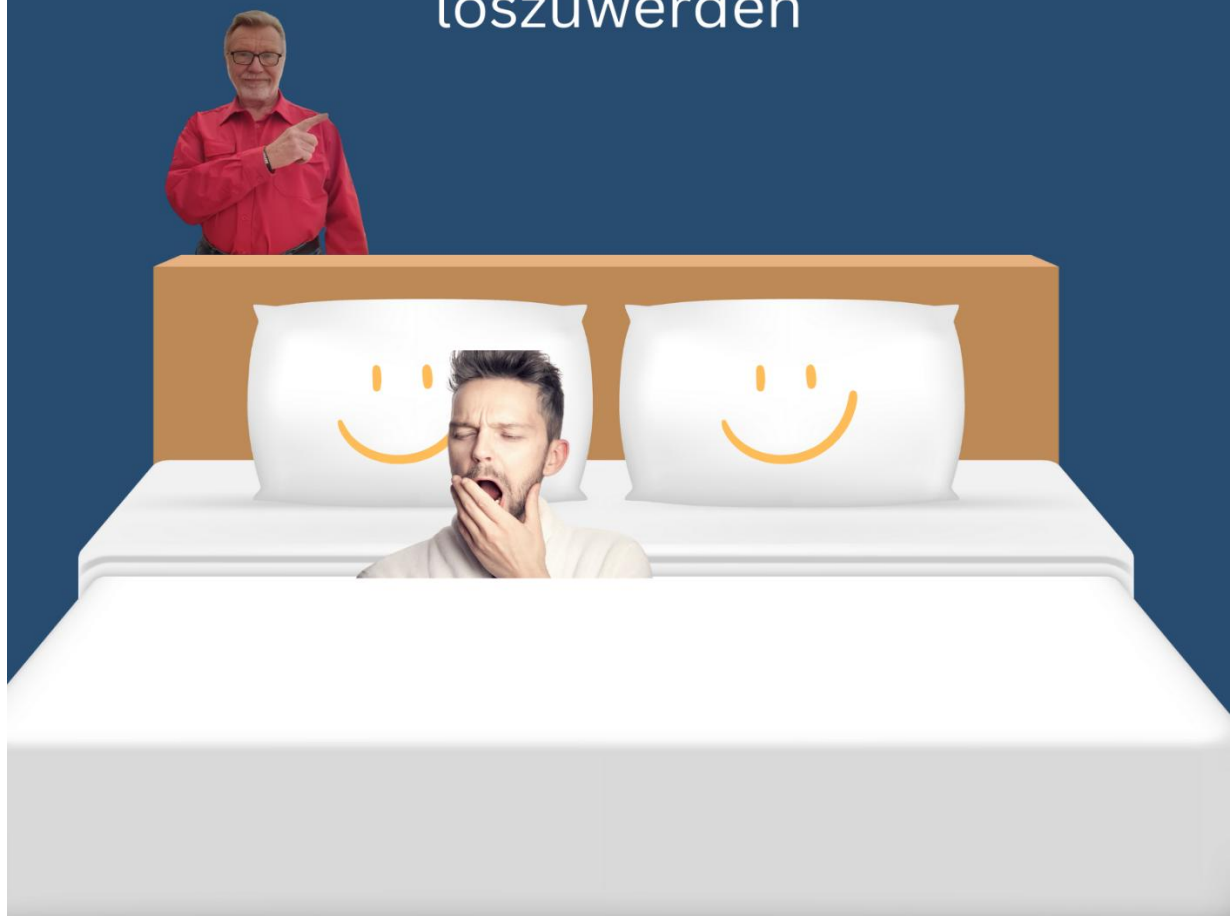


TRAUMHAFT SCHLAFEN

Der perfekte Weg, um
Schlafstörungen für immer
loszuwerden ✨ ✨



Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen den Inhalt dieses Buches nicht ohne die Zustimmung des Autors oder des

Urheberrechtsinhabers verändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder paraphrasieren. Bei Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken gedacht sind. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden keine Garantien jeglicher Art ausgesprochen oder impliziert. Leser nehmen zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet.

Mit der Lektüre dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass wir unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich sind, die sich aus der Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen ergeben, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhalt

Einführung	3
Kapitel 1: Die Wissenschaft hinter der Schlaflosigkeit	6
Was ist Schlaflosigkeit?	6
Die zwei Arten von Schlaflosigkeit	7
Die Ursachen von Schlaflosigkeit	10
Die Risikofaktoren für Schlaflosigkeit	13
Kapitel 2: Das Gehirn eines Schlaflosen	17
Wie der Verstand funktioniert	17
Der Geist und die Hirnströme	19
Tag vs. Nacht	20
Die Mythen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Das Gehirn des ruhelosen Geistes	23
Kapitel 3: Schlafmangel - Der Teufel	27
Die 5 Dinge, die Sie jeden Morgen tun	29
Schaden für Ihr Berufsleben	30
Leiden Sie unter Schlafmangel?	31
Beeinträchtigung des persönlichen Lebens	33
Umgang mit Schlaflosigkeit	36
Kapitel 4: Die Heilung: Natürliche und künstliche Heilmittel	39
Künstliches Heilmittel	39
Natürliches Heilmittel	39
Musiktherapie	46
Ausschalten für besseren Schlaf	47
In einem kühlen Zimmer schlafen	49
Ins Schwitzen kommen	50

Kapitel 5: Änderung des Lebensstils bei Schlaflosigkeit	53
Kapitel 6: Abschalten	61
Kampf gegen Schlaflosigkeit	62
Stimulierende Nacht = schlechter Schlaf	63
Nie wieder eine Nacht Schlaf verpassen	64
Wie man nachts "abschalten" kann	65
Schlussfolgerung	69

Einführung

Willkommen zum Buch TRAUMHAFT SCHLAFEN: Die ultimative Schlaftherapie. Dieses Buch enthält bewährte Schritte und Strategien, um alle Bereiche der Schlaflosigkeit zu behandeln, von den Ursachen bis hin zu Heilungsmittel. Alle Informationen in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, Ihre Schlaflosigkeit zu überwinden.

All die Nächte, in denen Sie wach geblieben sind und all die Tage, an denen Sie sich durchgehend erschöpft gefühlt haben, verschwinden. Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie nicht nur wissen, woher die Schlaflosigkeit kommt, sondern auch, wie man sie heilen kann. Nochmals vielen Dank und ich hoffe, dass Sie dieses Buch genießen und viel davon profitieren werden!



KAPITEL 1

DIE WISSENSCHAFT HINTER SCHLAFLOSIGKEIT



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.

Wer unter Schlaflosigkeit leidet, spürt den Mangel an Energie, die Müdigkeit zu verschiedenen Tageszeiten, hat Schwierigkeiten, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, leidet unter schlimmen Stimmungsschwankungen und ist am Arbeitsplatz weniger leistungsfähig. Es ist möglich, dass Schlaflose all diese Symptome haben – vor allem, wenn sie die ganze Nacht wach geblieben sind.

Der menschliche Körper und Geist braucht Ruhe, um sich erholen zu können. Ein Mangel an Ruhe führt zu Müdigkeit und verschiedenen psychischen Erkrankungen. Obwohl Sie völlig erschöpft sind, gelingt es Ihnen aus verschiedenen Gründen nicht, ein- oder durchzuschlafen.

Die zwei Arten von 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.

Akute Schlaflosigkeit kann zum Beispiel auftreten, wenn Schlaflose den Zorn ihres Chefs auf sich gezogen haben, eine schlechte Note in einem Test bekommen haben, von ihrem Schwarm zurückgewiesen wurden oder einfach nur einen "schlechten Tag" hatten. Diese Situationen können dazu führen, dass eine Person ein oder zwei Nächte lang einfach keinen Schlaf findet. Viele Menschen haben diese Art von Schlaflosigkeit schon erlebt. In der Regel verschwindet sie wieder von selbst.

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.



Für die moderne Gesellschaft ist es heutzutage üblich, den Schlafzyklus mit kurzen Schlafzeiten durcheinanderzubringen. Zu allem Überfluss schlafen die meisten von ihnen zu ungeraden Zeiten. Sie haben nicht die Gewohnheit, früh ins Bett zu gehen und am nächsten Tag früh aufzustehen.

Infolgedessen weiß der Verstand nicht, wann er abschalten kann und ist daran gewöhnt, lange aufzubleiben. Das ist der Grund, warum Schlaflosigkeit in der heutigen Gesellschaft zu einem häufigen Problem geworden ist. Der Körper ist jedoch nicht in der Lage, mit einer geringen Menge an Schlaf zu funktionieren. Viele Personen versuchen, ihr Schlafdefizit durch ein Nickerchen zu einem späteren Zeitpunkt des Tages auszugleichen. Auch wenn dies anfangs möglich und sinnvoll erscheint, ist dieses Schlafmuster auf Dauer nicht haltbar.

