

Sie möchten:

- **Geruhsame Nächte, um Morgens erholt und fit den Tag erleben/gestalten zu können**
- **dadurch einfach LEICHTER und gelassener LEBEN**
- **dadurch mehr ENERGIE für den neuen Tag spüren**
- **dadurch die INNERE BALANCE finden, und Lebenssituationen gelassener entgegenreten**
- **dadurch die SELBSTHEILUNGSKRÄFTE aktivieren, die den Körper bei der Gesundung unterstützt**
- **Nachts zur RUHE finden, dem ALLTAGSGESCHEHEN in RUHE entfliehen können**
- **dadurch die TAGESEREIGNISSE eine Nacht ungestört überschlafen können**



Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten drei Dinge gegeben:

die Hoffnung

den Schlaf

und das Lachen

Immanuel Kant 1724-1804

Ich unterstütze Sie:

- **individuelle und ganzheitliche Beratung, abgestimmt auf Ihre eigenen Bedürfnisse, denn jeder Mensch ist einzigartig**
- **Mittels der ganzheitlichen Kausal-Diagnose wird Ihr Schlafbild betrachtet**
- **Erstellung eines persönlichen Schlaftagebuches**
- **mit der esoterische Medizin/Farbpunktur nach Peter Mandel(Licht ist der Ursprung des Lebens)**
- **Trauer und Trauma Begleitung**
- **Spenglersan Therapie für ihre Gesundheit**
- **Kopf- und Gesichtsmassage für einen klaren Kopf ohne Migräne, Müdigkeit und Ohrgeräusche**
- **Typgerechte Ernährung für Ihre Gesamtgesundheit/Gewicht**
- **Darmgesundheit**

TIPPS gegen unruhige Nächte

Schon tagsüber können Sie einiges für ihren erholsamen Schlaf tun:

-Bewegung im Alltag



Bewegen Sie sich tagsüber (allerdings nicht unmittelbar vor dem zu Bett gehen), so bleiben Sie aktiv und beweglich, denn durch die Bewegung werden u.a. Stresshormone aus dem Blut abgebaut, die sonst zu Störungen des Schlafes kommen können. Haben Sie Geduld, denn Ihr Körper braucht etwas Zeit, damit sich Ihr Schlafverhalten positiv verändern kann. Meist wirkt sich Bewegung bei Menschen mit Schlafstörungen aber erst nach einigen Wochen positiv auf die Schlaffähigkeit aus. Also, nur Geduld!

Und Geduld lernen wir am besten durch Entspannung!

-Entspannung bringt ruhige Nächte



Entspannung nach einem langen Tag macht Sie insgesamt gelassener und fördert so Ihre Schlaffähigkeit.

Entspannung in den verschiedensten Formen wie z.B. Entspannungstechniken wie Progressives Muskelentspannung, Yoga, Atemübungen aber auch Musik hören, lesen, malen uvm. Denn Jeder hat seine Fähigkeit Spannung abzubauen.

Selbst bei akuten Schlafstörungen kann Ihnen eine Entspannungs-/Atemübung helfen, doch noch in den Schlaf zu finden.

-Geben Sie Ihrem Tag Rhythmen:



Damit sich Ihr Körper auf einen Rhythmus einstellen kann, versuchen Sie regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten einzuhalten – auch am Wochenende. So entgehen Sie dem Montagsblues.

Auch Rhythmen wie z.B. geregelte Mahlzeiten, Pausen, Freizeitaktivitäten, An und Entspannung haben Einfluss auf einen erholsamen Schlaf.

-Pausen am Tag für eine erholsame Nacht



Wenn Sie den ganzen Tag unter Power stehen, kommen Sie am Abend schlecht runter. Legen Sie auch tagsüber regelmäßig kleine Pausen ein. (ein paarmal tief durchschnaufen, einmal um den Block laufen etc.).

-Essen Sie leicht:



Schon Großmutter hat empfohlen: "esse Abends wie ein Bettler"- denn ein üppiges Abendessen lässt uns schlecht zur Ruhe kommen. Der Grund: Unser Körper muss sich beim Verdauen mächtig anstrengen und kommt daher nicht wie gewünscht zur Ruhe.

