

# CRANIOSACRAL THERAPIE



*Das Rückgrat der Lebensqualität*

## NEWSLETTER - AUSGABE MÄRZ 2014

### Schlafen Sie gut?

Schlaf: Muss das sein?	2
Biorhythmus	2
Schlafdauer	3
Schlaflosigkeit	3
Das richtige Bett für Sie	5
Warum Craniosacral Therapie bei Schlafstörungen angewendet werden kann	8
10 Tipps für einen gesunden Schlaf	9

## Schlafen Sie gut?

*Craniosacral Therapie wirkt unterstützend bei Schlafstörungen*



Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Wir brauchen den Schlaf, um uns zu erholen und zu regenerieren. Aber ca. ein Drittel aller Erwachsenen leidet an Schlafstörungen – und das mit schlimmen Folgen. Neben Erschöpfung, Reizbarkeit und verminderter Leistung kann es auch zu Konzentrations- und Aufmerksamkeitsmängeln kommen, die sich z.B. im Strassenverkehr gefährlich auswirken. Hinzu kommt die Gefahr, dass wir auf Dauer regelrecht ausbrennen, denn ohne einen erholsamen Schlaf können wir die körpereigenen Batterien nicht effektiv aufladen.

## Schlaf: Muss das sein?

Viele Menschen kennen diesen Gedanken. Der Tag ist viel zu kurz für all die vielen Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Da fragt man sich schon einmal, ob der Schlaf wirklich sein muss und ob wir ihm nicht ein paar Stündchen "klauen" können. Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf.

Aber so einfach ist das leider nicht. Der Körper hat nur eine begrenzten Energiereserve, die durch den Schlaf geschützt wird. Im Schlaf schaltet der Körper seine Funktionen auf "stand by". Die Körpervorgänge, wie Atmung und Puls, verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt und auch die Körpertemperatur fällt um einige Zehntel Grad ab. Das Nervensystem ist vermindert erregbar.

Diese "zeitweilige Bewusstlosigkeit", als die der Schlaf auch angesehen werden kann, braucht der Körper als Erholungs- und Aufbauphase. Zwar können wir ihm gelegentlich einige Stunden "klauen", aber über einen längeren Zeitraum geht das nicht. Die Folgen wären mehr oder weniger starke Beeinträchtigungen bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen, sozialen und psychischen Problemen.

## Biorhythmus

Der Körper des Menschen hat seine eigene biologische Uhr. Diese innere Uhr, die auch noch funktioniert, wenn alle Umwelteinflüsse ausgeschaltet werden, bestimmt die tagesrhythmischen Schwankungen der Kreislauf-, Organ- und Stoffwechselfunktionen. Häufig ist die periodische Dauer länger als 24 Stunden.

Der Rhythmus wird beim Menschen stark von der jeweiligen Kultur geprägt. Die immer wiederkehrenden Zeiträume von Arbeit, Freizeit und Schlafenszeit werden durch soziale Faktoren bestimmt, die den Biorhythmus auf einen 24-Stunden Ablauf einpendeln. Dabei spielen für den Schlaf die eigentlichen Tag und Nacht Zeiten und der Hell-Dunkel Wechsel eine eher untergeordnete Rolle. Je nach Kultur wird nicht nur Nachts geschlafen, sondern z. B. auch in der Mittagszeit.

Es lässt sich erkennen, dass die Geschichte für den bei uns üblichen Schlafrhythmus gesorgt hat. Der gesamte gesellschaftliche Ablauf, Arbeit, Schule, öffentliches Leben, Essenszeiten und Ruhezeiten ist auf diesen Rhythmus schon seit sehr langer Zeit eingestellt.

Dieser strikte Zeitablauf kann zu Problemen führen. Die Menschen sind in ihrem biologischen Rhythmus, obwohl stark sozial geprägt, immer noch unterschiedlich. Es gibt die "Morgenmuffel" oder "Langschläfer", die gerne morgens etwas länger schlafen, dafür aber Abends später zu Bett gehen. Und es gibt die Morgenmenschen, die nach dem Motto "Morgenstund hat Gold im Mund!" schon früh fit sind und abends viel eher müde werden. Diesen biologischen Rhythmus kann man mit seinen Unterschieden während des ganzen Tages am Verlauf der Körpertemperatur nachweisen. Es ist also nicht richtig, abfällige, diskriminierende Bezeichnungen (wie z. B. Langschläfer) für Menschen zu benutzen, die nur ihrem Biorhythmus folgen. Der Biorhythmus macht aus den Menschen Morgenmenschen und Abendmenschen.

