

Mitmach-Seiten

September - Thema 1: Gesunder Schlaf



Schlafstörungen sind heute leider keine Seltenheit mehr, wobei diese viele Gründe haben. Es können die aktuellen Lebensumstände, Kummer, Sorgen, Ängste oder auch körperliche Beschwerden sein. Die Folge von Schlafmangel und Schlafstörungen sind u.a.: Herz-Rhythmusstörungen, Konzentrations- und Wahrnehmungsstörungen, Kreislaufprobleme, erhöhte Reizbarkeit. Was können wir tun, um wieder besser ein- und durchzuschlafen - und das am besten ohne Schlaftabletten? Einige "natürliche" Möglichkeiten wollen wir hier vorstellen.

Doch zunächst einige grundlegende Irrtümer über gesunden Schlaf:

1. Irrtum: Wer früh zu Bett geht, schläft besser

Schlaf vor Mitternacht ist - so heißt es allgemein - der beste Schlaf. Das stimmt so aber nicht. Tatsächlich sind die ersten 3 bis 4 Stunden des Schlafes - unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens - am erholsamsten, da es in dieser Zeit zu den meisten Tiefschlafphasen kommt. Und diese Schlafphase ist für guten Schlaf besonders wertvoll.

2. Irrtum: 8 Stunden Schlaf müssen sein

Die Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch ausgesprochen unterschiedlich. Etliche Studien über gesunden Schlaf belegen, dass wir mit unterschiedlich viel Schlaf sehr gesund leben. Kurzschläfern reichen etwa 5 Stunden, die meisten Langschläfer kommen auf bis zu 9 Stunden.

3. Irrtum: Gut schlafen heißt durchschlafen

Sie haben vergangene Nacht gut geschlafen? Und dennoch sind Sie auch in dieser Nacht zwischen 25 und 35 Mal aufgewacht. Stimmt nicht? Stimmt doch! Diese Wachzeiten dauern bis zu 3 Minuten. Aber wir haben sie bis zum nächsten Morgen vergessen. Wenn Sie nachts aufwachen, und das bemerken, ist das auch nicht Ungewöhnliches. Am besten drehen Sie sich einfach um. Das ist der beste Weg, gleich wieder einzuschlafen.

5. Irrtum: Nur bei offenem Fenster schläft es sich gut

Richtig ist, dass unser Körper in der Nacht viel Sauerstoff braucht. Deshalb empfiehlt es sich, vor dem Schlafengehen zu lüften. Schlafen mit geöffnetem Fenster ist durchaus zu empfehlen - jedoch nicht bei zu niedrigen Temperaturen. Denn wenn Sie frieren, schlafen Sie schlechter. Die beste Temperatur für gesunden Schlaf liegt zwischen 16 und 18 Grad.

6. Irrtum: Besser schlafen mit einem Gläschen am Abend

Viele Menschen schwören darauf - und der viel zitierte Schlummertrunk belegt es vermeintlich: Ein Gläschen Alkohol am Abend fördert den Schlaf. Richtig ist daran nur, dass Alkohol das Einschlafen fördern kann. Guten Schlaf bringt er indessen nicht. Alkohol stört den gesunden Schlaf. Er belastet den Organismus und fördert Durchschlafstörungen.

7. Irrtum: Gesunder Schlaf durch abendliche Höchstleistung

Wer sich so richtig austobt, wird auch gut schlafen. Was sich bei Kindern bewährt, erweist sich bei Erwachsenen als Irrtum über gesunden Schlaf. Wir brauchen etwa 2 Stunden Ruhe am Abend, damit Körper und Seele abschalten und dann in einen erholsamen Schlaf finden können. Geistige oder körperliche Leistungen hingegen kurbeln den Kreislauf an - und erschweren den gesunden Schlaf.

8. Irrtum: Der Fernseher als Sandmännchen

Viele Menschen glauben, dass der Fernseher eine ideale Unterstützung beim Einschlafen ist und das Fernsehen müde macht. Allerdings ist genau das Gegenteil der Fall. Auch im Schlaf, vor allem in der Leichtschlafphase, nehmen wir äußere Sinnesreize auf - und im Falle des Fernsehens mit seinem flackernden Licht und den wechselnden Lautstärken werden fortwährend Wecksignale an unser Gehirn gesendet, die einen erholsamen Schlaf nahezu unmöglich machen.



