

Titel A: Kann man „unnatürlich“ schlafen oder gibt's zur Zivilisationskost auch Zivilisationsschlaf??

Titel B: Die Nacht zum Tag machen und mit den Hühnern ins Bett – was ist Naturschlaf?

*Die Frage, was Schlaf, der „kleine Tod“, nun ganz genau ist und was er in allen Facetten wirklich mit uns macht, ist nach wie vor ungeklärt. Nur die rein physischen Fakten und meßbaren Daten drumherum, die werden intensiv von den Somnologen – nach dem römischen Gott des Schlafes, Somnus - beforscht. In Schlaflaboren wird experimentiert, verkabelt und gemessen, Phänomene, Störungen und Rhythmen akribisch festgehalten, positive und negative Auswirkungen verschiedenster Versuchsanordnungen notiert....dennoch ist der Schlaf, genau wie sein großer Bruder, trotz aller Erkenntnisse noch immer ein Geheimnis für die Wissenschaft. Vielleicht auch, weil unser Bewußtsein, bis in den spirituellen Bereich hinein, eben nicht meßbar und nicht alles wissenschaftlich nachweisbar ist? Zumindest weiß man: der Mensch ist tagaktiv! Ach ja?
Wie auch immer: zunehmend klagen Menschen über Schlafstörungen und –schwierigkeiten, verhindern oft unwissentlich einen gesunden, normalen Schlaf. Leiden an Zivilisationsschlaf. Was kann man beitragen zu gesundem Schlaf? Und ist Naturschlaf dann wieder etwas anderes?*

„Wer liebt, schläft nicht“, so heißt es in Schlafes Bruder von Robert Schneider. Was im übertragenen Sinne sicher wahr ist – wer liebt, dessen Bewußtsein ist vollkommen wach, offen, empfänglich und dem Leben hingegeben. Auch steht das aufputschende Verliebtsein dem Schlaf oft im Wege. Aber das alles hat nun nicht wirklich etwas mit unserem heutigen Thema zu tun. Eher der Punkt Hingabe. Denn friedlich einschlafen kann nur, wer mit dem Tag (im Fall des erwähnten großen Bruders Tod, mit seinem Leben) in Frieden ist, losläßt und sich dem Geheimnis Schlaf hingibt. Dann kann er selig in des Traumgottes Morpheus' Armen versinken und muß nicht voller Verzweiflung Schäfchen zählen. Für unsere Ahnen und noch viele Naturvölker heutzutage war der Schlaf eine Zeit, in der die Seele im Jenseits weilte und Götter – der griechische Hypnos, der römische Somnus – darüber wachten. Schlafende wurden niemals plötzlich geweckt aus Angst, die Seele könnte in der kurzen Zeit nicht mehr in den Körper zurückfinden. Man denke nun an die heutigen brutalen und digitalen Weckmethoden!! Schlaf ist für unser Leben genau so wichtig wie Atmen, Essen, Trinken und Erholung, macht schlau, gesund, fit und aktiv. Leider ist uns eine Schlafkultur verloren gegangen, denn für die Wirtschaft ist Schlaf nur verlorene, ungenutzte (Leistungs-) Zeit. Das glatte Gegenteil ist der Fall!

Zunächst ist festzustellen, daß Schlaf ein Indikator unserer Gemütslage und gesundheitlichen Verfassung ist. Schlafen wir angenehm, ungestört und gerne, wachen frisch und munter auf, steht es gut um uns. Guter Schlaf gilt inzwischen sogar als „Karrierefaktor“, eine Voraussetzung für Höchstleistungen. Daß es Schlafschulen, Schlafakademien, endlose Reihen von Ratgebern und Forschern gibt, läßt vermuten, daß es bei vielen Menschen nicht so gut läuft, wie es sollte. Was auch eine Folge unserer modernen, digitalen, reizüberfluteten Welt ist. Und direkte Auswirkungen auf Arbeitswelt, Wirtschaft und Gesellschaft hat. Menschen mit Schlafstörungen werden zunehmend unkonzentriert, machen häufiger Fehler, werden krank.

Gute Arbeitgeber achten für ihre Mitarbeiter auf eine verträgliche Work-Life-Balance, ermöglichen Ruhephasen und Pausen, lassen ihnen etwas mehr Raum. Was die Leistung beträchtlich erhöht. Dazu gehört auch der vielgerühmte Power- oder Catnap. Der Kurz-Zwischendurch-Minutenschlaf, der am besten zwischen 13 und 14 Uhr stattfinden und 15-30 Minuten dauern sollte in einer Mischung aus Schlaf und Ruhen. Die Leistungsfähigkeit erhöht sich dadurch um ein Drittel, Streß wird abgebaut, die Stimmung hebt sich. Auch Yoga oder Tai Chi zwischendurch haben einen ähnlichen Effekt. In China steht Arbeitnehmer vertragliches ein Mittagsschlaf zu und in Japan gilt ein Mittagsschläfchen gar als Zeichen des Arbeitseifers, weil davor und danach um so effektiver gearbeitet wird! Wenn also unsere Gesellschaft auch gern das Hohelied der Selbstüberwindung singt und Pausen ächtet – der Körper will es anders! Für die Zufriedenheit am Arbeitsplatz, die sich direkt auch auf Schlaf und Gesundheit auswirkt, gibt es noch weitere wichtige Faktoren und das Wissen darum setzt sich allmählich – zu ihrem eigenen Vorteil – auch bei den Arbeitgebern durch: Wertschätzung, Handlungsspielräume, Gesundheitsmanagement, Bewegungsmöglichkeiten, klare Aufgaben und Kommunikation, keine dauernden Störungen/Unterbrechungen im Arbeitsablauf, gutes Klima zwischen den Hierarchien,

ungestrafte Hinweis- und Meinungsäußerung, Chancen und Weiterbildung, Unterstützung, Förderung der Identifikation mit dem Unternehmen.

Brauchen Sie weniger als eine halbe Stunde zum Einschlafen? Schlafen Sie täglich etwa gleich lang und gut durch? Wachen Sie auch ohne Wecker etwa zur gleichen Zeit auf? Fühlen Sie sich tagsüber wach und fit? Dann ist alles bestens!

