

Bundesweite Praxis-Studie 2010: Natürliche wirksame Einschlafhilfe

Im Schlaf regenerieren sich Körper und Geist. Der Stoffwechsel und das Immunsystem gelangen in die Balance, die mentale Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen werden erhöht. Im deutschsprachigen Raum leiden 15 Millionen Menschen an Schlafstörungen. Chronisch gestörter Schlaf führt zu Erschöpfungszuständen, Konzentrationsmangel und Wahrnehmungsstörungen. Bluthochdruck, Herzkrankheiten und psychische Störungen wie Depressionen können entstehen. In Deutschland entstehen Schätzungen zufolge jedes Jahr etwa 10 Milliarden Euro Schäden durch übermüdete Menschen in Kraftfahrzeugen oder an Maschinen.

Zur medikamentösen Behandlung von Schlafstörungen werden vielfach Tranquilizer (Benzodiazepine) oder sedierende Antidepressiva eingesetzt. Abhängigkeiten oder Veränderungen des individuellen Schlafmusters mit vermindertem Erholungswert können die Folge sein. Ein weiterer Nachteil: Medikamentöse Therapien wirken häufig in den Folgetag hinein ("hangover"-Effekt), was zu Beeinträchtigungen von Leistungsvermögen und Konzentration führen kann. Das Kölner Institut für Stressverminderung hat in Zusammenarbeit mit Psychologen, Physiotherapeuten und Seminarteilnehmern systematisch die körperlichen und psychischen Grundlagen für gutes Ein- und Durchschlafen untersucht und auf der Grundlage dieser Erkenntnisse eine CD als Einschlafhilfe entwickelt. 445 niedergelassene Allgemeinmediziner haben in einer von Februar 2009 bis Juni 2010 bundesweit durchgeführten Praxis-Studie diese Audio-CD getestet. Die CD "Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf" stand den Arztpraxen für durchschnittlich 12 Monate zur Anwendung zur Verfügung. In der abschließenden Evaluation wurden die Praxisinhaber aufgefordert, die Wirksamkeit der CD nach vier Kriterien zu bewerten.

Ergebnisse: Fast drei Viertel der teilnehmenden Ärzte (74 %) bewerten die CD als wirksame Einschlafhilfe. 91 % der Allgemein-Mediziner bestätigen, dass die Anwendung der CD frei von beeinträchtigenden Nebenwirkungen ist. Außerdem beschreiben Studienteilnehmer eine verbesserte Schlafqualität. Die einfache, wohltuende Anwendung der CD wird von 92 % der Ärzte attestiert. 89 % der Ärzte bewerten die CD als hilfreich bei der Regeneration von Stress- und Erschöpfungszuständen. Entspannte, gleichmäßige Atmung: Sie signalisiert dem Gehirn das Eintreten von Ruhe und die Abwesenheit von Bedrohung.

Niedrige Muskelspannung: Weder Kampf noch Flucht sind nötig oder zu erwarten. Innere Ruhe kann sich einstellen.

Positive innere Bilder: Sie signalisieren Gelassenheit und mindern das Grübeln - eines der häufigsten Einschlaf-Hindernisse.

Ruhiger Herzrhythmus: Er signalisiert körperliche Inaktivität und seelischen Ausgleich.

Die Audio-CD "Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf" (erhältlich im Buchhandel) gibt konkrete Anleitungen zu Atem- und Muskelentspannung sowie zu positiver Visualisierung. So werden die natürlichen Einschlaf-Voraussetzungen systematisch geschaffen. Kurze Musikstücke bringen den Atem- und Herzrhythmus zusätzlich zur Ruhe. Das entstehende Wohlgefühl leitet in die Schlafphase über.



Dr. med. Ralf Maria Hölker:
Audio-CD *Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf*.
Erhältlich im Filial- und Online-Buchhandel zum Preis von 14,95 Euro, ISBN 9783000080173
Muster für praktizierende Ärzte sind beim Kölner Institut für Stressverminderung erhältlich.
Hörprobe: www.stressverminderung.de

Fazit: Das Studienergebnis empfiehlt die CD zur wirksamen Behandlung von Schlafstörungen und Stresszuständen ohne die bei einer medikamentösen Therapie zu erwartenden Nebenwirkungen.

Kölner Institut für Stressverminderung
Dr. med. Ralf Maria Hölker
Lütticher Straße 40, 50674 Köln
Telefon 02 21/5151 00
www.stressverminderung.de
info@stressverminderung.de

Das Kölner Institut für Stressverminderung entwickelt Verfahren zur Minderung und Bewältigung gesundheitschädigender Stressphänomene. Grundlage bilden Medizin, Psychologie, Bio-Feedback, Körpersprachforschung, Sport- und Ernährungswissenschaften. Daneben publiziert es Ratgeber und veranstaltet Seminare zur Stressreduktion und Gesundheitsprophylaxe.

32

natur-heilkunde
journal
09 2010