-Socken fürs Bett



Kalte Füße halten vor allem Frauen oft vom Einschlafen ab. Kälte verkrampft den Körper und lässt uns nicht entspannen. Sorgen Sie mit Socken oder Wärmflasche dafür, dass Ihre Füße im Bett warm werden und Sie sich gut entspannen können.

-Alkohol und Koffein stören den Schlaf:



Alkohol am Abend entspannt zwar und macht müde, stört aber die nächtliche Schlafqualität. Der Schlaf ist weniger intensiv, die Tiefschlafphasen verringern sich, daher ist der Gesamtschlaf weniger erholsam und man wacht schneller auf. Natürlich sind auch koffeinhaltige Muntermacher wie Kaffee, Schwarz- und Grün Tee, Kakao oder Cola Schlafkiller. Nicht jeder reagiert gleich empfindlich, reagiert man empfindlich sollte man schon ab dem Mittag darauf verzichten.

-Natürliche Schlafhilfen:



Setzen Sie auf die Kräfte der Natur: Entspannende Gute-Nacht-Tees wie Hopfen, Lavendel, Baldrian, Melisse Tess etc.

- Melisse-Beruhigt Nerven-Herz, Unruhe-Reizbarkeit
- Johanniskraut-Stimmungsaufhellend
- Jasmin-entkrampfend,
- Goldmohn-Schlafstörungen, Schmerzen
- Rosmarin-anregend, entspannt, antibakteriell
- Baldrian, Hopfen-Entspannt, gegen Stress
- Rosenholz-beugt Stress Situationen vor
- Neroliöl-regt die Produktion von Melatonin an(unser Schlafhormon)

Kneipp`sche Anwendungen wie: Warmes Fußbad oder Vollbad bei Nervosität und Schlafstörungen

Kaltes Fußbad, Kneipp Guss, -Unterkörperwaschung wirken einschlaflfördernd, aber nur wenn direkt nach der Anwendung ins Bett gegangen wird

Kühle Bauchwaschung bei Erwachen in der Nacht

Schüssler Salze und Regena Plex Präparate unterstützen und regen die Stoffwechselfunktionen in unserem Körper für einen besseren Schlaf an

Farben regen unsere Sinne an und geben ihnen einen Impuls für die unterschiedlichen Gemütslagen. Sie wecken Stimmungen in uns

Die Kräfte der Natur wirken durch die naturreinen Öle

Nicht nur die Nase lässt uns Düfte wahrnehmen, auch alle Körperzellen haben feine Rezeptoren für die Duftstoffe

-Licht aus



Licht signalisiert uns immer aktiv und wach zu sein. Schon eine Straßenlaterne oder das Licht des Radioweckers kann störend sein. Besonders empfindlich reagieren viele Menschen auf blaustichiges/kaltes Licht, warme Töne beruhigen und sind deshalb zum Herunterfahren in den Abendstunden angenehmer.

-Elektronikfreie Zone



Das blaue Licht haben wir vor allem auch in Lichtquellen wie: Fernseher, Computer, Tablets und Smartphones. Bei Neigung zu Schlafproblemen haben diese Geräte im Schlafzimmer nichts zu suchen. Sie strahlen nämlich allesamt bläuliches Licht ab und machen eher munter, so verringert die Produktion unseres Schlafhormons Melatonin und das Abschalten fällt uns noch schwerer. Außerdem ist das Schlafzimmer nur fürs schlafen, erholen und kuscheln reserviert, damit Ihr Körper merkt: Jetzt ist Erholung angesagt“.

-Gedankenkarussell anhalten



Mit Grübel Gedanken ins Bett zu gehen ist der Schlafkiller Nr. 1. Vermeiden Sie Diskussionen vor dem Zubettgehen und notieren Sie sich vor dem Einschlafen was Ihnen noch Kopfzerbrechen macht. Schreiben Sie sich Ihre bedenken von der Seele und denken Sie an angenehme Dinge. Durch geführte Meditationen und Atemübungen ist dies leicht zu erlernen.

-Abwarten und müde werden



Gehen Sie nur dann zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Sonst besteht die Gefahr, sich endlos hin und her zu wälzen, grübelnde Gedanken machen sich breit und hindern so den Einschlafprozess noch mehr. Sollte das dennoch der Fall sein, stehen Sie auf und versuchen durch Entspannung, ein leichtes Buch, sanfte Musik, einen warmen Tee etc. schläfrig zu werden.