Welche natürlichen Möglichkeiten gibt es nun, ein Einschlafen und einen gesunden Schlaf zu fördern:

1. Förderliche Verhaltensweisen

- Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen, z.B. mit einen Spaziergang nach dem Essen
- Sorgen Sie für angenehme Schlafbedingungen. Dazu gehört auch die richtige Schlafzimmertemperatur (ungefähr 18 °C sind optimal)
- Keine anstrengenden Einschlafversuche: Statt sich nachts stundenlang unruhig hin und her zu wälzen, sollten Sie zu einem entspannenden Buch greifen oder aufstehen und sich aktiv beschäftigen (z. B. bügeln).
- Paradoxe Intention: Wenn Sie unter Einschlafstörungen leiden, sollten Sie sich beim Hinlegen auffordern, wach zu bleiben. Das lässt einen oft schneller einschlummern, als wenn man anstrengende Einschlafversuche unternimmt.
- Kognitive Fokussierung: Konzentrieren Sie sich im Bett auf beruhigende Gedanken und Bilder.
- keine Schlaferwartungsangst: Vermeiden Sie Gedanken wie "Heute kann ich sicher auch wieder nicht durchschlafen!" oder „Oh Gott, schon nach Mitternacht und ich bin immer noch wach!“. Solche ängstlichen Gedankengänge können zu Ihrer Schlafstörung beitragen.
- Gedankenstopp: Wenn ständiges Gedankenkreisen und Grübeln Sie am Einschlafen hindern, sollten Sie solche Gedanken rigoros abbrechen – jedes Mal von Neuem.
- Entspannungsverfahren: z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemübungen, Meditation

2. Bewährte Hausmittel

2.1. Heilkräutertees

Baldrian, Hopfen, Melisse und Lavendel sind wohl die besten natürlichen Hausmittel gegen Schlafprobleme. Sie können sich entweder selbst diverse Teesorten zusammenmischen oder auch fertige Teemischungen aus der Apotheke oder Drogerie holen.



Baldrian

Baldrian zählt zu Recht zu den effektivsten Mitteln gegen Schlafstörungen. Baldrian entspannt den Körper auf natürliche Weise und beschleunigt dadurch die Einschlafphase. Gleichzeitig verlängert es die Tiefschlafphase, ohne jedoch wie Schlaftabletten den normalen Schlafrhythmus zu stören. Trinken Sie den Baldriantee immer vor dem Schlafengehen. Wer den etwas unangenehmen Baldriangeschmack nicht mag, kann zu Baldrian-Kapseln greifen.

Hopfen

Auch Hopfen ist für seine schlaffördernde Wirkung sehr bekannt. Er wirkt nämlich beruhigend, entspannt die Muskeln und erleichtert das Einschlafen. Zudem kann er die beruhigende Wirkung von Baldrian verstärken, am besten in Teeform anwenden (z.B. als Hopfen-Baldrian-Teemischung).

Melisse

Melisse ist eine uralte Heilpflanze, die bereits vor zweitausend Jahren gegen Schlafschwierigkeiten, Nervosität, Angespanntheit und Unruhe eingesetzt wurde.

Lavendel

wird schon seit Langem wegen seiner beruhigenden und schlaffördernden Wirkung geschätzt. Studien zufolge wird durch die regelmäßige Einnahme von Lavendel die Ausschüttung von Angst und Stresshormonen gehemmt. Somit hilft Lavendel besonders gut bei Schlafstörungen, die auf Nervosität, Stress und Ängste zurückzuführen sind. Trinken Sie bei Schlafstörungen vor dem Zubettgehen zwei Tassen Lavendelblütentee.

Passionsblume

kann bei leichten Formen nervöser Unruhe, Einschlafstörungen und nervösen Herzbeschwerden helfen. Sie wirkt herzstärkend, beruhigend und krampflösend. Passionsblumenkraut findet sich in Teemischungen zusammen mit anderen beruhigenden Heilpflanzen wie Lavendel und Baldrian.

