

QUINTE

FÜNF BEITRÄGE ZU GESUNDHEIT UND QUALITÄT

Das Geheimnis des Schlafes | Seite 4

Dr. med. Gerd Löbbert

Wenn der Schlaf nicht kommen will | Seite 8

Silvia Stöckler

Schlaf, Kindlein, schlaf | Seite 11

Verena Jäschke

Nachgefragt in der Kindersprechstunde
von Dr. med. Michael Seefried

Schlaffördernde Heilpflanzen | Seite 14

Michaela Spaar im Gespräch mit
Dr. med. Clifford Kunz, Christine Lackemann
und Gallus Stöckler

Aktuelles | Seite 18

Neues aus der Ita Wegman Klinik



DIE WELEDA GRANATAPFEL GESICHTSPFLEGELINIE:
ERHOLUNG FÜR REIFE,
BEANSPRUCHE HAUT.



WELEDA

IM EINKLANG MIT MENSCH UND NATUR

Die Zeit hinterlässt bei uns allen ihre sanften Spuren – um die 40 weist unsere Haut allmählich alters- und lichtbedingte Veränderungen auf. Die Weleda Granatapfel Gesichtspflegelinie mit hochwirksamen Bio-Aktiv-Stoffen besitzt antioxidative Eigenschaften, fördert die Neubildung von Zellen und schützt vor negativen Umwelteinflüssen. Dadurch gewinnt Ihre Haut an Elastizität sowie Festigkeit und wird spürbar glatter. Nebst Tagespflege, Nachtpflege und Serum finden Sie im Weleda Sortiment auch Granatapfel Produkte für eine straffende Körperpflege. So hilft Weleda in einem umfassenden Sinn, Schönheit und Wohlbefinden zu bewahren. Seit über 80 Jahren. Im Einklang mit Mensch und Natur. www.weleda.ch

Weleda verwendet bei der Herstellung von Kosmetikprodukten keine Rohstoffe auf Mineralölbasis, keine gentechnisch veränderten Pflanzen oder synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.

Zeit zum

Schlafen

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist Sommer, die Tage sind lang, die Nächte entsprechend kürzer. Endlich locken Sonne und Wärme die Menschen wieder ins Freie. Ist das die rechte Zeit, sich mit dem Thema Schlaf zu befassen? Die Abende sind so lau und schön, dass man sie lieber im Freien verbringt, als ans Schlafen zu denken. Und doch braucht der Mensch auch im Sommer seinen Schlaf. Eine schlecht verbrachte Nacht ist im Sommer genauso anstrengend und kräfteraubend wie im Winter. Nur mag uns ein strahlender Morgen vielleicht eine Zeitlang darüber hinwegtäuschen, dass wir nicht ausgeschlafen und entsprechend weniger leistungsfähig sind.

Was aber hat es mit dem Schlaf eigentlich auf sich? Wir hätten so viel mehr Zeit zur Verfügung, wenn wir nicht so viel schlafen würden! Aber stimmt das wirklich? Ist nicht der Schlaf genauso wichtig wie die Zeit des Wachens?

Wie oft geschieht es uns, dass wir im Gespräch mit jemandem hören oder gar selbst auf die Frage nach der Befindlichkeit antworten: „Ach, ich habe so schlecht geschlafen.“ Meist bedeutet das, ich fühle mich nicht gut, bin kraftlos, müde, nicht fit.

Was aber hindert uns am Schlafen? Und was könnte unserem Schlaf förderlich sein? In dieser „Quinte“ spüren wir diesen und anderen Fragen zum Phänomen Schlaf nach. Wir versuchen, einige Anregungen zu geben, sich mit dem Thema Schlaf auseinanderzusetzen und so vielleicht auch zum eigenen Schlaf ein neues Verhältnis zu bekommen. Lassen Sie sich von der Lektüre dieser „Quinte“ anregen, und schlafen Sie recht wohl!

Für das Redaktionsteam
Verena Jäschke



Das Geheimnis des Schlafes | Seite 4

Dr. med. Gerd Löbbert



Wenn der Schlaf nicht kommen will | Seite 8

Silvia Stöckler



Schlaf, Kindlein, schlaf | Seite 11

Verena Jäschke
Nachgefragt in der Kindersprechstunde
von Dr. med. Michael Seefried



Schlaffördernde Heilpflanzen | Seite 14

Michaela Spaar im Gespräch mit Dr. med. Clifford Kunz,
Christine Lackemann und Gallus Stöckler



Aktuelles | Seite 18

Neues aus der Ita Wegman Klinik

Das Geheimnis des Schlafes

DR. MED. GERD LÖBBERT



Wenn wir abends zu Bett gehen, geraten wir in einen veränderten Bewusstseinszustand, der einige Stunden dauert. Wir sehen, hören und fühlen dabei nicht mehr bewusst, was um uns herum vorgeht. Diesen Zustand nennen wir Schlaf. Die Welt des Schlafens und des Wachens sind so verschieden, dass man sagen könnte, jeder von uns lebe in zwei Welten.

„Süsser Schlaf!

Du kommst wie ein reines Glück ungebeten, unerfleht am willigsten.

Du lösest die Knoten der strengen Gedanken, vermischest alle Bilder der Freude und des Schmerzes, ungehindert fliesst der Kreis innerer Harmonien, und eingehüllt in gefälligen Wahnsinn, versinken wir und hören auf zu sein.“

Johann Wolfgang von Goethe

Für die meisten Menschen ist der Schlaf so selbstverständlich, dass sie über seine Entstehung und seinen Sinn kaum nachdenken. Erst wenn er gestört ist, rückt der Schlaf ins Bewusstsein und wird zu einem „Problem“.

Schlafstörungen gehören heute zu den häufigsten Beschwerden in einer hausärztlichen Praxis. Gemäss grossen Studien sind diese bei 10-15% der Bevölkerung so ausgeprägt, dass Therapiebedarf besteht. Auch wenn Gesundheit und Leben zunächst nicht akut bedroht sind, so beeinträchtigen Schlafstörungen das Wohlbefinden und die Lebenskraft erheblich.

Was ist der Sinn des Schlafes?

Es ist erstaunlich, dass die naturwissenschaftliche Forschung bisher keine befriedigende Antwort auf diese scheinbar so einfache Frage hat. Geht es wirklich um „physische Regeneration?“, um „Energieeinsparung?“, um „seelische Verarbeitung der Tagesereignisse?“ Das sind alles nur Teilaspekte mit manchmal überraschend geringer Bedeutung. Zum Beispiel entspricht die Energieeinsparung beim Menschen durch den Schlaf dem Wert von gerade mal zwei Erdnüssen!

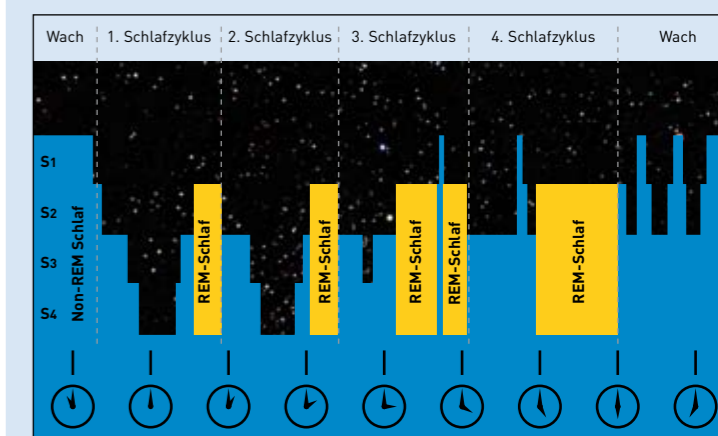
Nahezu ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir sprichwörtlich – und wir wissen nicht warum. Die Schlafforschung ist eine vergleichsweise junge Wissenschaft, sie begann nach der Entdeckung der elektrischen Hirnströme etwa in der Mitte des 20. Jahrhunderts. Im Vergleich mit anderen „objektiven“ Wissenschaften hat sie ein ganz besonderes Problem: der Gegenstand ihres Interesses liegt buchstäblich im Dunkeln.

Fazit des prominenten Schlafforschers Alexander Borbély: „...in der Schlafforschung geht es nicht nur um Entdecken, Verstehen und Kontrollieren. Bei seinen Versuchen ist der Schlafforscher mit einem grundlegenden, umfassenden Lebensvorgang in Kontakt. Nacht für Nacht dem Schlaf zu begegnen, der so selbstverständlich erscheint und von dessen wirklichem Verständnis wir noch so weit entfernt sind, mahnt zu Bescheidenheit.“

Der Mensch ist ein Bürger zweier Welten

Die einfache Beobachtung zeigt: Im Bett liegt ein Mensch ohne Zeichen von Bewusstsein. Gelegentlich kann man sich wirklich fragen: Lebt dieser Mensch noch? Man denke an Shakespeares Romeo und Julia! Der schlafende Mensch ist aber kein Toter, dessen Körper sich auflöst, sondern ein Lebendiger, dessen Körper sich regeneriert. Wo genau ist denn dieser Mensch?

Die Erkenntnisse der messenden, um Objektivität bemühten Forschung geben uns nur Auskunft über den im Raum sichtbaren Körper, ihre Angaben über „Leben“ oder „Seele“ dieses Menschen haben nur den Charakter von mehr oder weniger begründeten Mutmassungen, sie sind nicht auf Beobachtung begründet.