Schließlich brechen Geist und Körper zusammen. Sie werden völlig erschöpft sein, bis Sie endlich genügend Ruhe finden. Die beste Lösung ist ein fester Zeitplan für den Schlaf und eine gesunde Schlafroutine. Andernfalls müssen Sie einen Arzt aufsuchen und sich Medikamente verschreiben lassen. In der Regel ist die chronische Schlaflosigkeit auf ein anderes medizinisches oder psychiatrisches Problem zurückzuführen, d. h. der Grund für Ihre chronische Schlaflosigkeit ist Stress. Typische Situationen verwandeln sich bei chronischer Schlaflosigkeit zu einem Stressfaktor. Ein unruhiger Geist und Körper fühlen sich durch jeden Reiz aus der unmittelbaren Umgebung gestört.

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. Glücklicherweise ist Schlaflosigkeit in den meisten Fällen behandelbar. Diese Erkrankungen können entweder schwer oder leicht sein, sodass die Schlaflosigkeit zu einem anderen Zeitpunkt im Leben einer Person auftritt. Zu diesen Symptomen gehören Nasenallergien, Nebenhöhlenallergien, Schmerzen im unteren Rückenbereich, allgemeine chronische Schmerzen, Magen-Darm-Probleme, Arthritis, Asthma und andere neurologische Probleme.

Der Stress für den Körper des Patienten führt dazu, dass der Geist länger wach bleibt. Wer sich zum Beispiel eine Erkältung einfängt, wird feststellen, dass er die meiste Zeit der Nacht wach bleibt oder häufig aufwacht. Beide Faktoren können dazu

führen, dass eine Person einen schweren Mangel an Schlaf und Ruhe hat. Man kann versuchen, sich während einer Erkältung zu entspannen, aber die Schlaflosigkeit wird überwiegen.

Auch körperliche Schmerzen können zu Schlaflosigkeit führen, da der Körper nicht in eine bequeme Position gebracht werden kann, um zu ruhen. Haben Sie schon einmal schlaflose Nächte erlebt, weil Sie nicht in der Lage waren, eine bequeme Position einzunehmen? Diese Situation tritt auf, wenn Sie Schmerzen im Körper haben. Der beste Weg, um schnell ein- und durchzuschlafen, besteht darin, den Körper in eine bequeme Position im Bett zu bringen. Das fördert die Heilung und sorgt für einen produktiveren Schlaf. Andernfalls werden Sie ständig mit dem Einschlafen kämpfen und sogar zu unnötigen Medikamenten greifen, wenn Sie nicht in Ihre beste Schlafposition kommen.

Mit all diesen verschiedenen Ursachen im Hinterkopf können wir uns nun der Heilung von Schlaflosigkeit zuwenden. Genauso wichtig ist es aber auch, die verschiedenen Faktoren zu untersuchen, die Schlaflosigkeit verursachen. Aber wussten Sie, dass es auch Risikofaktoren für Schlaflosigkeit gibt? Wenn Sie feststellen, dass einige dieser Risikofaktoren auf Sie zutreffen, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie an Schlaflosigkeit leiden, höher. Andernfalls sollten Sie auf Ihre Gesundheit und Ihre Schlafgewohnheiten achten, um sicherzustellen, dass Sie niemals an Schlaflosigkeit leiden werden.

Die Risikofaktoren für 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, das stimmt jedoch nicht. Sie können sich dazu entscheiden, einen längeren Urlaub zu nehmen, wenn Sie in einer anderen Zeitzone sind, haben es aber nicht getan. Sie haben sich für einen Nachtjob entschieden und dadurch an einen völlig anderen Lebensstil angepasst, obwohl Sie sich für einen Tagesjob entscheiden können.

Es ist schwer, mit den Risikofaktoren für Schlaflosigkeit umzugehen, aber letztlich hängt alles von Ihren Entscheidungen ab. Manchmal machen Sie vielleicht schwierige Zeiten im Leben durch. Das können Beziehungsprobleme, familiäre Probleme oder auch berufliche Probleme sein. Vielleicht leiden Sie auch unter finanziellen oder persönlichen Problemen und haben

Schwierigkeiten, Ihr Berufs- und Privatleben unter einen Hut zu bringen. All das wird Sie fertig machen und Sie nachts wach halten, bis der Stress oder die Depression größtenteils verschwunden ist. Manchmal dauert es aber auch etwas länger. Oftmals können auch Lösungen gefunden werden, um die schwierigen Zeiten schnell hinter sich zu bringen. Auf alle Fälle ist ein Heilmittel die richtige Einstellung gegen emotionsbedingte Schlaflosigkeit.

Schlaflosigkeit hat viele verschiedene Ursachen und Risikofaktoren. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um noch mehr schlaflose und unruhige Nächte zu verhindern. Meistens ist es einfach, die Ursachen herauszufinden – die eigentliche Herausforderung besteht darin, sie zu überwinden, um eine gute Nachtruhe zu haben. Das Leben kann schwierig sein und eine Person manchmal so fertig machen, dass sie nicht einmal mehr weiß, ob sie jemals wieder aufstehen kann.



Der allererste Schritt zur Überwindung der Schlaflosigkeit besteht darin, furchtlos zu sein. Haben Sie keine Angst vor irgendwelchen Ergebnissen, die eintreten oder nicht eintreten könnten. Angst bringt mehr Stress in Ihr Leben und das tut Ihnen nicht gut. Vielmehr kann sie Ihre Schlaflosigkeit nur noch verstärken. Vorbeugen ist immer besser als heilen. Denken Sie immer daran, ruhig zu bleiben und die Gesundheitstipps zu befolgen, um Schlaflosigkeit vorzubeugen.

KAPITEL 2

DAS GEHIRN EINES SCHLAFLOSEN



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 Sie auf der Suche nach etwas zu Essen oder zu Trinken sind, aus dem Auto aussteigen, durch eine Tür gehen oder sich einfach nur ausruhen – 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.



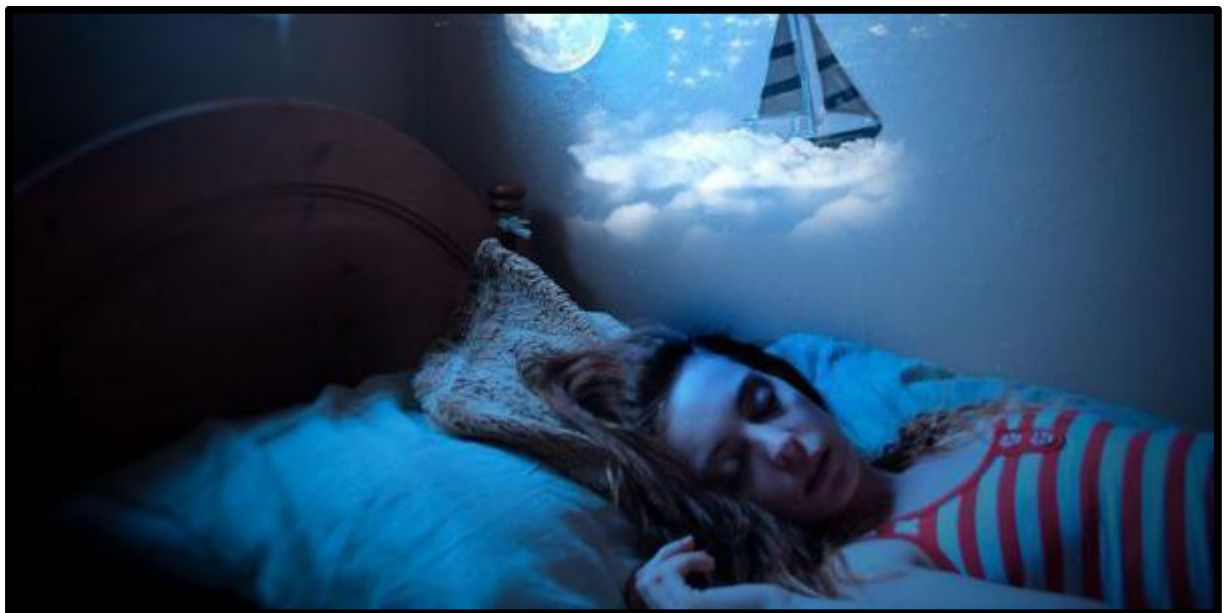
Normalerweise sind Menschen mit einem gesunden Niveau der Gehirnwellen tagsüber kognitiv stabil und in der Lage, Teile des Denkprozesses in der Nacht abzuschalten. Wenn es später nachts wird, beginnt das Gehirn, sich zu verlangsamen und den Schlaf einzuleiten. Wachsamkeit und Konzentration nehmen in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

Studien zeigen, dass sich die Abläufe im Gehirn im Laufe des Tages natürlich verändern. Wenn die Gehirnströme unregelmäßig sind und sich aufgrund der immensen Belastung während des Tages nicht beruhigen, führt das zu einer Form von Angst. Aufgrund dessen kann sich der Geist nicht vollständig entspannen. Stattdessen durchläuft er eine Phase, in der sich die Gehirnwellen ungewöhnlich schnell bewegen. Dies führt zu noch mehr Gedanken und verbraucht in der Nacht mehr Energie. All die Dinge, die man tagsüber erlebt hat, wird nachts wieder in Erinnerung gerufen. Der Körper verbraucht die doppelte Menge

an Energie und Ressourcen, um neue Gedanken zu verarbeiten. Dies wiederum führt zu Müdigkeit und Energiemangel am nächsten Tag.