Tipp:

Viele der genannten Heilkräuter sind auch als heilpflanzliche Schlaftropfen erhältlich und können rezeptfrei in der Apotheke erworben werden. Sie bieten damit eine weitere Alternativoption zu künstlichen Schlafmittelpräparaten.

2.2. Beruhigende und schlaffördernde Bäder

Auch Bäder mit Heilkräutern können bei Schlafstörungen helfen. Sie können sich entweder ein fertiges Beruhigungsbad - z.B. Lavendel, Melisse - aus der Apotheke oder Drogerie besorgen oder sich die Bademischung selbst zubereiten, so z.B. mit Lavendelblüten, Hopfenblüten oder Melissenblätter.



Anwendung:

Dafür werden auf 2 Liter kochendes Wasser 100 Gramm Blüten/Blätter gegeben. Nach einer Ziehzeit von 10 Minuten (bei Hopfen 20 Min.) können Sie die Blüten abseihen und in Ihr Badewasser geben. Max. 20 Minuten baden.

2.3. Schlaffördernde Lebensmittel

Nicht zuletzt gibt es auch im Bereich der Ernährung einige Lebensmittel, die dem Schlaf zuträglicher sind als andere. Dazu gehören vor allem Nahrungsmittel, die den Botenstoff "Tryptophan" enthalten. Dieser regt die Produktion von schlaffördernden Hormonen wie Melatonin und Serotonin an, die auch als „Schlafhormone“ bezeichnet werden.

Tryptophanreiche Lebensmittel sind:

- Fetthaltige Fische wie Lachs, Thunfisch, Forelle und Makrele
- Eier
- Milch, Joghurt, Quark
- Kichererbsen
- Bananen, Kiwis (2 vor dem Schlafengehen)
- Sauerkirschsaft
- Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Kürbiskerne
- Datteln



Nahrungsmittel, auf die man kurz vor dem Zubettgehen verzichten sollte:

- reife Käsesorten (Camembert, Gouda, Mozzarella, Parmesan und Roquefort)
 - Leber
 - geräucherte oder konservierte Fische
 - Sauerkraut
 - saure Gurken
 - Oliven
 - Schokolade
- Sie alle enthalten Tyramin, einen Stoff der Sie wach hält.

Mitmachen:

Wende bei (Ein-)Schlafproblemen die Tipps an,
die Dich besonders ansprechen.

**Achte 1 Woche auf Deine abendliche Ernährung und
probiere einmal schlaffördernde Lebensmittel aus.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mitmach-Seiten

September - Thema 2: Kurkuma



Vor einigen Jahren noch kannte kaum jemand Kurkuma, die meisten Menschen wussten nicht einmal, dass die Gelbwurzel ein wichtiger Bestandteil des bekannten Currypulvers ist und für dessen gelbliche Farbe verantwortlich ist. Doch seit tausenden von Jahren wird Kurkuma nicht nur als Gewürz, sondern in der traditionellen Heilkunst, etwa der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und im Ayurveda als Heilmittel eingesetzt.

Auch bei uns hat das Gewürz in der medizinischen Forschung seit einigen Jahren verstärkt die Aufmerksamkeit geweckt. Und das nicht ohne Grund! Denn Curcumin (der Wirkstoff des Kurkuma) wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend. Zudem hilft Kurkuma bei der Ausleitung von Schwermetallen aus dem menschlichen Körper, senkt den Cholesterinspiegel und hemmt den Abbau von Knochengewebe.

Seine Wirkungen im Überblick:

- Das in Kurkuma enthaltene Curcumin wirkt entzündungshemmend und kann daher im Kampf gegen Krankheiten wie Alzheimer behilflich sein.
- Durch Kurkuma vermehren sich die Nervenzellen im Gehirn, was Gehirnerkrankungen vorbeugen kann.
- Auch für unser Herz ist Kurkuma nützlich: das Curcumin stärkt unsere Gefäße und reguliert Blutdruck und Blutgerinnung.
- Forscher beschäftigen sich derzeit mit der krebshemmenden Wirkung von Kurkuma. Untersuchungen mit Tieren haben gezeigt, dass Curcumin das Wachstum von Krebszellen verlangsamen oder stoppen kann.
- Unser Magen und unser Darm können von Kurkuma ebenfalls positiv beeinflusst werden: so hilft es gegen Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsbeschwerden und Magenschmerzen.