Wir brauchen Schlaf zur geistigen Leistungsfähigkeit, emotionalen Erholung, der Selektion und Integration von Informationen, Regeneration des Immunsystems, zur Endverdauung, für Wachstum, Reinigung und Speicherung. Das Gehirn tankt Energie, sichtet, löscht oder speichert die Informationen des Tages – es räumt quasi sich selbst auf, entmüllt und klärt. Genauer gesagt geschieht eine neuronale Reaktivierung der Tageserlebnisse, die nach Selektion vom temporären in den Langzeitspeicher übertragen werden. Außerdem schafft das Gehirn Nervenverbindungen und vor dem Schlafengehen Gelerntes bleibt wirkungsvoller „hängen“: die Langzeitspeicherung wird durch die elektrischen Impulse der Schlafphasen aktiviert. Allgemein gewinnen wir an Konzentration, Schnelligkeit im Denken und Handeln, Präzision, Körperkraft, Energie und Gedächtnisleistung.

Nachgewiesenermaßen schlafen Nacht-/Schichtarbeiter oder Bereitschaftsdienstler störanfälliger, unterbrochener, weniger tief und handeln sich dabei leichter Magengeschwüre etc. ein. Ähnliches bewirkt eine regelmäßig angewandte „Kopfuhr“. Dabei geben wir vor dem Einschlafen mental eine Aufwachzeit vor. Das funktioniert bei etwas Übung und ist in manchen Fällen wirklich sinnvoll. Sollte aber nicht dauerhaft verwendet werden, denn auch hier zeigt sich oft extrem leichter, flacher Schlaf mit häufigerem und längerem Aufwachen zwischendurch. Um nur ja nicht den gewünschten Termin zu versäumen.

Forschungen zeigten, daß mit zunehmendem Alter der Schlaf allgemein störanfälliger, leichter, nicht mehr so tief und mit weniger REM-Phasen durchsetzt ist. Kein Grund zur Sorge, denn oft wird all das durch mehrere Nickerchen tagsüber ausgeglichen.

Der Körper folgt einem naturgegebenen Biorhythmus, richtet sich nach den Jahreszeiten, der Temperatur, nach Licht und Sonne, die chemischen Prozesse sind darauf abgestimmt und werden durch Hormone gesteuert. Die vielzitierte Frühjahrsmüdigkeit ist nur die Umstellung vom Winter- auf den Sommermodus. Im Winter läuft die innere Uhr langsamer, der Blutdruck ist höher aufgrund der kälteverengten Blutgefäße. Dann steigen die Temperaturen wieder, die Blutgefäße erweitern sich, der Blutdruck sackt erst einmal tüchtig ab, bis sich das Verhältnis Gefäße/Blutdruck wieder eingespielt hat. Da fühlt man sich erst einmal müde und schlapp, aber Kreislauftraining hilft, den Übergang schneller und leichter zu bewältigen.

Der tägliche Wechsel von Helligkeit und Dunkelheit ist ein Zeitgeber für unsere innere Uhr. Doch auch der Einfluß anderer Menschen – man befindet sich noch in geselliger Runde – und von Regelmäßigkeit spielt eine Rolle. Das wird später bei den Tipps für guten Schlaf nochmals aufgegriffen.

Was ist eigentlich die innere Uhr? Jede einzelne Zelle kann einen Tagesrhythmus im Körper erzeugen, orientiert an Licht, Hormonlage, Stimmung. Somit ist dann auch jedes Organ eine innere Uhr. Und der Chef des Ganzen ist ein SCN (Suprachiasmatischer Nukelus) genanntes Bündel von Nervenzellen, das oberhalb der beiden Sehnerven sitzt. Immer wieder unglaublich, wie alles zusammenhängt und ineinandergreift.

Gegen Abend, wenn es auch in der Natur kühler wird und das Licht abnimmt, sinkt die Körpertemperatur etwas ab, erreicht etwa um 3 Uhr morgens, was der körperbiologischen Mitternacht entspricht, ihren Tiefstand, dann fährt das System, aktiviert durch Cortisolausschüttung, das weiteren Tiefschlaf verhindert, allmählich wieder hoch, um sich auf neue Aktivitäten vorzubereiten. Während abends die Körpertemperatur abfällt, werden Schlafhormone wie Melatonin aus der Zirbeldrüse ausgeschüttet, die beruhigend wirken und uns schläfriger machen, uns auf gewöhnlich 6-9 Stunden Auszeit einstimmen. In England gibt es das Sprichwort: Die Natur fordert 5 Stunden Schlaf, die Gewohnheit 7, die Faulheit 9... ☺. Mit zunehmender Industrialisierung ging es immer mehr um Profit, Leistung und Produktion, Schlaf hielt man für überflüssige Zeitverschwendung und die kirchliche und weltliche Obrigkeit wettete ja ohnehin immer gegen das Laster zu üppigen Schlafes. Die Sitten sollten nicht verlottern, die Untertanen fleißig und brav sein.

Schlaf, Stoffwechsel und Immunsystem arbeiten Hand in Hand – legen uns still, während sie reinigen, regenerieren, auf- und abbauen. Melatonin ist lichtempfindlich und wird nicht oder nur unzureichend

gebildet, wenn das Schlafzimmer von Straßenlaternen oder dem Vollmond taghell ausgeleuchtet wird oder man versucht zu schlafen, obwohl es draußen noch längst nicht dunkel wird. Können wir an einfallendem Licht nicht viel ändern, schafft eine gute Schlafbrille wohlthuende Abhilfe.

Gelbes oder rötliches Licht von Glühbirne und Halogenlampe wirkt weniger störend als blaues und grünliches Licht wie bei LED, Leuchtstoffröhre oder Energiesparlampe. Dieses hemmt die Aktivität der Zirbeldrüse, es wird kein Melatonin mehr produziert. Daher sollte man letztgenannte Leuchtmittel keinesfalls im Schlafzimmer, auf dem Gang oder der Toilette verwenden, die man auch nachts mal durchwandern muß.

Ein Lagerfeuer hingegen beeinträchtigt die Melatoninbildung in keiner Weise. Was zeigt, wie gut sich unser Körper noch an die lange, lange Zeit, in der wir ohne Strom auskamen, erinnert.

Der Begriff „Schönheitsschlaf“ bereits weit vor Mitternacht erweist sich als vollkommen berechtigt. Denn unsere Immunzellen erzeugen bei ihrer Abwehrtätigkeit radikalen Sauerstoff, der schnellstmöglich abgebaut werden muß. Melatonin ist praktischerweise ein Antioxidans, bindet diesen und erhält uns, wenn wir die Melatoninbildung voll ausnutzen, Jugendlichkeit und Frische.