*Craniosacral Therapie wirkt unterstützend bei Schlafstörungen*

## Schlafdauer

Wieviel Schlaf ein Mensch durchschnittlich braucht, ist sehr unterschiedlich. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Länge des täglich benötigten Schlafes ab.

Die meisten Menschen schlafen optimalerweise zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht, allerdings gebe es von Natur aus auch Kurzschläfer und Langschläfer.

Im "Allgemeinwissen" der Bevölkerung ist verankert, dass der Mensch acht Stunden Schlaf pro Nacht brauche -- daher werden Menschen die mehr Schlaf benötigen schnell als "abnormal", faul oder sonst etwas abgetan, wenn diese mehr Schlaf benötigen.

Dabei schlafen im Durchschnitt zwei Drittel aller Erwachsenen ca. 7,5 Stunden pro Nacht. Weitere 15% brauchen mehr als 8,5 Stunden Schlaf und 15% benötigen weniger als 5,5 Stunden Schlaf pro Nacht. Für manche Menschen kann dies erfreulich sein, für andere ein Fluch; es kommt ganz darauf an, was man mit seiner Zeit macht.

Achten Sie allerdings darauf, dass Sie im Durchschnitt nicht weniger als fünf Stunden pro Nacht schlafen. Ein gesunder Schlaf sollte aber nicht nur an der Dauer objektiviert werden, sondern vor allem auch daran, ob Sie sich tagsüber wohl fühlen und Ihr Leistungsvermögen stimmt.

Mit steigendem Lebensalter nimmt die Schlafdauer und auch die Schlaftiefe ab. Bei Männern kann dies bereits ab dem 40. Lebensjahr der Fall sein, bei Frauen im allgemeinen erst ab dem 50. Lebensjahr.

Manche Menschen die gerne früh zu Bett gehen sorgen sich, dass Sie dann schon "Mit-

ten in der Nacht" erwachen. Dies ist aber ganz normal. Sie müssen sich also keine Sorgen machen, wenn Sie um 22.00 Uhr zu Bett gehen und bereits um 4.00 Uhr wieder erwachen.

Im Gegenteil: Die Leistungsfähigkeit am nächsten Tag ist höher, wenn man bereits vor Mitternacht zu Bett geht. Es gibt eine Rechenformel in der Naturheilkunde und auch im Leistungssport derzufolge jede Stunde Schlaf vor Mitternacht so viel Wert ist, wie zwei Stunden Schlaf nach Mitternacht.

## Schlaflosigkeit



Wer kennt es nicht: Man liegt im Bett und man kann nicht einschlafen – das ganze manchmal über Stunden hinweg. Dabei sind die Schlafprobleme und die Schlaflosigkeit wirklich ein Problem: bis zu 30% der Er-

*Craniosacral Therapie wirkt unterstützend bei Schlafstörungen*

wachsenen leiden darunter. Bei den über 65jährigen sind es bereits über 40% die Probleme mit dem Einschlafen oder Durchschlafen haben. Ein gesunder Schlaf ist vielen Personen eine heilige Angelegenheit.

Oft suchen Leute die Schlaflosigkeit mit scheinbar banalen Mitteln zu bekämpfen. So verzichten viele auf Kaffee und fettige Speisen. Diese Sanktion ist zwar durchaus hilfreich – aber meist liegt der Auslöser der Probleme tiefer.

Gründe für Schlaflosigkeit sind häufig:

- organische und psychische Erkrankungen
- Konfliktsituationen oder auch
- Umwelteinflüsse

Doch es gibt weitere Gründe: Wissenschaftler fanden in einigen Schlafstudien heraus, dass in mehr als 35% der Fälle die schlechten Schlafbedingungen ein Grund für Schlaflosigkeit und Schlafprobleme sind. Unter Schlafbedingungen versteht man äussere Einflüsse wie **Lärm, Geruch und den Zustand der Schlafmöglichkeiten – also den quantitativen und qualitativen Zustand der Matratze zum Beispiel.**

Schlafen Sie zum Beispiel auf einer extrem harten Matratze, welche nicht individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst wurde, erreichen Sie die Tiefschlafphase im Durchschnitt 17% später, als jemand, der auf einer hochwertigen, orthopädisch angepassten Matratze schläft.

