

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 5: Guerillas im Garten

**Rubrik:** Beratung

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Hello  
Gesundheitstelefon!  
071 335 66 00  
aus Deutschland und Österreich:  
0041 71 335 66 00**

Das Team:



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Apothekerin Ingrid Langer

sind an folgenden  
Tagen gerne für Sie da:

**Mo/Di/Do:**  
8 bis 12 und von 13.30 bis 16 Uhr  
**Fr:** 13.30 bis 16 Uhr.

Bei Fragen rund um das Thema  
Gesundheit und Naturheilkunde  
berät unser Expertenteam Abon-  
nentinnen und Abonnten der  
GN gratis.

## Hilfe bei Einschlafproblemen

Schlafprobleme sind nicht selten. Erst kürzlich erreichte uns wieder der Anruf einer Dame, die schon seit längerer Zeit Schwierigkeiten mit dem Einschlafen sowie mit dem Durchschlafen hatte. Ein Gespräch, das die Hintergründe solcher Symptome abklärt, ist sehr wichtig. Bei unserer Unterhaltung erfuhr ich, dass Frau B. weder einen geregelten Tagesablauf noch die Möglichkeit zur Entspannung am Abend hat.

Oft spielt sich unser Leben heute nicht mehr im Gleichgewicht ab. Körperliche und geistige Arbeit halten sich nicht mehr die Waage. Vielfach arbeiten wir zu einseitig, nur «mit dem Kopf». Der Körper bekommt nicht mehr genügend Bewegung. Als Folge verlieren wir unter anderem die Fähigkeit, rechtzeitig abzuschalten. Dem Abschalten aber kann man nachhelfen. Zum Beispiel ist ein Tee aus Zitronenmelisse gutes Schlafmittel. Die Zugabe von etwas Hopfentee und Haferzauber oder auch von ein wenig Passi-

onsblumentinktur verstärkt die Wirkung.

Ein Verdauungsspaziergang mit Tiefenatmungsübungen nach dem Abendessen tut gut und hilft zu entspannen, ebenso Luftbäder. Schwere Mahlzeiten am Abend sollte man vermeiden.

Ist mangelnde Entspannung der Grund für Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten, ist alles günstig, was uns hilft, den Kopf frei zu bekommen. Überlegen Sie, ob Sie die nötige Ruhe zum Abschalten haben, ob Sie Sorgen mit ins Bett nehmen oder Unaussprochenes in der Luft liegt – all dies können Gründe sein, warum Sie nicht gut schlafen.

Versuchen Sie einen Rhythmus zu finden, um die nötige Ruhe zu bekommen. Kneippen, ansteigende Fußbäder, ein Bad mit Lavendel oder Melisse am Abend, entspannende Musik, ein gutes, nicht zu aufregendes Buch – das alles sind Möglichkeiten, die dabei helfen, zur inneren Ruhe zu finden.

*Gabriela Hug*