Nun, unser Körper ist keine Maschine, das wird in der heute allgegenwärtigen Hektik und dem Leistungszwang gern vergessen. Er braucht Pausen, um mit frischer Energie versorgt dann um so mehr bewerkstelligen zu können. Der biologische Wach-Ruhe-Rhythmus liegt durchschnittlich bei einem Leistungshoch- und -tief alle ca. 4 Stunden. Dann gibt es noch die Einordnung der Menschen in Chronotypen, die „Lerchen“ und „Eulen“. Relativ naheliegend, was damit gemeint ist. Lerchen folgen dem 24-Stunden-Erdrythmus und leben gut mit der Sonne. Die Eulen durchlaufen eher einen 26-Stunden-Rhythmus, ihre Körpertemperatur sinkt abends später und das aktivierende Cortisol wird entsprechend länger nach 3 Uhr ausgeschüttet. Je nach Typ treffen die früheren oder späteren Zeiten des folgenden Durchschnitts(!)rhythmus zu:

6-9 Uhr: geistig fit
9-10 Uhr: ein Tief
10-12 Uhr: geistig fit
12-14 Uhr: ein Tief
14-16 Uhr: körperlich fit
16-18 Uhr: ein Tief
18-20.30 Uhr: fit
ab 21.30 Uhr Schlafmodus

Schlafforscher sprechen, was den nächtlichen Schlafablauf betrifft, gern von der „Architektur des Schlafes“. Im Lauf der Nacht wiederholen sich 4-6 Zyklen, die sich mit jeweils ca. 90 Minuten Dauer aus REM-Phasen (Traum, dient der psychischen Erholung), Nicht-REM-Phasen (für die physische Erholung, verlaufen leicht, mitteltief und tief) und kleineren kurzen Wachepisoden zusammensetzen. Von Zyklus zu Zyklus wird der Schlaf weniger tief, die REM-Phasen länger und gegen Morgen häufiger. Was bedeutet: die allerwichtigste Tiefschlafphase liegt am Beginn der Nacht. Daher stammt sicher auch die schöne Weisheit, daß der Schlaf vor Mitternacht der Wertvollste ist! Vollkommen richtig. Für Gesundheit und Schönheit lohnt es sich, dem modernen Lebenswandel den Kampf anzusagen ☺.

Übrigens verändern sich durch den Einfluß unterschiedlicher Hormone je nach Schlafphase Muskeltonus, Atmung und Herzschlag. Im Traumschlaf beispielsweise ist die Muskelspannung völlig abgeschaltet, der Körper tiefenentspannt und bewegungsunfähig als Schutz davor, die Träume physisch auszuleben. Ein Wachstumshormon steuert die Bildung neuer Körperzellen, die Wundheilung und Blutbildung. Leptin sorgt dafür, daß nachts kein Hunger aufkommt und ein Schilddrüsenhormon fördert Stoffwechsel, Eiweiß- und Zellenaufbau. Und das alles nur, wenn wir uns ungestört den notwendigen Schlafphasen hingeben!

Dokumentiert sind über 80 verschiedene Schlafstörungen, die Not der Geplagten ist meist groß. Sie ergeben sich oft durch Umwelteinflüsse, organische oder seelische Probleme, Verdrängungen, Überforderungen, Gehetztsein oder sind verhaltensbedingt.

Sie werden befördert durch ständige Zeitnot am Arbeitsplatz, zuhause und in der Freizeit, durch ständige Verfügbarkeit, Überreizung (Computer, Handy, Fernsehen, Informations- und Problemflut etc.). Doch es gibt noch genügend andere Faktoren, die wir noch behandeln werden.

Grob unterteilt werden Schlafstörungen in:

- Ein- und Durchschlafstörungen und zu frühes Aufwachen, auch durch Schmerzen, Tinnitus etc.

- Atmungsstörungen, wozu auch die Schlafapnoe durch erschlaffte Rachenmuskeln zählt, Ursache können aber auch Übergewicht und Bluthochdruck sein
- Störungen im Schlaf-/Wach-Rhythmus z.B. durch Jetlag, Schichtarbeit, Zeitzonewechsel
- Nächtliche motorische Aktivitäten wie Schlafwandeln, Zähneknirschen, Umsichschlagen, Sprechen im Schlaf etc.
- Bewegungsstörungen wie z.B. „Restless Legs“ (Kribbeln, Ziehen in den Beinen)

Schlafstörungen treten oft bei Frauen kurz vor der Menstruation auf, sie sind durch die Hormonumstellung unruhiger, während der Schwangerschaft gibt es meist ein größeres Schlafbedürfnis und die Wechseljahre mit ihren Hitzewallungen bringen leicht Gereiztheit und Unruhe mit sich.

Die Folgen von Schlafmangel sind vielseitig und weitreichend:

Man ist leicht reizbar, fühlt sich unwohl, dem Alltag nicht mehr gewachsen, ständig schläfrig, die Reaktionszeiten verlängern sich, Fehlreaktionen/-einschätzungen häufen sich, Leistungsfähigkeit und Konzentration lassen nach, all das ist auch Stress fürs Gehirn. Burnout, Depression und Sekundenschlaf können entstehen, ebenso Herz-Kreislauf-Krankheiten, Hormonstörungen, Infekte, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bluthochdruck und Gewichtszunahme. Unglaublich? Schlafmangel beeinträchtigt die Appetit- und Sättigungskontrolle im Gehirn.... Übrigens: geringe, aber anhaltende Schlafdefizite entsprechen einem kompletten Schlafentzug. Was bedeutet: Vor- oder Nachschlafen funktioniert nicht. Jede versäumte Tiefschlafphase ist dem Körper verloren.

A propos Schlafentzug: die bisherige Höchstleistung“ (unter ärztlicher Aufsicht, versteht sich) beträgt 11 Tage. Allerdings wurde der Proband bereits nach 24 Stunden sehr sehr müde, unkonzentriert, reaktionsschwach als hätte er 1 Promille Alkohol im Blut, es traten Gedächtnisausfälle und psychotisches Verhalten auf sowie erhöhte Schmerzempfindlichkeit, das Immunsystem entgleiste zunehmend etc. Ich frage mich, in welchem Zustand er die restlichen 10 Tage überlebte...