Fazit: Um Schlaflosigkeit zu bekämpfen ist es auf jeden Fall ratsam nach den Gründen zu suchen, anstatt irgendwann schnell zum Schlafmittel zu greifen. Suchen Sie Ihren Arzt auf und lassen Sie sich durchchecken. Achten Sie darauf, wann die Schlaflosigkeit auftritt: Nach Stress und Streit? Wenn diese Überprüfungen zu keinem Ergebnis führen,

ist es vielleicht auch Ratsam einen **Fach-Matratzen-Händler aufzusuchen, welcher Ihnen einen Vorschlag machen kann, wie Sie Ihren Lattenrost und Ihre Matratze optimal an Ihre Bedürfnisse anpassen können.** Ein netter Nebeneffekt ist, dass diese Dinge eine tolle Rückenschmerzen Hilfe darstellen. **Gesundes Schlafen ist folglich auch gleichzusetzen mit einem beschwerdefreien Rücken.**



*Craniosacral Therapie wirkt unterstützend bei Schlafstörungen*



## Das richtige Bett für Sie

**Die Wahl des optimalen Bettsystems kann Ihren Schlaf und somit Ihre Lebensqualität bedeutend verbessern.**

### **Rückenschonende Matratzen von Tempur**

Rückenschmerzen sind schon zu einer Art Volkskrankheit geworden. Schuld daran ist oft eine ungleichmässige Belastung der Wirbelsäule, beispielsweise durch schweres Heben und Tragen oder durch eine sitzende Beschäftigung im Büro. Nicht zu vergessen sind schlechte, durchgelegene Matratzen, die den Körper nicht mehr optimal stützen. Fühlen Sie sich morgens unausgeruht und verspüren Sie gerade dann starke Rückenschmerzen, dann liegt das an der Matratze. Es wird Zeit, die Matratze auszutauschen; rückschonende Matratzen bietet die Firma Tempur an.

### **Wählen Sie die richtige Matratze**

Welche Matratze Sie wählen, hängt von Ihren Schlafgewohnheiten ab. Während einige Menschen gerne hart schlafen, so mögen andere eher eine weichere Matratze. Wichtig ist jedoch, dass der Körper bei jeder Bewegung optimal gestützt wird. Die Matratze sollten Sie entsprechend Ihres Körpergewichts auswählen, um genügend Schlafkomfort zu erhalten. Tempur bietet Ihnen Matratzen in drei verschiedenen Kollektionen an:

- Original
- Sensation
- Cloud.

Die Matratzen der Kollektion Original bieten ein festes, unterstützendes Liegegefühl und Druckentlastung für Ihren Körper. Die Matratzen aus der Kollektion Sensation bieten Ihnen das Liegegefühl von Federkernmatratzen. Für die besondere Unterstützung des Körpers verfügen diese Matratzen über eine Stüttschicht und eine speziell zugeschnittene Trägerschicht. Den Abschluss bildet eine Komfortschicht, die sich dem Körper anpasst und für zusätzlichen Komfort sorgt. Die Matratzen der Kollektion Cloud bieten ein weiches Liegegefühl und sind ebenfalls mit einer Komfortschicht ausgestattet. Die Matratzen sollen das Gefühl vermitteln, auf einer Wolke zu schlafen. Die Komfortschicht schmiegt sich an den Körper an, die Druckpunkte werden durch eine Stüttschicht reduziert. Alle drei Kollektionen bieten Ihnen Matratzen in verschiedenen Höhen an. Haben Sie ein höheres Körpergewicht, sollten Sie sich für eine höhere Matratze entscheiden. Die Matratzen werden in vielen Abmessungen, als Einzel- und als Doppelmatratzen, angeboten. Wie gut die Matratzen von Tempur sind, zeigt die Garantie von 15 Jahren, die auf die Produkte gewährt wird.