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.



Träume entstehen aus den Gedanken und den Erfahrungen des realen Lebens. Je mehr man tagsüber erlebt, desto mehr träumt man nachts. Eine größere Vielfalt an Träumen ermöglicht dem

Geist, sich zu beruhigen und vage Bilder zu formen, um das Gedächtnis noch mehr zu stärken. Wenn Sie in einen tiefen Schlummer fallen, befinden Sie sich meistens im Traumzustand. Manchmal hat man sogar Albträume. All das hängt von Ihren unterbewussten Gedanken und Erfahrungen ab, die Sie gemacht haben.

Tag vs. Nacht

Was also passiert im Gehirn von Schlaflosen? Das Gehirn ist während der Nacht aktiver und hat Schwierigkeiten, in einen ruhigen und entspannten Zustand zu gelangen. In einer Studie über die Gehirnströme bei Schlaflosigkeit wurde von Wissenschaftlern nachgewiesen, dass die Neuronen im Gehirn nachts aktiver sind.

Schlaflosen Menschen geht eine Menge an Gedanken durch den Kopf. Sie befinden sich den ganzen Tag über in einem andauernden Zustand der Informationsverarbeitung, ohne dass sie dazu in der Lage sind, diesen zu unterbrechen. Letztendlich leiden sie an Schlaflosigkeit und haben mit den Folgen von Mangel an Schlaf zu kämpfen.

Experten sind der Ansicht, dass Schlaflosigkeit nicht direkt als eine nächtliche Störung betrachtet werden sollte. Vielmehr

handelt es sich um eine 24-Stunden-Erkrankung des Gehirns, die dazu führt, dass es den ganzen Tag über aktiv bleibt.



Verarbeitung und Speicherung von Erinnerungen. Auf Dauer beeinträchtigt Schlafmangel Ihr Gedächtnis. Sie werden unter anderem Schwierigkeiten dabei haben, sich zu konzentrieren, an Fakten oder kleine Details zu erinnern. Diese Theorie wurde mit Studentengruppen getestet. Eine der Gruppen schlief die ganze Nacht durch, während die andere in der Nacht zuvor keinen Schlaf bekam. Die Ergebnisse? Die Studenten, die mehr geschlafen hatten, konnten sich besser konzentrieren und waren in der Lage, sich noch einige Stunden später an ihre Antworten auf den Test zu erinnern. Die zweite Gruppe, die nicht genug schlief, hatte Schwierigkeiten mit dem Test, erzielte unterdurchschnittliche Ergebnisse und konnte sich eine Stunde nach dem Test kaum noch an ihre Antworten erinnern.

Die Mythen

Das Ziel dieses Experiments war es, die Bedeutung der Ruhe für die Konzentration und das Gedächtnis zu beweisen. Schlaflose Personen sind nämlich nicht in der Lage, sich genauso gut zu konzentrieren wie Menschen, die sich ausreichend ausgeruht haben. Es ist ein Irrglaube, dass Personen mit Schlafmangel tagsüber die gleiche Aufmerksamkeitsspanne haben können. Nur weil das Gehirn nachts genauso aktiv ist wie tagsüber, bedeutet das nicht, dass es immer auf höchstem Niveau arbeiten kann.



Neben Konzentrationsmangel weisen Personen mit Schlafstörungen auch eine höhere Plastizität des Gehirns auf. Die Bedeutung von Plastizität und wie diese zur Schlaflosigkeit beiträgt, ist jedoch noch nicht erforscht. Es ist bereits klar, dass sich die Plastizität des Gehirns im Laufe des Lebens weiterentwickelt und später zu anderen Formen von

Krankheiten beiträgt. Plastizität bezeichnet die Eigenschaft des Gehirns, durch physische oder umweltbedingte Faktoren strukturell und funktionell veränderbar zu sein.

In den meisten Fällen wird dadurch ermöglicht, neue Informationen aufzunehmen, neue Dinge zu lernen und sich im Erwachsenenalter weiterzuentwickeln. Bei Schlaflosigkeit werden die Gehirnzellen jedoch geschädigt und die Plastizität beeinträchtigt. Dies führt zu einer langfristig schlechteren Gedächtnisleistung und mangelnder Konzentration. Mit zunehmendem Alter wird es also schwieriger, alle Ebenen der Konzentration und des Gedächtnisses aufrechtzuerhalten.

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 meisten Untersuchungen zeigen, dass der Geist von Schlaflosen nachts abschweift. Sie haben Schwierigkeiten, sich am nächsten Tag zu konzentrieren und haben Probleme dabei,

ihre Arbeit, ihr Studium und sogar das Privatleben zu bewältigen.

Für schlaflose Personen ist es schwierig, am nächsten Tag optimal zu funktionieren und ihr Bestes zu geben. In einem anderen Teil der Studie wurden die Gedächtnisleistung und die Effizienz bei der Erledigung von Aufgaben zwischen Schlaflosen und Menschen mit ausreichend Schlaf verglichen.

Studien zeigen, dass Personen mit Schlafproblemen nicht dazu fähig sind, ihre Erinnerungen abzurufen. Infolgedessen haben sie Schwierigkeiten, tägliche Aufgaben zu bewältigen. Ihre Gedanken schweifen ab, selbst wenn sie einfache Aufgaben erledigen. Wenn es zum Beispiel darum geht, das Frühstück vorzubereiten, gehen Menschen mit einer gesunden Menge an Schlaf in die Küche, treffen eine schnelle Auswahl und beginnen ihren Tag. Wer hingegen unter Schlaflosigkeit leidet, geht in die Küche, öffnet mehrere Schränke, sieht die gleichen Lebensmittel durch und weiß nicht, was er frühstücken soll.



Die Erklärung hierfür ist, dass die Gehirnströme bei Schlaflosigkeit langsamer sind. Dies führt dazu, dass sich betroffene Personen langsamer bewegen oder einfache Dinge schneller bewegen. Außerdem hat der präfrontale Kortex im Laufe des Tages, wenn immer mehr Aufgaben auf ihn zukommen, immer weniger Ressourcen. Dadurch werden die Hirnströme unregelmäßig. Das Gehirn versucht darauf, aktiv zu bleiben, aber es hat nicht genug Energie, um alles zu verarbeiten. Deshalb ist das Gehirn bei Schlaflosigkeit irgendwann erschöpft.

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 Sie am besten geeignet ist.

Kurz gesagt, der Geist braucht ausreichend Schlaf und Ruhe, um sich ausreichend konzentrieren zu können. Schlaflosigkeit führt dazu, dass der Körper in den Overdrive-Modus versetzt wird und somit nicht genug Ruhe bekommt. Die nächste wichtige Sache ist, genügend Nahrung zu sich zu nehmen und Schlaf zu bekommen. Auch wenn es schwierig ist, das richtige Gleichgewicht zu finden, ist ein hohes Maß an Konzentration wichtig, um das Beste aus dem Tag zu machen.

KAPITEL 3

SCHLAFMANGEL: DER TEUFEL



Kapitel 3: Schlafmangel - Der Teufel

Im letzten Kapitel wurde die Psyche untersucht, um zu verstehen, wie Schlaflosigkeit das Gehirn direkt beeinflusst. Wenn diese Störung über einen längeren Zeitraum auftritt, hat das massive negative Auswirkungen auf den Geist. Neben Gedächtnisverlust führt Schlaflosigkeit auch zu Müdigkeit, Unachtsamkeit und mangelnder Wachsamkeit am nächsten Tag. Sowohl der Geist als auch der Körper brauchen Ruhe, um am nächsten Tag gut funktionieren zu können. Wenn es keine Ruhe gibt, bröckeln die grauen Zellen, das Gedächtnis und die komplizierten Aufgaben des Gehirns, und Schlaflose haben es schwer, den Tag zu überstehen. Die Gedanken schweifen ab, und es fällt schwer, den ganzen Tag konzentriert zu bleiben.