Ungelöste Konflikte, Sorgen, Frustrationen, Ärger, Überlastung, mangelnde Bewegung, falsches Essen, Alkohol und kreislaufanregende Gewürze verursachen ebenfalls Störungen im Schlafablauf. Weshalb ich nun in das größere Kapitel der

Schlafhygiene

einsteigen möchte.

Zur Schlafhygiene zählt alles, was guten Schlaf fördert und Störungen verhindert. Ein recht umfangreiches Wissen, das viele Bereiche berücksichtigt. Tag und Nacht sowie alle Lebensbereiche sollen von störenden Einflüssen freigehalten werden, so weit irgend möglich. Dazu gehören das Entstressen von Arbeit und Freizeit sowie Ernährung, Rituale, Einschlafhilfen, Schlafraum/Umgebung, Schlafposition, Bett und Bettzeug, Nachtwäsche.

Ernährung

Die essentiell wichtigen, nächtlichen Aktivitäten des Verdauungssystems – Langzeit-/Endverdauung, welche der Nutzbarmachung der Nährstoffe dient - können erst einsetzen, wenn der Magen nach der Primärverdauung leer ist. Essen Sie also möglichst leicht und früh zu Abend, denn der Magen ist zwischen 19-21 Uhr fast untätig. Das Aufgenommene sollte zumindest fettarm, alkohol- und koffeinfrei, reizarm und nicht blähend, fleischarm/-frei und ohne Kohlensäure sein. Kreislaufanregende Gewürze wie Senf, Pfeffer, Chili, Rosmarin etc. können, wie bereits erwähnt, angenehmen Schlaf durchaus verhindern. Will man jedoch das Beste für Körper, Gemüt und Seele und einem wirklich erholsamen, regenerativen Schlaf die ideale Basis bieten, sind vegane Rohkostler gleich in der ersten Reihe am Start! Alle positiven Energien erhalten bei idealem Stoffwechsel Zugang, können effektiv schalten und walten, die Ruhephase wird optimal genutzt.

Rituale

Das sind in diesem Zusammenhang alle gewohnheitsmäßigen Abläufe, die wir vor das Schlafengehen setzen. Sie sollen uns helfen, abzuschalten, den Tag hinter uns zu lassen, allmählich in die Entspannung, Ruhe und Gelassenheit zu kommen, Geist und Körper „herunterzufahren“. Im besten Fall können wir unsere persönlichen Rituale täglich zu gleicher Zeit in gleicher Form durchführen, womit wir unser Gehirn konditionieren, es die Zeichen erkennt und sich automatisch leichter auf die Schlafphase einstellt.

Beispiele sind: den Tag am Arbeitsplatz sichtbar abschließen, nach 14 Uhr keinen Kaffee, Tee, Cola, möglichst auch kein Alkohol mehr trinken. Nur noch leichte Kost. Nichts für Körper und Geist Anstrengendes mehr. Beruhigende Musik, einschläfernde Lektüre, gedämpftes Licht, ruhige Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training oder sanftes Yoga und Atemschule, gleiche Bettgehzeiten.

Was NICHT zu unseren Ritualen gehören sollte:
Fernsehen, Koffein und Schokolade - stimuliert und putscht auf
Nikotin verkürzt den Schlaf und verflacht ihn
Alkohol ist ein Narkotikum – und Narkose verhindert die gesundheitsfördernden Schlafphasen

Einschlafhilfen

Alles Entspannende, Ruhige, Leise
Pflanzliche Mittel wie Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel oder ein Glas Holundersaft
Düfte wie Zirbe, Lavendel, Orangenblüte, Rose
Leises Hintergrundrauschen wie Meereswellen
Visualisierungen: man ist am Strand in der Sonne am Meer, man fühlt sich wie ein Baby in der Wiege in den Schlaf gewiegt etc.
Auch Akupressur kann helfen: es gibt die 3 Meridianpunkte „Fröhlicher Schlaf“. Unter der Schädelbasis im Nacken, zwischen den Schulterblättern und an den Knöcheln.

Tipps wie das Zählen von Deckenfliesen, Fußbodenbrettern oder Tapetenmustern halte ich für wenig praktikabel und schon gar nicht hilfreich, ebenso wenig wie Wort- oder Zählspiele usw.

Die Zirbe

Der vorhin kurz erwähnten Zirbe, Pinus Cembra – die Schweizer nennen sie Arve - möchte ich hier noch einen eigenen kleinen Absatz widmen, denn wie bereits viele andere Menschen begeistert mich dieser Baum restlos, vom Erscheinungsbild über die Zähigkeit bis hin zu Duft, Haptik, speziellen Eigenschaften und den gefertigten Produkten.

Das antibakteriell wirkende Öl der harzreichen Zirbe besteht aus komplexen Komponenten in besonders effektiver Kombination, es kann sogar abgeklungene Entzündungen im Körper löschen und überaktive Gene in Bakterien und Viren hemmen, außerdem aktiviert es den Vagusnerv. Dies ist der Wichtigste des parasympathischen Nervensystems und für Erholung, Regeneration sowie Selbstheilungsvorgänge zuständig und versorgt auch das Herz. Wissenschaftlich nachgewiesen ist die entspannende Wirkung auf die Herztätigkeit und die durch den aktiven Vagus reduzierte Herzfrequenz. Dem hart arbeitenden Organ werden so ein paar tausend Herzschläge pro Nacht erspart und es wird vor Überlastung geschützt. Je niedriger Ruhepuls und Herzfrequenz eines Menschen, umso länger bleibt sein Herz fit, stark und aktiv.

Zirben- wie auch Lärchenholz schirmt übrigens stärker als Stahlbeton von Mikrowellenstrahlung ab, woran das liegt, ist noch nicht ganz klar. Wirken die Zellen wie kleine Parabolspiegel? Wandelt dieses spezielle Holz Wellen in Wärme um? Erstaunlich!

Ein Zirbenholzbett wäre also in jedem Fall ein sinnvoller Luxus, im Kleinen kann man mit Zirbenöl in der Duftlampe und Spänen im Kissen beginnen. Gar die ganze Schlafstube in Zirbenholz zu täfeln, wäre eine die Sinne erfreuende und lohnende Investition für Generationen. Das Holz absorbiert mit seiner gelb-rötlichen Farbe auch den Blauanteil des noch ins Zimmer fallenden Lichtes. Dieser würde die Aktivität der Zirbeldrüse und damit die Produktion des für den Schlaf so wichtigen Melatonins hemmen.

