

7 Säulen für einen gesunden und erholsamen Schlaf

18. Juli 2018

BESSER SCHLAFEN

**7 Säulen für einen gesunden und
erholsamen Schlaf**

Hilfe bei Rückenschmerzen

**Hilfe bei Ein- und
Durchschlafstörungen**

Horst Seeberger, sen.

**Autorisierter Schlaftrainer nach dem
Sunder-Sleep-System**



Erkennen Sie den Wert eines gesunden Schlafs und legen besonderen Wert auf die Qualität Ihres Schlafes

Schlaf ist die Regenerationsquelle Nr. 1 für Körper Geist und Seele.
Er schenkt uns Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Schlechter Schlaf ist ein Nährboden für Krankheiten,
Unzufriedenheit und Antriebslosigkeit.

Etwa 40 % aller Deutschen schlafen schlecht, wie man speziell in
letzter Zeit immer wieder den Medien entnehmen konnte.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Schlaf ist nicht so erholsam, wie er
sein könnte, sollten Sie sofort handeln – am besten beginnen Sie
gleich noch heute Abend damit (wie, zeige ich Ihnen später).

Nun, was beeinflusst unseren Schlaf?



Es ist schon lange erwiesen, dass unsere Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Nehmen Sie gesunde, lebendige, vital- und nährstoffreiche Lebensmittel zu sich.

Gesundes, lebendiges Wasser ist die Quelle des Lebens. Ein Erwachsener sollte ca. 2.5 – 3%, je nach Tätigkeit, seines Körpergewichts Wasser oder ungesüßten Tee (eine Frau mit 60 kg also ca. 1.5 – 1.8 l, ein Mann mit 80 kg ca. 2 – 2.4 l am Tag) trinken.

Bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol ca. 2 - 3 Stunden vor dem zu Bett gehen mehr. Nichts gegen ein „Viertel“ oder ein Glas Bier. Ständiger Alkoholkonsum in größeren Mengen verhindert den Tiefschlaf und somit die Ausschüttung von Wachstumshormonen (Zellregeneration).

4 – 8 Stunden vor dem Einschlafen keinen Kaffee, schwarzen Tee oder Cola. Nicht mehr nach 20 Uhr rauchen – Nikotin hat eine ähnliche Wirkung wie Kaffee oder schwarzer Tee.

Ca 3 Stunden vor dem zu Bett gehen keine größeren Mengen an Essen oder Getränken zu sich nehmen. Am Besten nach 16 Uhr nichts mehr, bzw. keine Kohlehydrate mehr.



Beginnen wir unseren Ernährungsgewohnheiten

Bewegung und Sport

**Unsere Körper ist dazu geschaffen, sich zu bewegen.
Muskel- und Ausdauertraining an der frischen Luft sind optimal.
Jeder sollte sich im Rahmen seiner Möglichkeiten bewegen.
Starke körperliche Anstrengungen sollte man jedoch am späten
Abend vermeiden.
Auch ein ausgeglichenes Sexualleben sorgt für Zufriedenheit und
Wohlbefinden. :-)**



Das Schlafzimmer sollte ein Ort der Entspannung sein, eine Wohlfühloase. Gestalten Sie es so, dass Sie sich auf diesen Raum freuen. Ein schönes Bett, modische Bettwäsche, eine kuschelige Zudecke – ins Bett gehen – jeden Tag ein Grund zur Freude!

Die ideale Schlafräumtemperatur liegt bei 15 – 18°, die ideale Luftfeuchtigkeit bei ca. 50 – 60%.

Schlafen Sie nicht vor dem Fernseher ein (Schlafdruck lässt nach, Sie schlafen schlechter ein danach).

Sorgen Sie für ein möglichst giftfreies (Schlaf)-Umfeld. Am Arbeitsplatz wie im Schlafräum. Umweltbedingte Störquellen wie Handy und DECT-Telefone, Radiowecker, Fernseher und Stereoanlagen sollten Sie aus den Schlafräum verbannen.

Das Schlafzimmer sollte der ruhigste und kühlfte Raum im Haus sein. Richtig Lüften! Genügend Sauerstoff ist wichtig.