Die 5 Dinge, die Sie jeden Morgen tun

Hier ist eine kleine Übung: Versuchen Sie zunächst, an all die Dinge zu denken, die Sie in dem Moment getan haben, als Sie heute aufgewacht sind. Denken Sie über die ersten fünf Dinge nach, die Sie getan haben. Vielleicht haben Sie den Wecker ausgeschaltet, Ihr Telefon auf neue Nachrichten überprüft, sind aufgestanden, haben das Licht eingeschaltet oder sind ins Bad gegangen. Egal wie Ihre übliche Routine aussieht, Sie neigen dazu, alle diese regelmäßigen Tätigkeiten fehlerfrei auszuführen. Ob Sie es glauben oder nicht: All diese Dinge führen Sie unbewusst aus und ohne viel darüber nachzudenken, weil sie nämlich zur täglichen Routine geworden sind.

Wenn man aber unter Schlaflosigkeit leidet, ist man nicht annähernd so konzentriert wie sonst. Der Verstand denkt zwar weiterhin so schnell wie sonst, aber er hat nicht alle Ressourcen und Energie, um richtig zu funktionieren. Das bedeutet, dass es Ihnen schwerfällt, die ersten fünf Aufgaben am Morgen zu erledigen und jede dieser Aufgaben abzuschließen.

Sie erkennen dies daran, dass die Ausführung dieser Aufgaben länger dauert als sie sollte. Wenn Sie nicht genug Ruhe hatten, können die fünf Aufgaben, die eigentlich nur 2 Minuten dauern sollten, mehr als 10 Minuten in Anspruch nehmen. Es könnte sogar passieren, dass Sie die ein oder andere Aufgabe vergessen zu erledigen – sei es z. B. den Wecker auszuschalten oder ihr

Telefon auf neue Nachrichten zu überprüfen. Im Grunde handelt es sich bei diesen Dingen nur um die Spitze des Eisbergs, wenn Sie mit Schlafmangel kämpfen.

Schaden für Ihr Berufsleben

Nach der ersten schlaflosen Nacht bemerken Sie möglicherweise einen deutlichen Abfall Ihres Energieniveaus. Möglicherweise stellen Sie fest, dass es schwierig ist, den Tag zu planen oder sich verschiedene Informationen zu merken.

Meistens beginnt Ihr Tagesablauf mit dem Aufwachen, dem Fertigmachen für die Arbeit und anschließendem Einkaufen. Alle Jobs erfordern 100%ige Konzentration, um hohe Leistung und Effizienz zu gewährleisten. Andernfalls kann es passieren, dass Ihr Chef Ihnen die Leviten liest. Wie erschöpft Sie sich auch fühlen mögen, es gibt nur eine bestimmte Anzahl von Tagen, an denen Ihnen Verständnis entgegengebracht wird. Es gibt auch nur eine bestimmte Anzahl von Krankheitstagen, die Sie im Jahr nehmen können. Lassen Sie also nicht zu, dass die Schlaflosigkeit Ihr Privat- und Berufsleben zerstört. Nehmen Sie die Sache in die Hand und werden Sie sie ein für alle Mal los.

Es wird von Ihnen erwartet, dass Sie berufliche Aufgaben vor einer bestimmten Frist erledigen. Sei es Kisten packen, eine Recherche durchführen oder E-Mails schreiben – Sie müssen fast jeden Tag Höchstleistung erbringen. Um am Ende des Monats Ihr wohlverdientes Gehalt zu erhalten, müssen Sie

ständig Ihr Bestes geben. Und jede geopfert Nachtruhe kann zu einer schlechten Leistung am nächsten Tag führen.

Leiden Sie unter Schlafmangel?

Jeder Mensch hat seinen eigenen Schlafrhythmus, Experten empfehlen jedoch täglich 6 bis 8 Stunden Schlaf. Die genaue Anzahl an Stunden ist individuell abhängig. Manche von uns brauchen mehr Ruhe, andere weniger. Letzten Endes ist es immer besser, ein paar Stunden Schlaf zu verlieren, als eine ganze Nacht lang nicht zu schlafen. Statt acht Stunden Schlaf bekommen Sie beispielsweise nur sechs Stunden Schlaf. Diese zwei Stunden Schlaf mögen für Sie entscheidend erscheinen, aber Ihrem Leben schaden sie nicht so sehr wie Schlaflosigkeit. Der Verlust von zwei Stunden Schlaf kann Sie zwar bremsen, aber die Chancen stehen gut, dass Sie es trotzdem schaffen, alle Aufgaben bis zum Ende des Tages zu erledigen. Andererseits kann der Verlust einer ganzen Nacht Schlaf Ihr Gehirn lahm legen. Sie werden den ganzen Tag über mit einfachen Aufgaben zu kämpfen haben.

Wenn Ihr Chef Ihnen beispielsweise eine Agenda auf den Schreibtisch legt, können Sie den Inhalt problemlos lesen. Aber zu erkennen, was die einzelnen Punkte auf der Liste bedeuten, ist für Menschen mit Schlaflosigkeit der schwierige Teil. Für schlaflose Personen kann sich dies zu einer unlösbaren Aufgabe entwickeln.

Oftmals verliert man bei Schlafmangel den Fokus und das Ziel für den aktuellen Tag. Der schnellste Weg, um den Tag zu überstehen, ist wichtiger, als darüber nachzudenken, wie man am besten durch den Tag kommt. Am Anfang mag es noch überschaubar erscheinen, weil man noch in der Lage ist, ab und zu etwas rechtzeitig zu erledigen. Die Wahrheit ist jedoch, dass dies auf lange Sicht Ihrem Ruf am Arbeitsplatz schadet, weil die Qualität Ihrer Arbeit schlecht ist. Schlaflose sind außerdem dafür bekannt, dass sie schlecht gelaunt sind und schlechte Arbeitsbeziehungen zu ihren Kollegen haben.



Irgendwann werden Ihre Arbeitskollegen Ihre Ineffizienz bemerken. Ihr Chef wird bemerken, dass Sie langsamer arbeiten, sich nicht richtig konzentrieren können und nicht die richtige Einstellung haben, um die Arbeit zu erledigen. Damit können Sie

sich bei Ihrem Chef unbeliebt machen und es kann infolgedessen auch passieren, dass Sie entlassen werden. Auch wenn das für Sie im Moment unwahrscheinlich erscheint, sollten Sie dennoch bedenken, dass diese Möglichkeit sehr hoch ist. Schlaflosigkeit ist ein belastender Faktor im Leben, der aber nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch im Privatleben zu vielen Problemen führen kann.

Beeinträchtigung des persönlichen Lebens

Wenn Sie über Ihr persönliches Leben nachdenken, denken Sie an alles, was Ihnen wichtig ist, an Dinge, die Ihnen am Herzen liegen. Vielleicht denken Sie an Ihre Frau, Ihren Mann, Ihre Kinder, Ihre 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 Ihr eigenes Leben
und der Schlüssel zum

Erfolg in Ihrem 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.

In dem Moment, in dem das persönliche Leben einer Person aus dem Gleichgewicht gerät, kommt es zu stressigen Momenten. Sie beginnen sich zu fragen, ob es eine Möglichkeit gibt, wieder in einen stabilen Zustand zu gelangen. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Stress daher rührt, dass man nicht rechtzeitig mit den Einkäufen fertig geworden ist oder zu spät aufgewacht ist – ein minimales Maß an Stress kann sich zu etwas anhäufen, das außer Kontrolle gerät. Schlaflosigkeit verursacht eine erhebliche Menge an Stress und Erschöpfung.

Es gibt keine spezifischen Gedanken mehr in Ihrem Kopf, denn Ihr Geist wird nur mit zufälligen Gedanken ohne bestimmten Kontext umherwandern. Das Gleiche gilt auch für das Arbeitsleben. Wenn Sie unter Schlaflosigkeit leiden und Ihre Kinder für den Schultag vorbereitet sein müssen, vergessen Sie vielleicht, die Pausenbrobox vorzubereiten, die Kleider zu bügeln etc.

"Selbstliebe ist NICHT selbstsüchtig" – Denken Sie also immer daran, sich selbst an erste Stelle zu setzen. Wenn Sie sich selbst

ständig an letzte Stelle setzen, werden Sie sich in einer Abwärtsspirale des Lebens wiederfinden und nicht in der Lage sein, Ihren eigentlichen Lebenszweck zu erfüllen.

Jetzt ist es an der Zeit, mit einem großen Missverständnis in unserer Gesellschaft aufzuräumen: Nämlich mit der Auffassung, dass es arrogant, böse und egoistisch ist, sich selbst zur höchsten Priorität zu machen. Wenn man damit beschäftigt ist, immer die Anforderungen anderer Personen zu erfüllen, während man seine eigenen Lebensziele nicht erreicht, ist man unerfüllt und fühlt sich dem Untergang geweiht. Sie würden Ihren Antrieb, Ihre Motivation, Ihren Enthusiasmus und Ihre Produktivität verlieren, wenn Sie diesen Weg beschreiten. Hören Sie also auf, anderen zu gefallen, und stellen Sie sich selbst an erster Stelle. Nur so werden Sie einen unaufhaltsamen Schwung haben, um mehr zu erreichen und noch mehr zu bieten.