Schlafprofil mit rapid eye movement-Phasen

Am Beispiel eines sogenannten Schlafprofils lässt sich anschaulich zeigen, wie trotz der auch historisch bedingt so verschiedenen Begriffswelten der modernen Naturwissenschaft und der Anthroposophie ein Sinn stiftender Dialog entstehen kann.

Im Schlaflabor werden kontinuierlich viele körperliche Funktionen aufgezeichnet wie Hirnströme, Körperbewegungen, Augenbewegungen, Atmung, Herzschlag. Vereinfachend lässt sich feststellen, dass der Schlaf demnach ein in sich rhythmisch gegliederter Prozess ist, der aus zwei gegenläufigen Tendenzen zusammengesetzt ist. In der ersten Nachthälfte dominieren offenbar traumlose Schlafphasen wechselnder Tiefe („Schlaltreppe zum Tiefschlaf“). In der zweiten Hälfte überwiegen intensive Traumphasen, die von heftigen Augenbewegungen begleitet sind (die REM-Phasen, benannt nach rapid eye movement), während die Körpermuskulatur vollkommen schlaff ist. Herzschlag und Atmung werden unregelmässiger, eine intensive Aktivität des vegetativen Nervensystems ist zu beobachten.

„In der Nacht ist der Mensch im Grunde genommen eine ganz andere Wesenheit.“

R. Steiner, in: „Geheimwissenschaft im Umriss“

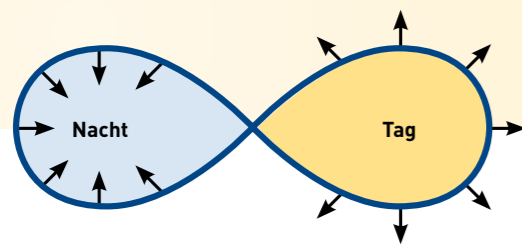
Im Tiefschlaf sind menschliche Rhythmen musikalisch

Die faszinierenden Beobachtungen der Schlaf- und Rhythmusforscher werden eigentlich erst dann verständlich, wenn man eine Gliederung des Menschenwesens in Physisches und Lebendiges einerseits und Bewusstsein und steuerndes Ich andererseits sowie deren rhythmisch wechselnden Funktionszusammenhang in Betracht zieht. Diese Vierheit der menschlichen Wesensglieder macht den Schlaf im Zusammenklang mit der Dreigliedrigkeit von Nerven-Sinnes-System, Rhythmischen System und Stoffwechsel-Gliedmassen-System zu einem sehr differenzierten Phänomen. Dabei sind wir Menschen im Tiefschlaf einander viel ähnlicher als im Wachzustand. Das bestätigt auch die Rhythmusforschung, die für den Tiefschlaf etwas ganz Erstaunliches beobachtet hat: Die Verhältnisse vieler Rhythmen wie Herzfrequenz, Atemfrequenz, Blutdruckschwankungen werden sozusagen musikalisch! Einfache ganzzahlige Verhältnisse wie 1:4 bei Atmung:Herzschlag lassen sich dann bei allen Menschen beobachten.

Der ausgleichende Aufbau im Schlaf

Der Schlafzustand ist für den Menschen eine Lebensnotwendigkeit, denn das tagwache Erleben in bewusster Sinneswahrnehmung führt zu einem organischen Substanzabbau des menschlichen Körpers. Der Wieder-Aufbau wird erst im Schlafzustand möglich, indem der menschliche Astralleib sich von dem lebensdurchdrungenen Körper (physisch-ätherische Körperlichkeit) löst, sich wieder der kosmischen Quelle der Gestaltbildung eingliedert und sich dadurch befähigt, an der menschlichen Physis von aussen formend und harmonisierend wirken zu können.

In der Nacht wirken Ich und Astralleib von aussen auf Lebensleib und physischen Leib.



Betrachten wir vor diesem Hintergrund die beiden im Schlafprofil erkennbaren Tendenzen, so können wir sagen: In den Tiefschlafphasen dominiert die Signatur des Lebensleibes (Ätherleib) mit seinen harmonisierenden, aufbauenden Kräften. In den REM-Phasen erkennen wir in der zweiten Nachthälfte die an Intensität und Dauer zunehmenden Zeichen der erneuten Verbindung von Bewusstsein (Astralleib) und Ich mit Lebensleib und Physis in der Tendenz zu mehr individuellen und disharmonischen Mustern. Einschlafen und Aufwachen sind also ineinander verwobene Prozesse. Der Mensch ist schlafend eine Zweieiheit! Das Aufwachen beginnt im Grunde schon gegen 3 Uhr in der Nacht. Insofern hat der Spruch etwas Wahres: „der Schlaf vor Mitternacht ist der beste“, wengleich man hier gewisse individuelle Unterschiede machen muss zwischen sogenannten „Lerchen“ (Frühaufsteher) und „Eulen“ (Nachtmenschen).

Müde werden als Zeichen verstehen

Das Phänomen der Ermüdung zeigt uns an, dass die gestaltenden Kräfte des Astralleibes auf den Ätherleib allmählich verbraucht sind und dass wir wieder zu unseren Quellen zurückwollen und müssen. Körperlich zeigt sich das am augenfälligsten im Wechsel der Haltung: von der Aufrechten des Tagesmenschen in die Waagerechte des Nachtmenschen.

Andererseits muss der Schlaf wieder aufhören. Wir müssen aufwachen, wenn die Nachwirkungen unserer Bewusstseins- und Ich-Tätigkeit aus dem Tageserleben in unserem physischen und Lebensleib zu verdämmern beginnen, wenn wir uns sozusagen zu verlieren drohen.

Der Schlaf kann als Grundlage der geistig-seelischen Entwicklung verstanden werden, aber auch als Basis für krankmachende Tendenzen. Er ist das beste Heilmittel, wenn er gerade so lange dauert, wie für die betreffende Individualität in der jeweiligen Situation notwendig.

Gesunder Schlaf fördert das Gedächtnis

Erinnerung sichert die Kontinuität unseres Wesens. Ohne sie hätten wir keinen Zusammenhang mit unserer Vergangenheit. Oft wird übersehen, dass Erinnerung durch Übung erlernt werden muss.

Ohne ausreichenden, gesunden Schlaf sind die Fähigkeiten Lernen und Gedächtnis bald gestört. Das zeigen Experimente mit Schlafentzug, das zeigt aber auch die Alltagserfahrung. Gedächtnisumfasst hier durchaus auch unser Immungedächtnis, die Grundlage unserer körperlichen Integrität.

REM-Schlaf und Non-REM-Schlaf haben dabei offenbar verschiedene Aufgaben. Während der Tiefschlafphasen der ersten Nachthälfte werden unsere begrifflichen (deklarativen) Gedächtnisinhalte zum Beispiel beim Erlernen einer Fremdsprache befestigt, in den REM-Traumphasen der zweiten Nachthälfte die eher instrumentellen (nicht-deklarativen) Fähigkeiten, zum Beispiel Velofahren, Klavierspielen, Jonglieren.

Unsere Wahrnehmungen und Vorstellungen aus dem Tagesgeschehen müssen allerdings verdaut werden, um wirklich zu unserem Innersten gehören zu dürfen, um Er-Innerung zu werden. Sonst können sie uns krank machen, zu Zwangsvorstellungen werden und uns unfrei machen. Diesem Verdauungsvorgang dient das Vergessen. „Was für den physischen Leib der Tod, für den Ätherleib der Schlaf, das ist für den Astralleib das Vergessen. Man kann auch sagen: dem Ätherleib sei das Leben eigen, dem Astralleib das Bewusstsein und dem Ich die Erinnerung.“ Rudolf Steiner in „Geheimwissenschaft im Umriss“.

Auch das Vergessen ist eine notwendige Fähigkeit

Vergessen ist die Voraussetzung, Neues lernen zu können! Es ist eine Fähigkeit, die es dem Menschen erlaubt, „wie neugeboren“ jeden Morgen der Welt begegnen zu können. Das Geheimnis von Tod und Auferstehung ist verbunden mit dem Geheimnis des Schlafes und des Vergessens. Im Vergessen gewinnen wir Freiheit. Der verantwortungsvolle Umgang mit dieser Dimension des Vergessens ist vor allem in der Psychotherapie und der Seelsorge von grosser Tragweite. Das Verzeihen, auch sich selbst gegenüber, ist der Boden für einen wirklichen Neubeginn.

Wunderbar hat Matthias Claudius diese Weisheit ausgedrückt in „Der Mond ist aufgegangen...“, wenn es heisst „Wie ist die Welt so stille und in der Dämmerung Hülle so traulich und so hold! Als eine stille Kammer, wo ihr des Tages Jammer verschlafen und vergessen sollt.“

Entschlusskraft aus der Nacht

„Der heutige Mensch kann überhaupt keine vernünftigen Entschlüsse fassen, ...wenn er nicht morgens früh schon mit ihnen aufwacht... Heilig sollte daher für den heutigen Menschen der Moment des Aufwachens sein, weil er empfinden sollte: Ich komme heraus aus der geistigen Welt, ich trete in die physische Welt ein. Und alles Gute, was mich fähig macht, ein vernünftiger Mensch zu sein, habe ich durch den Verkehr mit der geistigen Welt vom Einschlafen bis zum Aufwachen.“ So formulierte es Rudolf Steiner in „Der innere Aspekt des sozialen Rätsels“.