Dunkeln Sie den Schlafräum ab (Cortisolausschüttung). Helles Licht ist ein Wachmacher.

Schlafumfeld



Achten Sie auf gutes Bettzeug

**Ergonomisch richtiges Schlafsystem (Lattenrost und Matratze).
Temperatenausgleichende Zudecke (Allergiker?!) und saubere
Bettwäsche (spätestens alle 14 Tage wechseln, leichte
Sommerzudecken). Das Mikroklima im Bett ist genauso wichtig
wie die bandscheibengerechte und muskelentspannende Ab- und
Unterstützung des Körpers.**

**Ein passendes Bett ist genau so wichtig wie ein passender Schuh!
Wenn mich ein Schuh drückt, kann ich nicht vernünftig gehen,
wenn mich mein Bett „drückt“ kann ich nicht vernünftig
schlafen.**

Siehe eigenes Thema



Regelmäßige Entspannung und Regeneration

Schlaf ist das wichtigste Instrument, um uns zu erholen. Daneben können aber auch Entspannungsübungen und Meditation wahre Wunder wirken, vor allem wenn Sie sich gestresst oder erschöpft fühlen. Vor allem bei Stress sollte man den Stress, der sich tagsüber aufbaut, auch tagsüber bereits wieder durch sog. Tagesentspannungsübungen abbauen.

Halten Sie jeden Tag – auch an den Wochenenden – regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten (maximale Abweichung: ca. 30 Minuten) ein.

Wichtig ist nicht die Anzahl der Schlafstunden, sondern die Anzahl der Tiefschlafphasen.

Siehe eigenes Thema – Sounder Sleep Schlaftraining



Wer sich ständig weiterentwickelt, bleibt jung und gesund. Arbeiten Sie deshalb täglich an sich – jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten. Körperlich, seelisch, emotional, spirituell, sozial und finanziell.

Und vergessen Sie eines nicht: Bei allen guten Ratschlägen – setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck – empfinden Sie was Sie ändern möchten nicht als Last sondern als Möglichkeit. Sagen Sie sich nicht „ich muss das tun“ - sagen Sie sich lieber immer wieder „ich darf und ich kann es!“ Vergessen Sie nie die Freude an den Dingen des Lebens. Genießen Sie das Leben, entwickeln Sie wieder mehr Freude, Zufriedenheit und Dankbarkeit. Lernen Sie wieder, sich an den kleinen Dingen (die jeden von uns täglich umgeben, man muss sie nur sehen) zu freuen.

Freude ist unser biologisches Signal!

Positive Selbstentwicklung



Ergonomie

Ergonomisch richtige Lagerung der Wirbelsäule

- Entlastung der Bandscheiben
- Entspannung der Muskulatur

Kniegelenkunterstützung

Nackenstützkissen

Richtige Betthöhe

Schlaffreiheit (50 – 80 x Veränderung Schlafposition)

Einsinktiefe beeinflusst Bewegungsfreiheit – Wärme

Druckbelastung auf die Haut – Unruhe - Weckreize

Anstrengendes Umdrehen – Weckreize

Neuralgische Punkte – Schulter – Becken

Mikroklima

Materialbeschaffenheit (kein Schwitzen/Frieren) - Weckreize

Wir verdunsten ca. 0.75 l Feuchtigkeit pro Nacht ü.d. Haut

30 % durch Matratze

Durchlüftung

Zudecke, Bettwäsche

Anforderungen an ein gesundes Schlafsystem



Eine Schlafphase dauert ca. 90 Minuten

Alphazustand – Thetazustand Entspannungszustand (lernt man am besten) In diese Zustände kann man sich durch das Sounder-Sleep-Training versetzen

Tiefschlaf dient der körperlichen Erholung (Zellregeneration durch Ausschüttung v. Wachstumshormonen)
Weckreize vermeiden! Das deklarative Gedächtnis speichert Gelerntes

REM-Schlaf Psychohygiene – Verarbeitung des Tagesgeschehens (was nehme ich mit in den Schlaf?) – dient der seelischen Erholung.
Prozeturales Gedächtnis speichert Bewegungsabläufe.