Zu Hause müssen Sie vielleicht Ihr Haus instand halten, indem Sie den Rasen mähen oder Ungeziefer loswerden. Egal, was Sie tun, Sie müssen sich an die einzelnen Schritte erinnern, um jede Handlung genau auszuführen. Sobald Sie unter Schlaflosigkeit leiden, werden Sie sich nicht mehr so gut erinnern können und es wird Ihnen schwerer fallen, alles zu erledigen.

Ein weiterer wichtiger Teil Ihres persönlichen Lebens sind die Beziehungen zu anderen Menschen. Egal, ob es sich um Ihren Partner, Ihren Ehemann, Ihre Ehefrau, Ihren Freund oder Ihre Freundin handelt – eine Beziehung zu führen ist nicht immer

einfach. Wenn Sie Ihrem Partner aufgrund von Müdigkeit nicht die volle Aufmerksamkeit schenken, kann Ihre Beziehung in die Brüche gehen. Diese Situation führt in Ihrer Beziehung zu Streit, Unzufriedenheit, Frustration, Einsamkeit und Traurigkeit. All diese Emotionen können so stark aus dem Ruder laufen, dass es zu großen Auseinandersetzungen kommen kann.

Umgang mit Schlaflosigkeit

Es ist schwer, mit Schlaflosigkeit umzugehen, wenn man keine Energie mehr in sich hat. Sie fühlen sich ständig müde und kümmern sich weniger um die Dinge, die um Sie herum passieren. Die Gedanken schweifen ab, und oft ergeben die eigenen Gedanken auch keinen Sinn mehr. Das Leben an sich ist schon schwer genug. Stellen Sie sich nun vor, Sie bekommen keine Ruhe mehr und müssten mit allen Hindernissen fertig werden, die das Leben Ihnen in den Weg stellt. Wie würden Sie sich fühlen? Überwältigt? Gestresst?

KAPITEL 4 DIE HEILUNG



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.

1. Künstliches Heilmittel

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.

2. Natürliches Heilmittel

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 Sie sich entscheiden, verfolgen beide das Ziel, dass Sie wieder ein- und durchschlafen und nachts Ruhe finden können.

Beide Heilmittel sollen Ihnen dabei helfen, wieder besser schlafen zu können. Die meisten dieser Mittel machen schläfrig und sollten daher am besten direkt vor dem Schlafengehen eingenommen werden, es sei denn, es wird etwas anderes angegeben. Wichtig ist auch, dass Sie mit einem Arzt sprechen, bevor Sie eines der unten aufgeführten Medikamente einnehmen.

1. Eszopiclone: Auch bekannt als Lunesta, ist eine Gruppe von Medikamenten, die Sie leicht und schnell in den Schlaf versetzen. Statistiken zeigen, dass Lunesta die meisten Menschen im Durchschnitt 7 bis 8 Stunden lang schlafen lässt. Diese Medikamente sind sehr stark, weshalb es grundsätzlich besser ist, sich von diesen Medikamenten fernzuhalten. Die FDA begrenzt die Dosierung des Medikaments auf nicht mehr als 1 mg. Jeder Milligramm mehr könnte dazu führen, dass Sie am nächsten Tag müde sind.

2. Ramelteon: Dieses Medikament verursacht keine unerwünschten Wirkungen wie Müdigkeit oder Schläfrigkeit. Herkömmliche Schlafmittel wirken auf das ZNS (zentrales Nervensystem), indem sie dessen Funktionen unterdrücken und den Konsumenten in einen schläfrigen Zustand versetzen. Ramelteon hingegen zielt speziell auf den Schlaf-Wach-Zyklus ab. Dieses Medikament wird denjenigen verschrieben, die Schwierigkeiten beim Einschlafen haben. Da es keine Nebenwirkungen hat, kann Ramelteon für den Langzeitgebrauch verschrieben werden. Dieses Medikament zeigt auch keine Anzeichen von Missbrauch oder Abhängigkeit.

3. Zaleplon: Auch bekannt als Sonata. Die meisten Medikamente haben eine lange Aktivierungszeit im menschlichen Körper. Sonata gehört nicht dazu. Von allen aktuellen Schlafmitteln bleibt Sonata am kürzesten im Körper aktiv. Mit anderen Worten, dieses Medikament hinterlässt am nächsten Morgen wenig bis gar keine Nebenwirkungen. Wenn jemand zum Beispiel Schwierigkeiten beim Einschlafen hat, hilft ihm ein Schluck Sonata beim Einschlafen, ohne dass er sich am nächsten Tag schlecht fühlt.

4. Doxepin: Auch bekannt als Silenor. Diese Gruppe von Medikamenten wird speziell für Menschen verschrieben, die Schwierigkeiten haben, durchzuschlafen. Man kann sagen, dass es sich um ein künstliches Heilmittel für "Leichtschläfer" handelt, die nachts schon bei minimalen Reizen aufwachen. Es wirkt, indem es die Histaminrezeptoren unterdrückt und so die Aufrechterhaltung des Schlafs nach dem Einschlafen unterstützt. Da dieses Medikament eine bestimmte Einschlafzeit voraussetzt, sollten Sie Silenor nur dann einnehmen, wenn Sie in der Lage sind, nachts 7 bis 8 Stunden durchzuschlafen. Die Dosierung hängt von Ihrem Ansprechen auf die Behandlung, Ihrem Gesundheitszustand und Ihrem Alter ab.

5. Benzodiazepine: Benzodiazepine sind sowohl bei kurzfristiger als auch bei langfristiger Schlaflosigkeit nützlich. Sie haben eine dauerhafte Wirkung auf den Körper, da sie lange Zeit im Körper verbleiben. Dieses Medikament kann zur vollständigen Genesung verhelfen, wenn jemand schon sehr lange an Schlaflosigkeit leidet.

Es wird üblicherweise zur Behandlung von anhaltenden Albträumen und Schlafwandeln eingesetzt. Da die Wirkung dieses Medikaments unnachgiebig ist, könnten Sie sich am nächsten Tag müde und schläfrig fühlen. Eine weitere Nebenwirkung dieses Medikaments ist, dass es zu einer Medikamentenabhängigkeit führen kann, d. h., dass Sie sich

möglicherweise auf dieses Medikament verlassen müssen, um einzuschlafen und in Zukunft durchzuschlafen.

Benzodiazepine sind in den Schlafmitteln Triazolam (Halcion), Alprazolam (Xanax), Temazepam (Restoril) und anderen enthalten.

Es ist wichtig, dass Sie sich ärztlich untersuchen lassen, bevor Sie ein Schlafmittel einnehmen. Suchen Sie einen Arzt für eine gründliche Untersuchung auf. Erkundigen Sie sich immer nach den Nebenwirkungen eines Medikaments, bevor Sie sich für ein bestimmtes Mittel entscheiden. Jedes Medikament kann unterschiedliche Nebenwirkungen hervorrufen. Die Nebenwirkungen können Kopfschmerzen, schwere allergische Reaktionen oder anhaltende Schläfrigkeit sein, um nur einige zu nennen.

Es gibt auch Menschen, die stattdessen lieber zu natürlichen Heilmitteln greifen. Sie müssen sich nicht auf Chemikalien verlassen, die oft Nebenwirkungen hervorrufen. Nutzen Sie stattdessen natürliche Heilmittel, um Ihren Schlafzyklus wiederherzustellen und der Schlaflosigkeit ein Ende zu setzen.



1. Zelten

Wenn Sie die Verlockungen des Fernsehers oder Telefons bis spät in die Nacht wach halten, ist es womöglich mal an der Zeit, zelten zu gehen. Halten Sie sich von elektronischen Geräten fern und gönnen Sie sich hin und wieder einen digitalen Entzug. Begeben Sie sich in eine ablenkungsfreie Zone und nehmen Sie Ihre Umgebung und sich selbst achtsam wahr. Nutzen Sie diese Zeit, um zu meditieren, Yoga zu machen, zu schreiben, Ihre Gedanken zu ordnen oder einfach nur zu atmen.

Mehrere Studien haben ergeben, dass Camper, die sich von Geräten fernhalten und Rituale zum Abschalten praktizieren, wie z. B. meditieren oder Musik hören, etwa 2 Stunden früher einschlafen als gewöhnlich. Denn digitale Geräte können zur

Schlaflosigkeit beitragen. Es wurde festgestellt, dass künstliche Lichtquellen den zirkadianen Rhythmus negativ beeinflussen können.