Die Lebensweisheit, wichtige Entscheidungen im Leben noch einmal zu überschlafen, gilt nicht nur für die einzelne Individualität selbst, sondern für den ganzen sozialen Zusammenhang.

Schlaf und Tod sind Geschwister

„Man kann das Wesen des wachen Bewusstseins nicht durchdringen ohne die Beobachtung desjenigen Zustandes, welchen der Mensch während des Schlafens durchlebt, und man kann dem Rätsel des Lebens nicht beikommen, ohne den Tod zu betrachten.“

R. Steiner, in: „Geheimwissenschaft im Umriss“

Ist das helle Licht unseres Verstands vielleicht nicht geeignet, die rätselhafte Nachtseite unseres Lebens zu begreifen? Und gibt es da überhaupt etwas zu „begreifen“? Sind Mythen und Träume oder das Ahnen der Dichter nicht angemessener, sich diesem Geheimnis zu nähern als die Begrifflichkeit der Sprache und klare Gedankenformen?

Die Eingeweihten aller Zeiten schöpften ihr Wissen aus dieser – den Sinnen verborgenen – Nachtwelt. Der allgemeinen Menschheit ist es in der Bildersprache der Mythen und Märchen überliefert. Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, hat dieses Wissen der Eingeweihten erstmals in der Begriffssprache eines naturwissenschaftlich geprägten, modernen Denkens mitgeteilt. Anthroposophie hat den Anspruch, wirklichkeitsgemässe Erkenntnis vom Menschenwesen zu vermitteln. Das vom Geistesforscher Mitgeteilte ist auch für den zu verstehen, der sich noch nicht auf den – jedem Menschen offenstehenden – Erkenntnisweg gemacht hat. Das Wahrheitskriterium ist hier die Evidenz. „I see“, sagt der Engländer, um das Erlebnis dieses unmittelbaren Verstehens auszudrücken. Und in der Tat wird derjenige in Fülle Evidenzerlebnisse haben, der die Aussagen Rudolf Steiners zu Schlafen und Wachen – zeitlich lange vor der messenden Forschung gemacht – mit den Ergebnissen dieser modernen Forschung zusammenschaut!



FACHPERSON

Dr. med. Gerd Löbber

ARBEITS-
SCHWERPUNKT

Facharzt Innere Medizin FMH und Psychosomatische und Psychosoziale Medizin (SAPPM). Seit 10 Jahren an der Ita Wegman Klinik als leitender Arzt, vorwiegend internistische Sprechstundentätigkeit mit Schwerpunkt Psychosomatik. Verantwortlich für die Ultraschalldiagnostik an der Klinik.

KONTAKT

gerd.loebbert@wegmanklinik.ch

Wenn der

Schlaf

nicht kommen will

SILVIA STÖCKLER

Schlaf ist ein rhythmisches Geschehen und die wichtigste Erholung für den Menschen. Der Körper entspannt sich, die Seele kommt zur Ruhe. In der Nacht verarbeiten wir die Geschehnisse des Tages. Doch für viele Menschen ist Schlafen zu einem Problem geworden. Silvia Stöckler beschreibt anhand typischer Beispiele, wo die Probleme liegen können und was der Einzelne tun kann, wenn der erholsame Schlaf ausbleibt.

Frau Hauser* ist 36-jährig und sehr engagiert in ihrer beruflichen Tätigkeit als Bankkauffrau. Auch ihre vielfältigen Aufgaben als Hausfrau und Mutter zweier Schulkinder fordern viel von ihr. Seit einigen Wochen findet sie nur schwer in den Schlaf, dazu kommt vermehrt, dass sie gegen zwei Uhr morgens aufwacht. Sie liegt lange Zeit wach, viele Gedanken gehen ihr durch den Kopf. Am Morgen kann sie nur mit Mühe aufstehen. Sie fühlt sich zunehmend erschöpft, verfügt über wenig Reserven, sowohl körperlich als auch psychisch. Typisch für sie ist, dass ihre Füße nur selten warm sind.

Herr Müller*, 53 Jahre alt, hat eine kräftige körperliche Statur. Er ist als Unternehmensberater tätig und viel auf Reisen. Oft ernährt er sich auswärts. Häufig hat er auch am Abend noch geschäftliche Termine, zum Teil sind diese mit einem üppigen Abendessen verbunden. Meistens kann er nach einem solchen Geschäftsessen nicht gut einschlafen. Er wirft sich von einer Seite auf die andere und findet keine Ruhe. Manchmal hat er das Gefühl, dass ihm das Bett wie zu eng wird. Ihm ist zu warm.

Frau Conradi* ist 57. Vor wenigen Monaten ist ihr Mann unerwartet verstorben. Das war ein grosser Schock für sie. Ihre Kinder sind jetzt so oft wie möglich bei ihr und erledigen viele der anstehenden Aufgaben gemeinsam mit ihr. Frau Conradi fällt es sehr schwer, ihr Leben wieder neu anzupacken. Sie hat Angst vor dem Alleinsein. Besonders abends wird es ihr eng um die Brust, sie fällt erst sehr spät völlig erschöpft in den Schlaf, aus dem sie morgens nur wenig erholt wieder erwacht.

Erholsamer Schlaf baut auf

Die drei Menschen sind hier beispielhaft beschrieben. Ähnliche Schicksale gibt es viele. Gemeinsam ist ihnen die grosse Not, keinen erholsamen Schlaf zu finden. Sie stehen morgens auf und fühlen sich nicht erholt. Die Aufbaukräfte im Innern können nicht wirken, weil sich Geist und Seele nicht vollständig lösen im Schlaf. Die Schwierigkeiten mit dem Schlaf haben aber bei den dreien verschiedene Ursachen. Betrachten wir dafür den menschlichen Organismus genauer. Er gliedert sich in drei Funktionseinheiten. Der Wahrnehmungsbereich lokalisiert sich primär im Nerven-Sinnes-System des Menschen. Es ist der Bereich, wo das Denken und das Kombinieren vorherrschen, also die Aktivitäten im Kopf. Nervenvorgänge sind immer von Substanzabbau geprägt. Das Stoffwechsel-Gliedmassen-System ist an allen Aufbauvorgängen im Organismus beteiligt. Es hat mit Aufbau, Ernährung und Wärme zu tun. Nahrung wird verdaut und Körpersubstanz gebildet.

* Name von der Redaktion geändert



Das Rhythmische System im Herz-, Lungen- und Gefässbereich vermittelt zwischen diesen beiden Polen und sorgt für den Ausgleich. Die abbauenden Wirkungen des Nerven-Sinnes-Systems werden mit den aufbauenden Wirkungen des Stoffwechselsystems harmonisiert.

Fehlender Ausgleich macht krank

Die drei Funktionsbereiche des Menschen durchdringen einander und bilden gemeinsam den einheitlichen Organismus. Wirken aber die Formkräfte des Nerven-Sinnes-Systems zu tief in den Stoffwechsel hinein, führt das zu sklerotischen, verhärtenden Erkrankungen, zu denen Krebs und Diabetes mellitus gehören. Sind die aufbauenden Kräfte des Stoffwechsel-Gliedmassen-Systems zu stark, kommt es zu entzündlichen und auflösenden Erkrankungen der Gelenke (Arthritis) oder des Darmes, zum Beispiel Colitis ulcerosa. Das Rhythmische System selbst erkrankt nicht. Organe des Rhythmischen Systems weisen entweder sklerotische Tendenzen auf wie beim Herzinfarkt oder auflösende Tendenzen wie bei einer Lungenentzündung. Um gesund zu bleiben, ist es deshalb unabdingbar, dass die drei Funktionseinheiten in einen harmonischen Ausgleich kommen.

Sich selber zu einem besseren Schlaf verhelfen

Kommen wir zu unseren anfänglich beschriebenen Beispielen zurück. Alle drei Personen können selbst viel dazu beitragen, besser zu schlafen und damit ihre Gesundheit zu fördern. Bei Frau Hauser haben die Schlafprobleme ihre Ursache im Nerven-Sinnes-System. Für den Schlaf von Frau Hauser ist es am wichtigsten, dass sie warme Füße hat. Eine Wärmflasche wärmt ihr Bett vor. Mit einem beruhigenden Lavendelöl oder einer wärmenden Kupfersalbe reibt sie vor dem Schlafengehen ihre Füße ein. Schlafsocken lassen die entstandene Wärme länger anhalten. Etwas warme Honigmilch, ein Melissen- oder Orangentee mit Honig vor dem Schlafengehen schaffen ein wohlige Gefühl. Melissentee wirkt beruhigend, gerade bei Menschen, die „überdreht“ sind, im Stress und abends nicht abschalten können. Frau Hauser darf auch noch spät abends etwas essen, am besten ein kleines Schälchen süssen Haferbrei. Für sie ist es wichtig, dass ihr Magen nicht leer ist, wenn sie schlafen geht.

Was macht Ihr in der Klinik, wenn der Patient nicht schlafen kann?

Im Gespräch finden wir heraus, in welchem Bereich das Problem liegt. Wenn der Nerven-Sinnes-Bereich den Patienten nicht schlafen lässt, dann reiben wir die Unterschenkel und die Füsse rhythmisch mit Lavendelöl ein. So werden die Füsse wohligh warm. Oder wir sorgen mit einer feucht-heissen Bauch-Kompresse mit Kamillentee für tiefe Entspannung.