### *Craniosacral Therapie wirkt unterstützend bei Schlafstörungen*



**Tempur**

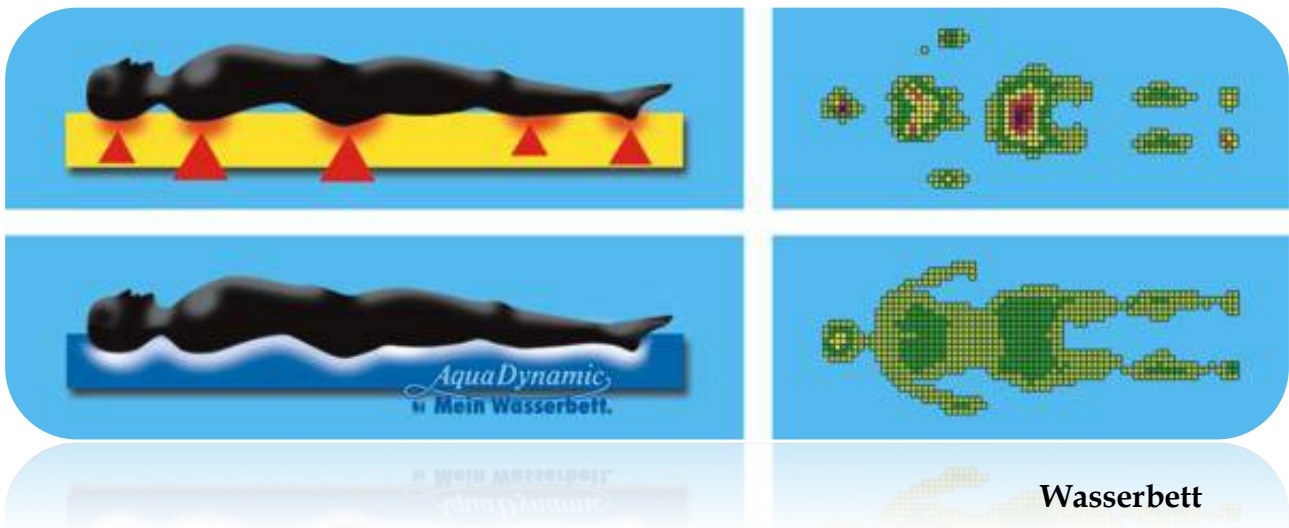
## Weitere gesunde Produkte von Tempur

Tempur bietet noch weitere Produkte für einen gesunden Schlaf an. Kissen (3 Jahre Garantie) werden in verschiedenen Varianten angeboten, Sie erhalten klassische Schlafkissen und ergonomisch geformte Schlafkissen, die auch mit anderen Bettsystemen kombiniert werden können.

## Wasserbett

### Wieso Wasser? Liegen ohne Druckstellen

Der Hauptvorteil der Wassermatratze besteht darin, dass eine gleichmässige Druckverteilung stattfindet. Dieses einzigartige hydraulische Prinzip gewährleistet eine absolut gleichmässige Stützung des ganzen Körpers. Schlaflabortests haben bewiesen, dass man sich auf einem Wasserbett bis zu zwei Drittel weniger dreht und wendet als auf einer konventionellen Matratze. Im Durchschnitt pro Nacht 20-25 Mal auf Wasserbetten gegenüber 60-80 Verlagerungen pro Nacht auf herkömmlichen Matratzen. Keine Druckstellen bedeutet ruhiger Schlaf, der zur vollen Erholung notwendig ist.



*Craniosacral Therapie wirkt unterstützend bei Schlafstörungen*

### **Konstante, individuell wählbare Bett-Temperatur**

Der zweite grosse Vorteil ist, dass man die Bett-Temperatur selbst bestimmen kann; von 26-38°C. Das bedeutet ein konstantes optimal abstimmbares Bett-Klima, welches ausgleichend wie eine Pufferzone wirkt. Beim Zubettgehen arbeitet der Kreislauf meist noch auf "Hochtouren", der Wasserkern nimmt nun die überschüssige Körperwärme auf, ohne spürbar wärmer zu werden. Gegen den Morgen hin, wenn der Kreislauf "auf Minimum läuft" und der Körper etwas ausgekühlt ist, gibt der Wasserkern die nötige Wärme an den Körper ab. Dadurch wird die Tiefschlafphase wesentlich verlängert. Im Normalfall wird 28-30°C gewählt, das entspricht etwa unserer Haut-Temperatur. Es sind auch Wasserbetten ohne Wärmesysteme erhältlich. (Marke Oeko-Therm)

### **Anatomisch optimale Lage in jeder Stellung, für jedes Körpergewicht**

Auf der Wassermatratze kommt man immer in die anatomisch richtige Lage. Die Beine werden automatisch etwas hochgelagert und die Wirbelsäule verläuft horizontal vom Becken zu den Schultern, da das Gesäss bzw. die Hüfte tiefer liegen.

### **Kein Verlust an Anpassung / Hygiene des Wasserbettes**

Die Wassermatratze besitzt den einzigen Kern, der auch nach Jahren keine Ermüdungserscheinungen zeigt, da Wasser in seiner Stützkraft nicht abgenützt werden kann. Die Wassermatratze ist absolut hygienisch. Sie lässt sich sehr einfach keimfrei halten. Der Matratzenbezug, in welchen bis 5 Kilogramm reine Schurwolle eingestept sind, ist abnehmbar und kann gereinigt werden.