Schlafposition

Nicht ganz ernst zu nehmen sind gewiß die Eigenschaften, die man den verschiedenen Schläfern zuschreibt:

Fötus-Haltung seitlich: sehr sensibel und gefühlsbetont, kreativ und praktisch veranlagt
Rückenschläfer: selbstbewußt/-gefällig, verwöhntes Nesthäkchen, neugierig, oft Schnarcher
Bauchschläfer: ordentlicher, korrekter Perfektionist, mag geregelte Verhältnisse
Seitenschläfer: ausgeglichenes Gemüt, gesunder Menschenverstand
Siebenschläfer: ☺

Schlafraum/Umgebung

Schlafen und Wachen wurden erst im 19. Jahrhundert räumlich voneinander getrennt. Zunächst gab es diesen Luxus nur bei Hofe, wo selbst der Schlafraum Repräsentationszwecken zu dienen hatte. Diese Zeiten sind längst vorbei.

Heute ist der Schlafraum ein Ort der Regeneration und Erneuerung, sollte nur dem erholsamen Schlaf dienen und vom Gehirn nicht mit anderen Aktivitäten in Verbindung gebracht werden können. So haben hier Arbeitsgeräte, Schreibtisch, Bügelbrett, Fernseher, Telefon, große Spiegel etc. nichts zu suchen. Im Schlafzimmer wird eben nicht gearbeitet, gegessen, ferngesehen. Aufgrund der elektromagnetischen Wellen stromführender Geräte, welche die Gehirnwellen und damit den Schlaf stören, sollen diese am besten entfernt oder ganz weit weg verlegt werden. Ins Haus gehört im Grunde auch kein W-LAN, Schnurlostelefon, Funk-Babyphon etc. mit ihren hohen Reichweiten bis 300 Metern. Heutzutage wirklich ein Problem. Hochfrequente Signale stören wie bereits erwähnt die Gehirnwellen und damit den notwendigen Ruhezustand und die Schlafqualität. Nachgewiesen! Sehr sensible Personen nehmen sogar Nachttischlampen und Thermostatventile an Heizungen störend wahr.

Wenn es nicht anders geht, auf jeden Fall abgeschirmte Leitungen / Netzfreischalter verwenden.

Der Raum sollte ruhig und kühl gelegen sein, gut abgedunkelt und gelüftet werden können und nicht als Abstellkammer mißbraucht werden. Sparsame, harmonische Möblierung, Ordnung, reduzierte Farbgestaltung, eine eher karge Klarheit ist empfehlenswert.

Ist der Raum zu warm, kann der Körper in seiner Nachtruhe nicht ausreichend abkühlen oder heizt wieder auf – vorbei mit dem Schlaf! Ideal ist eine Raumtemperatur von maximal 15-18 Grad mit viel Frischluft. Wir schlafen schließlich alle erst seit wenigen Jahren in geschlossenen Räumen. Die Luftfeuchtigkeit sollte bei 45-55% liegen. Ist die Luft zu trocken, wird die Atmung beeinträchtigt, die Nasenschleimhaut schwillt an, man ist gezwungen, durch den Mund zu atmen – so sind Entzündungen in Rachen und Ohren Tür und Tor geöffnet.

Übrigens: als schlafstörender Lärm gilt alles ab 50 Dezibel. Normaler Straßenlärm liegt bei 70-80 Dezibel und verursacht vegetative Störungen, erhöhte Herzfrequenz bis hin zum Infarkt, Stresshormone, Magen-Darm-Erkrankungen. Es ist KEINE Gewöhnung möglich! Einzige Abhilfe: gute, weiche Ohrstöpsel.

Die älteste schriftliche Überlieferung menschengerechten, gesunden Bauens und Wohnens liegt uns in den über 5000 Jahre alten indischen Veden unter der Bezeichnung Vastu Vidya vor. Hier werden, was nun das Schlafzimmer betrifft, Himmelsrichtungen und Stockwerke berücksichtigt - wo im Haus sollte idealerweise das Schlafzimmer liegen, in welcher Ecke das Bett stehen und in welcher Ausrichtung -, die Materialien verschiedenen Planeten und Elementen zugeordnet und die günstigsten Kombinationen empfohlen etc. Ähnliches altes Wissen verbirgt sich in der Geomantie, im Feng Shui und anderen Kenntnissen vom Fließen und Leben mit der Natur, den Erdströmen usw.

Bett und Bettzeug

Vermeiden Sie auf jeden Fall Zugluft oder Kältestrahlung an Gesicht und Nacken.

Die meisten Paare hätten sicher auch im Alltag harmonischere Zeiten, würden sie in getrennten Betten schlafen, um einander nicht zu stören.

Das eigene Bett sollte lang und breit genug sein, mindestens 1 Meter breit und 20-40cm länger als die Körpergröße. Alle Materialien wie Unterbett, Bettdecke, Kissen müssen Wärme und Feuchtigkeit gut ableiten können, ideal ist Wolle oder Seide. Täglich gut lüften!

Die Matratze stützt die natürliche Form der Wirbelsäule und entlastet sie, bei Seitenlage müssen Schulter und Becken entsprechend einsinken, bei Bauchschläfern die Knie, so daß nirgends Druckstellen entstehen oder gar Gelenkschmerzen und Durchblutungsstörungen. Eine punktelastische Oberfläche ist ideal.

Viscoelastisch: funktioniert bestens über 18 Grad, darunter ist sie zu hart. Also ungeeignet, da diese Temperatur bereits an der oberen Grenze einer geeigneten Raumtemperatur liegt

Latex und Kaltschaum: bei Offenporigkeit geeignet

Federkernmatratze: hier bilden sich schnell Liegemulden, mangelnde Stützfunktion und das Metall kann den Organismus irritieren

Wasserbett: führt keine Feuchtigkeit ab, das Heizsystem stört die körpereigene Temperaturregelung und die Kombination Elektronik/Wasser und Körperwellen ist ungeeignet

Futons: sind gewöhnlich schnell zu hart

Luftgepolsterte Matratze: mit Wollauflage für den Feuchtigkeitstransport sehr geeignet. Alle anderen Matratzen müssen alle 8-10 Jahre ausrangiert werden.

Bettgestell und Matratze natürlich möglichst ohne Metallteile. Diese können unnötig Elektromog nieder- und hochfrequenter Art leiten.