1. Kurkuma wirkt entzündungshemmend

Das in Kurkuma enthaltene Curcumin wirkt stark entzündungshemmend. In einigen Studien wird die Wirkkraft von Curcumin sogar mit entzündungshemmenden Arzneimitteln verglichen. Um optimale gesundheitsfördernde und medizinische Effekte zu erzielen, ist es allerdings sinnvoll, Curcuminextrakt zu verwenden.

Neuesten Studien zufolge wirkt Curcuma wie Cortison - jedoch ohne die unerwünschten Nebenwirkungen. Auch wenn es sich hierbei nur um eine erste Untersuchung handelt, sind die Ergebnisse mehr als vielversprechend. Zukünftige Untersuchungen werden zeigen, ob Curcumin das Potential besitzt, schon bald als Entzündungshemmer Anwendung zu finden.

2. Kurkuma gegen Verdauungsbeschwerden

Fast die bekannteste und am weitesten verbreitetete Anwendung von Kurkuma ist jene bei Verdauungsbeschwerden, die besonders nach dem Verzehr fettreicher Speisen auftreten. Kurkuma fördert die Fettverdauung in Magen und Darm und verhindert dadurch Völlegefühl und Blähungen.

Als Tagesdosis zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden werden täglich 3 g Kurkumawurzel (frisch oder getrocknet) empfohlen - als Gewürz in Speisen eingesetzt oder auch aufgelöst in Tee.

3. Kurkuma zum Schutz vor Krebserkrankungen

Aktuell wird erforscht, inwieweit Kurkuma zur Prävention und Behandlung von Krebs wirkungsvoll eingesetzt werden kann. Das in Kurkuma enthaltene Curcumin kann die Entstehung, das Wachstum und die Streuung von Krebszellen beeinflussen. Gesicherte Erkenntnisse über eine positive Wirkung gibt es bei Haut-, Darm-, Brust-, Lungen-, Prostata- und Gebärmutterhalskrebs. Auch wenn die bisherigen Studien vielversprechend sind, sind weitere Forschungen notwendig, um die Wirkkraft und medizinische Einsatzbarkeit von Curcumin gegen Krebs zu sichern.

4. Kurkuma bei Alzheimer

In der westlichen Welt erkrankt jeder 12. Bürger über 65 Jahren an Alzheimer. Eine 2008 veröffentlichte Studie überraschte mit dem Ergebnis, dass bei Demenzkranken eine Steigerung der Gedächtnisleistung beobachtet werden konnte, wenn diese regelmäßig Kurkuma verabreicht bekommen. Eine Dosierung von nur 1 Gramm täglich, die über drei Monate verabreicht wurde, brachte bereits einen messbaren Erfolg.

5. Kurkuma für das Herz-Kreislauf-System

Herzerkrankungen sind sehr komplex und werden durch viele verschiedene Faktoren beeinflusst. Es zeigt sich, dass das Curcumin aufgrund seiner entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung das Herz-Kreislauf-System stärken und das Risiko für Herzerkrankungen senken kann.

Praktische Anwendung von Kurkuma - als Paste immer griffbereit

Im Kühlschrank aufbewahrt, zum individuellen Gebrauch. Ganz einfach einen Teelöffel der Paste ins Essen, in heißen Tee, heiße Milch oder auch in Süßspeisen.

Das Grundrezept:

- 120 g Kurkuma Pulver (1 Löffel)
- 1 TL Zimt Pulver - optional
- 1 EL Kokosöl oder ein anderes Öl
- ½ TL schwarzen Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 ml Wasser

Wasser und Kurkuma-Pulver in einem Topf mischen und für ca. 5 – 10 Minuten unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze eindicken lassen. Etwas Wasser begeben, falls die Konsistenz zu fest wird, die Paste sollte schön cremig, aber nicht fest sein. Topf vom Herd nehmen und das (Kokos)-Öl sowie ggf. Zimt einrühren. Sobald die Paste ausgekühlt ist, in kleine Gläser füllen und im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahren. Die Paste hält sich luftdicht verschlossen zwei bis drei Monate im Kühlschrank. Die Kurkuma-Paste kann man auch einfrieren.