Schlaftraining: Sounder Sleep – nach Michel Krugman – wirksame Selbstheilungsmethode zur Überwindung von Schlafstörungen. Uralte Quellen – enger Verbündeter bei einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen wie Migräne, Gereiztheit, Einschränkung der Denk- und Lernfähigkeit, Bluthochdruck und Angstzuständen.

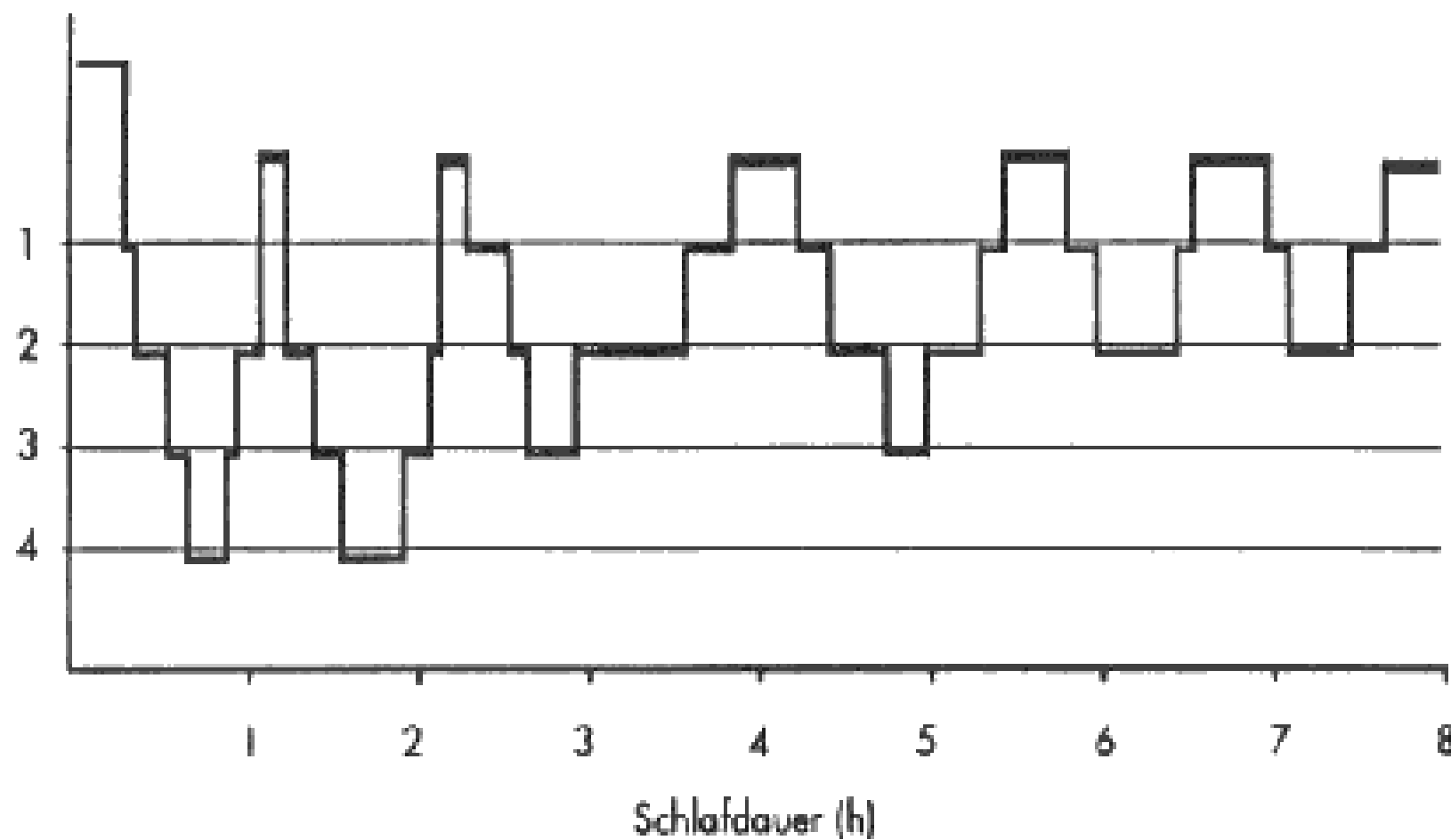
Atmung entspannt Körper und Geist – eigene Mitte – Alpha evtl. sogar Theta-Wellen