Die Kissenhöhe ist entsprechend der Schulterbreite bzw. des Abstandes zwischen Hals und Schulter zu wählen, das Material gut stützend und klimaaktiv, das Format idealerweise 40x80cm, denn es gehört nicht unter die Schulter.

Die Positionierung und Ausrichtung des Bettes ist Empfindens-, Erfahrungs- bzw. Feng Shui-/Vastu- oder Geomantie-Sache.

Gewiß ist, daß das Magnetfeld der Erde elektromagnetische Felder erzeugt, die durchaus den Körper beeinflussen können. Die westliche Geomantie meidet Wasseradern und geologische Verwerfungen und empfiehlt, den Nord-Süd-Magnetfeldlinien der Erde folgend, den Kopf nach Norden auszurichten. Vastu hingegen lehrt, daß die Ausrichtung des Kopfes (der im Körper Norden repräsentiert) in Richtung Nordpol sich wie bei gleichpoligen Magneten abstößt und Krankheit verursacht.

Feng Shui arbeitet mit der Ermittlung der Kua-Zahl und damit der individuell förderlichsten Himmelsrichtungen. Anhand von Geburtsdatum und Geschlecht wird man der Ost- bzw. West-Gruppe zugeordnet, erstere schläft am besten nach Süd, Südost, Osten oder Norden, letztere gen Westen, Südwesten, Nordwesten oder Nordosten.

Vastu orientiert sich an göttlichen Schwingungen (Kriya-Lahari), die in Ost-West-Richtung verlaufen und uns mit Energie für Handlung und Umsetzung versorgen sowie an den bei Dämmerung einsetzenden sattvischen Schwingungen aus Richtung Osten. Der Westen steht für Ruhm und Reichtum, Osten für Frieden und Energie, aber auch mit dem Kopf im Süden wird positiver Einfluß auf Gesundheit, Wohlstand und Regeneration bescheinigt. Sattvisch bedeutet gelebte Spiritualität, Reinheit, Wissen und Harmonie.

Sie könnten ja einmal damit experimentieren, meist wählt aber jeder Mensch ohnehin intuitiv die Ausrichtung, die ihm wohl tut. Interessanterweise stellen die meisten Menschen ihr Bett automatisch nicht frei in den Raum oder gar in den energetischen „Durchzug“ zwischen Tür und Fenster. Man fühlt sich dabei leicht unwohl, ungeschützt, unruhig. Und sie möchten gern die Zimmertüre im Blick haben, was ein alter Instinkt der Raumkontrolle ist. Meist ist das Kopfende gegen eine Wand gerückt, das vermittelt ein Gefühl von Sicherheit, niemand kann einem so schnell „in den Rücken fallen“. In der Wand, an der das Bett steht, sollten auch keine regelmäßig genutzten Wasser-/Heizleitungen verlaufen, nicht gleich Toilette, Waschbecken oder Badewanne angrenzen. Was etwas mit abfließender Energie zu tun hat.

Legen Sie sich Notizblock und Stift ans Bett! So entlasten Sie sich von Gedanken oder Ideen, die dann in Ruhe am nächsten Tag weiterverfolgt werden können.

Nachtwäsche

Auch diese besteht, der Jahreszeit angepaßt, idealerweise aus Naturmaterialien, nimmt Feuchtigkeit gut auf und leitet sie ab, ist vor allem bequem und nicht einengend. Schlafsocken und Schlafmütze (nicht lachen!) sind auch nicht verkehrt. Über Füße und Kopf gibt der Körper viel Wärme ab, was leicht auskühlen kann. Sie kennen doch sicher noch Filme und Bilder, auf denen der Poet, Bauer oder Adlige eine Nachthaube trägt, Seide oder leichte Wolle ist dafür perfekt geeignet.

Babies und Schlaf

Ungeboren lebt ein Baby im Schlaf-/Wachrhythmus, der ihm über das Blut der Mutter gemeldet wird, denn es wird von den gleichen Hormonen beeinflusst und durchströmt. Nach der Geburt jedoch muß es selbst einen Rhythmus entwickeln, für alles! Was für eine Herkulesaufgabe... Die innere Uhr muß erst reifen, bevor die Tageszeiten und ihre Zusammenhänge mit verschiedenen Tätigkeiten und Abläufen verbunden und nachverfolgt werden können. Ein fester, gleichbleibender Tagesablauf gibt dafür einen Rahmen vor und hilft dem Kleinen, ebenso die verschiedensten sozialen Auslösereize.

Vor allem in der Anfangsphase darf man den Säugling durchaus ab und zu auf dem Arm einschlafen lassen oder im Tragetuch. Wenn er dann eingeschlafen ist, wird er ins Bettchen gelegt. So hat er Vertrauen und Sicherheit im Einschlafprozeß, muß sich nicht ängstigen oder verlassen fühlen. Neugeborene schlafen 16-18 Stunden und auch im Hellen, im Lärm, mitten im Leben. Was nicht bedeutet, daß das ideale Voraussetzungen wären. Fakt ist, daß das Neugeborene ständig mit Geräuschen lebte, man denke allein an die innerkörperliche Geräuschkulisse der Mutter, das

rauschende Blut usw. Hintergrundgeräusche ist das Kleine also gewohnt – und plötzlich muß es in absoluter Stille in den Schlaf finden?

Das Baby sollte im festen Tagesablauf allmählich erkennen können, daß der Nachtschlaf sich durch Dunkelheit und Ruhe unterscheidet, eine besondere Zeit und Bedeutung hat. Bringen Sie es satt und müde zu Bett, nachdem eine halbe Stunde zuvor mit den ersten Ritualen begonnen wurde, um ihm die Einstimmung zu erleichtern. Auch sollte man dem Kleinen eine vertraute Umgebung schaffen, es pucken, ihm ein Bett-Nestchen richten mit Mamas Duft, das Bett leicht anwärmen.

Das Thema Schreikind, das kaum mehr zu beruhigen, geschweige denn zum Schlafen zu bringen ist, beschäftigt viele Eltern. Ein Faktor ist natürlich die Reizüberflutung, der man das Kind heutzutage leider viel zu häufig aussetzt. Aber es hat auch sonst schon unendlich viel zu verarbeiten und zu bewältigen, das allein läßt leicht seine Sicherungen durchbrennen. Verständlich. Bruchstücke vom Wissen, daß der Beruhigungsreflex beim Kind nur durch sehr intensive Impulse ausgelöst wird, sind noch vorhanden. Aber das Ganze hatte ursprünglich einen bestimmten Ablauf und größeren Umfang. Erst wenn der Ablauf stimmt, kann sich der Reflex durchsetzen und das Kind zur Beruhigung bringen. Genauso wie im Mutterleib, als der Beruhigungsreflex den Fötus in einer schützenden Trance hielt.

