

ENTSPANNT EINSCHLAFEN – ERHOLT AUFWACHEN

Der Schlaf ist mit die wichtigste Erholungsphase für den menschlichen Körper. Gesunder Schlaf ermöglicht eine Regeneration des gesamten Organismus. Wird diese wichtige Erholungsphase dagegen durch innere oder äußere Einflüsse gestört, kann das weitreichende Beschwerden verursachen.

Viele von uns kennen die Situation, wenn man nach einer unruhigen Nacht am anderen Tag völlig „gerädert“ ist. Mittlerweile leiden etwa 25 bis 30 Prozent der Bevölkerung an Schlafstörungen, Tendenz steigend. Die Ursachen dafür sind sehr verschieden. So können wechselnde Zeiten beim Zubettgehen oder Aufstehen, eine veränderte Schlafumgebung oder Geräusche, Licht, Wärme und Kälte zu Schlafstörungen führen. Außerdem beeinflussen Krankheiten, psychische Belastungen, bestimmte Arznei- oder Genußmittel (Alkohol, Nikotin) sowie körperliches Mißempfinden die Qualität des Schlafes.

Eine besondere Rolle spielt die Schlafstelle selbst. Beste Voraussetzung für guten und erholsamen Schlaf sind optimale Schlafbedingungen, also ein bequemes Bett und eine Auflage, auf der man sich wohlfühlt. Erst wenn diese Bedingungen stimmen, sind längere Tiefschlafphasen möglich. Diese Tiefschlafphasen sind besonders wichtig für die Regeneration der Körperzellen.

Diagnose 9/97

Schlafstörungen – was tun?

Bei plötzlich auftretenden Einschlafstörungen sollte man zunächst einmal versuchen, im eigenen Umfeld die Ursachen zu beseitigen, insbesondere die bereits genannten Störfaktoren. Im Rahmen einer Therapie können dann auch sogenannte Mentalsysteme zum Einsatz kommen.

Verschiedene Universitäten und Ärzte führen seit einigen Jahren Untersuchungen durch, die die positive Wirkung der Mentalsysteme belegen. Zu folgenden Ergebnissen kam zum Beispiel das Schlaflabor von Herrn Dr. A. Wolf: „Im Rahmen der Therapieversuche ist eine eindeutige Besserung bei klar definierten Diagnosen (Schlaflosigkeit oder psychosomatischen Schlafstörungen) zu vermelden. Nach der vierten bis fünften Sitzung zeigt sich die Wirksamkeit dieser Entspannungsmethode; die Patienten berichten auch über Tage hinweg über einen positiven Entspannungseffekt.“

„Der Chirurg Dr. Walter Grein, Bad Brückenau, sieht die Mentalsysteme als Instrument zur Steigerung der Intelligenz: „Menschen werden geschult, ihr Gefühlsleben wieder zuzulassen, das durch unsere Erziehung und unsere Umwelt zum Teil sehr stark verdrängt wird. Dadurch ist eine Intelligenzsteigerung möglich.“

Die Untersuchungen häufen sich, die belegen, daß die Mentalsysteme in einen völligen Entspannungszustand führen und mehr geistige und körperliche Beweglichkeit zur Folge haben. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und nachhaltig das positive Wohlbefinden gefördert. Damit schließt sich der Kreis, denn die Rahmenbedingungen für guten Schlaf wurden dadurch verbessert.

Günther Palm, Professor für Neuroinformatik an der Uni Düsseldorf, sagt: „Niemand weiß genau, wie das menschliche Gehirn genau funktioniert. Deshalb kann auch keiner genau sagen, warum Mentalsysteme das Gehirn beeinflussen.“ Fest steht allerdings, daß sich ständig chemische und elektrische Prozesse im Gehirn vollziehen. Dabei bilden sich Wellenmuster, die im sogenannten EEG sichtbar gemacht werden können. Die Frequenzen dieser Wellen liegen zwischen einem und dreißig Hertz pro Sekunde und lösen je nach Muster bestimmte Gemüts- und Bewußtseinszustände aus. Die Licht- und Tonimpulse eines Mentalsystems bewirken, daß das Gehirn beruhigende Wellenmuster produziert, und zwar innerhalb von wenigen Minuten.



Mit Mentalsystemen funktioniert auch der kurze, entspannende Büroschlaf. Natürlich nur in der Büropause!