Tagesentspannungsübungen bauen den Stress, der sich tagsüber aufbaut auch tagsüber wieder ab. Entschärfen den Alltag – sind die Vorbereitung für eine gute Nacht

Mini-Moves Gedanken sind mit winzigen, gleichförmigen Bewegungen und der Synchronisation mit der Atmung beschäftigt – haben eine schlafinduzierende Wirkung

Schlafhypnogramm – Schlafphasen – Gehirnstromwellen EEG

Schlafhypnogramm – Schlafphasen – Gehirnstromwellen EEG



- REM-Phasen
- Einschlafstadium
- Leichtschlafstadium
- Mitteltiefes Schlafstadium
- Tiefschlafstadium

Wachzustand Beta (15-35 Hz)

REM - 20 – 25% vom Gesamtschlaf
Alpha und Theta-Wellen

Alpha (8-13 Hz) GesSchl. 5% . 10%

Thetawellen (4 – 7 Hz) 45 – 50 %

Deltawellen (2 – 4 Hz) 5 - 10%

Deltawellen (0.5 – 2 HHZ) 10 - 15 %

Körper und Geist in sekundenschnell entspannen

Im Sitzen: Aufrecht auf einem Stuhl oder im Schneidersitz auf dem Boden. Oberkörper aufrecht – damit der Atem frei fließen kann.

Füße leicht schulterbreit auf dem Boden. Augen geschlossen.

Im Liegen: Entspannt auf dem Rücken – Augen geschlossen – Beine leicht schulterbreit geöffnet, Fußspitzen hängen locker nach außen.

Atmen Sie als erstes ca. 3 Sekunden ein – halten die Luft ca. 3 Sekunden und beobachten diesen Zwischenraum zwischen dem Ein- und Ausatmen – atmen Sie ca. 6 Sekunden durch den leicht geöffneten Mund aus und lassen gedanklich alles los.

Nehmen Sie zunächst Ihren ganzen Körper wahr, wie Sie sitzen oder liegen. Nehmen Sie den Kontakt zur Unterlage wahr. Dann richten Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihre Kopfhaut, atmen ein – atmen aus und fühlen dabei, wie sich die Kopfhaut entspannt. Gehen Sie in die Stirn und verfahren immer gleich – in die Augenbrauen – in die Lider – in die Augen – in die Nase – in die Lippen – in die Mundwinkel – lächeln Sie sich zu – in die Zunge – die liegt ganz locker im Mund (dadurch ist sie nicht mehr sprechbereit und die Gedanken lassen nach) und in die Kinnwinkel. Jetzt bleiben Sie nur noch bei der Atmung und beobachten jeden Atemzug vom Anfang bis zum Ende.

Körper und Geist entspannen



Stilles Atmen

Ihr Atem sollte leicht, entspannt, weich und ohne Eile fließen. Atmen Sie ganz normal, ohne etwas Besonderes zu machen. Lassen Sie Ihren Atem einfach fließen und beobachten Sie ihn. Unseren Atem zu beobachten und bei ihm zu bleiben bedeutet, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Wenn Sie sich entspannen (egal ob bei einer Tagesentspannungsübung oder einem Mini-Move), entspannen Sie zunächst Ihr Gesicht durch ein Halblächeln (lächeln Sie mit den Augen und nehmen die Mundwinkel leicht nach oben – vielleicht hilft es Ihnen, dabei an das Lächeln der Mona Lisa zu denken). Lassen Sie Ihren Atem zur Ruhe kommen, bis er still und gleichmäßig ist. Im Sutra des bewussten Atmens (Anapanasati-Sutra) heißt es:

Wenn du tief einatmest, dann wisse: „Ich atme tief ein“, und wenn du tief ausatmest, dann wisse: „Ich atme tief aus.“ Wenn du kurz einatmest, dann wisse: „Ich atme kurz ein,“ wenn du kurz ausatmest, dann wisse: „Ich atme kurz aus.“

Beobachten Sie also Ihren Atem und stellen Sie dabei fest, wie Sie atmen, solange bis der Atem von selbst leicht, entspannt, weich und ohne Eile fließt. Wenn Sie die Übung im Sitzen machen, können Sie entweder die Hände im „geheimen Handschlag“ oder in der Haltung „sanfter Händedruck“ halten. Wenn Sie liegen, können Sie die Hände auf Ihren „Lieblingsatemraum“ ablegen und durch die Atmung bewegen lassen und mitspüren.