Wichtig ist natürlich alles, was die Zeit im Mutterleib nachahmt, am besten in dieser Reihenfolge: Halten – Tanzen – Wiegen – Einwickeln – Gesang oder Hintergrundrauschen – Bewegung und Spaziergänge – Füttern – Schnuller – Schaukeln.

Die Informationsverarbeitung, alles was auf den kleinen Erdenneuling einströmt, all das verursacht bald einen riesigen Tumult im Kopf, der das häufig noch verzögert reagierende Gehirn überwältigt. Hilfloses, verzweifertes Ausdauererschreien ist dann oft die Folge.

Dem Kind da herauszuhelfen beginnt mit der **Einleitung**. Durch flottes, sorgfältiges, strammes Einwickeln bzw. Pucken. Es darf sich kein Zipfel gleich wieder lösen oder ein Arm befreit werden können. Das Baby ist ständige Berührung und engsten Kontakt gewohnt, fühlt sich verloren und hautlos ohne eine Begrenzung. Und es erschrickt vor seinen eigenen unkontrollierten Bewegungen, steigert sich dadurch noch immer mehr in Panik. Das Einwickeln hilft ihm, sich zu konzentrieren und seinen Körper zu verorten nach dem Motto: Wo bin ich? Ah, ich fühle mich!

Es sollte dann in Seiten- oder Bauchlage gebracht werden, jedenfalls nicht in Rückenlage, denn diese löst bei ihm ein Gefühl von freiem Fall aus und der Moro Reflex, sich sofort irgendwo festhalten zu müssen, setzt ein.

Wer sich über die Empfehlung strammen Einwickelns bis zu einem Alter zwischen 4 und 9 Monaten wundert: viele Völker praktizieren das noch heute, siehe Mongolei, China, Afrika. Bei uns war diese Praktik ebenfalls selbstverständlich, erst vor ca. 300 Jahren kam man davon ab. Die Folge: unkontrollierte Schreianfälle.

Dann folgt die **Unterbrechung**. Durch Schhhhhh-Laute, die ruhig laut und heftig sein dürfen, um erstens ins Bewußtsein zu dringen und zweitens das Fließgeräusch des Blutes im Mutterleib nachzuahmen. Es kann auch hilfreich sein, den Staubsauger einzuschalten, wie viele Mütter schon erlebt haben. Als Nächstes ist Schaukeln wichtig, je stärker das Schreien, desto heftiger wird geschaukelt, beruhigt sich das Schreien allmählich, wird auch das Schaukeln sanfter. Für ein Baby ist Statik vollkommen unnatürlich und verwirrend, es ist ständige Bewegung gewohnt.

Manchmal braucht es mehrere solcher Abläufe, aber meist läßt sich das Kind so recht schnell beruhigen. Wenn es dann anfängt zu saugen, ist die Entspannung da und es kann sich erholen und einschlafen.

Naturschlaf

Abschließend möchte ich noch das Thema Naturschlaf behandeln. Ist gesunder Schlaf nicht das Gleiche? Nein, in diesem Fall steht dieser Begriff für eine spezielle Lehre vom „Urschlaf“.

Variante A:

Hier folgt man einem Schlaf-/Wachrhythmus, der sich ganz an der Natur orientiert, so als gäbe es nicht das elektrische Licht. Will heißen: wenn es dunkel wird, je nach Jahreszeit und Breitengrad, ab ins Bett und sobald es morgens hell wird, im Sommer früh, im Winter reichlich später, wieder heraus. So weit einleuchtend. Aber nur schwer praktikabel in unserer heutigen Gesellschaft, Wirtschafts- und Arbeitswelt. Dazu kommt der Haken: je länger wir vor Mitternacht bereits schlafen, desto schneller sind wir wieder erholt und regeneriert. Was bedeutet, daß man vielleicht schon um 1 oder 2 Uhr wieder voll fit und tatendurstig wäre. Doch was stellt man nun an in der Finsternis? Na gut, man könnte ein Feuerchen machen oder bei Kerzenschein arbeiten, einem Hobby, das auch mit wenig Licht auskommt nachgehen, mit seinen Liebsten mehr kommunizieren (per Brief natürlich), Tau treten gehen, Nachtwandern usw. Das hätte noch halbwegs mit Natur zu tun. Ist es aber naturgemäß, die durch das frühe Schlafende gewonnenen Stunden für darüber hinausgehende Aktivitäten mit elektrischem Licht zusätzlich zum Tag zu machen?

Variante B:

Professor Theodor Stöckmann, ein 1872 geborener, aus evangelischem Pfarrhaus stammender Lyzeumsdirektor und Schlafforschungs-Pionier, hat seine eigene Form von Naturschlaf entwickelt und definiert.

Man benötigt dabei nur drei- bis viereinhalb Stunden Schlaf und dies idealerweise von 19-23.30 Uhr. Das ergibt einen enormen Zeitgewinn, man kann die Arbeitszeit vorverlegen in die frühen Morgenstunden bzw. nach Mitternacht, arbeitet ohne Störungen und Ablenkungen und erfreut sich geistiger Klarheit und Frische. Für Heimarbeiter und Selbständige je nach Tätigkeitsfeld vielleicht ideal. Für Industriebetriebe wohl ein Traum.

Regenerationsprozesse sollen schneller und intensiver ablaufen, das Selbstvertrauen und die Abwehrkräfte gestärkt werden und allgemein eine körperliche, geistige und seelische Genesung stattfinden. Daher auch die besondere Empfehlung bei allen chronischen Krankheiten, bei Erschöpfung, Nervenleiden, Herz-/Kreislaufkrankungen, Schlafstörungen.

