

Jetzt für den

Winterschlaf eindecken und

bis zu CHF 1'764.– sparen!

Gültig vom 1. Oktober
bis 30. November 2013

Träumen als Training für den Alltag

Die Augen fallen zu, der Schlaf setzt ein. Und irgendwann im Laufe der Nacht geht die Kinovorstellung los. Doch unsere Träume sind weit mehr als Unterhaltung. Vielmehr sorgen sie für Ordnung und Entrümpelung des Gehirns.

«Letzte Woche habe ich einen neuen Praxis- und Behandlungsraum eingerichtet. Ich musste mir gut überlegen, wie und wo ich die verschiedenen Analysegeräte platziere. Heute Morgen habe ich mich erinnert, dass ich genau davon geträumt habe und im Traum eine gute Lösung für die Standorte gefunden habe. Ich habe dies dann gleich in der Praxis überprüft – und tatsächlich: Was ich geträumt habe, konnte ich so realisieren», schildert Dr. med. h. c. **Günther W. Amann-Jennson**, Schlafpsychologe, Schlaf-Gesund-Unternehmer, Buchautor und Leiter des Instituts für Schlafpsychologie & Schlafcoaching im österreichischen Frastanz, und zeigt damit, dass unsere Träume uns auch im realen Leben bei der Lösung helfen können. Und dies ist nur eine der vielen Funktionen von Träumen für unseren gesamten Organismus.

Damit der Notfall kein Albtraum wird

«Träume sind zum Abbau von psychischem, emotionalem und sozialem Stress

sehr wichtig. Es gibt mehrere wissenschaftliche Hypothesen über die tatsächliche Funktion der Träume. Vieles in der Forschung ist aber noch immer ungeklärt», erzählt Amann-Jennson. Das Grundproblem für die Forschung sei, dass man die Träume selbst nicht messen könne und die Traumerinnerung sowie das psychische Erleben nur durch Befragung zugänglich seien. «Dennoch deuten aktuelle Forschungen auch in eine weitere Richtung: Träume sind für uns eine Art Lektionen, die uns helfen, auf schlimme reale Ereignisse vorbereitet zu sein», vertritt er die Ergebnisse der neusten Forschungsergebnisse. Es handelt sich beim Träumen um eine Art Sicherheitstraining für Notfallsituationen. Gehen wir in unseren Träumen immer wieder mit beängstigenden Augenblicken um, kann unser Gehirn in der Realität schneller auf Bedrohungen reagieren, so die These. «Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass Träume uns helfen, Erlerntes zu vertiefen, indem wir es im Schlaf gewissermassen erneut durchleben», führt der

Das einzig wahre Rezept für Erfolg, Glück, Jugend und Schönheit ist der natürliche Schlaf. Ein Hüsler Nest ist Natur pur. Fühlen Sie sich perfekt aufgehoben auf dem ausgeklügelten Schlafsystem aus Holz, umgeben von klimaaktiver Wolle und angenehm weichem Naturlatex.

Natürlich auch für Sie:
www.huesler-nest.ch

**HÜSLER
NEST™**

Das original Schweizer Naturbett.



Wir Menschen träumen jede Nacht bis zu zwei Stunden.

Schlafexperte die Forschungsergebnisse weiter aus. «Meine persönliche Ansicht ist, dass Träume überwiegend eine Form von Lebens- und Seelentherapie sind, die uns dabei helfen, möglichst gut mit den Anforderungen des wachen Lebens fertigzuwerden und uns persönlich auf allen Ebenen zu entwickeln, vor allem auch spirituell», fasst er seine Meinung zum Träumen zusammen.

Träume besser nutzen

Doch nicht jeden Morgen können wir uns an das Geträumte erinnern. «Die Traum Erinnerung ist von mehreren Faktoren wie Persönlichkeit, Gedächtnis, kognitiven Faktoren, Kreativität und Fantasietätigkeit, Schlafverhalten und Schlafphysiologie, den Lebensereignissen, dem Tagesstress und nicht zuletzt von der eigenen Einstellung zu den Träumen abhängig», sagt Amann-Jennson und ist überzeugt: «Wer sich gut an seine Träume erinnert, kann dies bei Interesse gut für sein Leben nutzen.» Dies zeigt auch sein eingangs erwähnter Traum. Doch wie schafft man es,

sich an seine Träume zu erinnern? «Die Traumerinnerung lässt sich durch verschiedene Methoden wie autogenes Training, Meditation, Suggestion und Affirmationen beim Einschlafen (zum Beispiel indem man sich wiederholt sagt: «Ich erinnere mich beim Aufwachen an meine Träume») steigern. Allerdings ist es dann auch wichtig, nach dem Aufwachen noch einige Minuten mit geschlossenen Augen ruhig liegen zu bleiben und den Traum in Erinnerung zu rufen», verrät der Schlafpsychologe. Grundsätzlich gelte: Ein Traum, der gefühlsintensiv und subjektiv von Bedeutung ist, wird besser als farblose und banale Träume erinnert.