Versuchen Sie, auf dem Boden zu schlafen und nicht in Ihrem Auto oder in der Hütte. Auf diese Weise werden Sie geerdet und sind eins mit der Natur. Unabhängig davon, was Sie beim Zelten tun, ist das oberste Ziel, sich zu entspannen, sich von Ablenkungen und Anforderungen anderer zu entfernen, sich von künstlichem Licht fernzuhalten und mit der Natur eins zu werden. Baden Sie unter dem natürlichen Sonnenlicht und schlafen Sie ein, wenn die Sonne untergeht. Im Handumdrehen werden Sie Ihren Schlafrhythmus wiederfinden.

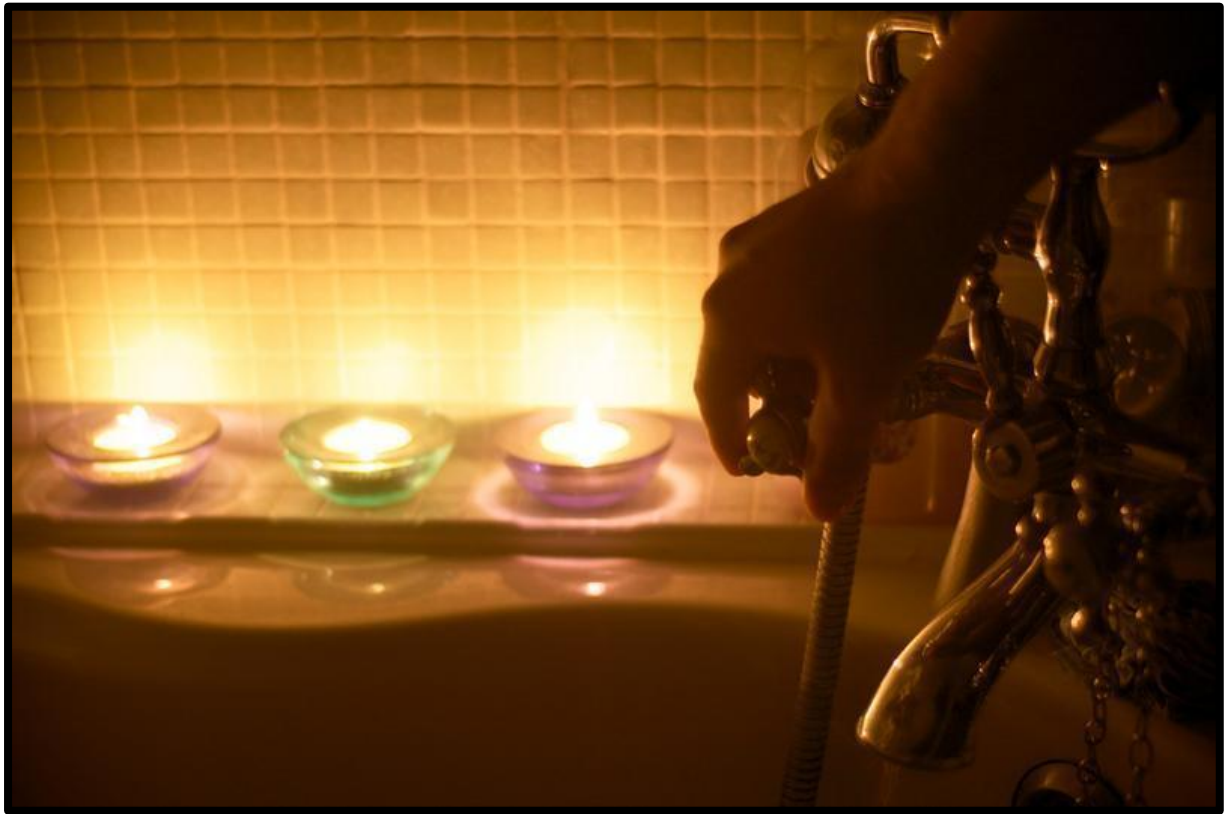


2. Musiktherapie

Musik wird seit der Antike zur Bekämpfung von Schlaflosigkeit eingesetzt. Musik ist ein heilendes Instrument, das Ihnen dabei helfen kann, Ängste abzubauen, die zu einer schlechten Schlafqualität beitragen können. Der große Vorteil darin liegt, dass die Musiktherapie einfach anzuwenden ist und keine Nebenwirkungen hat.

Es gibt viele verschiedene Arten von Musiktherapien. Sie unterscheiden sich in der Art der neurologischen Stimulation, die sie hervorrufen. So kann zum Beispiel klassische Musik sehr beruhigend und entspannend wirken, während Rockmusik Unbehagen auslösen kann. Versuchen Sie, sanfte Entspannungsmusik mit Naturgeräuschen wie Meeresrauschen, Vögeln, Wasserfällen usw. zu hören.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass Menschen, die vor dem Schlafengehen beruhigende Musik hören, während der Nacht besser schlafen als Menschen, die dies nicht tun. Wenn Sie also Probleme mit dem Einschlafen haben, könnte dies eine Lösung sein.



3. Ausschalten für besseren Schlaf

Schlaf lässt sich nicht einfach an- und ausschalten. Der Körper braucht Zeit, um sich zu entspannen und sich auf den Schlaf vorzubereiten. Schlaflosen Menschen fällt es oft schwer, ihr Gehirn nachts abzuschalten. Versuchen Sie, abzuschalten und so für eine bessere Schlafqualität zu sorgen. Es hilft Ihnen dabei, sich zu beruhigen und Ihren Körper verständlich zu machen, dass es Zeit ist, sich auszuruhen. Um die Voraussetzungen für einen guten Schlaf zu schaffen, ist es wichtig, sich zu entspannen und den Geist abzuschalten.

Wenn Sie zum Beispiel vor dem Schlafengehen warm duschen, sinkt die Körpertemperatur und der Körper bereitet sich auf den Schlaf vor. Ihre Körpertemperatur sinkt und

Stoffwechselfunktionen wie Atmung, Verdauung und Herzschlag werden gedrosselt. Ihr Körper wird verstehen, dass es Zeit ist, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Wenn Sie es sich zur Gewohnheit gemacht haben, jeden Abend vor dem Schlafengehen Musik zu hören, wird Ihr Körper darauf konditioniert, dass das Hören von Musik am Abend die Schlafenszeit signalisiert.

Es geht um Gewohnheiten und Konditionierung. Nehmen Sie sich vor dem Schlafengehen mindestens eine halbe Stunde Zeit, um Atem- oder Entspannungsübungen zu machen und den Kopf frei zu bekommen. Ziel dieser "Power-Down"-Stunde ist es, Ihrem Gehirn zu signalisieren, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und auf das Schlafengehen vorzubereiten.



4. In einem kühlen Zimmer schlafen

Menschen, die Probleme mit dem Einschlafen haben, haben in der Regel unmittelbar vor dem Einschlafen eine höhere Körperkerntemperatur. Daher müssen Schlaflose mindestens 2 bis 4 Stunden warten, bevor ihre Körpertemperatur sinkt und der Schlaf einsetzt.

Untersuchungen zeigen, dass die optimale Raumtemperatur für den Schlaf zwischen 16 und 20 Grad Celsius liegt. Wenn Sie versuchen zu schlafen, genießt Ihr Gehirn die kalte Umgebung.

Außerdem hilft das Schlafen in einem kalten Schlafzimmer auch beim Anti-Aging. Es hilft bei der Freisetzung von Anti-Aging-Hormonen, die als Melatonin bekannt sind. Melatonin ist ein starkes Antioxidans, das Entzündungen bekämpft, das Immunsystem stärkt und kognitiven Verschlechterungen sowie Krebs vorbeugt.

Es gibt ein Sprichwort, das besagt, dass diejenigen, die früh zu Bett gehen und früh aufstehen, länger leben. Das macht sehr viel Sinn, wenn man bedenkt, dass das Schlafen in einem kalten Schlafzimmer die Neurodegeneration und den oxidativen Stress reduziert. Ich könnte noch viel mehr über die Anti-Aging-Vorteile einer guten Nachtruhe in einer kalten Umgebung erzählen. Der Schlüssel zur Förderung der Produktion von Anti-Aging-Hormonen in Ihrem Körper ist ausreichender Schlaf.

Und der erste Schritt dazu ist die Schaffung einer optimalen Schlafumgebung durch die Senkung der Schlafzimmertemperatur. Unzureichender Schlaf hat viele schädliche Auswirkungen auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit. Letztlich kann er Ihr Leben gefährden. Stellen Sie also sicher, dass Sie Ihre Schlafgewohnheiten ändern und beginnen Sie damit, indem Sie eine optimale Schlafumgebung schaffen.