Wenn die Gedanken stark kreisen, sei es bei Anpassungsschwierigkeiten oder akuter seelischer Not, dann reden wir in der Nacht nicht darüber. denn Problemlösungen gehören in den Tag. Vielmehr versuchen wir, ganz auf die körperliche Ebene zu gehen und mit einem Senffussbad zum Beispiel den Menschen auf den Boden zu bringen.

Wenn der Stoffwechselbereich zu stark und der Patient unruhig ist, die Beine kaum ruhig halten kann, dann reiben wir diese mit kühlenden Substanzen ein. Das Rhythmische System unterstützen wir mit einem Herz-Salben-Lappen mit Gold-Rose vor dem Schlafengehen. Damit können wir die Mitte des Patienten unterstützen.

Wichtig in unserer Arbeit ist die Individualität des Menschen. Insofern sind die genannten Massnahmen als mögliche Beispiele zu sehen. Alle pflegerischen Massnahmen sind eingebettet in das Gesamtkonzept der Klinik.

Schon gewusst?

Schlaf als rhythmischer Vorgang wird durch einen gesunden Lebensrhythmus positiv beeinflusst. Es lohnt sich, den ganzen Tag hindurch den gesunden Ausgleich zu unterstützen mit regelmässigen Mahlzeiten und ausgewogenem Wechsel von Aktivität und Erholung.

Entscheidend kann auch sein, was wir essen. Am Abend sollte die Nahrung eher süss und wärmend sein, um die Aufbauseite zu betonen. Schwer verdauliches, scharfes Essen am Abend wirkt sich hingegen ungünstig auf die Schlafqualität aus.

Um gut schlafen zu können, muss man am Tag gut wach sein. Der eine braucht am Morgen vielleicht zusätzlich noch die anregende Wirkung des Rosmarin. Auch ist manchem eher ein Spaziergang in die Natur zu empfehlen statt eines Mittagsschlafes.

Hilfreich kann auch sein, wenn wir uns vor dem Einschlafen mit Geistigem beschäftigen. Die Rückschau kann ebenso ein Türöffner in die geistige Welt sein wie eine Meditation, ein Gebet oder ein gutes Buch, zum Beispiel Märchen. Schlafen ist Eintauchen in die geistige Welt.

Auf den Tag zurückschauen

Herr Müller dagegen kann wegen zu starker Aktivität des Stoffwechsels nicht ruhig schlafen. Er reibt seine Füsse mit einer kühlenden Lavendelemulsion ein oder nimmt ein kühles Fussbad mit Lavendelbadesalz. Mit höchstens 37.5° sorgt ein solches Fussbad dafür, dass die sehr warmen Füsse von Herrn Müller etwas abkühlen. Das Lavendelsalz wirkt zudem beruhigend. Hilfreich für Herrn Müller kann es auch sein, kurz vor dem Schlaf Rückschau auf den vergangenen Tag halten. Dabei versucht er, sich die Tagesereignisse möglichst genau rückwärts vorzustellen. Während dieser Übung betrachtet sich Herr Müller einige Minuten lang wie von aussen. In der kurzen Zeit ist er natürlich nicht in der Lage, den gesamten Tag in allen Einzelheiten rückwärts anzuschauen. Deshalb nimmt er sich nur einen kurzen Tagesauschnitt vor, den er sich aber möglichst exakt vorstellt. Oder er stellt sich den Tag in grösseren Zügen vor, ohne auf Einzelheiten einzugehen. Wichtig ist, dass er diese Übung regelmässig durchführt.

Das Zauberwort heisst Rhythmus

Für Frau Conradi ist es wichtig, den eigenen Lebensrhythmus wieder zu finden. Der Schock über den Tod ihres Mannes hat sie aus dem Gleichgewicht gebracht. Sie muss nun ihr Rhythmische System stärken. Sie reibt sich abends die Herzgegend mit einer Salbe aus Gold und Rose ein. Gold ist das Metall der Mitte und wird therapeutisch dort eingesetzt, wo Polaritäten nicht ausgeglichen werden können. Die Rose hat in sich eine sehr grosse Harmonie. Die Kelchblätter der Rose bilden einen harmonischen Fünfstern. Rosenduft ist ein grosser Angstlöser, vermittelt Harmonie und Geborgenheit. Ein Tuch, getränkt mit einigen Tropfen von reinem Rosenöl, legt sich Frau Conradi neben ihr Kopfkissen. Ähnliches ist all den Menschen zu empfehlen, die Schwierigkeiten mit ihrem Lebensrhythmus haben. Man kann nach einer schweren Operation ebenso aus dem Gleichgewicht geraten wie nach einem Schockerlebnis durch einen Unfall. Auch durch unregelmässige Arbeitszeiten, wie sie bei Schichtarbeit vorgegeben sind, oder durch den Jetlag nach langen Flügen gerät das Leben aus dem Rhythmus.



FACHPERSON

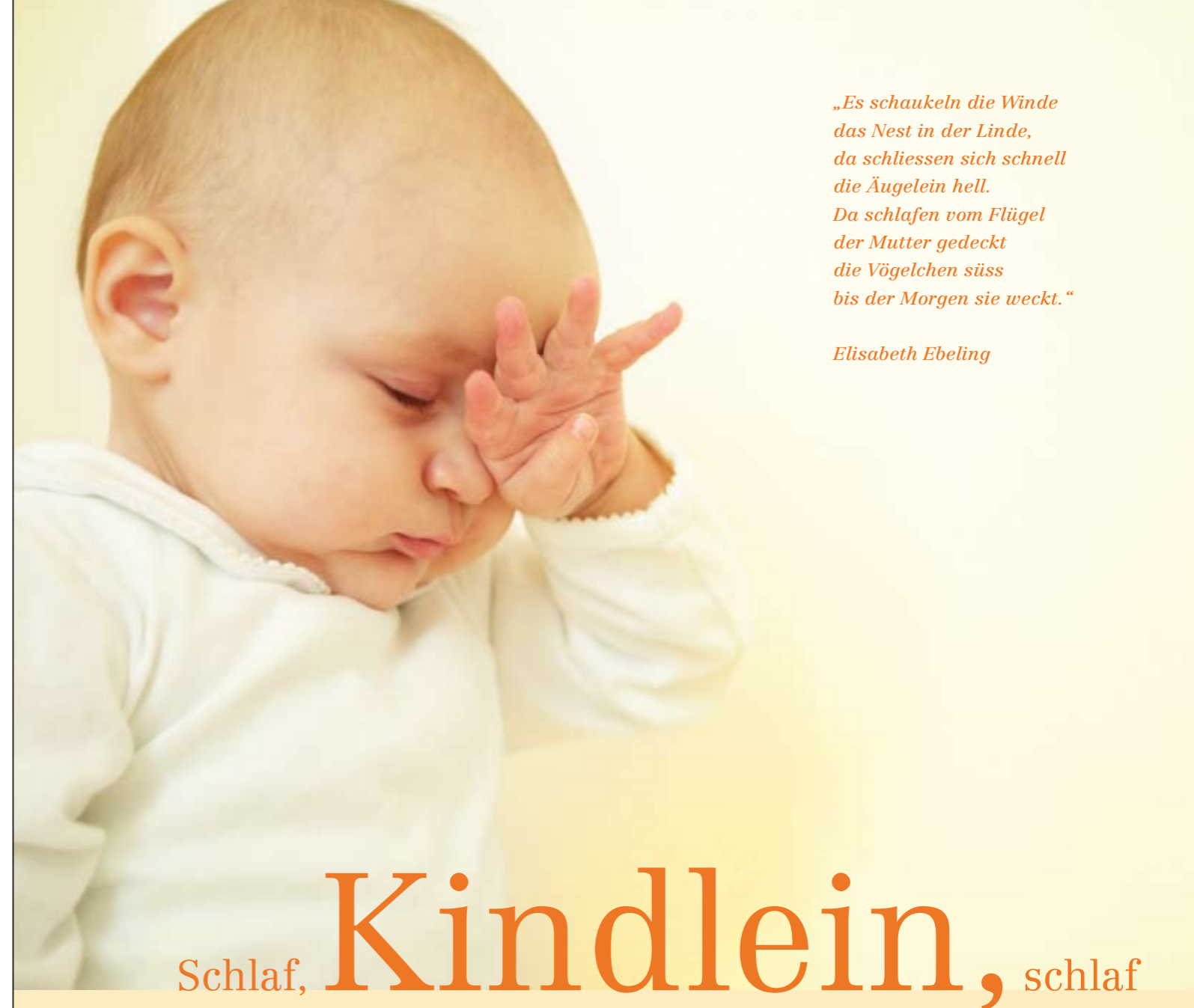
Silvia Stöckler

ARBEITS-
SCHWERPUNKT

Dipl. Pflegefachfrau HF, Expertin für Anthroposophische Pflege, Berufsverantwortliche Pflege an der Ita Wegman Klinik Arlesheim

