

## Ein paar Tipps für Schlafstörungen

Schlafstörungen können sehr unterschiedliche Ursachen haben:

Es gibt Schlafstörungen aufgrund der **Hormonlage**

- das kennen manche Frauen in der Menopause, während der Schwangerschaft oder auch mal im „Babyjahr“.

Es gibt Schlafstörungen aufgrund einer

„**Schieflage des vegetativen Nervensystems**“.

Man könnte das auch schlicht Überreizung nennen.

Wir kennen das bei Kindern, die trotz Müdigkeit schwer in den Schlaf finden wenn sie schon „völlig über dem Strich“ sind.

Wir Erwachsene können daran auch leiden - meist merken wirs jedoch erst nach und nach:

Wenn wir uns eine gewisse Zeit überreizt und überlastet haben (oder überlasten mussten ) kann dies zu Schlafstörungen führen.

Wichtig zu wissen ist: Ebenso wie bei den Kindern gibt es hier anfälligere Menschen, die etwas leichter aus der Balance kommen und jene, die eine Überlastung leichter wegstecken können.

Es gibt Schlafstörungen aufgrund **ungesundem Verhaltens** :

Abends lange vor dem Bildschirm sitzen ist nicht günstig.

Das Bildschirmlicht beeinflusst unser Schlafhormone ungut. W- LAN sollte nachts ausgeschaltet sein. Radiowecker ebenfalls.

Es gibt Schlafstörungen **aufgrund von seelischen und emotionalen Belastungen:**

Wenn Euch Sorgen plagen, Todo-Listen nicht mehr aus dem Kopf gehen, Streit mit Familienmitgliedern oder die berufliche Situation Euch zu schaffen machen etc...

Ihr merkt vielleicht schon:

Aufgrund der vielen Ursachen, wird's wohl kein Zaubermittel geben, das immer hilft.

Und manchmal gehört zur Selbstfürsorge einfach, ungünstige Gewohnheiten zu ändern.

### **Nun ein paar Tipps, die bei leichteren Formen weiterhelfen können:**

Vor dem Schlafengehen und beim nächtlichen Erwachen:

- Hummelbrummeln
- 4 -7-11- Atem: Auf 4 zählen beim Einatmen, auf 7 zählen beim Ausatmen. Dies mehr als 10x wiederholen ( =11). Ist leise und klappt auch neben Partner \*in.
- Bio Sesamöl kaufen. Inhalt der ganzen Flasche in einen Topf kippen und 4-5 kleine Spritzer Wasser hinzu. Langsam erwärmen und zuschauen. Sobald die Wassertröpfchen nach oben perlen den Topf vom Herd nehmen. Abgekühltes Öl wieder in die Flasche füllen. Nun ist es bereit für die abendliche Massage: Jeden Abend sanft beide Füße und Unterschenkel direkt vor dem Schlafengehen in langsamen Streichungen einölen.  
Bitte Öl üppig verwenden – dies ist ein ayurvedisches Rezept und da wird nicht mit Öl gespart ! Nicht abwischen, sondern beim ins Bett gehen die unteren Beine in ein Duschtuch wickeln. So bleibt das Bett sauber

Weitere Tipps:

Bei Dysbalancen des Vegetativen Nervensystems und bei hormonell bedingten Schlafstörungen schätzen wir die **Fußreflexzonenmassage**.

Wenn ihr also mal recht aus der Balance seid, könnt ihr Euch gerne für eine entspannende Massage melden.