Daß Naturgesetze existieren, deren Ordnung der Mensch zu seinem eigenen Besten unterworfen ist, ist aus meiner Sicht absolut zutreffend. Es gibt jedoch auch für jedes Menschenwesen wiederum einen gewissen, individuellen Entscheidungsspielraum. Für den einen ein bißchen mehr, ein bißchen weniger, für den anderen ein wenig früher oder ein wenig später. Im Gegensatz zu den Ergebnissen wissenschaftlicher Schlafstudien behauptet Stöckmann, daß die Körpertemperatur gegen Abend ansteige und um Mitternacht abfiele. Hm....

Er erwähnt die fruchtbare Stille der frühen Morgenstunden, den Genuß der Zurückgezogenheit und Einsamkeit, was der Ausbildung der geistigen Fähigkeiten und neuer Fertigkeiten diene und prognostiziert ein Höchstmaß an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Damit diese Art von Naturzeit und –schlaf klappt, wird ausdrücklich viel Sport und Bewegung – nicht nur - zur Umstellungserleichterung empfohlen sowie eine milde, gesunde, obst-/gemüsereiche, fleischarme/-freie Ernährung. Damit der Körper in der kurzen Regenerationsphase nicht Zeit und Energie durch die Belastung mit ungeeigneter Nahrung verliert. Die Rohkostfreunde wird seine Feststellung nicht überraschen, daß Kulturkost die nähr- und feinstofflichen Bedürfnisse des Körpers eben nicht befriedigen kann, nicht mal in großen Mengen (die ja üblicherweise in dieser Sparte verzehrt werden). Wohl aber eine möglichst rohe Kost, wovon dann bereits erstaunlich geringe Mengen ausreichen. Er selbst nimmt seine Mahlzeiten um 8.30 Uhr, 12 Uhr und 16 Uhr ein.

Die frühe abendliche Müdigkeit will er tätig erworben wissen und „seine zähe Kraft betätigen“. Er praktiziert auch zwischen 17 und 18 Uhr das Barfußgehen. Außerdem ist inklusive der Ernährung die Lebensweise zu reformieren: keine Aufregungen und Anstrengungen, größtmögliche Freiheit von Giften/Schadstoffen, Luft- und Sonnenbäder, Genügsamkeit und Enthaltensamkeit. Was das Gros der heutigen Bevölkerung wohl kaum willens ist, umzusetzen ☺. Aber ein verständlicher,

nachvollziehbarer Ansatz, mit dem er nicht alleine steht. Er formuliert es so, daß man damit seine Geschlechtskräfte schont, die ein wesentlicher Speicher von Energie und Frische sind. Seiner Meinung nach resultieren die allgegenwärtigen Zeichen des Verfalls der Menschen, Sitten und Gesellschaften hauptsächlich aus einer Art Übergeschlechtlichkeit. Würde man Zurückhaltung üben, würden sich auch wieder gesunde, starke und friedliche Völker bilden.

Wir wissen nicht, was und wie ein wahrer Mensch, ein „Vollmensch“, der sein höchstes Potential erreicht und lebt, ist und was er wirken könnte. Auch dem stimme ich zu, denn dafür sind wir heute schon viel zu verbildet und der Natur entfremdet. Er prangert die heutige Naturferne, Laster, schädlichen Lebensweisen, verkehrten Geschmack, Untätigkeit und Faulheit, Genußsucht etc. an, bemerkt, wie früh viele Menschen schon zum Greis werden und ist sicher, daß die Natur sich rächt, in vielen Formen. Doch ich finde: Viele sind zumindest in Umkehr begriffen oder auf einem noch unbestimmten neuen Weg... Das gibt Anlaß zur Hoffnung!

Zur Ausrichtung der Schlafstatt empfiehlt er, ebenso wie der Naturforscher, Chemiker und Philosoph Karl Freiherr von Reichenbach, den Kopf nach Norden zu betten, um mit dem Erdstrom zu liegen. Keine Metallteile im und am Bett, keine elektrischen Geräte. Aber das wissen wir ja bereits.

Seine Gegner führen ins Feld, das Ganze sei unökonomisch, auch wenn arbeitstechnisch nutzbare Stunden gewonnen werden, ergäbe sich ein wesentlich höherer Bedarf an Licht, Wärme und die Frage, was man mit so viel Zeit denn nun anfangen solle? Aber wünschen sich nicht die meisten Menschen mehr Zeit? Wären Sie bereit, wenn auch nur probenhalber, Ihren Lebensrhythmus so gravierend umzustellen und zu erfahren, welche Bereiche Ihres Lebens, Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens davon profitieren würden? Es ist auch eine Frage der Machbarkeit, denn die Schlafenszeiten kollidieren doch recht heftig mit den Arbeitszeiten der durchschnittlichen Bevölkerung.

Persönlich würde ich meist am liebsten schon um 20 Uhr schlafen gehen. Wovon ich auch nicht abzuhalten bin, wenn am folgenden Morgen noch lang vor Arbeitsbeginn Stoff für Schule oder Prüfungen zu lernen ist. Während intensiver Trainings- und Bergzeiten in Südtirol wird es dann meist doch 20.30 Uhr. Und trotz des etwas schwereren Vorabendessens mit Nüssen, Kohlehydraten, auch mal Ziegenkäse, bin ich zwischen 3 und 4 Uhr dann fit und bereit zum Aufbruch. Je leichter und reiner die Nahrung, desto kürzer der benötigte Schlaf, das ist ganz klar.

Während der Lichtnahrungsprozesse schlief ich mehr oder weniger kurz, war um 1 oder 2 putzmunter und nahm jede Menge Arbeiten in Angriff, die sonst wegen Zeitmangels immer liegenblieben. Allerdings mit entsprechend unnatürlichem Licht und Wärme versorgt...

In jedem Fall lohnt es, mit den verschiedenen Komponenten Ernährung, Gemüts- und Seelenlage, gesundheitlicher Verfassung, Workout, Schlafbeginn und –dauer ein wenig zu experimentieren, gedachte Grenzen zu verschieben und den für sich persönlich praktikabelsten, machbarsten und lohnendsten Weg zu finden. Sollten Sie selbst bereits Erfahrungen mit dem Naturschlaf in Konfrontation mit Arbeits- und sozialer Welt gemacht haben, würde ich mich sehr freuen, davon zu hören!

Literatur:

Schlafen wie ein Murmeltier, Dianne Hales
Die kleine Schlafschule, Jürgen Zully

Der Naturschlaf als Heil- und Kraftquelle, Theodor Stöckmann
Das glücklichste Baby der Welt, Dr. Harvey Karp
Schlafen statt schreiben, Elizabeth Pantley