



Verein Institut für
Ganzheitliches Lernen
www.impuls.land
Himberg bei Wien

Schlafstörungen

von mehreren Seiten betrachtet



Schlafstörungen

Mögliche Ursachen

- Überarbeitung, Unruhe, Nachtdienst (gestörter **Yin-Yang**-Rhythmus)
- → Sympathikus/Parasympathikus aus dem Glgew.
- **Emotionen**, Unruhe, innerlich aufgewühlt (→ TCM)
- Unpassende **Ernährung**:
 - **zu viel**, speziell vor dem Schlafengehen oder
 - „**zu wenig**“ nach dem Stoffwechsellyp (z.B. braucht Eiweißtyp evtl. Eiweiß vor dem Schlafengehen)
- Organische Dysbalancen (→ **Organuhr**)
- **Organsyndrome** (→ TCM)

Schlafstörungen

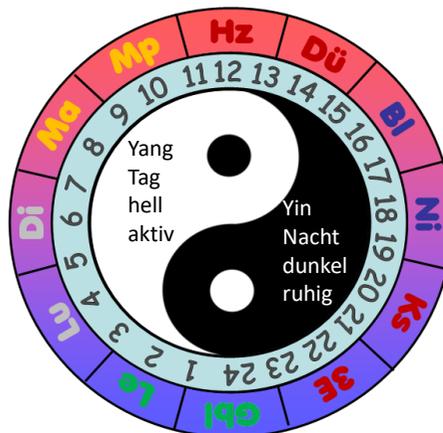
Mögliche Ursachen

- **Bett** (Matratze, Polster, Materialien, ...)
- **Raumklima** (Akustik, Temperatur, Luft, ...)
- Schadstoffe und Wohngifte (→ **Baubiologie**)
- **Raum-Energetik** (Feng-Shui, Ausstattung, ...)
- **Geopathologische** Einflüsse (Wasseradern, Störfelder, Strahlung, ...) (→ energetisch testen)
- **Blaulicht** am Abend (Bildschirm)
- ...

Schlafstörungen - Organuhr

zu bestimmten Zeiten

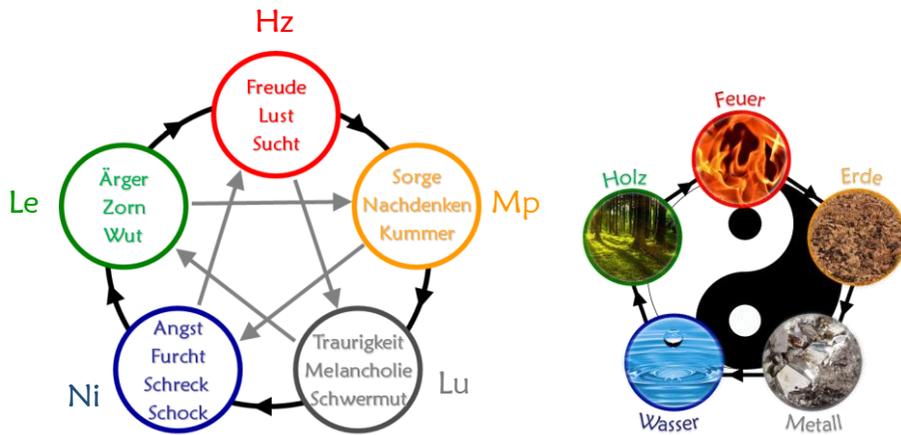
- Aufwachen
- Müde werden
- Hoch-Zeiten
- Tief-Zeiten
- Gestörter Yin-Yang-Rhythmus



Schlafstörungen - Emotionen

Für einen ruhigen erholsamen Schlaf brauchen wir: **Ruhe**

Hauptproblem: Unruhiger **Geist**



Schlafstörungen - Lösungen

- **Ehrlich** reflektieren: was mache ich falsch?
- Was kann ich **ändern**?
- Wie komme ich zur **Ruhe**?
- Wie kann ich störende Einflüsse **abschalten**?
- → Schlaf-Hygiene, Schlaf-Rituale

Schlafstörungen - Lösungen



- Bett umstellen
- Neue Matratze zulegen
- Anderen Polster ausprobieren
- Auf Materialien achten (wenig Synthetik)
- Ausreichend lüften
- Nicht zu viel heizen
- W-Lan nachts abdrehen (Zeitschaltuhr)
- Handy auf Flugmodus

Schlafstörungen - Lösungen



- Zur Ruhe kommen
- Ruhige Beschäftigungen abends
- Vermeidung von Blaulicht am Abend (f.lux, Blaufilter)
- Beruhigende ätherische Öle (z.B. Lavendel)
- Beruhigende Kräuter (Hopfen, Passionsblume, Baldrian, Melisse, ...)
- Abendessen rechtzeitig einteilen
- Fußmassage (+ ätherisches Öl)
- Katzenschnurren (schaltet den Parasympathikus ein)
- Akupressurpunkte
- ...