Jeder Mensch träumt

Es gibt aber auch Menschen, welche von sich behaupten: Ich träume nie. Dies sei so nicht richtig, ist Günther W. Amann-Jennson überzeugt. Häufig könne man sich einfach nicht an seine nächtlichen Träume erinnern. In der Gehirn- und Bewusstseinsforschung gehe man davon aus, dass es sich dabei um eine Art Schutzme-

chanismus des Gehirns handle. Dies ist laut Günther W. Amann-Jennson so zu verstehen: Die menschliche Psyche nimmt bizarre Träume genauso real wahr wie die wach erlebte Wirklichkeit. Der Träumende erlebt und lernt nicht weniger als der Wache. Beides zusammen bildet vereinfacht ausgedrückt das Bewusstsein des Menschen. Genau an dieser Stelle könnte die Psyche einen «Schutz-

Das Gehirn schläft nie

Während der luziden Traumtätigkeit wurde die Gehirnaktivität gemessen, und die Träume aktivierten das Gehirn ähnlich wie eine tatsächlich ausgeführte Handlung. Die Studie hat damit einmal mehr den Beweis erbracht, dass unser Gehirn im Schlaf nicht ruht, sondern höchst aktiv ist. Und tatsächlich zeigt ein Blick in die Wissenschaftsgeschichte, dass so manche bahnbrechende Erkenntnis ihrem Entdecker im Traum «erschienen» ist.

mechanismus des Traumvergessens» eingerichtet haben. Denn wäre die Traumwelt ebenfalls ein Teil des Gedächtnisses, würde man sich in einem ständigen, unentwirrbaren Hin und Her zwischen Realität und Traum bewegen. Was ist real, und wann ist der Mensch am Träumen? – «Es wäre nicht mehr klar abzugrenzen», so der Psychologe. Dadurch würde die Gefahr drohen, dass unser ganzes menschliches «Sein» im reinen Chaos versinkt. Aus diesem Grund sorgt das Gehirn möglicherweise dafür, dass man sich nur an Träume erinnere, wenn man direkt aus dieser Traumphase erwache oder ganz gezielt die Traumerinnerung übe.

Was es bringt, sich an Träume erinnern zu können

Doch was genau hat es mit diesem «Traumerinnerung üben» auf sich? «Durch das «Klarträumen» kann man in seine eigenen Träume eindringen. Man versteht während des eigenen Traumes, dass man träumt», erklärt Günther W. Amann-Jennson. Wie viele Menschen dieses «luzide Träumen» «von Natur aus»

können, ist wissenschaftlich unklar. Dennoch gewinnt das «luzide Träumen» zunehmend an Bedeutung: Immer mehr Psychologen, Sportärzte und Mediziner nutzen diese erlernbare Technik für ihre Therapien. Zum Stressabbau, bei Beziehungsproblemen, zur Sexualtherapie und vor allem zur Leistungssteigerung im Sport. Durch das Training der bewussten Traumsteuerung könne man zudem die Schlafqualität und damit die Erholung erheblich verbessern, so der Schlafexperte.

Nächtliches «Kino»

«Wir Menschen träumen täglich insgesamt anderthalb bis zwei Stunden lang», sagt Günther W. Amann-Jennson und erläutert gleich die Dramaturgie der Nacht: «Im ersten Nachtdrittel dominiert der Tiefschlaf, der für die körperliche Regeneration sehr wichtig ist. Im zweiten und dritten Nachtdrittel gibt es viel Traumschlaf. Diese Träume sind unter anderem für die Verarbeitung unserer Tageserlebnisse und damit für unsere psychische Gesundheit wichtig.» Dabei könnten sich Träume sowohl positiv wie auch negativ

Zur Person



Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson, Schlafpsychologe, Schlaf-Gesund-Unternehmer, Buch-

autor und Leiter des Instituts für Schlafpsychologie & Schlafcoaching, Frastanz (A), ist seit über 25 Jahren ein angesehener Fachexperte auf dem Gebiet des gesunden, naturorientierten Schlafs.

auf unsere Schlafqualität, auf den Organismus und unsere Gesundheit auswirken. Wer laufend schlecht träume und dies bewusst wahrnehme, werde bald auch tagsüber nervös, gereizt, gestresst oder ängstlich sein. Umgekehrt gelte aber auch: «Wer schlecht, gestört oder zu wenig schläft, hat in der Regel auch gestörte Traumphasen», sagt der Österreicher.



