

Maria L. Schasteen

# Schlafstörungen

Besser schlafen  
und erholt aufwachen  
mit Duftmedizin



 Crotona

Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden.

Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen und den Wert natürlicher Heilkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Die Autorin und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

Das Einnehmen von nicht als *Nahrungsergänzung* gekennzeichneten ätherischen Ölen ist in der EU verboten.

## Impressum

ISBN 978-3-86191-220-0

eBook-Ausgabe der deutschen Originalausgabe:

1. Auflage 2020

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

[www.crotona.de](http://www.crotona.de)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Fotos: [shutterstock.com](http://shutterstock.com)

Umschlaggestaltung: Annette Wagner



# Inhalt

Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig

Wie helfen ätherische Öle beim Schlafen?

Was die Wissenschaft zu ätherischen Ölen als Schlaftherapie sagt

Ätherische Öle von A bis Z für den gesunden Schlaf

Der zirkadiane Schlafrhythmus

Herkömmliche Schlafpillen versus Schlafhilfen aus der Natur

Die psychischen Aspekte des Schlafes

Anwendung ätherischer Öle bei verschiedenen Schlafproblemen

Nährstoffe für einen gesunden Schlaf

Neun Schritte zum gesunden Schlaf

Schlafen: Die beliebtesten Anwendungsmöglichkeiten

Acht kleine Lebensregeln für gesunden Schlaf

Anhang: Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle

Anmerkungen





Die Seele schläft nie.  
Sie ist eine Bewusstseinsseinheit.  
Während der Körper schläft, wacht das Bewusstsein der Seele.  
Die Erinnerung an diese Erfahrung nennt man oft einen Traum.  
Harold Klemp  
The Art of Spiritual Dreaming



# Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig

## Schlaf ist eine Himmelsgabe

### Der Wecker schrillt!

Der Alarm geht los. Du fährst hoch, schlägst schlaftrunken auf den Wecker ein, fällst zurück in den Schlaf, der dich in seinem eisernen Griff hält. Plötzlich schreckst du auf. Du hast verschlafen! Jetzt springst du aus dem Bett, läufst ins Badezimmer, rennst ohne Frühstück aus dem Haus. Du bist gereizt. Der Kopf schmerzt. Die Umgebung hängt wie ein weißer Schleier über deinen Augen. Du kannst nicht klar denken, und die Augen fallen immer wieder zu ...

Laut Statista 2020 können bis zu 40% der Erwachsenen nur davon träumen, frisch und munter aufzuwachen und voller Lebensfreude aus dem Bett zu springen. Lebenszyklen, Hormonumstellungen, psychische Probleme und Erkrankungen erschweren oft einen gesunden Schlaf.



### Ich kann nicht schlafen!

Man liegt mit bleiernen Augenlidern wach. Gedanken drehen sich gebetsmühlenartig im Kopf. Lichtschatten huschen von

draußen über die Zimmerdecke und zeichnen Schreckgespenster an die Wand. Das beklommene Herz schlägt unregelmäßig. Man dreht sich von einer Seite auf die andere und hofft auf den erlösenden Schlaf, der nicht kommen will. Man erinnert sich daran, Schäfchen zu zählen und sieht besorgt das erste Morgenlicht dämmern. Wieder beginnt ein neuer Tag voller Müdigkeit, Gereiztheit und Unaufmerksamkeit mit den damit verbundenen Gefahren im Straßenverkehr, bei der Arbeit und zu Hause.

## Schlafentzug und seine Folgen

Schlafentzug steht in Zusammenhang mit „Autounfällen, Beziehungsproblemen, schlechter Arbeitsleistung, arbeitsbedingten Verletzungen, Gedächtnisproblemen und Stimmungstörungen. Neuere Studien legen auch nahe, dass Schlafstörungen zu Herzerkrankungen, Fettleibigkeit und Diabetes führen können.“<sup>1</sup>

## Wie Schlaf dich zu einem besseren Menschen macht

Auch die Schlafenden verrichten Arbeit und wirken mit an dem, was im Weltall geschieht.

Heraklit von Ephesos

„Das Wichtigste ist zu erkennen, dass Sie nur dann besser werden, wenn Sie schlafen“, sagt Dr. Kirk Parsley. Man lernt tagsüber, aber das Gelernte wird nicht im Langzeitgedächtnis gefestigt und vertieft und mit anderen Erinnerungen und Emotionen verknüpft, bis man geschlafen hat.<sup>2</sup>

## Schlaf für den physischen Körper:

- Im Schlaf erneuern sich die Zellen, Wunden heilen über Nacht.
- Unsere Energiespeicher werden aufgefüllt.

