

RUEDIGER DAHLKE
Endlich wieder richtig schlafen



RUEDIGER DAHLKE

Endlich wieder richtig schlafen

Das Selbsthilfeprogramm



Diese Ausgabe ist eine überarbeitete Fassung
des 2005 erschienenen Buches von Ruediger Dahlke
»Schlafratgeber – Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen«.
Die beigefügte CD mit Heilmeditationen erschien erstmals 2002
und ist auch separat als CD sowie als Download erhältlich
unter dem Titel »Schlafprobleme« im arkana audio Programm.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2014 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Christine Stecher
Layout und Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen,
unter Verwendung einer Grafik von Iosif Szasz-Fabian, Fotolia.com
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-442-34170-2

www.arkana-verlag.de



Inhalt

| | |
|---|----|
| Energiequelle Schlaf | 9 |
| Krankheit vorbeugen, Heilung fördern | 10 |
| »Anti-Aging« | 13 |
| Sich regenerieren und wachsen | 17 |
| Bewegung in der Ruhe | 18 |
| In der guten Ordnung liegt die Kraft | 20 |
| Was Sie über gesunden Schlaf wissen müssen | 21 |
| In Schlaf sinken | 21 |
| Die Phasen von Ruhe und Aktivität | 24 |
| Schlaf vor Mitternacht | 27 |
| Körperrhythmen erkennen und beachten | 29 |
| Mittagsruhe | 31 |
| Schlaf im Alter | 34 |
| Sich schlafend und träumend weiterentwickeln | 35 |
| Im Schlaf das Bewusstsein für sich arbeiten lassen | 35 |
| Mit den Traumbildern zu traumhaften Lösungen gelangen | 39 |
| Nächtliche Psychotherapie | 42 |
| Mit den Traumwesen kommunizieren | 44 |
| Die Seele spricht in Bildern | 45 |

| | |
|--|----|
| Schlafstörungen erkennen und überwinden | 49 |
| Die ganze Nacht kein Auge zugetan? | 50 |
| Schlafprobleme als Chancen sehen | 51 |
| Angst vor Kontrollverlust | 53 |
| Nicht loslassen können | 54 |
| Überforderung, Stress | 54 |
| Erlernete Programme, Schlafhypochoondrie | 56 |
| Rhythmusverlust | 57 |
| Körperliche Störungen | 57 |
| Aufrüttelnde Träume | 60 |
| | |
| Die Be-Deutung einzelner Schlafstörungen | 63 |
| Schnarchen | 63 |
| Schlafapnoe | 65 |
| Im Schlaf sprechen | 67 |
| Mit einem Schrei erwachen | 68 |
| Zähneknirschen | 69 |
| Die Zähne zusammenbeißen | 69 |
| Schmerzhafte Erektionen | 70 |
| Muskelzuckungen | 71 |
| Rhythmische Bewegungen | 72 |
| Schlafwandeln | 72 |
| Zu früh erwachen | 74 |
| Müde aufwachen | 76 |
| Senile Bettflucht | 77 |

| | |
|--|-----|
| Tipps für eine geruhsame Nacht | 79 |
| Nur müde ins Bett gehen | 80 |
| Für guten Schlaf kämpfen | 81 |
| Loslassübungen | 83 |
| Sein Tagesmaß finden | 83 |
| Im natürlichen Rhythmus leben | 84 |
| Muster durchschauen | 87 |
| Gedankenspiele, Meditationen, Gutenachtgeschichten | 88 |
| Einschlafrituale schaffen | 92 |
| Die Schlafzeit objektiv messen | 96 |
| Einschlafprobleme nicht belohnen | 97 |
| Das Feld des Schlafens verändern | 98 |
| Für Ruhe und Dunkelheit sorgen | 98 |
| Schlafkleidung gut auswählen | 99 |
| Im Vollbad entspannen | 100 |
| Kneipp-Übungen | 101 |
| Ansteigende Fußbäder | 101 |
| Den niedrigen Blutdruck erhöhen | 102 |
| Leberwickel | 103 |
| Körperliche Bewegung | 104 |
| Muskelentspannung | 105 |
| Bei Schnarchern für einen sanften Atem sorgen | 106 |
| Naturmedizinische Schlafmittel | 108 |
| Hände weg von chemischen Schlafmitteln | 110 |
| Alkohol taugt nicht als Schlafmittel | 111 |
| Fasten | 112 |
| Gut aufwachen | 112 |
| Das Schlafdefizit abbauen | 113 |

| | |
|--|-----|
| Wie man sich bettet ... | 117 |
| Die Ausrichtung des Bettes | 117 |
| Erdstrahlen | 118 |
| Elektrosmog | 119 |
| Chemische Schadstoffe | 120 |
| Genügend Wärme | 121 |
| Gute Belüftung | 122 |
| Pflanzen und Tiere | 123 |
| Feng-Shui | 124 |
| Das richtige Bettmodell finden | 124 |
| Bettbreite und Betthöhe | 126 |
| Matratzen müssen gepflegt werden | 127 |
| Bettdecken | 129 |
| Kopfkissen | 130 |
| Bettwäsche | 132 |
| | |
| Ein Rat zum Schluss | 133 |
| | |
| Anhang | 135 |
| Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke | 135 |
| Adressen | 139 |



Energiequelle Schlaf

Die meisten Menschen verfügen über große Kraftreserven – wir müssen nur erkennen, wo sie versteckt sind und wie wir sie nutzbar machen können. Neben (Atem-)Luft, (Trink-)Wasser und Lebensmitteln ist Schlaf die elementarste Quelle für Gesundheit, Regeneration und Wohlbefinden. Wenn er einer sanften Einladung folgt, kann der Schlaf außerdem etwas wundervoll Beschwingtes ins Leben bringen und der dunklen Seite unserer Existenz besondere Bedeutung verleihen. Wenn er uns sanft in sein Reich entführt, ist auf seinen und den Schwingen der Träume gut reisen.