Holle

**Qualität durch Vielfalt
und Frische seit 80 Jahren!**



Eine der ältesten Kindernahrungsfirmen in Europa feiert Geburtstag: Seit 80 Jahren bietet Holle Produkte in biologisch-dynamischer Qualität an. Heute ist der Babyfood-Pionier aus Riehen/Basel führender Anbieter von Demeter-Kindernahrung. Ob Säuglingsmilchnahrung, Babybreie, Gläschen, Beikost-Öl, Tees oder Knabbereien – über 60 Holle Babykost-Produkte gibt es mittlerweile und das in 41 Ländern. Das Erfolgsgeheimnis: Holle orientiert sich seit der Firmengründung 1933 an der anthroposophischen Ernährungslehre. Gegründet als erster biologisch-dynamischer Verarbeitungsbetrieb für Brot, Flecken, Körner und Babybreie, war Holle einer der ersten Produzenten mit einem Demeter-Verarbeitungsvertrag. Bei der Herstellung verzichtet Holle auf chemische Verarbeitungs- und Konservierungsstoffe sowie auf den Einsatz von Pestiziden und synthetischen Düngemitteln. Die Rohwaren, Zwischenprodukte und fertigen Erzeugnisse sind ausschliesslich in bester biologischer Qualität und werden stets kontrolliert. Bis heute ist Holle der einzige Anbieter in Europa mit einem nahezu vollumfassenden Säuglingsnahrungssortiment in Demeter-Qualität. www.holle.ch



Das ist die Idee!

Träume können eine Quelle der Inspiration sein. Gerade Künstler lassen sich oft von ihnen beflügeln. Im Traum fiel Beatles-Sänger Paul McCartney zum Beispiel die Melodie zu «Yesterday» ein. Oder der Chemiker August Kekulé soll die Struktur des Benzolrings im Traum gefunden haben: Er träumte von einer Schlange, die sich in den Schwanz biss. Aber auch wenn jetzt nicht gerade die Top-Geschäftsidee oder das grösste Kunstwerk aller Zeiten im Traum einfällt, kann von kreativen Träumen profitieren.

Häufig sind sie unter anderem Anregungen für tolle Urlaubsreisen und neue Hobbys. Träume können zudem helfen, eine Lösung für ein bestimmtes Problem zu finden. Vielleicht haben Sie den Autoschlüssel verlegt, und im Traum fällt Ihnen wieder ein, wo er sich befindet. Doch was nützen all die tollen Ideen, wenn sie sich mit dem ersten Weckerklingeln in Luft auflösen? Am besten schreiben Sie den Traum gleich nach dem Erwachen auf. Wer abends Stift und Papier neben das Bett legt, muss nachts nicht einmal unter der warmen Bettdecke hervorkriechen und kann nach der Notiz gleich friedlich weiterschlafen.

Schlafen Sie schlecht? Tipps und Tricks

Tipps für einen erholsamen Schlaf von **Martin Tschumi**, dipl. Drogist HF und Inhaber der Droga Drogerie Tschumi in Solothurn:

- Bewusstes Abschalten vom Alltag
- Negative Lärm- und Lichteinflüsse verhindern
- Leichte Nahrung, insbesondere gegen Abend bzw. vor dem Schlafengehen
- Schlafzimmer und Bett so einrichten, dass man sich wohlfühlt. «Weniger ist mehr», gilt insbesondere für das Schlafzimmer.
- Angenehme, eher kühle Raumtemperatur
- Regelmässige Bettzeiten einhalten
- Konsum von Alkohol, Nikotin, Koffein oder Medikamenten möglichst tief halten

Endlich gut einschlafen können

Natürliche Schlafpräparate insbesondere mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Melisse in Form von Tabletten, spagyrischen Essenzen oder Tropfen zum Einnehmen bieten eine gute Unterstützung und zeigen oft bereits eine deutliche Verbesserung der Schlafsituation.

Auch ein beruhigender Tee oder allenfalls ein beruhigendes Bad am Abend können helfen, besser einzuschlafen und den ganzen Organismus etwas herunterzufahren. Auch Schüssler-Salze, insbesondere die Nummern 5 und 7, helfen, das Einschlafen positiv zu beeinflussen.

Chemische Wirkstoffe werden allenfalls bei kurzfristiger Einnahme oder bei akuten Schlafstörungen begleitend empfohlen. Ziel ist aber klar, den natürlichen Schlafrhythmus wiederzufinden und mit sanften Massnahmen und pflanzlichen Produkten zu unterstützen. Da chemische Produkte oft auch tagsüber etwas müde machen können, den Schlaf abrupt via Gehirn herbeiführen und zudem



Prüfungsangst?