KONTAKT

silvia.stoekler@wegmanklinik.ch



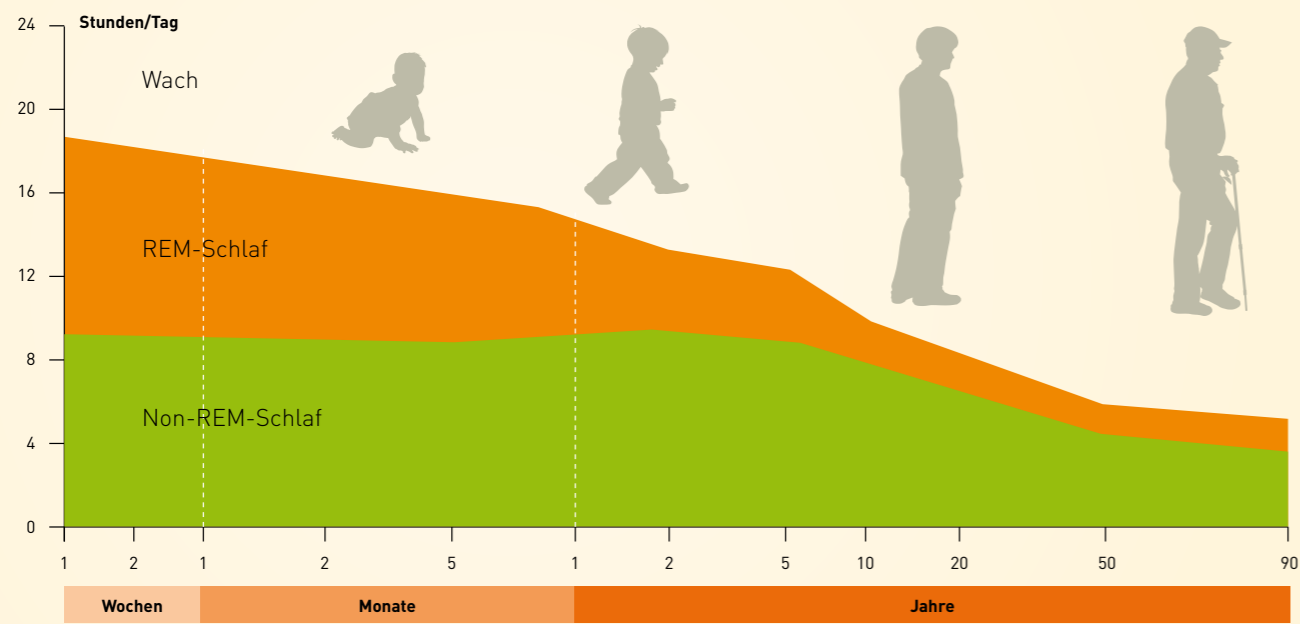
*„Es schaukeln die Winde
das Nest in der Linde,
da schliessen sich schnell
die Äugelein hell.
Da schlafen vom Flügel
der Mutter gedeckt
die Vögelchen süss
bis der Morgen sie weckt.“*

Elisabeth Ebeling

Schlaf, Kindlein, schlaf

VERENA JÄSCHKE

Kinder und Jugendliche haben einen anderen biologischen Rhythmus als Erwachsene. Zudem hat der Schlaf eine individuelle Komponente: Gerade in Bezug auf Schlafverhalten und Schlafbedürfnis unterscheiden sich die Kinder – nicht nur in den verschiedenen Lebensaltern. Schlafschwierigkeiten gehören zu den häufigsten Problemen im Säuglings- und Kleinkindalter. Mit bestimmten Rahmenbedingungen können wir aber den Schlaf unserer Kinder fördern.



Oskar, das erste Kind der Familie Sommer, ist zwei Jahre alt und hat in seinem Leben noch keine einzige Nacht allein durchgeschlafen. Seit kurzem kommt er selbständig aus seinem Bettchen und wechselt dann hinüber ins Elternbett. Franziska, das sechs Monate alte Mädchen von Familie Schwarz, schläft erst spät abends ein. Immer wieder veranlasst sie ihre Eltern, zu ihr zu kommen. Auch nachts schreit sie mehrmals und lässt sich nur schwer wieder beruhigen. Das zehrt an den Kräften der ganzen Familie. Franziska holt sich den notwendigen Schlaf tagsüber. Der fünfjährige Lukas schläft abends rasch ein, das intensive Spiel am Tag hat ihn erschöpft. Doch morgens um halb 6 ist für ihn die Nacht zu Ende, und er kann nicht verstehen, warum seine Eltern noch nicht mit ihm spielen wollen.

Der Schlaf der Kinder ist individuell geprägt

Die genannten Beispiele zeigen, wie unterschiedlich das Schlafverhalten jedes Kindes ist. Ein Kind wie Lukas schläft mühelos allein ein. Ein Kind wie Franziska beschäftigt mit ihrem Schlafverhalten die ganze Familie. Ein Kind wie Oskar fühlt sich im Bett der Eltern am wohlsten und schläft dort friedlich bis zum Morgen. Im Alter von fünf bis zwölf Jahren benötigen Kinder durchschnittlich neun bis elf Stunden Schlaf pro Nacht. Diese Spanne macht deutlich, wie verschieden das tatsächliche Schlafbedürfnis ist. Wenn ein Kind morgens ausgeschlafen ist, sich normal entwickelt und tagsüber aktiv ist, dann schläft es genug, unabhängig von der absoluten Schlafdauer. Der kleine Lukas ist eben morgens um halb sechs wieder fit. Wenn dies für den Familienalltag zu früh ist, können die Eltern versuchen, die Einschlafzeit schrittweise nach hinten zu verschieben. So verschiebt sich auch die Aufwachzeit, denn Lukas wird sich die von ihm benötigte Schlafmenge holen.

Wesentlich für die gesunde Entwicklung des Kindes ist sein Schlaf

Der Schlaf hat eine wichtige Bedeutung für das Lernen und die Gedächtnisfunktionen. Vieles von dem, was das Kind

tagsüber erlebt, sieht, hört und lernt, wird ausgewertet, weiterverarbeitet und gespeichert, während das Kind schläft. Auch Bewegungsabläufe und erlernte Fähigkeiten wie Radfahren oder Seilspringen werden im Schlaf gefestigt. Kinder, die unter Schlafstörungen leiden, sind öfter verhaltensauffällig als gut schlafende Kinder. Ronald Chervin, Neurologe und Schlafforscher an der Universität Michigan, hat in einer Studie das Schlafverhalten von Kindern in Bezug auf ihre Impulsivität und Konzentrationsfähigkeit analysiert. Kinder, die stark schnarchen, litten häufiger unter Verhaltensstörungen wie zum Beispiel Unaufmerksamkeit. Er erklärt dieses Wechselspiel damit, dass Kinder, die vom schlechten Schlaf erschöpft sind, versuchen, ihre Müdigkeit durch Hyperaktivität auszugleichen. Schlafmangel kann sich auch auf das Wachstum von Kindern auswirken. Eine verbreitete Volksweisheit besagt, dass das Kind am meisten im Schlaf wächst. Ich kann mich noch an solche Äusserungen von Grosseltern gegenüber dem Kind erinnern: „Schön schlafen, dann wirst Du schneller gross.“ Gerade in der Pubertät wird das Wachstumshormon Somatotropin vor allem im Schlaf ausgeschüttet. Für das Wachstum von Kindern ist speziell die Tiefschlafphase bedeutsam. Regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus wirkt sich zudem positiv auf die Abwehrkräfte des Kindes aus. Kinder, die über längere Zeit schlecht schlafen oder gar an Schlafmangel leiden, werden anfälliger für Infekte.

Kinder erträumen sich selbst

Die Abbildung zeigt, dass Kinder sehr viel mehr Traumphasen, also REM-Schlafphasen, haben als der erwachsene Mensch. Gerd Löbber bestätigt mir in einem Gespräch über das Thema Schlaf: Der charakteristische Unterschied im Schlafprofil des ganz kleinen Kindes zu dem des älteren Menschen ist der hohe Anteil an Traumschlaf beim Kind. Und er fokussiert diese Beobachtung: „Liegt es da nicht nahe zu sagen, das kleine Wesen erträumt sich in die physische Welt – mit Hilfe der geistigen Welt?“ Doch bereits im Grundschulalter unterscheiden sich die Schlaftypen. Das eine Kind gehört eher zu den „Lerchen“,

wird abends früh müde und kommt morgens leicht aus dem Bett. Das andere Kind gehört eher zu den „Eulen“, den Nachtmenschen. Es ist abends putzmunter und morgens nicht wach zu bekommen. Die Schulzeiten passen sich leider nicht den Erkenntnissen der Chronobiologen an, die in vergleichenden Studien herausgefunden haben, dass sich Gesundheit, Essverhalten, Leistungen und Motivation der Schüler bei späterem Schulbeginn deutlich verbessern. Deshalb ist es wichtig, dass Langschläfer entsprechend früh ins Bett gehen, oder „Eulen“ länger aufbleiben, um Einschlafprobleme und ewiges Herumwälzen zu vermeiden, denn neben der Schlafdauer ist auch die Schlafqualität bedeutsam für die Erholung des Kindes.

