

Was hilft bei Schlafstörungen

19.08.2019, 12:45 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *ISK*

Presseagentur: *ISK*

Meine Informationen sollen dazu beitragen, dass Millionen betroffene Menschen endlich den gesunden Schlaf finden, den ihr Organismus zur Regeneration unbedingt benötigt

Wie man sich bettet, so schläft man

Viele Deutsche aber haben damit große Probleme. Tatsächlich hat jeder vierte in unserem Land allabendlich Probleme beim Einschlafen. Die Gründe dafür sind vielfältig, wie auch unser Leben eben ist. Der nächste Tag ist dann meist sehr unangenehm, weil die Regeneration fehlt. Es hängt so vieles in unserem Körper und Geist von einem guten Schlaf ab. Wiederholt sich das, kann es unseren Körper leider auch krankmachen.

Sechs Prozent unserer Mitbewohner sind davon so stark betroffen, dass ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden muss. Angefangen mit der Insomnie (aus dem lateinischen: somnus - Schlaf), wo zu wenig geschlafen wird, bei der Hypersomnie wird zu viel geschlafen und bei der Parasomnie wird sich nachts mit anderen Dingen befasst, wie Schlafwandeln, Alpträume, Nachtangst, Zähneknirschen, Einnässen usw. Dazu kommt dann noch die Schlafapnoe mit Atemaussetzern und noch einige andere, die wie gesagt nicht mit Hausmitteln etc. behandelt werden können, sondern nur durch die Schlafmedizin, die mittlerweile schon zwangsläufig ein eigener Medizinzweig geworden ist.

Bei dem übrig gebliebenen Personenkreis ist die Palette der möglichen Hilfen so groß, wie die Anzahl der Betroffenen. Wichtig hierbei ist aber, wer länger als vier Wochen große Probleme mit Schlafstörungen hat, bzw. sich vier Wochen nur mit Tabletten zum Schlafen gezwungen hat, der muss unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, ansonsten können schwere gesundheitliche Störungen auftreten.

Viele helfen sich in Selbsthilfegruppen. Schon nur darüber reden oder sich mit betroffenen Gleichgesinnten auszutauschen, oder auszuprobieren, was anderen geholfen hat, ist manchen schon eine sehr große Hilfe. Auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) ist eine Auflistung der Gruppen hinterlegt, so dass man sich dort kundig machen kann, was in nächster Nähe zur Verfügung steht.

Wichtig für das Einschlafen ist Entspannung. Kein Alkohol (Schlummertrank), kein Kaffee am Abend, keine bewegenden Lichter (Lichtreklame, Autolicht, Fernsehgerät). Nach Möglichkeit sollte jeden Abend ein Ritual eingeführt werden, wobei man langsam "runterkommt", also entspannt wird. Dabei ist Aufregung natürlich tunlichst zu vermeiden, auch die Bettlektüre sollte eher langweilig sein, auf keinen Fall spannende Bücher, dabei kommt man nicht zur Ruhe. Auch das Schlafumfeld sollte geeignet sein, das richtige Bett, die richtige Temperatur, die Ruhe und vor allem die Dunkelheit sind wichtig für das Einschlafen. Wenn es zu laut ist, unbedingt die Ohrstöpsel etc. benutzen. Auch die Dunkelheit ist wichtig, der Körper ist es evolutionsbedingt gewöhnt, bei dieser zu ruhen und zu schlafen. Vor hundert Jahren gab es diese Vielfalt der Schlafprobleme nicht. Da die technische Entwicklung noch nicht so ausgereift war, ging man mit der Sonne ins Bett und stand mit ihr wieder auf. Das ist heutzutage alles durcheinander geraten.

Viele ältere Menschen vergessen dabei auch, dass man mit zunehmendem Alter weniger Schlaf benötigt, da kann man nichts erzwingen. Hat man Schlafprobleme sollte auch auf den Mittagsschlaf verzichtet werden, da er logischerweise kontraproduktiv ist.

Das althergebrachte Schäfchenzählen ist aber auch nicht zu belächeln, es wirkt immer noch, auch in unserer heutigen Zeit. Die Monotonie beim Zählen, die im Gehirn vorgestellten Schäfchen, die alle gleich aussehen, lenken wirklich von Problemen ab und lassen uns entspannt werden. Ob wir die Reihenfolge dann beim Zählen einhalten, spielt absolut keine

Rolle.

Viele schwören auch auf die Hausmittel, wenn sie helfen ist das natürlich die beste Lösung. Die Natur war schon immer ein guter Ratgeber. Lavendel, Melisse, Passionsblumenkraut usw. sind natürliche Hilfen beim Einschlafen, Melatonin darf dabei auf keinen Fall fehlen. Wem das Vorhergesagte nicht geholfen hat und der nach neuen hilfreichen Möglichkeiten sucht, dem kann hier eine exzellente Mischung (<https://wbo.verway.ch/home/product/12204/58266735>) aus natürlichen Substanzen angeboten werden, die so aufeinander abgestimmt ist, dass vieles andere derartige in den Schatten gestellt wird. Und was gibt es Besseres, als wenn die Natur beim Einschlafen hilft?

Apropos Natur, hier (<https://wbo.verway.ch/home/shop/58266735>) werden noch viele natürliche Mischungen und Inhaltsstoffe vorgehalten, die vorbeugen, gesund machen, den Organismus fit machen, für die Schönheitspflege unerlässlich sind und auch biologisch alles reinigen, was im Haushalt, Terrasse, Büro, Auto, Boot etc. so vorkommt.

Pressekontakt:

ISK
Herr Sigi Kolata
Lindenstr. 20
39590 Tangermünde

fon ..: 01607721366
web ..: <http://www.salesangels.org>
email : sigi@salesangels.org

Portrait

Ich will Menschen helfen, die ein Problem mit Schlafstörungen haben, schlecht einschlafen können und dadurch am folgenden Tag erschöpft, unkonzentriert usw. sind. Wenn schon vieles ausprobiert wurde und kaum noch etwas helfen kann, dann haben wir wieder Mutter Natur, die uns in ihrer hilfreichen Art und dementsprechenden Produkten unseren dringend benötigten gesunden Schlaf wieder zurückbringen kann.

"Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden."

News-ID: 1057763 • Views: 356 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1057763/Was-hilft-bei-Schlafstoerungen.html>