**Dies alles sind optimale Voraussetzungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf.**

*Lassen Sie sich von Ihrem Fachhändler beraten!*

#### **Baden:**

*Betten-Center-Baden  
Mellingerstrasse 42  
5400 Baden*

*Tel. 056 401 10 39*

*info@betten-center-baden.ch  
www.betten-center-baden.ch*

#### **Rapperswil:**

*Wasserbett- und Schlafcenter  
Obere Bahnhofstrasse 58  
8640 Rapperswil*

*Tel. 055 214 48 48*

*info@aqua-center.ch  
www.aqua-center.ch*

*Craniosacral Therapie wirkt unterstützend bei Schlafstörungen*

## Warum Craniosacral Therapie bei Schlafstörungen angewendet werden kann

Grundsätzlich ist die Abklärung der Ursache von bedeutender Wichtigkeit, um die eventuell zugrunde liegende Krankheit mitbehandeln zu können.

### **Mögliche Ursachen**

Psychische und körperliche Erkrankungen, z.B.

- Ängste, Sorgen, Stress
- Trauer, Depressionen
- Medikamenteneinnahme
- Menstruation, Schwangerschaft, Menopause
- Überdosierung von Genuss-mitteln
- Schilddrüsenüberfunktion
- Erkrankungen des Herzens
- Bluthochdruck

Da in der heutigen Zeit Schlafstörungen meistens durch psychische Anspannungen und ein extrem belastetes Nervensystem auftreten, kann die Craniosacral Therapie aufgrund ihres enormen Einflusses auf das gesamte Nerven- und Hormonsystem einen effektiven Spannungsabbau erreichen und für entsprechenden Ausgleich sorgen.

Die Regeneration des gesamten Organismus sowie die Lösung von Anspannungen auf der psychischen Ebene stehen hier im Vordergrund.

*Craniosacral Therapie wirkt unterstützend bei Schlafstörungen*



## 10 Tipps für einen gesunden Schlaf

**Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für die Gesundheit. Wer zu wenig schläft, riskiert nicht nur Konzentrationsschwierigkeiten, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und andere Leiden. Tipps, wie man zum gesunden Schlaf findet, haben wir hier für Sie aufgelistet.**

Das Schlafzimmer sollte nicht geheizt sein. **Am besten schläft man in einem kühlen Raum.** Es sollte so **wenig Licht** wie möglich ins Zimmer dringen. Ebenfalls notwendig fürs schnelle Einschlafen ist **Ruhe im Schlafzimmer.**

**Die Matratze** sollte angenehm und gemütlich sein. **Kopf und Rücken müssen unbedingt ausreichend gestützt werden. Der gute Schlaf beginnt also schon beim Matratzenkauf.**

Auch Körper und Geist sind Gewohnheitstiere. Deswegen sollte man darauf **verzichten, im Schlafzimmer zu speisen oder Fernseh zu schauen.** Körper und Geist müssen wissen: **Hier wird geschlafen!**

**Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus.** Finden Sie ihn heraus und **schlafen Sie zu regelmässigen Zeiten.** Auch am Wochenende sollte man die Zeiten, wenn möglich, einhalten.

**Rituale sind Bestandteil unseres Alltags.** Das gilt auch für das Zu-Bett-gehen. Pflegen Sie also Rituale, die dem Körper signalisieren, dass die Bettruhe bevorsteht. **Dazu können gehören: baden, meditieren, lesen oder Tee trinken.**

**Sport sollte man nicht zu spät in den Abend verlegen.** Kraftraubender Sport sollte nicht in den letzten vier Stunden vor Beginn der Nachtruhe betrieben werden. **Entspannende Spaziergänge sind allerdings ok.**

**Alkohol, Rauchen, Kaffee und schweres Essen- all das kann das Einschlafen schwierig machen und sorgt zudem für einen unruhigen Schlaf.** In den Stunden vor der Nachtruhe sollte man also darauf verzichten. Nach 20 Uhr sollte man nur noch leichte Kost zu sich nehmen.

**Wer früh ins Bett möchte, sollte nach 15 Uhr kein Nickerchen mehr halten.** Sonst könnte der "Hauptschlaf" aus den Fugen geraten.

**Der Arbeitstag geht einem auch nach Feierabend oft im Kopf herum.** Man grübelt über Probleme. Das kann beim Einschlafen stören. **Stressige Gedanken sollte man also abschalten. Vielleicht klappt der Tagebuch-Trick: Einfach die Gedanken aufschreiben und so im Kopf "abhaken".**

*Craniosacral Therapie wirkt unterstützend bei Schlafstörungen*



Nächste Ausgabe:  
April 2014

*Thema: Kiefergelenksbeschwerden*



---

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



*Roseline Bestler*

Dorfstrasse 30a  
5430 Wettingen

Dorfstrasse 36  
8835 Feusisberg

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)  
Mail: [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)

Tel. 056 511 05 75

---