Rhythmus wirkt gesundend

Für das neugeborene Kind ist der Tag-Nacht-Rhythmus die erste zu erlernende rhythmische Grösse, wobei für das Kind zunächst Hunger gleich Tag bedeutet. Erst allmählich erlernt es anhand der unterschiedlichen Reaktionen der Eltern, wann wirklich Tag und Nacht ist. Denn das Kind erlebt seine Eltern zu bestimmten Zeiten besonders freundlich, zu anderen wenig unterhaltsam. Nicht alle Kinder bewältigen es problemlos, das Ein- und Durchschlafen zu erlernen. Wir können sie dabei unterstützen, indem wir Rahmenbedingungen schaffen, die dem Kind beim Schlafenlernen helfen. Das Kind muss ja erst seinen eigenen Rhythmus finden. Es lohnt sich insofern für die Eltern, ihrem Kind einen rhythmischen Lebensalltag zu ermöglichen. Ist das Kind noch sehr klein, geschieht dies bei den vielen alltäglichen Abläufen: beim Essen, Pflegen und eben ganz besonders beim Schlafen. Es hilft dem Kind sehr, wenn es täglich zu ähnlichen Zeiten aufsteht, zu Bett geht, isst. Alles Regelmässige benötigt einen geringeren Kraftaufwand. Je jünger ein Kind ist, desto stärker ist es von äusseren Strukturen abhängig und umso wichtiger und bedeutsamer ist die Pflege des Rhythmus. Morgendliche und abendliche Rituale können den Prozess des Schlafenlernens unterstützen. Das Fenster am Morgen öffnen, vielleicht gemeinsam mit dem Kind hinausschauen, kann ein schöner Tagesbeginn sein. Abends kann eine Kerze angezündet und bei ihrem Schein ein Schlaflied gesungen werden.



FACHPERSON Verena Jäschke

ARBEITS-SCHWERPUNKT *Diplomierte Public Relations-Beraterin. Seit 1996 an der Ita Wegman Klinik tätig, seit 2001 Redaktion „Quinte“, seit 2003 Beauftragte für Kommunikation an der Ita Wegman Klinik, zuständig für Öffentlichkeitsarbeit und Marketing.*

KONTAKT verena.jaeschke@wegmanklinik.ch

Für das eingangs zitierte „Es schaukeln die Winde“ gibt es eine wunderschöne Vertonung von E. Humperdinck. Ein Abendgebet dem Alter des Kindes entsprechend und das Gute-Nacht-Sagen beschliessen den Tag.

Nachgefragt in der Kindersprechstunde

Kommen Eltern in Ihre Sprechstunde wegen der Schlafschwierigkeiten ihrer Kinder?

Ja, es sind insbesondere junge Eltern oder auch Eltern, bei denen die Schwangerschaft oder Entbindung des Kindes schwierig waren. Mein Eindruck ist, dass Kinder, die in diesen Phasen Leidvolles erfahren mussten, vermehrt schreien, vor allem in der Einschlafphase. Da muss individuell geprüft werden, ob es einer therapeutischen Begleitung bedarf oder ob eine intensive Begleitung der Mutter (oder manchmal auch des Vaters) notwendig ist. Dies kann zum Beispiel der Fall sein beim frühgeborenen Kind, das über mehrere Wochen intensivmedizinisch betreut werden musste.

Wo sehen Sie mögliche Ursachen für Schlafstörungen von Kindern?

Schlaf ist ein besonderer, individueller Seinszustand. Er stellt den Übergang von einem bekannten in einen unbekanntem Zustand dar. Das Kind erlebt im Schlaf Vieles vom Tage. So sind die Nachtprobleme eigentlich Probleme des Tages. Was tagsüber „schief“ läuft, kann nachts zum Problem werden. Reizüberflutung ist in diesem Zusammenhang sicher ein Thema. Das Kind kann sich noch nicht selbst vor einströmenden Reizen abschirmen wie der Erwachsene. So sollte der Kinderwagen so beschaffen sein, dass das Kind die Mutter anschaut und nicht in die Welt hinausblicken muss. Das kommt erst später. Auch können wir dem Kind keinen grösseren Gefallen tun, als es vor Einkäufen in grossen Geschäften zu bewahren. Selbst der Nutzen eines Schwimmbadbesuches ist gegenüber den teilweise sehr störenden Faktoren wie Lärm und chlorhaltigem Wasser gut abzuwägen. Kinder sind Bewegungsmenschen, sie dürfen und sollten sich täglich austoben. Das entspricht ihrem Naturell und hilft in bester Weise, ihren Willen auszubilden. Bewegungsmangel, vor allem bei grösseren Kindern, kann ebenfalls Schlafprobleme verursachen.

Was raten Sie den Eltern, damit ihre Kinder besser schlafen können?

Zum Beispiel, dass sie den Tag mit ihrem Kind ausgewogen gestalten sollten. Die Wachphasen des Kindes sollten strukturiert sein, indem sich aktive und ruhige Phasen abwechseln und Zeiten beinhalten, in denen das Kind sich mit sich selbst beschäftigt. Säuglinge, die gut gedeihen, dürfen lernen, dass es nachts nicht uneingeschränkt zu essen gibt. Des weiteren soll und kann das Kind lernen, den Übergang zum Schlafen zu erleben. Hilfreich ist es, wenn das Abendritual bereits beim Abendessen beginnt. Danach sollte keine Spielphase mehr stattfinden. Das Kind stillend in den Schlaf zu wiegen, stört diesen Lernprozess.

Das Schlafbedürfnis der Kinder ist individuell verschieden. Wie finden die Eltern heraus, wie viel Schlaf ihr Kind tatsächlich braucht?

Beim kleinen Kind kann man am Augenreiben gut erkennen, wann es müde wird. Das ist in der Regel der richtige Moment, es ins Bett zu bringen. Verpassen wir diesen Moment, ist das Kind meist wie aufgputscht und schlechter Laune, das ist eine Gegenregulation des Adrenalinspiegels, der nun in die Höhe schießt. Die Individualität des Schlafs beim Kind kann ich nur herausfinden, indem ich das Kind in seiner Individualität immer mehr wahrnehmen lerne.

Verena Jäschke befragte Dr. med. Michael J. Seefried am Paracelsus-Zentrum Sonnenberg Zürich. Er ist Facharzt für Allgemeinmedizin (D), Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH und Anthroposophischer Arzt.

Schlafördernde Heilpflanzen

Beruhigend-vitalisierend umstimmen

In der Ita Wegman Klinik kommen verschiedenste schlafördernde Heilpflanzen zum Einsatz, die zum grossen Teil auch im hauseigenen Heilmittellabor verarbeitet werden – sowohl klassische „Schlafpflanzen“ wie Melisse, Lavendel und Passionsblume als auch weniger bekannte wie der Hafer oder die Goethe-Pflanze Bryophyllum. Michaela Spaar sprach mit Dr. med. Clifford Kunz, Christine Lackemann, Mitarbeiterin des Heilmittellabors, und Gallus Stöckler, Apotheker in der hauseigenen Apotheke.

Für uns lebensnotwendig ist der Schlaf, der Körper, Seele und Geist regeneriert. Viele Menschen greifen heute gerne bei Schlafstörungen zu einer Schlaftablette, die rasch wirkt, als Narkotikum jedoch betäubt und für traumlose Nächte und benebeltes Aufwachen sorgt. In der Volksmedizin und in der Phytotherapie gibt es verschiedene klassische „Schlafpflanzen“ wie Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel oder Passionsblume, die sich für die Selbstmedikation eignen. Sie können einen erholsamen Schlaf schaffen, haben keine Nebenwirkungen und führen nicht in Abhängigkeit. Doch es braucht Geduld, da die meisten Heilpflanzen erst nach mehreren Tagen oder Wochen ihre Wirksamkeit entfalten.

In der Anthroposophischen Medizin gibt es eine Reihe weiterer Heilmittel, die die Wesensglieder des Patienten gezielt ansprechen sollen, z.B. auf der ätherischen und seelischen Ebene einhüllen, seelisch ausgleichend wirken, den Tag-Nacht-Rhythmus stärken oder den Leber-Rhythmus beeinflussen. Hier sind aber die Grenzen der Selbstmedikation bald erreicht. Um diese Heilmittel richtig und wirkungsvoll einzusetzen, bedarf es der ärztlichen Anamnese, der Begegnung von Arzt und Patient.

Es ist für uns zunächst selbstverständlich, dass wir gut schlafen. Doch viele leiden unter Schlafstörungen. Wie würden Sie Schlafstörungen charakterisieren?

Clifford Kunz: Der Schlaf ist ein geheimnisvoller, aktiver Prozess, der stark mit den circadianen Rhythmen – der sogenannten inneren Uhr – verbunden ist. Schlafstörungen sind Ausdruck davon, dass etwas Grundlegendes nicht mehr im Gleichgewicht ist. Ausgelöst werden sie meist durch Lebenskrisen, Schockzustände, Erschöpfung, Operationen oder Unfälle, wenn entweder auf der physisch-ätherischen Ebene etwas verschoben ist oder das seelische Gefüge erschüttert wurde. Die Behandlung von Schlafstörungen mit natürlichen Mitteln gehört zu den anspruchsvollsten therapeutischen Aufgaben.

Was gilt es zu beachten?

Gallus Stöckler: Schlafstörungen sind enorm vielfältig in der Erscheinungsform, ebenso in der Entstehung und in den Ursachen. Nicht verwunderlich ist, dass es eine enorme Vielfalt an rezeptfreien und rezeptpflichtigen Mitteln dafür gibt.

Clifford Kunz: Zunächst muss geklärt werden, warum jemand nicht schlafen kann: Ist das Zimmer gut gelüftet? Sind Füsse und Hände zu kalt oder zu heiss? Gibt es Verspannungen, Blockaden oder Schmerzen? Gibt es Störungen im Stoffwechsel oder bei der Verdauung? Weiter gilt es zu prüfen, ob jemand unter inneren Anspannungen, Ängsten oder gar Alpträumen leidet. Dann überlegt man, welches Heilmittel bzw. welche Pflanze für diesen Patienten am besten geeignet ist. Denn es gibt nicht das Schlafmittel per se.

