiben.