

TRAUMHAFT SCHLAFEN

Der perfekte Weg, um ✨
Schlafstörungen für immer
loszuwerden



CHECKLISTE



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

Checkliste für Schlaflosigkeit

Millionen von Menschen leiden unter Schlaflosigkeit, die sich negativ auf ihr tägliches Leben auswirkt.

Was Sie brauchen, ist eine Reihe von bewährten Strategien, um einen besseren Schlaf zu finden und Schlaflosigkeit zu überwinden. Diese Checkliste führt Sie durch vereinfachte Schritte und Strategien, um die Schlaflosigkeit endlich zu besiegen!

Kapitel 1: Die Wissenschaft hinter der Schlaflosigkeit

Haben Sie jemals unter Schlaflosigkeit gelitten? Mit anderen Worten, haben Sie Schwierigkeiten, nachts einzuschlafen und durchzuschlafen? Was sind die Ursachen dafür?

Oft hat Schlaflosigkeit mehrere Ursachen, wie z. B. zu wenig Ruhe, Hunger oder psychische Traumata. Was auch immer der Grund dafür ist — Fakt ist, dass Millionen von Menschen unter Insomnie leiden. Sie raubt Ihnen sowohl die nötige Ruhe als auch Energie und macht Ihre Produktivität am nächsten Tag zunichte. Ganz zu schweigen von den nachteiligen Auswirkungen auf die eigene körperliche und geistige Gesundheit.

Was ist Schlaflosigkeit?

Schlaflosigkeit ist per Definition die Schwierigkeit, ein- oder durchzuschlafen. Sie bezieht sich auf die Art der Unruhe, unter der eine Person zu verschiedenen Zeitpunkten ihres Schlafzyklus leidet. Ein einfaches Indiz für die Diagnose von Schlaflosigkeit ist, wenn eine Person mit der Menge an Schlaf, die sie bekommt, nicht zufrieden ist.

Die zwei Arten der Schlaflosigkeit

1. Akute Schlaflosigkeit

Es gibt zwei Arten von Schlaflosigkeit. Die erste Art ist die Schlaflosigkeit, bei der man nur ein paar unruhige Nächte hat. Oftmals kann man schnell einschlafen und auch durchschlafen.

Viele Menschen denken vielleicht nicht, dass sie an Schlaflosigkeit leiden, aber es könnte sich durchaus um eine akute Schlaflosigkeit handeln. Was also ist akute Schlaflosigkeit? Diese Art von Schlaflosigkeit entsteht durch den Stress, dem Schlaflose während eines bestimmten Zeitraums ausgesetzt sind. Aufgrund unterschiedlicher Lebensumstände, mit denen sie konfrontiert sind, ist es ihnen für eine gewisse Dauer nicht möglich, einzuschlafen. Diese Art von Schlaflosigkeit dauert jedoch nicht über einen längeren Zeitraum an. Stattdessen tritt sie nur aufgrund bestimmter

Faktoren oder Ereignisse während eines bestimmten Zeitraums auf.

2. Chronische Schlaflosigkeit

Die zweite Art von Schlaflosigkeit ist als chronische Schlaflosigkeit bekannt. Dabei handelt es sich um eine anhaltende Form der Schlaflosigkeit, bei der eine Person über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten oder mehr einige Nächte pro Woche keinen Schlaf findet. Normalerweise tritt dies auf, wenn die Person mit einer bedeutenden Veränderung in ihrer Umgebung konfrontiert ist, physisch oder mental. Das kann der Umzug in eine neue Wohnung sein, der Verlust eines geliebten Menschen, ein neuer Arbeitsplatz, Herausforderungen in der Schule oder Anpassungsschwierigkeiten an ein raueres Wetter. Vielleicht liegt der Grund für das Schlafproblem auch darin, dass eine ungesunde Schlafgewohnheit vorliegt, ohne richtige Schlafroutine.

Die Ursachen von Schlaflosigkeit

Unabhängig von der Art der Schlaflosigkeit sind die Ursachen immer die gleichen. Der Unterschied liegt in der Intensität der Emotionen, die eine Person über eine bestimmte Zeitspanne erlebt. Darüber hinaus können auch medizinische Grunderkrankungen Schlaflosigkeit verursachen. Der Stress, der auf dem Körper des Patienten lastet, führt dazu, dass der

Geist über einen längeren Zeitraum wach bleibt. Auch körperliche Schmerzen können Schlaflosigkeit verursachen, da der Körper nicht in eine bequeme Ruheposition gebracht werden kann. Mit all diesen verschiedenen Ursachen im Hinterkopf können wir uns nun der Heilung von Schlaflosigkeit zuwenden.

Die Risikofaktoren der Schlaflosigkeit

Personen mit den folgenden Merkmalen bzw. Faktoren leiden häufiger an Insomnie als andere: Frauen, Schwangere oder Menschen in den Wechseljahren, ältere Erwachsene über vierzig, Menschen mit erhöhtem Stress, Menschen mit Depressionen, Menschen, die nachts arbeiten, Menschen, die lange Strecken mit Zeitverschiebung zurücklegen oder Menschen, in deren Familie Schlaflosigkeit vorkommt. All diese Faktoren führen eine Person näher an die Schlaflosigkeit heran. Aber ist Ihnen klar, dass die meisten dieser Risikofaktoren das Ergebnis Ihrer eigenen Entscheidungen sind? In den meisten Fällen denken betroffene Personen, dass sie im Leben wenig bis gar keine Wahl haben, was aber nicht stimmt.

Kapitel 2: Das Gehirn eines Schlaflosen

Forscher auf der ganzen Welt arbeiten daran, herauszufinden, wie das Gehirn eines Schlaflosen funktioniert. Sie untersuchen weiterhin die Merkmale der Gehirnwellen und wie Gedanken während der Tag- und Nachtzeit interagieren.

Wie der Verstand funktioniert

Der Verstand ist in der Lage, sich an jede neue Situation anzupassen. Egal, ob du auf der Suche nach etwas zu Essen oder zu Trinken bist, aus dem Auto aussteigst, durch eine Tür gehst oder dich einfach nur ausruhst – der Verstand versucht ständig, neue Wege zu finden, um zu überleben und zu gedeihen. Er setzt den Zyklus fort, tagsüber genügend Ressourcen zu erhalten und nachts genügend Energie zu sammeln, um sich zu heilen und auszuruhen.

Normalerweise sind Menschen mit einem gesunden Niveau der Gehirnwellen tagsüber kognitiv stabil und in der Lage, Teile des Denkprozesses in der Nacht abzuschalten. Wenn es später nachts wird, beginnt das Gehirn, sich zu verlangsamen und den Schlaf einzuleiten. Wachsamkeit und Konzentration nehmen in der Regel in der Nacht ab. Das ist der Grund, warum es einer Person schwerer fällt, nachts Aufgaben zu erledigen.

Der Geist und die Hirnströme

Was den Geist und die Reaktion der Gehirnwellen auf die Phasen der Schlaflosigkeit betrifft, so gibt es drei verschiedene Studien, die zeigen, wie das Gehirn während der Nacht reagiert. Es ist erwiesen, dass die Lern- und Gedächtnisverarbeitungsfunktionen des Gehirns den Schlaf eines Menschen beeinflussen. Je mehr man tagsüber lernt, desto mehr Gedanken und Erinnerungen werden in der Nacht vom Gehirn verarbeitet.

Die Mythen

Das Ziel dieses Experiments ist es, die Bedeutung der Ruhe für die Konzentration und das Gedächtnis einer Person zu beweisen. Tatsächlich sind Schlaflose nicht in der Lage, das gleiche Konzentrationsniveau zu erreichen wie Personen, die sich ausreichend ausgeruht haben. Überraschenderweise glauben manche Menschen, dass sie tagsüber die gleiche Aufmerksamkeitsspanne haben können. Nur weil das Gehirn nachts genauso aktiv ist wie tagsüber, bedeutet das aber nicht, dass es auf höchstem Niveau arbeiten kann. Das Experiment, das im Rahmen dieser Untersuchung durchgeführt wurde, widerlegt diesen Mythos.

Das Gehirn des ruhelosen Geistes

Um herauszufinden, wie Stress und Angst den Schlaf beeinflussen, wurde eine weitere Studie durchgeführt. Ziel war es, festzustellen, ob eine Person mit einem stressigen Lebensstil unter Schlaflosigkeit leidet und wie das Gehirn nachts darauf reagiert. Und hier ist das Ergebnis: Die kognitive Funktion des Gehirns ändert sich nicht, unabhängig davon, ob Schlaflosigkeit vorliegt oder nicht. Allerdings ist es für Schlaflose schwieriger, sich zu konzentrieren und Informationen während des Tages zu verarbeiten.

Die graue Materie

Die dritte und letzte wissenschaftliche Studie, die zur Untersuchung der Schlaflosigkeit durchgeführt wurde, war die Idee der grauen Substanz des Gehirns. Das Wichtigste, was man über die graue Substanz wissen sollte, ist, dass sie sich im Frontallappen befindet und die Prozesse des Gedächtnisses und der Exekutivfunktion kontrolliert. Wenn Schlaflose nachts nicht genug Schlaf bekommen, nimmt die graue Substanz erheblich ab. Unabhängig davon, ob die Person an Schlaflosigkeit leidet oder ob sie insgesamt Schlafprobleme hat, wird sie langsam Symptome einer Depression oder eines Traumas entwickeln. In der Regel ist die Ursache für Schlaflosigkeit Stress. Der beste Weg, dieses Problem zu lösen, ist, einen Arzt zu konsultieren,

um herauszufinden, welche Art von Medikament für dich am besten geeignet ist.

Kapitel 3: Schlafmangel - Der Teufel

Sowohl der Geist als auch der Körper brauchen Ruhe, um am nächsten Tag gut zu funktionieren. Ohne die benötigte Ruhe wird die Funktion des Gehirns in vielerlei Hinsicht beeinträchtigt. Schlaflose haben es schwer, den Tag zu überstehen: Die Gedanken schweifen ab und es fällt schwer, den ganzen Tag über konzentriert zu bleiben.

5 Dinge, die du jeden Morgen tun kannst

Hier ist eine kleine Übung: Versuche zunächst, an all die Dinge zu denken, die du in dem Moment getan hast, als du heute aufgewacht bist. Denke über die ersten fünf Dinge nach, die du getan hast. Vielleicht hast du den Wecker ausgeschaltet, dein Telefon auf neue Nachrichten überprüft, bist aufgestanden, hast das Licht eingeschaltet oder bist ins Bad gegangen. Egal wie deine übliche Routine aussieht, du neigst dazu, alle diese regelmäßigen Tätigkeiten fehlerfrei auszuführen. Ob du es glaubst oder nicht: All diese Dinge führst du unbewusst aus und ohne viel darüber nachzudenken, weil sie nämlich zur täglichen Routine geworden sind.

Schaden für Ihr Berufsleben

Nach der ersten Nacht, in der du mit Schlaflosigkeit konfrontiert bist, bemerkst du möglicherweise einen deutlichen Abfall deines Energieniveaus. Möglicherweise ist es schwieriger für dich, den Tag zu planen oder dir Informationen zu merken.

Beeinträchtigung des persönlichen Lebens

Wenn du über dein persönliches Leben nachdenkst, denkst du an alles, was dir wichtig ist, an Dinge, die dir am Herzen liegen. Vielleicht denkst du an deine Frau, deinen Mann, deine Kinder, deine Haustiere oder auch an andere Aspekte. Manche Personen denken vielleicht sogar an ihren Garten oder ihr Renovierungsprojekt, an dem sie gerade arbeiten. Darauf gibt es keine richtige oder falsche Antwort.

Es ist dein eigenes Leben und der Schlüssel zum Erfolg in deinem persönlichen Leben ist es, das Gleichgewicht zu halten. Viele Menschen gehen ihrer täglichen Routine nach, ohne viel darüber nachzudenken. Beispiele dafür sind einfache Aufgaben, wie die Zubereitung des Frühstücks für die Kinder, das Einsteigen ins Auto oder die Fahrt zur Arbeit. Normalerweise sind das keine schwierigen Aufgaben, aber Personen mit Schlafproblemen können das anders sehen.

Kapitel 4: Die Heilung: Natürliche und künstliche Heilmittel

Schlaf ist unglaublich wichtig für die Gesundheit. Wir brauchen Schlaf, damit sich unser Körper von den Aktivitäten des Tages erholen und verjüngen kann. Leider haben viele Menschen entweder Schwierigkeiten beim Einschlafen oder bekommen einfach nicht genug Schlaf. Genau hier kommen die Mittel gegen Schlaflosigkeit ins Spiel.

Gegen Schlaflosigkeit gibt es zwei grundlegende Mittel. Das erste ist das künstliche Heilmittel. Diese Art von Medikamenten findet man in der Apotheke und in Kliniken. Sie werden in der Regel verschrieben, um die Krankheit an der Wurzel zu bekämpfen. Künstliche Heilmittel sind in der Regel sehr teuer, liefern aber schnelle Ergebnisse. Allerdings sind die meisten Medikamente heutzutage giftig und enthalten schädliche Chemikalien, die über einen längeren Zeitraum hinweg nicht sicher eingenommen werden können.

Die andere Art wird als Naturheilmittel bezeichnet. Die Menschen praktizieren die Naturheilkunde schon seit Jahrhunderten. Bei Naturheilmitteln wird der natürliche Heilungsprozess des Körpers genutzt, um Schlaflosigkeit zu bekämpfen. Sie sind oft billiger und zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht so giftig sind wie künstliche Mittel.

Unabhängig davon, für welche Art von Heilmitteln du dich entscheidest, verfolgen beide das Ziel, dass du wieder ein- und durchschlafen und nachts Ruhe finden kannst.

Kapitel 5: Änderung des Lebensstils bei Schlaflosigkeit

Was sind also die Ursachen von Schlaflosigkeit? Die Hauptursache von Schlaflosigkeit ist ein schlechter Lebensstil und schlechte Schlafgewohnheiten. Einfache Änderungen des Lebensstils können die Qualität deines Schlafs erheblich verbessern.

Nicht immer ist Schlaflosigkeit auf Stress zurückzuführen, dennoch sind Personen, die ständig unter Stress stehen, anfälliger für schlaflose Nächte. Im Falle von stressbedingter Schlaflosigkeit kann die Behandlung oder Beseitigung des Stresses die Schlaflosigkeit lindern.

Auch Nikotin, Koffein und Alkohol führen dazu, dass der Geist auf natürliche Weise immer unruhiger wird. Eine konstante Menge an Koffein zwingt den Geist, aktiver zu sein als er ist. Um Schlaflosigkeit zu überwinden, solltest du dich deswegen davon fernhalten.

Eine der besten Selbsthilfetechniken bei Schlaflosigkeit ist es, einen eigenen Schlafplan aufzustellen. Dies ist ein wichtiger Schritt zur endgültigen Überwindung der Schlaflosigkeit. Da der Körper Beständigkeit benötigt, ist es wichtig, jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und jeden Morgen zur gleichen Zeit aufzuwachen.

Wenn du Schwierigkeiten hast, einzuschlafen, versuche, ein Glas warme Milch zu trinken. Es ist ein traditionelles Mittel gegen Schlaflosigkeit und kann dir helfen, eine bessere Schlafqualität zu erreichen. Milch verhindert nicht nur, dass der Hunger den Schlaf stört, sondern enthält auch die Aminosäure Tryptophan, die im Gehirn in das Glückshormon Serotonin umgewandelt wird. Kalzium wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus, reduziert Stress und senkt den Spiegel des Nebenschilddrüsenhormons, das eine Rolle bei Schlaflosigkeit spielt.