Jede „Schlafpflanze“ hat ihr Wirkgebiet, ihr bestimmtes Motiv. Wie würden Sie das des Hafers charakterisieren?

Clifford Kunz: Der Hafer (*Avena sativa*) dient in der Ernährung als grundlegendes, kräftigendes Aufbaumittel bei schweren Erschöpfungen, beruhigt den übersäuerten Magen und spendet Wärme von innen. Er stärkt die Aufbaukräfte. In grünem Zustand geerntet, verwenden wir ihn medizinisch gerne bei Mischbildern von Schlaflosigkeit und chronischen Erschöpfungszuständen.

In welcher Form wird er in der Ita Wegman Klinik verabreicht?

Gallus Stöckler: Hafer verwenden wir in Tropfenform. Früher diente der Hafer allgemein als Frühstücksgrütze, vor allem in England (Porridge) und Deutschland. Bis heute wird er als Haferschleimsuppe bei Appetitlosigkeit sowie bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt.

Christine Lackemann: Das luftige, Licht und Feuchtigkeit liebende Getreide ernten wir im Juni, während der sogenannten Milchreife, wenn das kniehohe Korn noch hellgrün und ganz vital ist. Um Hafer in Demeter-Qualität zu bekommen, können wir ein Feld der *Sativa* in Rheinau nutzen. Frisch zerkleinert und in niedrigprozentigem Alkohol angesetzt, wird dieser Frischpflanzenextrakt ca. zwei Wochen später abgepresst und filtriert.

Sie verwenden auch nichteinheimische Pflanzen wie die Passionsblume. Warum?

Clifford Kunz: Wir konnten die Erfahrung machen, dass die Passionsblume (*Passiflora incarnata*) wirksamer ist als

z.B. Hopfen, besonders bei innerer Nervosität, Gedankenkreisen und Nicht-loslassen-Können. Sie beruhigt, wirkt schmerz- und krampfstillend und stärkt die Lebenskräfte. Das ursprünglich aus Südamerika stammende, üppig wachsende Rankgewächs ist Ausdruck von vegetativen Vitalkräften im Überschuss, die in einzigartige Blütenbildungen umgewandelt werden.

Gallus Stöckler: Der Name der wohlriechenden Passionsblume (*Passiflora*: lat. *Passio*= Leiden und *Flos*=Blume) ist im 17. Jahrhundert von Missionaren in Südamerika geprägt worden. So verglich ein Jesuitenpater die Pflanze mit den Attributen bzw. Marterwerkzeugen Christi: Nach ihm stellten die drei Narben die Nägel dar, der Fadenkranz die Dornenkrone, der gestielte Fruchtknoten den Kelch, die fünf Staubbeutel die Wundmale, die Laubblätter die Lanze und die Ranken die Geisseln.

Christine Lackemann: Die Blüten der Passionsblume sind zauberhaft. Kaum wagt man sie abzurupfen. Beeindruckend ist beim Ernten, dass Blüten und Blätter sehr viel Volumen einnehmen, aber wenig Gewicht haben. Von ihnen machen wir ebenfalls einen Auszug.

Seit einiger Zeit verwenden Sie den qualitativ wertvolleren Berglavendel aus der Haute Provence in Demeter-Qualität. In welchen Darreichungsformen ist er bei Ihnen erhältlich?

Gallus Stöckler: Es gibt Lavendelöl, das bei rhythmischen Einreibungen verwendet wird, die Lavendel-Bademilch und die sehr beliebte Berglavendel-Emulsion, die über die Haut zunächst kühlend-erfrischend, dann wärmend wirkt.

Clifford Kunz: Bei Lavendel gilt es vor allem zu beachten, dass es verschiedene Lavendelsorten gibt und dass man wirklich den echten Lavendel verwendet.

Wie würden Sie das spezielle Wirkungsgebiet des Lavendels beschreiben?

Clifford Kunz: Der echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) – mit seinem unvergleichlichen Geruch – wirkt auf die Nerven-Sinnesorgane nicht nur beruhigend, sondern auch anregend und umstimmend. Er wird eingesetzt, wenn die Nerven-Sinnesorganisation zermüht und verkrampt ist.

Die beliebte Garten- und wichtige Bienenfutterpflanze Zitronenmelisse wird sowohl in der Volksmedizin und Phytotherapie als auch in der Ita Wegman Klinik eingesetzt. Was ist ihre Aufgabe in der Anthroposophischen Medizin?

Clifford Kunz: Charakteristisch ist für die Melisse (*Melissa officinalis*), dass sie ihren pflanzlichen Schwerpunkt im Blattbereich hat, zunächst ganz im Vegetativen bleibt, in einem ordnenden Rhythmus von einer Vielzahl hellgrüner, gegenständiger Blätter. Erst im Hochsommer bilden sich die kleinen, fast unscheinbaren weissen Blüten in den Blattachsen. Der Blattbereich bleibt dabei frisch und kann in sich die Blütenqualitäten verinnerlichen, sodass neben der zarten Duftkomponente auch eine besondere Geschmackskomponente in dieser Pflanze entstehen kann. Sie wirkt vor allem heilend auf die rhythmische Organisation, die für die anthroposophisch orientierte Medizin die leibliche Grundlage des Seelenlebens darstellt. Die Melisse kann hier Stockungen und Blockaden auflösen und grundlegend umstimmen. Medizinisch zeigt sich das dann auch in positiven Wirkungen auf das Nervensystem, das Herz und die Verdauungsorgane.

Christine Lackemann: Aus den Blättern der Melisse machen wir ebenfalls eine schlaffördernde Tinktur.

Was zeichnet die schlaffördernden Heilpflanzen aus?

Clifford Kunz: Sie haben neben der allgemeinen beruhigenden, ausgleichenden und entspannenden Wirkung eine vitalisierende, anregende und grundlegend umstimmende Komponente.



FACHPERSON

Michaela Spaar

ARBEITS-SCHWERPUNKT

seit 1998 Redaktorin bei der Wochenschrift „Das Goetheanum“. Seit 2009 Co-Leiterin des öffentlich zugänglichen Schau- und Bauerngartens der Gemeinde Arlesheim.

KONTAKT

spaarmi@hotmail.com

Auf der Suche nach dem Lavande vraie

Die Luft beginnt über dem Hochplateau von Caussols zu flimmern und selbst der Gesang der Zikaden scheint in der Mittagshitze etwas leiser zu werden. Auf solchen weiten, steinigen Hochebenen wie hier wurde der echte Lavendel geerntet, der damals in den weltberühmten Lavendeldestillieren von Grasse destilliert wurde.

Die hochbetagte Vermieterin der kleinen Gite de France hatte mir davon am Vorabend berichtet. Noch vor Sonnenaufgang war die ganze Familie aufgebrochen und jeder trug auf sich eine Sichel, grosse Leinensäcke und seinen Proviant. Mit schnellen Griffen und gebückt arbeitete man sich, Lavendelgarben schneidend, über die Hochebene. Möglichst viel musste in den Morgenstunden geerntet werden können, da gegen Mittag die Ernte wegen der Hitze, Bienen und Schlangen immer schwieriger wurde. Wenn genügend Leinensäcke gefüllt waren, spannte der Vater die Pferde vor den grossen Wagen, und alle warfen ihre vollen Lavendelsäcke darauf und legten sich selber schliesslich zuoberst hin. Mit Glocken und Gesang seien sie dann mit dem Fuhrwerk nach Grasse hinunter gefahren, und trotz der Erschöpfung habe sie diese Fahrt jeweils immer wie einen Festumzug erlebt.

Um den echten Lavendel zu studieren, bin ich hier auf diese Hochebene gekommen, denn der Lavande vraie, wie ihn die Franzosen nennen, kommt wild nur auf solchen steinigen Höhenlagen oberhalb 800 Metern vor. Die Pflanzen der grossen blauen Lavendelfelder im Tal bestehen aus Lavandin, einer sterilen Hybridkreuzung des echten Lavendels mit Speiklavendel. Dieser halbindustrielle, grossflächige Lavandinanbau hat die Ernte des echten Lavendels fast völlig abgelöst, und die deutlichen Unterschiede dieser Pflanzen sind nur noch Wenigen bekannt.

In der Mittagshitze bietet eine knorrige Kiefer etwas Schatten für eine Rast, und mein Blick fällt auf zerklüftete Felsformationen. Ein heller Kalk mit vielen Schründen und Rissen breitet sich vor mir aus, und die Hitze brütet unbarmherzig darüber. Doch über den Felsen bemerke ich viele auf- und niederflatternde Schmetterlinge und Insekten. Beim Nähertreten bemerke ich, wie sich eine Pflanze überall in die Felsenrisse hineinschmiegt und eine Fülle von kleinen Blütenähren über den heissen Kalkstein ausbreitet.