Unter dem Druck des modernen Lebens machen heute viele die Erfahrung, dass guter, erholsamer Schlaf weder käuflich noch zu erzwingen ist. Denn die Nacht und der Schlaf gehören zum weiblichen Pol der Wirklichkeit, und in diesem Reich ist wenig zu *machen*. Hier können wir lediglich sanft anbahnen und *geschehen lassen* und uns den natürlichen Abläufen und Rhythmen anpassen und fügen.

In der griechischen Mythologie gilt Nyx, die Nacht, als unmittelbar aus dem uranfänglichen Chaos hervorgegangenes Urprinzip. Sie ist die weibliche Urmutter und existierte lange vor allem anderen – also auch vor dem Männlichen und dem Tag. Während sie in jenen frühen Zeiten als Grundlage des Lebens galt, muss Nyx, die Nacht, heute die Menschen geradezu ge-

gen deren Willen zwingen, zu ihren Anhängern zu werden und ihre Gaben zu nutzen und zu genießen

Krankheit vorbeugen, Heilung fördern

Es lohnt sich, für eine ungestörte Nachtruhe zu sorgen. Wer gesund bleiben und vorzeitigen Alterungsprozessen vorbeugen will, muss dem Organismus genug Zeit einräumen, sich zu regenerieren und entstandene Schäden wieder auszugleichen.

In jeder Sekunde bauen wir zehn Millionen Körperzellen ab; folglich müssen wir als Erwachsene in jeder Sekunde auch zehn Millionen Zellen wieder aufbauen, Heranwachsende noch viel mehr. Und diese notwendige Regeneration – wie auch jede andere systemerhaltende Maßnahme – findet vor allem in der Ruhe, also über Nacht, statt.

Unser Körper ist generell so organisiert, dass aktive, nach außen gerichtete Aktionen unter dem Einfluss des archetypisch männlichen sympathischen Nervensystems stehen, während Tätigkeiten, die nach innen auf Selbst- und Arterhaltung zielen, dem archetypisch weiblichen parasympathischen Nervensystem zugeordnet sind. Jede Reparatur erfolgt unter der Oberhoheit des parasympathischen Systems und findet in Ruhezeiten statt, also besonders in der Nacht und während des Mittagsschlafes oder in tiefer Entspannung oder in der Meditation. Der Schlaf wird deshalb auch zur Therapie für viele Symptombilder.

Ausreichend Schlaf stärkt das Immunsystem, indem er die Bildung von Antikörpern fördert und die Blutzuckerregula-

tion verbessert. Insgesamt steigt mit ausreichend gutem Schlaf nicht nur die körperliche Abwehrbereitschaft, sondern auch die Fähigkeit, sich seiner Haut im übertragenen Sinne zu wehren. Außerdem wirkt guter Schlaf vorbeugend bei Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck.

Bei Schlafentzug wird der Organismus sogleich anfällig für Infektionen. Da Schlafentzug alle möglichen Entgleisungen des Stoffwechsels wie etwa Diabetes nach sich zieht, ist davon auszugehen, dass ausreichender Schlaf auf all diese Fließgleichgewichte stabilisierend wirkt.

Gleichermaßen wird das Blutsystem durch Schlafen in Balance gehalten, denn Schlafentzug führt häufig zu Blutdruckkrisen, was sich als niedriger oder hoher Blutdruck zeigt. Außerdem treten bei Schlafentzug Sehstörungen auf, was darauf schließen lässt, dass sich schlafend auch die Augen erholen und wir genügend Schlaf brauchen, um Durchblick zu bewahren und unsere Augen zu schonen.

Überhaupt zeigen uns alle bei Schlafentzug auftretenden Probleme auf ihrer Kehrseite, was bezüglich Quantität und Qualität ausreichender Schlaf für uns leistet und was er uns damit alles erspart. Schlafentzug reduziert drastisch die Konzentrationsfähigkeit, wodurch das Unfallrisiko erheblich steigt. Außerdem werden die solcherart am Schlaf Gehinderten mürrisch, oft auch melancholisch bis depressiv. Sie fangen manchmal an zu zittern, ein typisches Zeichen für aufsteigende Angst. Aus all diesen Tatsachen lässt sich schließen, dass ausreichender Schlaf unsere Stimmung hoch hält, das Nervensystem regeneriert und seine Ordnung wahrt.



Ruediger Dahlke

Endlich wieder richtig schlafen

Das Selbsthilfeprogramm

Praxiskurs mit CD

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 14,0 x 18,7 cm

2 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-34170-2

Arkana

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Die beste Quelle der Regeneration ist gesunder, natürlicher Schlaf.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Wir brauchen die dunkle Seite des Tages als wichtige Quelle für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Je ausgefüllter unsere Tage sind und je angespannter wir tagsüber unseren Aufgaben nachgehen, umso wichtiger ist es, während der Nacht ganz loszulassen.

Ruediger Dahlke bietet eine kurze Einführung in die Mythen der Nacht und erklärt anschaulich die Bedeutung der verschiedenen Schlafstörungen von Einschlafproblemen über Schnarchen, Zähneknirschen bis hin zu Schlafwandeln. Zahlreiche praktische Anregungen helfen dabei, diese Probleme aufzulösen und zeigen den Weg zu einem erholsamen Schlaf. Zusammen mit den geführten Meditationen auf CD bietet dieses Programm eine echte Chance auf ein Stück zusätzlicher Lebensqualität.

Buch mit CD (Spieldauer ca. 74 min.)

Buch und auch CD sind bereits einzeln erschienen.

 [Der Titel im Katalog](#)