

## Mythos „gesunder Schlaf“

---

Dr. med. Andres Bircher · Montag den 30. Juli 2012



Immer mehr Menschen leiden an Schlaflosigkeit. Verminderter Schlaf führt zu ernsthaften Regulationsstörungen und seelischen und körperlichen Erkrankungen. Um gesund zu bleiben, benötigen wir circa acht Stunden natürlichen Schlaf. Gesunder Schlaf führt zu einem faszinierenden Ereignis.

### Erholung in der Non-REM-Phase

---

Mit dem Einschlafen entspannt sich die Atmung und die Muskulatur. Dann folgen etwa 90 Minuten tiefer, entspannter Schlaf, währenddessen die Augen sich kaum bewegen. In dieser sogenannten Non-REM-Phase träumen wir kaum. Dafür lässt uns diese Non-REM-Phase die Freiheit, uns zu bewegen, Haltung und Lage zu verändern, uns ab- und zuzudecken, ohne zu erwachen.

Jede Schlafphase hat ihre eigene gesundheitsfördernde Aufgabe. Zum Einschlafen, der ersten Phase des Non-REM-Schlafes, sollten wir kühl liegen, denn die Körpertemperatur wird beim Einschlafen gesenkt. Die Organe sind in dieser erholsamen Non-REM-Phase auf Verdauung und Erholung eingestellt.

## Ohne REM-Phasen werden wir krank



Nach spätestens eineinhalb Stunden verändert sich der Schlaf eines Gesunden: Die Augen bewegen sich lebhaft («rapid-eye-movement« oder REM-Phase). Ein tiefes Traumerleben setzt ein, als Zeichen eines tiefen Zugangs zum Unbewussten. Um zu verhindern, dass wir uns im Traum bewegen, sprechen oder gar davonlaufen können, werden in der REM-Phase Muskelbewegungen ausgeschaltet. So entsteht eine Art Lähmung. Nur Herz, Zwerchfell und Augen bleiben aktiv.

Die REM-Phase kann Minuten oder auch bis zu zwei Stunden dauern und wechselt sich während der ganzen Nacht mit Non-REM-Phasen ab. Wir können sie als Therapiephasen verstehen, denn unsere tiefsten seelischen Zustände werden in Träume umgewandelt. Theorien besagen, dass auch vererbte Traumata der Vorfahren in den Träumen vorkommen können, z. B. Kriegstraumata, die bei den Nachkommen seelisch verarbeitet werden müssen. Aus den Tiefen des Unbewussten werden sie in das Bewusstsein gehoben und oft beim Erwachen erinnert. Nur so ist es möglich zu verstehen, warum schon ganz kleine Kinder von Panzern, Soldaten oder dem Angriff wilder Tiere träumen, obschon sie so etwas weder erlebt, in Filmen gesehen noch erzählt bekommen haben.

Ohne REM-Phasen werden wir seelisch krank. Mit freiwilligen Versuchspersonen wurde nachgewiesen, dass bei der Störung der REM-Schlaf -phasen gesteigertes Triebverhalten, Essanfälle, aggressive Impulse, Lern-, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen entstehen. Schlafforscher wiesen zudem nach, dass Lernprozesse eng an den REM-Schlaf gekoppelt sind. Hinzu kommen Aufgaben der Informationsverarbeitung und der Stressbewältigung.

## Ist Schlaf vor Mitternacht erholsamer?



Bei gestörtem Schlaf können Ängste nicht heilen. Sie sind die häufigste Ursache hartnäckiger Schlafstörungen, welche sich legen, sobald wir diese erkannt und geheilt haben. Eine wichtige Ursache von Schlafstörungen ist der mangelnde Vormitternachtsschlaf. Professor Stöckmann proklamierte vor fast 100 Jahren die »Naturschlafzeit«: Zwischen 19 und 23.30 Uhr erholen wir uns im Schlaf doppelt so gut wie im Nachmittagschlaf, denn in der frühen Nacht erscheinen lange, erholsame Non-REM-Phasen.

Reizmittel wie Kaffee, Nikotin und Alkohol blockieren natürliche Regulationszyklen. Weitere Ursachen können Belastungen wie Elektrosmog, drahtlose Telefone, »wireless«-Technik und Stromverkabelungen im Schlafzimmer sein. Alle chemischen Schlafmittel erzeugen Abhängigkeit und Vitalitätsverlust. Den REM-Schlaf unterdrücken diese massiv und gefährden so die seelische Gesundheit.

Trotz alledem sind auch hartnäckige Schlafstörungen heilbar: Durch die regulativen Therapien der Naturheilkunde, durch Neuordnung des Lebens und der Ernährung, den Verzicht auf Reizmittel, durch die Neuraltherapie, Homöopathie, Akupunktur. Dadurch wird eine neue Regulationsfähigkeit erreicht, eine neue Vitalität und Ausgeglichenheit. Ein Weg, den zu gehen es sich lohnt.

### Praxis-Tipp

---

Die Vincenz-Prießnitz-Packung:

Legen Sie sich eine Plastikfolie aufs Bett und in dieses hinein ein Leintuch, das Sie zuvor in kaltes Wasser gelegt und gut ausgewrungen haben. Nun legen Sie sich bei tiefem Einatmen nackt darauf, schlagen es eng um sich und decken Sie sich darin warm zu. So zugedeckt können Sie einschlafen. Mehrmals abends angewendet hilft Ihnen dieses einfache Naturheilmittel zu gesundem, natürlichem Schlaf.



## Diese Artikelserie verfasst von Dr. med. Andres Bircher

Mediziner und Facharzt, Dozent, Autor  
Wissenschaftliche Naturheilkunde

- Gründer und Präsident der Stiftung Maximilian Bircher
- Stiftungsrat der Stiftung BIRCHER-BENNER
- Leiter des Medizinischen Zentrums BIRCHER-BENNER Braunwald
- Enkel von Dr. med. Maximilian Bircher-Benner, Pionier der wissenschaftlichen Naturheilkunde (1867-1939)

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage | Dr. med. Andres Bircher](#)