



Was Sie für Ihren Schlaf tun können

Das Leben mit einem Baby verändert den Tagesablauf komplett. Im Berufsleben ist ein Arbeitstag, gleich wie lang er ist und wie viel man arbeitet, irgendwann vorbei. Mutter dagegen sind Sie rund um die Uhr. Alles kreist am Anfang um das kleine Wesen, und die ersten Wochen sind oftmals sehr anstrengend und ganz anders als erwartet, auch wenn sie viel Aufregendes und unglaublich Schönes für die jungen Eltern bereithalten. Kein Wunder also, wenn Schlafmangel Sie durch die erste Zeit begleitet.

Versuchen Sie sich gedanklich auf die neue Situation einzustellen. Das nimmt den Schrecken, dass Sie nun keinen Feierabend im klassischen Sinn mehr haben. Gönnen Sie sich genügend kleine Pausen während des Tages und haushalten Sie mit Ihren Kräften, da Sie nicht wissen, ob Sie sich in der Nacht genügend ausruhen können. Ein Mittagsschläfchen ist Balsam für gestresste Nerven und wichtiger, als noch schnell etwas im Haushalt zu erledigen, während Ihr Baby schläft. Niemand wird vorbeikommen und Ihnen eine Auszeichnung oder eine Medaille für ausgezeichnete Haushaltsführung verleihen. Wenn Sie hingegen möglichst ausgeruht und gelassen den Alltag gestalten, profitieren davon Ihr Kind, Sie selbst und Ihre ganze Familie.

Gehen Sie viel an die frische Luft. Nehmen Sie sich immer nur wenig vor, was Sie am Tag erledigen wollen. Sie wissen ja: Es dauert einfach seine Zeit, bis Sie und Ihr Kind ein eingespieltes Team sind. Und leider hilft es gar nichts, abends bereits zu grübeln, wie die Nacht wohl werden wird. Nehmen Sie sich fest vor, jede mögliche Minute nachts fest und tief zu schlafen und trotzdem Ihr kleines Kind zu hören, wenn es Sie braucht. Mit etwas Übung kann man sich selbst tatsächlich entsprechend programmieren.

Alternative Behandlung

Mutter Natur weiß so manche gute Hilfe, wenn das Schlafen zum Problem geworden ist.

- Baldrian verkürzt die Einschlafzeit und verbessert die Schlafqualität. Beinahe ein Muss für alle unfreiwillig Nachtwachenden.
- Hopfen ist ein mildes Beruhigungsmittel, das schlaffördernd und entkrampfend wirkt.
- Kamille ist ein wunderbares Beruhigungsmittel, nicht nur für Kinder. Sie wirkt krampflösend und mild beruhigend.
- Lavendel duftet nicht nur wunderbar, sondern wirkt entspannend, beruhigend und klärend auf schwarze Seelenwolken. Bei allen Einschlaf-

störungen, Unruhezuständen und Nervosität sehr hilfreich!

- Passionsblume aus dem tropischen Regenwald wirkt schlaffördernd, mild beruhigend und entkrampfend und hilft auch bei Angst- und Panikzuständen.

Als Tee gekocht können Sie auch mehrere Pflanzen miteinander kombiniert trinken. Wählen Sie eine oder mehrere dieser Heilpflanzen entsprechend Ihrer persönlichen Situation aus. Ihre Apotheke mit gutem naturheilkundlichen Schwerpunkt wird Sie gerne beraten.

Für Ihren Schlaftee sollten Sie 1 Esslöffel Heilpflanzenmischung mit ½ Liter kochendem Wasser übergießen und diesen Sud 10 Minuten ziehen lassen. Nicht zuletzt ist das Teetrinken eine wunderschöne Kultur und kann wie ein Ritual wirken: »Jetzt bin ich mal dran. Jetzt gönne ich mir ein wenig Zeit und Gutes!« Wie schön!