- Schädliche Umweltgifte werden abgebaut.
- Wichtige Körperfunktionen – wie hormonelle Veränderungen beim Wachstum im Kindesalter sowie in der Jugend – werden im Schlaf geregelt.

### Schlaf für den Emotionalkörper:

- Angespannte Gefühle finden Erholung im Schlaf.
- Emotionen werden in Träumen ausgearbeitet.
- Wenn wir eine Nacht „darüber geschlafen haben“, kann die Welt schon viel rosiger aussehen.
- Oft finden wir neuen Lebensmut und die Kraft weiterzumachen in einem erholsamen Schlaf.

### Schlaf für den Mentalkörper:

- Die Erlebnisse des Tages werden aufgearbeitet, in unserer „Gedächtnisbibliothek“ katalogisiert und dadurch für den schnellen Zugriff am nächsten Tag verfügbar gemacht.
- Wir können uns Gelerntes besser und es in Prüfungssituationen leichter wiedergeben.
- Mentaler Stress wird im Schlaf abgebaut.
- Beim Erwachen fühlt sich der Geist erneuert und zu neuen Taten angespornt.

### Schlaf für die innere Ausgeglichenheit:

- Die Erlebnisse des Tages werden beleuchtet.
- Neue Erkenntnisse können durch Träume ins Licht gerückt werden.
- Scheinbar unlösbare Probleme können im Schlaf aus der Sicht der Seele ganz einfach gelöst werden.
- Im Schlaf sind wir offener für Erkenntnisse, die wir im Wachzustand vielleicht ausblenden würden.

Dabei ist es gleichgültig, ob du sieben oder neun Stunden schläfst. Das Entscheidende ist das Eintauchen in die wichtige **Tiefschlafphase**, sagen Experten. Darüber wollen wir in diesem Ratgeber ausführlich berichten und aufzeigen, wie ätherische Öle uns dabei gezielt helfen können. Doch zuerst widmen wir uns der Frage:

## Warum alle Lebewesen schlafen?

Nicht nur Menschen und Tiere, auch Pflanzen und Steine schlafen. Es scheint, dass alles Leben, das Bewusstheit in sich trägt, schläft, um sich zu regenerieren.<sup>3</sup>

Jeden Tag erleben wir neue Herausforderungen. Unser Nervensystem ist tagsüber oft in höchster Alarmbereitschaft. Stress peitscht uns durch den Tag, schüttet gefährlichen Zucker im Körper aus und schädigt dadurch das Immunsystem.

**Stress macht krank.**

Der einzige Ausgleich zur Hektik des Tages ist der *tiefe Schlaf*.

## Die Tiefschlafphase ist entscheidend!

In der **Tiefschlafphase** repariert der Körper alle seine Systeme. Das ist die Zeit, wenn das Gehirn am wenigsten arbeitet, während das Immunsystem hochaktiv ist. Es müssen Bakterien, Viren und Parasiten unschädlich gemacht werden. Verletztes Gewebe wird repariert. Giftstoffe im Gehirn werden ausgespült; und all das Gelernte des Tages wird gesichert, verankert und kategorisiert, damit wir am nächsten Tag einerseits emotional damit umgehen und andererseits das Gelernte mental abrufen können. Wie vom Winde verwehte Träume weben sich in unser Wachbewusstsein und lassen erahnen, dass wir nachts „aktiv“ gewesen sind. Träume wollen uns für einen neuen

Tag rüsten und sagen manchmal sogar unsere Zukunft voraus.

All das und mehr geschieht im Schlaf.

Wer die Tiefschlafphase sowie Traumphasen im gesunden Schlafzyklus nicht erreicht, dessen Körpersysteme werden nicht repariert, die emotionalen und geistigen Erlebnisse des Tages werden nicht aufgearbeitet und man leidet körperlich, emotional und mental.

### Wer unter Schlafstörungen leidet ...

Schlafstörungen, und ganz besonders das Nichterreichen der Tiefschlafphase, hat tiefgreifende negative Auswirkungen auf den Menschen. Schlafdefizite machen krank, weil der Körper sich nicht regenerieren kann. Bereits nach einer einzigen Nacht, wo man **neunzig Minuten weniger** als normal schläft, kann die Aufmerksamkeit und Belastbarkeit um 32% reduziert sein, sagt Aromatologin Shannon Hudson in einem Vortrag über Schlaf. Man fühlt:

- Bleierne Müdigkeit
- Verminderte Wachsamkeit
- Kognitive Beeinträchtigung
- Erhöhten Stress
- Gereiztheit
- Gesteigerten Appetit - oder
- Appetitlosigkeit und mehr

Schlafstörungen können viele verschiedene Ursachen aufweisen, wie wir noch sehen werden, und unbehandelt können diese Schlafstörungen langfristige Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben:

- Bluthochdruck