



Schlafstörungen - Tipps für einen gesunden Schlaf

Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

Über Nacht wie neu

Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Im Schlaf wird unser Körper einmal „generalüberholt“. Im Tiefschlaf ausgeschüttete Hormone sorgen für eine entspannte Muskulatur, glatte Haut, den Abbau von Fettzellen und natürlich auch für einen entspannten, ausgeglichenen nächsten Morgen. Schlafmangel kann müde und krank machen, das Immunsystem schwächen und deshalb Stress verursachen. Nicht nur der Körper auch die Psyche leidet unter Schlafstörungen und die Leistungsfähigkeit sowohl privat als auch im Beruf kann deutlich sinken.

Frauen schlafen schlechter

Frauen haben mit einem Anteil von ca. 50% häufiger als Männer unter Schlafstörungen zu leiden. Sie schlafen langsamer ein und wachen nachts öfter auf. Nach dem 40. Lebensjahr steigen die Schlafprobleme bei Frauen noch einmal an. An der Seite Ihres Mannes haben Frauen einen weniger erholsamen Tiefschlaf, während Männer „Paarschläfer“ sind und auch nachts die Frau an ihrer Seite genießen können. Vielleicht hat die Empfindsamkeit der Frauen evolutionäre Gründe. Auf jeden Fall

sind sie durch die Sorge und Verantwortung für die Kinder ständig präsent und hören instinktiv jedes Geräusch.

Gedankenkarussell im Kopf

Schlaf heißt auf Griechisch „Hypnos“. Das heißt, Schlaf sollte sogar noch mehr als ein Zustand der tiefen Trance sein. Ein Stadium des Loslassens, des sich fallen lassen, Kontrolle aufgeben, in ein „Nichts“ fallen, sich einlassen. Im Schlaf gibt es Nichts, außer Regeneration, Auftanken, Entspannung. Das ist schwer, sagen Sie. Das stimmt, denn viele Menschen halten ganz stark fest an dem, was sie tagsüber beschäftigt: Gedanken an den heutigen Tag, Streit, Herausforderungen im Beruf, die Kinder. Nicht nur Gedanken kreisen im Kopf sondern gleichzeitig sind Bilder präsent, die überdimensional groß in unserem Kopf herumschwirren: Der Chef, der Kollege, negative Ereignisse u. s. w.

Einschlaf Tipps

Neue Gedanken kommen nicht von außen. Halten Sie einmal den Atem an und warten Sie darauf, das neue Gedanken von außen dazu kommen. Gedanken entstehen in Ihrem Kopf. Schauen Sie sich alle Gedanken noch einmal an, die am



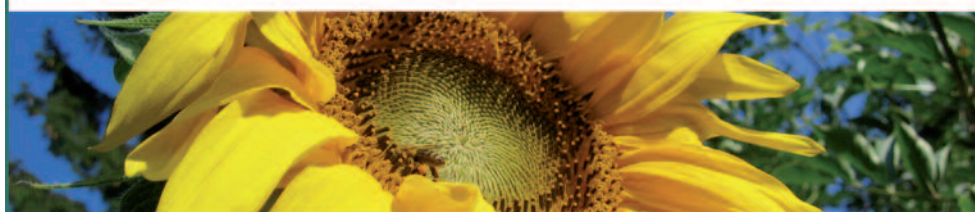
Abend aktiv sind. Nehmen Sie alle Gedanken zusammen und legen sie über Nacht in ein imaginäres Kästchen. Schließen Sie dieses Kästchen ab und öffnen Sie es erst wieder am nächsten Morgen. Dieser Tipp ist vielleicht ungewöhnlich, dafür aber sehr effektiv. Wichtig ist auch das Einhalten einer regelmäßigen Schlafenszeit, die möglichst vor 22.30 Uhr liegen sollte. Auch wenn es nicht immer leicht fällt, ist das Abendessen am besten in leicht verdaulicher Form vor 19.00 Uhr einzunehmen. Vor dem Schlafengehen tut ruhige Musik gut

als Alternative zu Krimis im Fernsehen.

Weitere Lösungen

Es gibt Möglichkeiten, Schlafprobleme mit effektiven Behandlungsmethoden in den Griff zu bekommen. Denn eines haben die Probleme gemeinsam. Über 90% der Schlafstörungen sind psychosomatisch bedingt und haben somit eine seelische Ursache. Es ist wichtig diese Ursachen ausfindig zu machen und diese Ursachen eine nach der anderen aufzulösen.

Für heute Nacht einen erholsamen Schlaf!



Die Gesundheitspraxis

Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Psychosomatische Beschwerden

Selbstwertprobleme

Kummer, Trauer

Schlafstörungen

Partnerschaftsprobleme

Midlife-Krise

Lernstörungen bei Kinder

Coaching in Berufsfragen

u.v.m

Kostenlose Kennenlern-Sitzung
vom 21.3.-25.3.2011

Terminvereinbarung
unter 0 22 35 - 4 65 53 00,
01 51 - 20 75 23 60 oder
info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de
www.die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

Carola Wüstenberg
Heilpraktikerin/
Coaching in Berufsfragen
Gymnicher Hauptstraße 60
50374 Erftstadt-Gymnich
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

