

Energiewende einmal anders

02.11.2021, 09:15 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEB-Schwepe*

Presseagentur: *BEB-Schwepe*



Wer den schlafbezogenen Atmungsstörungen den Kampf ansagt, leitet eine persönliche Energiewende ein.

Menschen, die unter schlafbezogenen Atmungsstörungen leiden, fühlen sich am Tage oft nicht ausgeruht und ohne Energie.

Wenn nachts die Atmung aussetzt, wird die Sauerstoffversorgung des Körpers unterbrochen. Der betroffene Organismus realisiert die Gefahr und reagiert mit einer Aufweckreaktion. Dadurch wird die Architektur des Schlafes massiv gestört und die Erholung für Körper, Geist und Seele bleibt aus. Konzentrationsschwierigkeiten, Tagesmüdigkeit und Energielosigkeit sind die Folge.

Wer wieder beginnen möchte, einen kraftvollen und aktiven Tag zu leben, sollte sofort die ganz persönliche Energiewende einleiten.

Mit natürlichen Strategien zu mehr Power

Die Natur und unser individuelles Verhalten im Alltag bieten viele Möglichkeiten, die Symptome der schlafbezogenen Atmungsstörung zu mindern. Kleine Veränderungen des Lebensstils und die Achtsamkeit gegenüber chronobiologischen Zusammenhängen können mit wenig Aufwand viel bewirken, um die Energiespeicher des Körpers zu füllen.

Der Kurs "Besser leben mit schlafbezogenen Atmungsstörungen" zeigt, wie es geht. Er vermittelt in den ersten vier Gruppencoachings natürliche Strategien, damit die Patienten sich in ihrem Körper wohler fühlen und mehr Kraft und Energie für den Tag gewinnen können. Im Zuge dieser Entwicklung wird auch die Compliance gegenüber der CPAP Therapie gestärkt.

Die fünfte und letzte Kurseinheit, die mit zeitlichem Abstand zu den ersten vier Sitzungen stattfindet, erlaubt eine Standortbestimmung. Nach sorgfältiger Erprobung der unterschiedlichsten Interventionsmöglichkeiten finden die Teilnehmer ihren individuellen Weg, der Erkrankung die Stirn zu bieten.

Besser leben mit schlafbezogenen Atmungsstörungen

Mehr Bewegung, eine ausgewogenere Ernährung, die Gewichtsreduktion und eine Erhöhung des Lichtkontakts sind wichtige natürliche Werkzeuge im Kampf gegen die schlafbezogenen Atmungsstörungen. Der gesundheitsfördernde Lebensstil ist der Schlüssel zu einer besseren Regeneration des Körpers und damit zu einer ganz neuen körperlichen und mentalen Kraft.

Neue Aktivitäten regen Körper, Geist, Seele und Stoffwechsel an und drängen die Erkrankung mit ihren negativen Auswirkungen in den Hintergrund. Natürliche Strategien, ergänzt durch den disziplinierten Einsatz der CPAP Therapie bilden die effektivste Erfolgsformel gegen Tagesmüdigkeit und Erschöpfung.

Zu diesem völlig neuartigen Kurs geht es hier:

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

BEB-Schweppe
Frau Nina Schweppe
Eidelstedter Weg 21
20255 Hamburg
Deutschland

fon ..: 017632515717
web ..: <http://www.beb-schweppe.de>
email : kontakt@beb-schweppe.de

BEB-Schweppe wurde 2018 von der Inhaberin, Nina Schweppe, gegründet. Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus steht für die drei großen Bereiche gute Ernährung, erholsamer Schlaf und mentale Gesundheit. Die Gründerin verfügt über eine besondere Expertise im Bereich der Chronobiologie.

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

Pressekontakt:

BEB-Schweppe
Herr Nina Schweppe
Eidelstedter Weg 21
20255 Hamburg

fon ..: 017632515717
web ..: <http://www.beb-schweppe.de>
email : kontakt@beb-schweppe.de

Portrait

BEB-Schwepe wurde 2018 von der Inhaberin, Nina Schwepe, gegründet. Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus steht für die drei großen Bereiche gute Ernährung, erholsamer Schlaf und mentale Gesundheit. Die Gründerin verfügt über eine besondere Expertise im Bereich der Chronobiologie.

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

News-ID: 1219813 • Views: 619 (Stand: 24.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1219813/Energiewende-einmal-anders.html>