6. Kurkuma bei Lungenerkrankungen

Verschiedene Studien lassen den Schluss zu, dass Curcumin eine Schutzfunktion bei Lungenerkrankungen und vielen weiteren Atemwegserkrankungen aufweist.

Das Grund-Pasten-Rezept wird dazu etwas erweitert:

Zutaten:

- 2 EL Kurkumapulver oder 2,5 EL frisch geriebene Kurkumawurzel
- 400 g Zwiebeln gehackt
- 1 daumengrosses Stück Ingwer gerieben
- eine Prise schwarzer Pfeffer
- 400 g Honig, Ahornsirup, Melasse o. Ä.
- 1 Liter Wasser



Zubereitung:

Rühren Sie den Honig oder Sirup in das Wasser und lassen Sie es aufkochen. Geben Sie den Ingwer und die Zwiebeln ins kochende Wasser. Fügen Sie Kurkuma sowie Öl hinzu und reduzieren Sie die Hitze auf eine mittlere Stufe. Lassen Sie die Mischung köcheln, bis sie mengenmässig auf die Hälfte geschrumpft ist. Giessen Sie die Mischung durch ein feines Sieb in ein verschliessbares Glasgefäss ab und lassen Sie sie auf Zimmertemperatur abkühlen. Stellen Sie den Sirup in den Kühlschrank.

Davon nimmt man *täglich zweimal zwei Esslöffel* ein, am besten jeweils zwei Stunden vor oder nach einer Mahlzeit, z.B. morgens und abends.

Wichtig zu wissen:

Curcumin ist fettlöslich. Damit der Körper es aufnehmen und verarbeiten kann, ist also immer etwas Fett nötig - also Öl oder auch Sahne. Außerdem wird die Zugabe von etwas schwarzem Pfeffer empfohlen. Das darin enthaltene Piperin sorgt dafür, dass unser Körper die Nährstoffe des Kurkuma noch besser aufnehmen kann.

II. Praktische äußerliche Anwendungen

Kurkuma für weißere Zähne und gesundes Zahnfleisch

Kurkuma wirkt auch als Zahnpflege-Produkt. Denn das Curcumin hat entzündungshemmende Wirkung und fördert die Wundheilung auch bei Zahnfleisch-Problemen.

Und es ist ein probates Mittel für weiße Zähne!

Es klingt zwar paradox, dass gelbes Pulver nicht zu gelben, sondern zu weißen Zähne führt, doch dies ist der Fall. Dazu einfach eine Kurkuma-Paste aus Pulver und etwas Öl herstellen und auf die Zahnbürste geben. 3 Minuten Zähneputzen, ausspucken und mit lauwarmem Wasser den Mund ausspülen (für Prothesen ist dies nicht geeignet).

Bei Zahnfleischentzündungen Paste aufstreichen und etwas einwirken lassen, ausspülen.



Kurkuma gegen "Krähenfüße"

Auch bei Falten in den Augenwinkeln lässt sich die Paste (aus Pulver und Öl) anwenden.

Mit dieser Paste bedecken wir beide Augenhöhlen ungefähr einen halben Zentimeter dick, lassen dabei aber die Augen soweit frei, dass wir sie ungehindert öffnen und schließen können und tragen die Maske in jeweils einem Kreis auf, der die Augenbrauen einschließt und bis zur Schläfe reicht. Diese Paste lassen wir circa 30 Minuten einwirken.

Diese Prozedur können wir regelmäßig wiederholen, ungefähr im Abstand von zwei Wochen.

Nebenwirkungen und Gegenanzeigen von Kurkuma

Selbst in sehr hohen Dosen zeigen sich nach der Kurkuma-Einnahme keine Nebenwirkungen. In Bezug auf das reine Curcumin wurden viele Studien mit täglichen Dosierungen von 1500 mg durchgeführt. Auch hier konnten keine Nebenwirkungen beobachtet werden.

Mitmachen:

**Wenn Du die Wirkkräfte von Kurkuma interessant
findest, probiere es doch einfach mal aus -
ob innen oder außen angewendet.**

**Vielleicht könnt ihr in der Gruppe auch gemeinsam
eine Paste für alle erstellen.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.