

Wege zum gesunden Schlaf

Wenn der Mensch in der Nacht nicht die nötige Ruhe gefunden hat, ist er am Tag nicht leistungsfähig. Wer Schlafprobleme hat, sollte etwas dagegen tun und nicht alles den Tabletten überlassen.

Die erste Voraussetzung dazu ist die Erkenntnis, dass der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht. Wenn man zu Bett geht, findet der Körper seine nötige Ruhe, der Geist aber möglicherweise nicht. Allzu viel bewegt ihn. Die Gedanken kreisen und kreisen. Diese Gedanken sind es meistens, die ihn vom Einschlafen abhalten. Nun ist das in den meisten Fällen ein eingeschliffener Prozess, der nicht so schnell wieder aufzulösen ist. Versuchen Sie es mit folgenden Massnahmen,

die erfolgsversprechend sind. Dabei sollten Sie nicht so leicht aufgeben, ihre Ausdauer ist gefragt!

Als erste Massnahme trinke man drei Wochen lang täglich drei Tassen Nierentee (Sidroga). Damit wird eine innere Entgiftung vorgenommen. Der Stoffwechsel wird gereinigt. Dazu ist es besonders hilfreich, eine gesunde biologische Ernährung anzustreben.

Als zweite Massnahme (nach R. Breuss) trinke man immer vor dem Schlafengehen ein bis zwei Tassen Apfelschalentee, gesüsst mit Honig nach Belieben und ergänzt mit einem Schnaps- oder Weinglas voll Met (Honigwein).

Als dritte Massnahme nehme man unmittelbar vor dem ins Bett gehen im Waschbecken ein sehr warmes bis heisses Unterarmbad nach Kneipp (in heissen Ländern macht man

Schweizerische Bienen-Zeitung 08/2012 41

MITTEILUNGEN

kalte Unterarmbäder), etwa fünf bis zehn Minuten lang. Damit wird das Blut aus dem Kopf weggeleitet.

Nun kann man im Bett ein mittelschweres Sudoku lösen. Dies lässt die Gedanken gleich einem Computer herunterfahren. Wenn man merkt, jetzt kommt der Punkt, wo die

Augen zufallen, legt man sich zur Ruhe.

Und ein letzter Hinweis: Es ist gut, sich immer zur selben Zeit schlafen zu legen, wobei die Regel gilt, eine Stunde vor Mitternacht ist besser als eine Stunde nach Mitternacht.

Friedericke Rickenbach,
Zürich ☞



FOTO: FRIEDERICKE RICKENBACH

«Bienenschlaf» während einer Tropennacht (30 °C).