



Ballast abwerfen – gut schlafen

Mal ehrlich, wir putzen und pflegen alles, was man sehen kann, Kleidung, Gesicht und Zähne. Wie sieht es mit dem Verborgenen aus? Wann haben Sie zuletzt Ihren Keller geputzt oder ihren Darm aufgeräumt?

„Unverdautes“ belastet nicht nur unseren Darm sondern auch unsere Psyche. Kommen wir nicht zur Ruhe, leidet der Schlaf. Hormone des Verdauungstraktes wirken über die Darm-Hirn-Achse direkt aufs Gemüt. Wenn wir abends zu spät oder reichhaltig essen, erschwert dies erholsamen Schlaf [2]. Evtl. leidet auch die Leber unter Gärungsprodukten des Darms [3].

Ein häufiges Erwachen zwischen 1:00 und 3:00 Uhr kann ein Hinweis auf eine Leberbelastung sein (3:00–5:00 Lunge). Unfreiwilliges Erwachen zwischen 5:00 und 7:00 weist evtl. auf eine Überlastung des Dickdarms hin [5] [7]. Depressive Verstimmungen, Tinnitus und Burn Out führen durch Serotoninmangel zu morgendlichem Früherwachen mit Gedankenkreisen [1]. Hier gilt es, mit professioneller Begleitung, Ursachen zu lösen, Gefühle und Hormonstoffwechsel auszubalancieren. Serotonin fördert Entspannung, Wohlbefinden, Verdauung und Schlaf [2].

Wenn Selbstregulation nicht mehr gelingt, ist Entspannung nicht mehr richtig möglich. Es entstehen Teufelskreise durch die Angst, wieder nicht genug schlafen zu können [1]. Der Körper ist im Dauer-Sympathikotonus. Nachts sinkt dann der Spiegel des Stresshormons Cortisol nicht mehr ausreichend ab. Nächtlicher Hunger ist ein Hinweis auf dieses Problem [2]. Oft zwingt erst eine Depression, ein Burn Out oder eine andere Erkrankung den Betroffenen, sich die nötige Ruhe zu gönnen.

Schlafprobleme und Tagesmüdigkeit können auch weitere Ursachen haben. Vielleicht liegen gesundheitliche Probleme vor [1], z.B. mit der Schilddrüse, Eisenmangel, Vitamin-D-Mangel, vielleicht eine chronische Vergiftung. Müdigkeit ist häufig ein Klagen der Leber.

Wesentlich ist, seinen eigenen natürlichen Tagesrhythmus herauszufinden sowie Störfaktoren auszuschalten: Licht, Lärm, Ungelöstes u. v. m. Die Naturheilkunde bietet viele weitere Lösungsansätze an – von körperlicher Entschlackung, Entsäuerung und Darmsanierung bis zu Meditation und körper- sowie lösungsorientierter Psychotherapie für Geist und Seele. Eine gute Grundlage für gesunden Schlaf ist



vor allem eine Darmsanierung mit Colon-Hydro-Therapie [4].

Colon-Hydro-Therapie

Oft verbessern sich mit der Verdauung Stimmung und Schlafqualität [3]. Bei einer Colon-Hydro-Therapie wird der Dickdarm mit warmem, sauberem Wasser gereinigt. Der Patient liegt entspannt auf dem Rücken und über ein Darmrohr wird temperiertes körperl warmes Wasser durch den After eingeleitet. Dabei erfolgt eine achtsame Massage, um Blockaden zu lösen und an der Darmwand und in Winkeln anheftende Schlacken zu entfernen. Auf Signal des Klienten wird das Wasser wieder abgelassen und über ein geschlossenes System geruchsfrei entsorgt. Es erfolgt eine weitere lösende Massage, dies wird mehrfach wiederholt.

Wichtig für die Therapie ist eine ausführliche Anamnese und Stuhl-Analyse. Dies dient dazu, die Hintergründe der Darmschwerden wie vor allem Fehlbesiedlungen des Darmes, chronische Entzündungen oder Mangel an Verdauungsenzymen zu erkennen und gezielt behandeln zu können.

Ergänzende Maßnahmen zur CHT

Zu empfehlen ist gleichzeitig die Gabe von naturheilkundlichen Präparaten zum Aufbau einer gesunden Darmflora und für eine gut regulierte Verdauungsfunktion. Bitterstoffe regen die Enzymproduktion an.

Ebenso behandel ich gerne während der Colon-Hydro-Therapie meine Klienten gleichzeitig mit Akupressur zur Lösung der Energie-Staus insbesondere im Dickdarmeridian, aber auch in den außerordentlichen Gefäßen.

Bewährt bei Schlafstörungen sind die Behandlung der Leitbahnen (Yang) Qiao Mai oder ihres Meisterpunktes Blase 62 – oder des Yin Wei Mai oder des Meisterpunktes Herzhülle 6 [6]. Auch fließen bei mir oft Elemente aus der Körperpsychotherapie in die Behandlung ein und unterstützen die Verarbeitung der alten oder stecken gebliebenen Emotionen.

Fazit: Wenn der Kopf schwirrt, hören Sie auf Ihren Bauch.

Heilpraktikerin
Dr. rer. nat. Susanne Beckmann
Härtenstraße 91
72127 Kusterdingen-Immenhausen
www.SB-Susanne-Beckmann.de

Literatur

- 1] Christian Ehrig, Ulrich Voderholzer: *Der gute und erholsame Schlaf, was Sie darüber wissen sollten*, Verlag Hans Huber, Bern 2014
- 2] Prof. Dr. Dieter Beckmann: *Psychosomatik, unveröffentlichtes Manuskript 2008*
- 3] Klaus-Dietrich Runow: *Der Darm denkt mit, wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen*, Südwest Verlag, München 2011
- 4] Manfred A. Ullrich: *Colon-Hydro-Therapie: Chronische Krankheiten durch Darmsanierung heilen*, Oesch Verlag, Zürich 2005
- 5] Dr. med. Achim Eckert: *Das Tao der Akupunktur und Akupressur, die Psychosomatik der Punkte*, Haug, 3. Auflage 2005
- 6] Dr. med. Achim Eckert: *Acht Wundermeridiane, psychische und physische Funktionen der Acht Außerordentlichen Gefäße der traditionellen chinesischen Medizin*, DAO Verlag, Wien 2005
- 7] Dr. med. Klaus-Dieter Platsch: *Psychosomatik in der chinesischen Medizin*, Urban & Fischer, München, Jena, 2. Auflage, 2005