

Mit der Kraft der Natur besser schlafen

Laut DAK-Studie haben viele Menschen Schlafstörungen – Schwester Birgit aus dem Kloster Reute weiß Abhilfe

Von Karin Kiesel

REUTE-GAISBEUREN - Fast 80 Prozent der Arbeitnehmer in Baden-Württemberg schlafen schlecht. Das hat eine aktuelle Studie der Gesundheitskasse DAK ergeben. Für Schwester Birgit, Heilpflanzen-Expertin im Kloster Reute, ist klar: Die Menschen heutzutage sind oft überreizt, haben zu viel Hektik im Alltag, ernähren sich ungesund oder peitschen abends ihren Adrenalinspiegel mit aufreibenden Filmen oder Nachrichtensendungen hoch. Wie Menschen mithilfe der Natur besser schlafen können, dafür hat die Franziskanerin viele gute Rezepte, die sie immer wieder in Vorträgen oder Kursen weitergibt. Ihre Ratschläge drehen sich dabei nicht nur um Baldrian und Hopfen, fast unerschöpflich ist ihr Wissensschatz rund ums Thema Pflanzen.

Schwester Birgit ist gerne in der Natur. „Sie ist ein Geschenk Gottes, das den Menschen erfreut. In der Natur gibt es alles, was der Körper braucht.“ Jetzt im Frühjahr ist es eine besonders schöne Zeit, die aber auch viel Arbeit macht. An diesem Vormittag im Kloster Reute ist die ausgebildete Phytotherapeutin (Phytotherapie = Pflanzenheilkunde) damit beschäftigt, die Blüten des Weißdornbusches abzuschneiden und in großen Wannen zu sammeln. „Der Weißdorn ist eine sehr gute Pflanze. Weißdorn wirkt entlastend auf das Herz-Kreislauf-System. Eine herzunterstützende Anwendung ist gut für einen erholsamen, guten Schlaf.“ Auch Zitronenmelisse sei wegen der beruhigenden Wirkung ein guter Helfer. Und das, obwohl die Pflanze von vielen Menschen zu Unrecht als Unkraut abgetan werde.

Salbei macht gute Träume

In den Gute-Nacht-Tees, die unter anderem im Kloster Reute herge-

stellt und zum Kauf angeboten werden, finden sich neben Zitronenmelisse weitere Pflanzen, die „den Körper entlasten“ und für einen guten Schlaf sorgen: Lavendel (beruhigend und ausgleichend), Hopfen (beruhigend), Drachenkopf (ausgleichende, krampflösende Wirkung), Passionsblumenkraut (fördert die Einschlafbereitschaft) und Salbei (gute Träume). Auch Baldrian ist ein toller Einschlafhelfer. „Er fördert die Schlafbereitschaft, verkürzt die Einschlafzeit und erhöht die Schlafqualität. Und er macht nicht abhängig“, weiß Schwester Birgit. Um das „überreizte Nervensystem“ zu beruhigen und damit in einen guten Schlaf zu finden, hilft auch die Gewürzpflanze Galgant. „Weißdorn und Galgant bekommt man ebenso wie beispielsweise Baldrian oder

Hopfen in Apotheken oder Naturkostläden.“

Heilpflanzen haben viele Geheimnisse, aber Schwester Birgit weiß, welches Kraut gegen welche Krankheit gewachsen ist und wie man mit Kräutern Körper und Seele helfen kann. Doch neben dem richtigen Einsatz von Kräutern und Pflanzen ist es wichtig, dass jeder Mensch seinen eigenen persönlichen Lebensrhythmus findet.

„Das ist eine Aufgabe des Lebens. Jeder muss für sich selbst herausfinden: Bin ich eher ein Morgen- oder ein Abendmensch“, erklärt die Franziskanerin. Die Arbeitswelt heutzutage lasse aber allzu häufig keinen Raum für den eigenen Biorhythmus. „Es zählt nur Leistung und nicht, was der einzelne Mensch für Bedürfnisse hat.“

Und so komme es, dass neben un- ausgewogener Ernährung („immer nur schnell, schnell“) die Alltags- hektik den Schlaf-Wach-Rhythmus negativ beeinflusse. Überreiztheit, Nervosität, Unruhe, Ängste, Aggressionen, depressive Verstimmung oder Erregungszustände sind laut Schwester Birgit die Ursachen für Schlafstörungen. „Auch Appetitzü- gler, Medikamente oder körperliche Beschwerden können dazu führen, dass Menschen nicht einschlafen oder nicht durchschlafen können.“

Die Auswirkungen von schlech- tem Schlaf sind enorm: die soziale und berufliche Leistungsfähigkeit sind beeinträchtigt, es kommt zu Unkonzentriertheit, Tagesmüdig- keit, Kopfschmerzen, Muskelver- spannung, depressive Verstimmung, Gereiztheit, Kreislauf- und Verdau-

ungsproblemen und die Unfallge- fahr ist erhöht. „Guter Schlaf ist sehr wichtig, denn er beeinflusst den gan- zen Menschen“, sagt die Franziska- nerin, denn: Ein Drittel der Lebens- zeit verbringt der Mensch schlafend. Ob es dabei vier bis fünf Stunden pro Nacht sind oder sieben bis acht – das müsse jeder Mensch für sich selbst herausfinden.

Lebensenergie durch Mittagsschlaf

Schwester Birgit jedenfalls schläft gut. „Ich brauche schon siebenein- halb bis acht Stunden Schlaf.“ Und sie empfiehlt einen täglichen Mit- tagsschlaf zwischen zehn und 20 Mi- nuten. „Das stärkt die Lebensenergie und wirkt sich positiv auf die Le- bensdauer aus. Das wusste schon Hildegard von Bingen und auch neu- este Forschungen bestätigen das.“

Hilfreich können auch Fußbäder sein, beispielsweise mit Meersalz und mit ätherischen Ölen (beispiels- weise Palmarosa). Das hat Schwes- ter Birgit selbst hergestellt und wen- det es abends an. „Solche Bäder tun den Füßen gut. Meersalz wirkt ent- giftend und zudem ist es wohltuend für den Schlafnerv, der entlang der Fußränder verläuft.“ Ein dunkler Raum und eine angenehme Tempe- ratur (nicht zu warm und nicht zu kalt) und frische Luft im Zimmer un- terstützen ebenso die Schlafqualität. Entspannte Abendspaziergänge und der Aufenthalt in der Natur („wahr- nehmen, schauen, sehen, fühlen, rie- chen“) tragen ebenso zum ausgegli- chenen Wohlempfinden bei und för- dern damit auch das Schlafverhal- ten. Unterm Strich ließe sich sagen: weniger Hektik, mehr Achtsamkeit, mehr im Einklang mit der Natur und ihren Heilkräften leben. Ein Wissen, dass im Kloster Reute von Generati- on zu Generation weitergegeben wird – und an Besucher. Sei es bei Kursen, im Kräuterschaugarten oder bei speziellen Thementagen.



Schwester Birgit vom Kloster Reute schneidet die Blüten des Weißdornbusches ab. Die Franziskanerin ist aus- gebildete Phytotherapeutin und weiß, mit welchen Pflanzen der Mensch besser schläft.

FOTO: KARIN KIESEL