5. Ins Schwitzen kommen

In der Früh Sport betreiben. Es ist kein Geheimnis, dass Sport den Schlaf und die allgemeine Gesundheit verbessert. Eine in der Zeitschrift *Sleep* veröffentlichte Studie zeigt, dass es einen großen Unterschied macht, ob man bereits früh am Morgen trainiert oder eher am Abend. Die Forscher fanden heraus, dass

Frauen, die sich an sieben Tagen in der Woche jeden Morgen mindestens 30 Minuten lang mit mäßiger Intensität bewegen, weniger Schlafprobleme haben als Frauen, die sich weniger oder später am Tag bewegen. Das morgendliche Training scheint sich positiv auf unseren Körperrhythmus auszuwirken und das wiederum verbessert unsere Schlafqualität.

Einer der Gründe für die Wechselwirkung zwischen Bewegung und Schlaf könnte die Körpertemperatur sein. Die Körpertemperatur steigt beim Sport an und braucht bis zu 6 Stunden, um wieder auf den Normalwert zu sinken. Eine kühlere Körpertemperatur ist jedoch mit besserem Schlaf verbunden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihrem Körper vor dem Zubettgehen Zeit zum Abkühlen geben.

Schlaf ist ein entscheidender Faktor für unsere Gesundheit und Heilung. Nehmen Sie ihn ernst und wenden Sie sich an einen Arzt für funktionelle Medizin, wenn Sie Ihren Schlaf nicht in den Griff bekommen. All dies erfordert Disziplin und Engagement. Sobald Sie Ihre biologische Uhr zurückgestellt haben und in den normalen Schlafrhythmus zurückfinden, werden Sie endlich die Vorteile eines erholsamen, regenerierenden Schlafs genießen können.

KAPITEL 5

ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS BEI SCHLAFLOSIGKEIT



Kapitel 5: Änderung des Lebensstils bei Schlaflosigkeit

Im vorangegangenen Kapitel haben wir über die beiden grundlegenden Heilmittel zur Überwindung von Schlaflosigkeit gesprochen. Die Ursache der Schlaflosigkeit ist aber mit keiner der beiden Heilmittel beseitigt. Ja, man kann sich nach dem Ausprobieren dieser Mittel besser fühlen, aber Schlaflosigkeit kann nur dann vollständig geheilt werden, wenn auch die Ursache des Problems klar wird. Andernfalls besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass die Schlaflosigkeit erneut auftritt.

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.

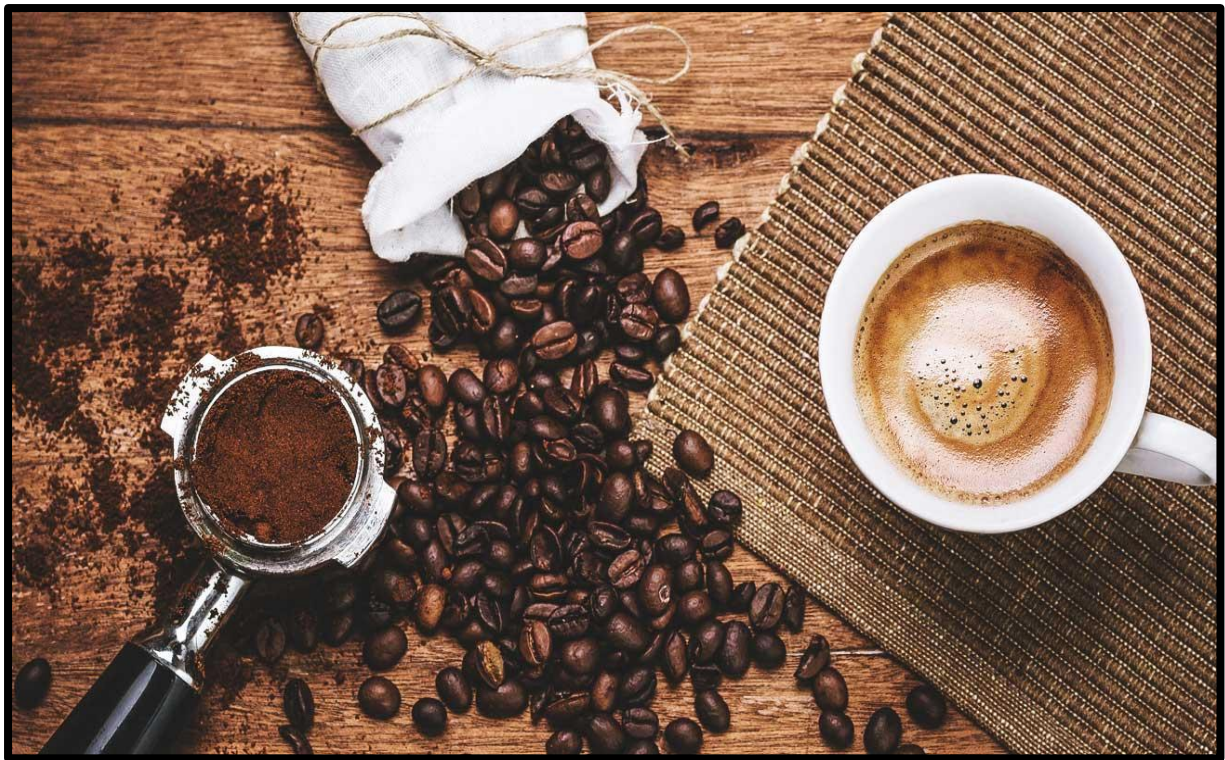


Nicht immer ist Schlaflosigkeit auf Stress zurückzuführen, dennoch sind Personen, die ständig unter Stress stehen, anfälliger für schlaflose Nächte. Im Falle von stressbedingter Schlaflosigkeit kann die Behandlung oder Beseitigung des Stressses die Schlaflosigkeit lindern. Wie bereits in einem früheren Kapitel dieses Buches erwähnt, beeinträchtigt Stress die Qualität des Schlafes und kann den Schlafrhythmus stören. Dadurch ist es schwieriger, nachts einzuschlafen und tagsüber wach zu bleiben.

Es ist wichtig, alle Bereiche Ihres Lebens so gut wie möglich zu gestalten, damit Sie ein gesundes Gleichgewicht finden können. Sie müssen dafür sorgen, dass Sie täglich ausreichend Schlaf bekommen, denn er spielt eine wichtige Rolle für Ihre körperliche Gesundheit. Kurzzeitiger Schlafmangel kann Sie launisch und reizbar machen. Langfristige Auswirkungen können jedoch schwerwiegend sein: Herzprobleme,

Depressionen, Schlaganfall oder Herzinfarkt – um nur einige der Auswirkungen zu nennen.

Schlafexperten zufolge haben mehrere Studien gezeigt, dass Menschen, die ausreichend Schlaf bekommen, sich nicht nur besser fühlen, sondern auch ihre Chancen auf ein längeres, gesünderes und erfülltes Leben erhöhen.



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, sollten Sie sich deswegen davon fernhalten.

Die meisten Menschen nehmen einen Stimulans ein, um energiereich in den Tag zu starten. Koffein ist heute eines der beliebtesten Stimulanzien, um morgens und für den Rest des Tages wach und aufmerksam zu bleiben. Koffein ist jedoch eines der Hauptursachen für Schlaflosigkeit. Denn es stört das natürliche Gleichgewicht von Wachsein und Schlaf.

Daher sollten Personen mit Schlafstörungen auf diese Getränke verzichten. Lassen Sie die Kaffeepause ausfallen und greifen Sie anstelle des Kaffees zu einem Glas Wasser – denn er ist vielleicht der Grund für Ihre nächtlichen Ein- und Durchschlafprobleme.



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.

Der Körper mag Routine und er lebt von Gewohnheiten. Mit einer regelmäßigen Schlafens- und Aufwachzeit hat Ihr Körper es viel leichter, in der Spur zu bleiben. Vermeiden Sie – wenn möglich – wechselnde Tagesabläufe, nächtliche Partys, Nachtschichten oder andere Dinge, die Ihren Schlafrhythmus stören könnten.



Versuchen Sie bei Schlafproblemen, ein Glas Milch zu trinken. Es ist ein traditionelles Mittel gegen Schlaflosigkeit und kann Ihnen dabei 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: Sie können ihren eigenen Tagesablauf jederzeit so anpassen, dass Sie Zeit für Yoga oder Meditation finden. Yoga und Meditation können das Schlafverhalten dramatisch verbessern. Es ist wichtig, dass Sie sich eine gewisse Zeit der Entspannung gönnen. Diese Techniken lassen sich bequem und ungestört zu Hause ausführen.

Es hilft Ihnen auch, die Gesamtflexibilität Ihres Körpers zu erhöhen, Ihren Geist zu entspannen und Ihren Körper zu entlasten. Versuchen Sie, 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.



Für die Meditation müssen Sie sich nur hinsetzen und Ihren Geist klären. Versuchen Sie, entspannende Musik zu hören, um sich zu beruhigen. Sobald Sie sich daran gewöhnt haben, tagsüber zu meditieren, wird sich Ihr Geist nachts schneller entspannen und Sie werden leichter einschlafen können.