Valverde® Entspannung Filmtabletten – mit einer ausgewogenen Kombination aus Passionsblumenkraut, Baldrianwurzeln, Melissenblättern und Pestwurzurzeln.

Eine pflanzliche Hilfe bei

- nervösen Spannungszuständen
- Unruhe
- Prüfungsangst

Auch geeignet bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Häufige Traumotive und welche Fragen man sich dazu stellen sollte

– **Fallen ins Bodenlose:** Wollte ich zu hoch hinaus? Wage ich zu viel, ist meine Situation nicht stabil? Wie tragfähig sind meine Ideen, muss ich vielleicht erst auf dem Boden der Realität ankommen?

– **Eine nahestehende Person stirbt:** Befürchte ich, dass so etwas passieren könnte? Käme ich ohne die Person im Leben zu recht?

– **Fliegen wie ein Vogel:** Wo bin ich befreit von materiellen Zwängen oder irdischen Belastungen? Oder bin ich abgehoben und versuche, mich der harten Realität zu entziehen?

– **Wie verrückt suche ich das Klo:** Habe ich ein dringendes Bedürfnis, dessen Befriedigung durch die Umstände erschwert wird?

– **Ich bin nackt unter Leuten:** Exponiere ich mich zu stark und bin dadurch blossgestellt? Wo sollte ich mich in meinen Beziehungen mehr schützen? Wie gestalte ich Nähe, Distanz, Vertrauen in meinen Beziehungen?

– **Ich habe eine Prüfung:** Fühle ich mich schlecht oder gar nicht auf eine schwierige Situation vorbereitet?

– **Eine Bestie bedroht mich (z. B. ein Löwe) / Ich muss vor irgendetwas fliehen:** Wo bedroht mich eine gewaltige Kraft der Natur? Welche Beziehung habe ich zu meinen Trieben und Instinkten? Überwältigen sie mich? Missachte ich sie?

– **Ich komme zu spät:** Habe ich Angst, etwas nicht zu schaffen?

potenziell Suchtgefahr vorhanden ist, empfehle ich, immer zuerst pflanzliche Produkte anzuwenden, bevor man zu stärkeren Mitteln greift.

Wie das Durchschlafen gelingt

Nebst den erwähnten Produkten auf pflanzlicher Basis sollte man besonders bei Durchschlafstörungen auf die innere Organuhr achtgeben. Organe sind auch in der Nacht aktiv und können allenfalls leichte Funktionsstörungen aufweisen, welche nicht selten für Durchschlafstörungen mitverantwortlich sind. So kann man beispielsweise bei leichter Leberfunktionsstörung mit einem natürlichen Mittel wie Mariendistel, Löwenzahn oder Artischocke die Leber aktivieren und dadurch auch Durchschlafstörungen verhindern. Im Falle von Leberproblemen wäre typisch, dass man regelmässig zwischen ein und drei Uhr in der Nacht aufwacht. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie ausführlich beraten.

Hilfe bei unruhigen Träumen oder Alpträumen

Unruhiger Schlaf oder auch Alpträume haben nicht selten viel mit dem Alltag zu tun. Ist man häufig gestresst oder hat viele negative Gedanken, hat dies auch oft Auswirkungen auf den Schlafverlauf. Hier kann man einerseits mit pflanzlichen Mitteln wie beispielsweise Johanniskraut oder Rosenextrakt ein gewisses Gleichgewicht und eine Harmonisierung in der psychischen Verfassung bewirken. Aber gleichzeitig gilt es, bekannte Stör- und Stressfaktoren bewusst zu reduzieren. Allenfalls empfiehlt sich, die Unterstützung von Fachpersonen in Anspruch zu nehmen.

Müde trotz genügend Schlaf

Viele kennen das: Wenn man morgens mit dem Gefühl erwacht, nicht erholt zu sein. Dieses Gefühl deutet auf einen unruhigen Schlaf, auf eine ungenügende Schlafzeit oder auch auf eine ungenügende

Tiefschlafphase hin. Nebst den erwähnten Massnahmen kann man versuchen, gewisse Muster zu durchbrechen. Also beispielsweise das Fernsehen vor dem Schlafengehen zu unterlassen oder auch konsequent eine Stunde früher ins Bett zu gehen als üblich. Grundsätzlich sollte man darauf achten, was der Körper für Signale gibt, diese beachten und dementsprechend individuelle Massnahmen ergreifen. Ein gesunder Schlaf ist enorm wichtig für die Erholung des ganzen Stoffwechsels, die Energiebereitstellung des Körpers und für das allgemeine Wohlbefinden.

Text: Ann Schärer

Fotos: Corinne Futterlieb und Flavia Trachsel, fotolia.com