Diese Pflanze, der echte Lavendel, scheint diese heissen, ausgemergelten Kalkfelsen zu mögen. Der Anblick fasziniert mich, der kahle, ausgetrocknete Kalkstein und darüber die vielen Falter und Insekten. Und dazwischen diese kräftige Staude mit ihren vielen Blütenähren, deren Farbe in der Mittagssonne jetzt eher grau als blau erscheint und die den Fels mit einer Fülle von kleinen duftenden Blüten überzieht. Beim Zerreiben eines Blütenstandes überrascht mich ein frischer, kraftvoller Blütengeruch. Trotz der Hitze fühle ich mich überraschend angeregt. Vielleicht auch deshalb, weil ich plötzlich glaube, etwas über die Wirkung des echten Lavendels verstehen zu können. Die schlaffördernde und entspannende Wirkung von Lavendel scheint gar nicht eine dämpfende oder bewusstseinstrübende zu sein, sondern im Gegenteil



eher eine umstimmende und erfrischende. Umstimmend und erfrischend wohl vor allem dort, wo auch bei uns die Lebenskräfte hart und kahl zu werden drohen wie in diesen fast an Knochen erinnernden Kalkformationen. Ein Gesichtspunkt der Anthroposophischen Medizin ist ja, dass wir unser waches Tagesbewusstsein mit Verbrauch der Lebenskräfte und Neigung zur Sklerosierung im Sinnes-Nervenbereich erkaufen. Von seiner Dynamik her wirkt der echte Lavendel wohl gerade hier umstimmend und Lebenskräfte aktivierend. Ich denke an die abgearbeiteten und erschöpften Leiber der Lavendelernter, die sich auf den Lavendelsäcken ausgestreckt plötzlich wieder erquickt und fröhlich fühlten.

Ich erinnere mich auch, dass die betagte Vermieterin heute Morgen erzählte, dass sie jeden Morgen ein kleines Lavendelsträusschen pflücke und dass ihr das jedes Mal wie neue Lebenskräfte gäbe. Ob sie mir wohl die günstige Wirkung auf ihren hochgealterten Leib noch genauer beschreiben könnte? Doch wie soll man das erfragen, ohne dass sie denkt, ich hätte wohl heute hier auf dem Hochplateau etwas zu viel Sonne erwischt? Ich beschliesse, von den angenehm duftenden Blütenähren für ein herrliches Duftkissen zu sammeln. Auf der Rückreise lerne ich einen Lavendelbauer kennen, der auf 1000 m ü. M. den echten Lavendel in Demeterqualität anbaut. Mit diesem Lavendelöl stellen wir seither unser Lavendelbad und unsere Berglavendel-Emulsion her.

Dr. med. Clifford Kunz

Aus der Kardiologie der Ita Wegman Klinik

Dr. med. Markus Weinbacher neuer Oberarzt in der Kardiologie



In den vergangenen sieben Jahren war ich als kardiologischer Oberarzt im Kantonsspital Frauenfeld tätig, wo ich viele fachspezifische Erfahrungen sammeln und neben der Kardiologie an einer breiten interdisziplinären Zusammenarbeit teilhaben durfte. Die Jahre davor waren von der schulmedizinischen Ausbildung am Universitäts-spital in Basel geprägt, zunächst in

Innerer Medizin (FMH 2001) und anschliessend in der Kardiologie (FMH 2003). Ein Jahr lang arbeitete ich am St. Thomas Hospital in London und lernte das britische Gesundheitssystem kennen und schätzen. Dort wurde unser Sohn geboren, später in Basel unsere Tochter.

Meine erste Auseinandersetzung mit der Anthroposophischen Medizin fällt in die Zeit des Medizinstudiums bis in die ersten Assistentenjahre mit Praktika an verschiedenen Kliniken in Deutschland, der Teilnahme an anthroposophischen Hochschulwochen, sowie später einer Mediziner-Arbeitsgruppe in Basel. Doch erst mit zunehmender klinischer Erfahrung und durch die Fragen aus vielen Patientengesprächen ist mein Bedürfnis gewachsen, über die bisherige Tätigkeit hinaus eine erweitertes Verständnis von Krankheit und therapeutischen Ansätzen zu suchen und schliesslich in die Praxis umzusetzen, wie ich sie in der anthroposophisch orientierten Medizin schon früher kennen gelernt hatte. Ich freue mich nun, neben der Teilnahme am anthroposophischen Ärzteseminar diesen Faden an der Ita Wegman Klinik gerade in der Kardiologie aufnehmen zu können!



Wie weiter mit dem anthroposophischen Ärztenetzwerk?

Wie Sie der Tagespresse entnehmen können, ist das Thema Ärztenetzwerke, Managed care-Modelle etc. hoch aktuell. Es war vor kurzem im Nationalrat Thema, möglicherweise werden noch im Dezember dieses Jahres in Bern die politischen Entscheide dazu fallen. Dies wird die zukünftigen Rahmenbedingungen für Hausarztmodelle, aber auch für ein Gesundheitsnetzwerk, wie wir es anstreben, klären. Die zurzeit herrschende Unklarheit und die Unsicherheit darüber, wie die zukünftigen Entscheide fallen werden, haben auch unsere Arbeit, insbesondere die Vertragsverhandlungen mit den Krankenkassen erschwert.

Wir haben seit unserem Bericht in der Quinte Nr. 25 erste Vereinbarungen mit Krankenkassen abschliessen können, mit weiteren Versicherern stehen wir im Gespräch, andere Kassen haben Vereinbarungen mit uns abgelehnt. Insgesamt

erwarten wir, dass die Verhandlungsgespräche zügiger vorankommen werden, sobald die politischen Rahmenbedingungen vom eidgenössischen Parlament festgelegt sind.

Für viele Versicherte sind aber jetzt schon bei den Krankenkassen so genannte Listenmodelle verfügbar, welche zwar nicht so umfassend Leistungen einschliessen, wie wir das vorsehen, wo Sie sich aber anhand einer Liste auf den gewünschten Hausarzt als Erstanlaufstelle festlegen können. Viele unserer Ärzte sind auf diesen Listen zu finden. Über diese Modelle informiert Sie Ihre Krankenkasse. In der Regel wird darin ein gewisser Prämienrabatt gewährt.

Der Verein für ein anthroposophisches Ärztenetzwerk (VAGN) hat mit den Krankenversicherern Sympany und Concordia bereits Verträge abgeschlossen.



Maltison Trink- und Sondennahrung

Maltison ist eine bilanzierte, hochmolekulare, norm-kalorische Sonden- und Trinknahrung für Heranwachsende und Erwachsene. Maltison gibt es als Trink- und Aufbaunahrung und enthält unter anderem Vollmilch, Reismalz, Möhrensaft, Mangomark, Quark, Sonnenblumenöl in Demeter-Qualität sowie Reissirup, Mandelmus, Sanddorn- und Acerolasaft in Bio-Qualität. Ausserdem gibt es Maltison auch in den Sorten „milchfrei“ und „milchfrei high energy“ (hochkalorisch).

Diese Produkte sind in der Ita Wegman Apotheke erhältlich.

Öffnungszeiten der Apotheke:

Montag – Freitag 8.30 – 18.30 Uhr

Samstag 8.30 – 12.30 Uhr

Tel. 061 705 72 18

Öffentlicher Vortrag: „Im Spannungsfeld zwischen Konzentration und Unruhe“

Freitag, 24. September 2010, 20 Uhr im Saal Pfeffingerhof

Erdmut J. Schädel, Kinderarzt an der Ita Wegman Klinik, spricht über das unkonzentrierte und unruhige Kind.

Öffentliche Führungen durch die Ita Wegman Klinik

In 1½ Stunden (jeweils 10 - 11.30 Uhr) erhalten Sie einen Einblick in die Vielfalt der Ita Wegman Klinik.

Samstag, 18. September 2010

Samstag, 13. November 2010

Treffpunkt: Foyer der Klinik

Es ist keine Anmeldung erforderlich.



KREBS - WAS NUN?

Öffentliche Veranstaltung der onkologischen Tagesklinik der Ita Wegman Klinik

Freitag, 3. September 2010, 20 Uhr

im Saal Pfeffingerhof, Stollenrain 11 in Arlesheim

- „Von Messer bis Mistel“ – Entscheidungsfindung in schwierigen Zeiten
- Salutogenese in der Tumorthherapie – wie kann ich meine gesunden Kräfte aktiv stärken?
- Wichtige seelische und biographische Faktoren dieser Erkrankungen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Eintritt ist frei, es ist keine Anmeldung erforderlich.



QUINTE als Abo

Sie können die Quinte kostenfrei abonnieren auf www.quinte.ch oder per Post: Redaktion Quinte, Ita Wegman Klinik, Pfeffingerweg 1, 4144 Arlesheim.

Der Versand ist nur innerhalb der Schweiz und Deutschland möglich.

Möchten Sie die „Quinte“ auch nach einem Umzug weiter erhalten? Teilen Sie uns bitte Ihre neue Adresse mit. Sie ersparen uns damit unnötigen Aufwand.

Einfach kostenloses Abo bestellen:

www.quinte.ch



Impressum

QUINTE®
Fünf Beiträge zu Gesundheit und Qualität

Herausgeber:
Natura-Verlag, Arlesheim
ISSN-Nr.: 1424-9146

Ita Wegman Klinik AG, Pfeffingerweg 1
CH-4144 Arlesheim, Telefon +41 (0)61 705 71 11
www.wegmanklinik.ch, www.quinte.ch

Redaktion:

Verena Jäschke, Christoph Oling,
Dr. oec. Hans-Peter Studer, Dr. med. Lukas Schöb

Photos:

Michael Saupe, Verena Jäschke,
Clifford Kunz, Gallus Stöckler

Konzeption und Gestaltung:

Saupe Fouad Werbeagentur, Holger Spreda,
Melanie Ritt, Michael Saupe, Mittelbiberach, D
www.saupefouad.de

Erscheinungsweise: 3 mal pro Jahr

Für den Inhalt der einzelnen Beiträge tragen die jeweiligen Autoren die Verantwortung. Für unerlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.