Körper und Geist entspannen

Den Atem zählen

Wenn es Ihnen am Anfang schwer fällt, bei Ihrem Atem zu bleiben, können Sie vielleicht einmal die Übung „die Atemzüge zählen“ ausprobieren:

Beim Einatmen zählen Sie im Geist „eins“ und wenn Sie ausatmen, abermals „eins.“

Einatmen „zwei“ – Ausatmen „zwei.“

Zählen Sie bis zehn und beginnen dann wieder von vorn, bis Sie ganz ruhig werden.

Das Zählen gleicht einer Leine, mit der wir die Achtsamkeit an die Atmung binden. Diese Übung bildet den Ausgangspunkt für den Prozess, sich der Atmung ständig bewusst zu sein.

Ohne Achtsamkeit werden Sie das Zählen jedoch schnell vergessen. Wenn das geschieht, so kehren Sie ganz einfach wieder zur Eins zurück. Probieren Sie es immer wieder, bis Sie korrekt bei der Zehn ankommen.

Wenn Sie dies erreicht haben, ist es nicht mehr nötig zu zählen. Jetzt können Sie damit beginnen, sich nur noch auf Ihre Atmung zu konzentrieren.

Sich des Atems bewusst zu werden ist Achtsamkeit.

Der Atem ist das Wundermittel, mit dem wir unser Bewusstsein bündeln können.

Körper und Geist entspannen

Versuchen Sie so oft wie möglich am Tag immer wieder bewusst zu Ihrer Atmung zurückzukehren, um „im Augenblick zu leben“, um den Augenblick bewusst wahrzunehmen. Wenn wir unseren Atem so nutzen können, kann er zu einem wunderbaren Werkzeug werden, mit dem wir Situationen meistern können, die uns sonst oft hoffnungslos erscheinen. Unser Atem ist die Brücke zwischen Körper und Geist, ein Element, das Körper und Geist in Einklang bringt. Er allein ist das Werkzeug, das beide zusammenbringen und uns Frieden und Ruhe schenken kann. Lassen Sie sich täglich auf dieses wunderbare Erlebnis ein!



Tageszähler - Sanfter Händedruck

(am besten mehrere Male am Tag)

lässt sich überall praktizieren

Wenn Du glaubst, keine Zeit zu haben – mach als erstes eine Pause!

Bequem auf einen Stuhl sitzen, Oberkörper aufrecht, Füße etwa schulterbreit geöffnet, flach auf dem Boden, Augen geschlossen, Hände in den Schoß legen, Daumen wie einen Fahrradlenker umfassen

3-3-6 Atmung ein- oder mehrere Male

Kopf entspannen

Normal atmen und Atem beobachten
(ich atme ein – ich atme aus) ein – aus

Einatmen und über die gesamte Dauer der Einatmung ganz leicht den Daumen drücken.

Ausatmen und über die gesamte Dauer der Ausatmung den Daumen wieder loslassen und dabei bewusst alles loslassen

Pause – nachspüren. Fühlen, wie sich die Ruhe anfühlt. Wenn Gedanken kommen – erlauben und wieder zurück zur Atmung und zur nächsten Übung gehen.

Körper und Geist entspannen

- Sanfter Händedruck



Vanoni Lebensräume GmbH

Bahnhofstraße 7-9

89312 Günzburg

Tel.: 08221/64 49

Fax.: 08221/349 82

bett.gardine@vanoni.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Unterlagen darf in irgendeiner Form
(Druck, Kopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des
Erstellers reproduziert, vervielfältigt oder an Dritte weitergegeben werden