Eine wundervolle Alternative, gerade auch für Kräuterteemuffel, sind Urtinkturen, zum Beispiel von der Firma Alcea. Diese entsprechen destillierten Pflanzenextrakten und sind so hochwirksam, dass Sie jeweils nur wenige Tropfen brauchen. Die Hersteller haben sich intensiv nicht nur mit der pharmakologischen Wirkung der Pflanzen, sondern auch mit deren Seelenthema beschäftigt. So lehren sie, dass Laven-

del als Lavandula-Urtinktur eine stark klärende Wirkung hat. Der Begriff Lavendel kommt schließlich aus dem Lateinischen von lavare (reinigen). Gerade wenn Schlafstörungen in Zeiten schwieriger Lebensumstände und großer Veränderungen auftreten, kann der Lavendel, so angewendet, immens hilfreich sein.

Homöopathie

Schlafprobleme sind wie alle gestörten Regelkreisläufe eine Domäne der Homöopathie. Die detaillierte Beschreibung der homöopathischen Arzneimittelbilder ermöglicht eine genau auf die persönliche Problematik zugeschnittene Arzneimittelwahl. So finden sich genaue Angaben der Aufwach- oder Nicht-Schlaf-Zeiten für jedes Mittel. Homöopathie ist eben die »Medizin der Person« und ermöglicht ein ganz individualisiertes Vorgehen. Auch begleitende gesundheitliche Probleme oder aber auslösende Lebensumstände finden hier Gehör.

Gerade bei Schlafproblemen, die erst nach der Geburt Ihres Kindes entstanden sind, finden Sie unter den folgenden Mitteln sicher das für Sie richtige. Versuchen Sie es in der Dosis D12, am Morgen, am späten Nachmittag und vor dem Zubettgehen je 4 Globuli. Schlafen Sie daraufhin besser, aber noch nicht gut, können Sie auch vorsichtig

die Potenz C30 versuchen, einmalig 4 Kügelchen, die Sie erst dann wiederholen sollten, wenn die Mittelwirkung nachlässt.

Arsenicum album (Arsen): Ängstlichkeit, aufgeregte Ruhelosigkeit und panische Verzweiflung stehen im Mittelpunkt der Wirkung der Arsenverbindung. Extremes Frieren, Kopfschmerzen, Durchfall und Magenschmerzen entstehen vor diesem Hintergrund. Und verständlicherweise Schlaflosigkeit mit typischem Erwachen zwischen Mitternacht und 1 Uhr morgens, Ruhelosigkeit und Albträumen.

Cocculus: Mittel aus den getrockneten Früchten des Cocculus-Strauchs. Ganz wichtiges Mittel für Mama in der Babyzeit! Erschöpfung, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlaflosigkeit, all das ausgelöst durch Schlafmangel, durch ständiges Sorgen für jemand anderen, nämlich Ihr Baby? Das genau ist die Symptomatik von Cocculus.

Coffea (Kaffee): Überreizt oder überdreht ist wohl das beste Wort, um den Kaffee-Zustand zu beschreiben. Alle Sinne sind wie übererregt und dementsprechend wird Schlaf zur Mangelware. Coffea erwacht durch das geringste Geräusch, die Gedankenflut macht jedes Schlafen unmöglich.

Kalium carbonicum (Kaliumkarbonat, Pottasche): Typisch für diese Kalium-Verbindung ist Aufwachen zwischen 2 und 4 Uhr. Unruhiges Schlafen, Reden und erschrecktes Hochfahren im Schlaf sowie grundlose Schlaflosigkeit, weil Sie einfach die Tagesgeschäfte nicht loslassen können, sind typische Kalium-Symptome. Dann unbedingt versuchen!

Nux vomica (Brechnuss): Die Brechnuss kommt typischerweise infrage bei nächtlichem Erwachen um 3 oder 4 Uhr morgens und Wachbleiben vor lauter Gedanken an die Arbeit. Nux vomica ist das Mittel für Manager, alle Stressgeplagten, für alle, die mit höchstem Anspruch und gereizt alles perfekt machen wollen. Und irgendwann nicht mehr schlafen können. Vielleicht trifft das auch auf Ihren Wunsch, eine wirklich perfekte Mutter zu sein, zu?

Sulfur (Schwefel): Schwefel ist eine großartige homöopathische Arznei mit vielen Gesichtern. Hilft bei Schlaflosigkeit, nachdem man 3–4 Stunden gut geschlafen hat und dann den Rest der Nacht nur noch dahindöst und Albträume hat. Sulfur schläft bevorzugt auf der linken Seite und hat oft Verdauungsprobleme wie übelriechenden Durchfall und Blähungen. Schmerzen werden als brennend empfunden.