Und nicht nur das: Du kannst deinen eigenen Tagesablauf jederzeit so anpassen, dass du Zeit für Yoga oder Meditation findest. Yoga und Meditation können das Schlafverhalten dramatisch verbessern. Es ist wichtig, dass du dir eine gewisse Zeit der Entspannung gönnst. Diese Techniken lassen sich bequem und ungestört zu Hause ausführen.

Es hilft auch, die Gesamtflexibilität deines Körpers zu erhöhen, deinen Geist zu entspannen und deinen Körper zu entlasten. Versuche, mindestens 30 Minuten am Tag zu meditieren oder Yoga zu machen. In der Regel werden Meditation und Yoga am frühen Morgen an einem ruhigen Ort und bei Sonnenlicht durchgeführt.

Kapitel 6: Abschalten

Kampf gegen Schlaflosigkeit

Schlaflosigkeit zu bekämpfen, ist schwierig. Wenn du versuchst, Schlaflosigkeit zu heilen, versuchst du, deinen Geist davon abzuhalten, nachts zu aktiv zu sein. Es gibt keinen Grund, sich davor zu fürchten, unzählige Nächte hintereinander wach zu bleiben und sich zu fragen, ob das alles enden wird. Alles, was du dafür tun musst, ist dir eine Pause zu gönnen.

Stimulierende Nacht = schlechter Schlaf

Ein weiterer Grund, warum viele Personen nicht abschalten können, ist, dass sie nachts vielen Aktivitäten nachgehen, die sie übermäßig stimulieren, sodass sie wach bleiben, anstatt müde zu werden.

Wie man nachts "abschalten" kann

Nachdem du zu Abend gegessen und dich für die Nacht frisch gemacht hast, solltest du als Erstes alle elektronischen Geräte ausschalten. Versuche, dein Telefon und deinen Computer auszuschalten, wenn du dich bettfertig machst. Ansonsten wird dein Gehirn stimuliert und dadurch dein Schlaf beeinträchtigt. Als Nächstes kannst du Musik hören und eine To-do-Liste für den nächsten Tag schreiben. Die Musik wird dir dabei helfen,

deinen Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Versuche jedoch, ruhige und langsame Musik zu hören. Alles, was laut oder aufregend ist, regt den Geist an, und es wird dir danach schwer fallen, einzuschlafen.

Ein weiterer Tipp ist, den Tag vor dem Schlafengehen zu planen. Das Aufschreiben von To-dos für den nächsten Tag hilft, den Kopf frei zu bekommen. Wenn du im Bett wach bleibst und dich ständig daran erinnerst, dass du dir etwas merken musst, bleibt dein Geist aktiv.

Du kannst vor dem Schlafengehen auch ein Entspannungsgetränk wie Tee trinken. Achte jedoch darauf, dich von Koffein, Alkohol und stark zuckerhaltigen Getränken fernzuhalten.

Eine weitere Möglichkeit, für einen erholsamen Schlaf zu sorgen, besteht darin, die Raumtemperatur zu senken. Am besten stellst du den Thermostat in deinem Schlafzimmer auf eine etwas kühlere Temperatur ein. Bei Eintritt von kühleren Temperaturen erhält unser Körper das Signal, dass es Zeit wird, sich auszuruhen.

Außerdem solltest du vor dem Schlafengehen kurz duschen. Vorzugsweise eine kalte Dusche, um sich sofort abzukühlen. Ansonsten kannst du versuchen, einen Ventilator oder eine

kühlere Matratze zu besorgen oder vor dem Zubettgehen einen kurzen Spaziergang zu machen.

Alle oben genannten Dinge können Teil deiner Schlafenszeit-Routine sein. Probiere sie einfach aus und finde heraus, was für dich und deinen Zeitplan am besten funktioniert. In kürzester Zeit wirst du keine Probleme mehr damit haben, ein- und wieder durchzuschlafen.