Praktizieren Sie Yoga mit einer Gruppe von Freunden, in einem Yogakurs oder alleine zuhause, um mehr Privatsphäre zu haben. Es wird sich in vielerlei Hinsicht positiv auf Ihren Schlaf auswirken. Das Praktizieren bestimmter Yogastellungen erhöht die Blutzirkulation des Schlafzentrums im Gehirn und normalisiert den Schlafzyklus.

Denken Sie daran: Schlaf ist kein Luxus, sondern natürlich und notwendig. Gehen Sie den Ursachen also auf den Grund: Ändern Sie Ihre Ernährung, trinken Sie ein Glas warme Milch, stellen Sie einen Schlafplan auf, praktizieren Sie Yoga und meditieren Sie. Befolgen Sie die oben genannten Ratschläge, und Sie werden mit einem angenehmen Schlaf belohnt

KAPITEL 6

ABSCHALTEN



Kapitel 6: Abschalten

Kampf gegen Schlaflosigkeit

Schlaflosigkeit zu bekämpfen, ist schwierig. Wenn Sie versuchen, Schlaflosigkeit zu heilen, versuchen Sie, Ihren 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 jemals enden wird. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist, sich eine Pause zu gönnen.



Versuchen Sie, Ihren Geist nachts so weit zu beruhigen, um schnell einschlafen zu können. Eine ausreichende Menge Schlaf hilft Ihnen, am nächsten Tag voll leistungsfähig zu sein und sorgt für eine gute Nachtruhe.

Einer der Gründe, warum Menschen Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, ist, dass ihr Gehirn sich dazu weigert, abzuschalten. Meistens fangen sie an, über nutzlose Dinge nachzudenken, die keinen Zweck erfüllen, sondern sie nur beim Einschlafen hindern.

Abschalten will geübt sein. Für viele beschäftigte Erwachsene ist die einzige Zeit, in der sie über ihr Leben nachdenken, die Schlafenszeit! Es ist gut, ab und zu darüber nachzudenken, aber nicht während der Schlafenszeit. Das ist oft der Hauptgrund dafür, dass man nicht einschlafen kann.

Wer also über sein Leben nachdenken möchte, sollte früher aufstehen, um morgens Zeit dafür zu haben, oder abends sogar etwas Zeit einplanen, um nachzudenken.

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.

Manche lieben es sogar, nachts Koffein zu trinken. Kein Wunder, dass es vielen Personen schwer fällt, einzuschlafen. Halten Sie sich vor der Schlafenszeit von Kaffee, Mobiltelefonen, Laptops und Fernsehern fern. Vermeiden Sie Aktivitäten, die Sie zum Nachdenken zwingen und körperliche Anstrengung in der Nacht

erfordern. Und das Wichtigste: Vermeiden Sie den "blauen Bildschirm" Ihrer elektronischen Geräte.

Nie wieder eine Nacht Schlaf verpassen

Eine weitere Möglichkeit für einen guten Schlaf ist es, diesen zu planen. Die meisten Menschen tun das nicht. Stattdessen beschließen sie, erst dann schlafen zu gehen, wenn sie müde sind. Versuchen Sie stattdessen, eine eigene Routine einzurichten und Ihre Schlafenszeit zu planen. Durch die Routine wird Ihr Geist darauf konditioniert, abzuschalten.



Eine regelmäßige Schlafroutine gewährleistet auch eine bessere Schlafqualität. In der Tat gedeiht unser Körper durch einen konstanten Schlafplan und Regelmäßigkeit. Es gibt zwar keine

Patentlösung, aber eine konsequente Schlafroutine hilft definitiv dabei, chronische Schlaflosigkeit ein für alle Mal zu besiegen.

Wie man nachts "abschalten" kann

Nachdem Sie zu Abend gegessen und sich für die Nacht frisch gemacht haben, sollten Sie als Erstes alle elektronischen Geräte ausschalten. Versuchen Sie, Ihr Telefon und Ihren Computer auszuschalten, wenn Sie sich bettfertig machen. Es ist tatsächlich so, dass elektronische Geräte auf Dauer süchtig machen und es Ihnen schwer fallen wird, zu wissen, wann Sie aufhören sollen.



Das Licht stört Ihren Schlafrhythmus und macht Sie hellwach. Es wird empfohlen, mindestens 1 Stunde vor dem Zubettgehen

auf die Nutzung von Telefonen, Laptops und Fernseher zu verzichten.

Lesen vor dem Schlafengehen wird grundsätzlich empfohlen, aber nicht mit elektronischen Geräten. Das Lesen eines physischen Buches vor dem Schlafengehen hilft Ihnen dagegen, sich auf den Schlaf vorzubereiten. Es ist jedoch besser, nicht in Ihrem Schlafzimmer zu lesen. Lesen Sie lieber in einem anderen Raum, um zu vermeiden, dass Ihre Gedanken in Ihrem Schlafzimmer aktiv sind.

Versuchen Sie Ihren Geist darauf zu konditionieren, abzuschalten, sobald Sie Ihr Schlafzimmer betreten. Wenn Sie sich beim Lesen eines Buches völlig entspannen können, ist es in Ordnung, wenn Sie sich ins Bett legen. Ansonsten lesen Sie am besten in einem anderen Raum.

Hören Sie Musik und schreiben Sie sich Ihre To-dos für den nächsten Tag auf. Die Musik wird Ihnen dabei helfen, Ihren Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Versuchen Sie jedoch, ruhige und langsame Musik zu hören. Alles, was laut oder aufregend ist, regt den Geist an, und es wird Ihnen danach schwer fallen, einzuschlafen. Wenn Sie klassische Musik hören, werden Sie sich viel entspannter fühlen als bei Rockmusik.



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 Sie im Bett wach bleiben und sich ständig daran erinnern, dass Sie sich etwas Bestimmtes merken müssen, bleibt Ihr Geist aktiv.

Betrachten Sie Ihren Notizblock als einen Tresor, den Sie einfach wegwerfen und vergessen können. Nehmen Sie einfach ein Blatt Papier und kritzeln Sie ein paar Notizen auf. Das wird Ihnen helfen, sich zu beruhigen und schneller einzuschlafen.

Sie können vor dem Schlafengehen auch ein Entspannungsgetränk wie Tee trinken. Achten Sie jedoch darauf, sich von Koffein, Alkohol und stark zuckerhaltigen Getränken fernzuhalten. Eine schöne Tasse Tee kann Ihren Geist beruhigen und hilft Ihrem Körper, sich zu entspannen.

Dies ist auch eine hervorragende Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu schaffen. Eine Zeit, um zur Ruhe zu kommen und sich zu

entspannen. Das können Sie tun, indem Sie lesen oder Musik hören. Wenn Sie keinen Tee trinken möchten, sollten Sie vor dem Schlafengehen einen kleinen Snack zu sich nehmen. Nehmen Sie nichts zu sich, was zu viele Kalorien hat und schwer zu verdauen ist. Ein leichter Snack ist trotzdem gut, denn manchmal ist Hunger ein Grund für Einschlafprobleme.



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

Außerdem sollten Sie vor dem Schlafengehen kurz duschen. Vorzugsweise eine kalte Dusche, um sich sofort abzukühlen. Ansonsten können Sie versuchen, einen Ventilator oder eine kühlere Matratze zu besorgen oder vor dem Zubettgehen einen kurzen Spaziergang zu machen.

Alle oben genannten Dinge können Teil Ihrer Schlafenszeit-Routine sein. Probieren Sie es einfach aus und finden Sie heraus, was für Sie und Ihren Zeitplan am besten funktioniert. In kürzester Zeit werden Sie keine Probleme mehr damit haben, ein- und wieder durchzuschlafen.

Schlussfolgerung

Ich hoffe, dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, Ihre Schlaflosigkeit zu verhindern. Es steht Ihnen frei, alle in diesem Buch aufgeführten Tipps und Strategien auszuprobieren, um einen erholsamen Schlaf zu bekommen. Schließlich ist ein erholsamer Schlaf die Grundlage für Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden. Ob künstliche oder natürliche Heilmittel, Änderungen des Lebensstils oder die Einführung einer Routine – all diese Dinge tragen dazu bei, Schlaflosigkeit zu besiegen.

Was ist also als nächstes zu tun? Heute ist es an der Zeit, zu handeln.

Finden Sie heraus, welche Methoden für Sie am besten funktionieren und integrieren Sie sie in Ihren Tagesablauf. Schreiben Sie sich diese Strategien auf und stellen Sie sich vor, wie Ihr durchschnittlicher Tag aussieht, wenn Sie sie in Ihren gewohnten Tagesablauf integrieren.

Nur durch das Ausprobieren können Sie herausfinden, wie Sie die Schlaflosigkeit am besten überwinden können!