

Inhalt

Vorwort.....	3
15 Millionen nehmen Schlafmittel!.....	4
Was ist Schlaf und welche Schlafphasen gibt es?.....	4
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?.....	5
Was stört den Schlaf?.....	6
„Physische“ Ursachen.....	6
Psychiatrische oder organische Ursachen.....	6
Gestörte Schlafhygiene.....	7
Pillen stören den Schlaf.....	7
Können Sie nicht abschalten?.....	7
Kennen Sie Somnambulismus?.....	8
Welche Folgen hat Schlafmangel?.....	8
Wirtschaftsfaktor Schlafmangel.....	9
Schlafstörungen gehören in die Arztpraxis.....	9
19 effektive Empfehlungen.....	10
Schlaftabletten ja oder nein?.....	15
Wie die Natur helfen kann.....	16
Wie wirken Aminosäuren auf den Schlaf?.....	17
Homöopathische Mittel.....	18
Kann Akupunktur gegen Schlafmangel helfen?.....	18
Ab in die Kältekammer bei minus 110 Grad.....	18
Alpha-Wellen.....	19
Sanfte Behandlungsmethoden.....	20
Getrennte Schlafzimmer?.....	21
Altbewerte Hausmittel.....	21
Wie das Internet bei Schlafproblemen hilft.....	27
Schlusswort.....	27

Vorwort

15 Millionen nehmen Schlafmittel!

Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir im wahrsten Sinne des Wortes. Denn Frauen brauchen in der Regel sieben und Männer acht Stunden Schlaf täglich, um fit die Herausforderungen des Alltags in Beruf oder Familie zu bewältigen. Kinder nehmen sich noch mehr Schlaf (10 bis 16 Stunden), während Senioren weniger brauchen (5 bis 6 Stunden), weil sie öfter mal ein Nickerchen zwischendurch halten.

Doch **zwölf Millionen** Deutsche haben regelmäßig **ernsthafte Schlafstörungen**, die behandelt werden müssen. Über **40 Prozent der Bundesbürger** kämpfen sogar immer mal wieder damit, nicht gut einzuschlafen oder durchzuschlafen. Neun von zehn beschäftigten Menschen würden morgens lieber etwas **länger schlafen**. **Ein Drittel** unserer Bevölkerung soll unter **chronischem Schlafmangel** leiden. **15 Millionen** Deutsche bekommen deswegen von ihren Ärzten ein **Schlafmittel** verordnet. Das sind alles wirklich Besorgnis erregende Zahlen. Wenn man bedenkt, welche Auswirkungen schlechter Schlaf im Straßenverkehr, Berufsleben und auf die Gesundheit hat, dann ist guter und gesunder Schlaf ungeheuer wichtig.

Schlafstörungen belasten auch in erheblichem Umfang die Psyche. Wer unausgeschlafen ist, reagiert gereizt. Dauernde Reiz-Reaktionen zerstören ganze Beziehungen. Wer schlecht schläft, erkrankt schneller an Depressionen. Übergewicht kann auch mit schlechtem Schlaf zusammenhängen. Denn oft geht der Weg bei nächtlichen Schlafstörungen direkt zum Kühlschrank. Oft schließt sich dann auch noch der Teufelskreis bei Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen und/oder Diabetes. So mancher sehnt sich jahrelang nach einem guten Schlaf und verzichtet dabei auf professionelle Hilfe. Das ist absolut verkehrt. Denn Schlafstörungen lassen sich heutzutage ganz gut behandeln. Man muss nur wissen, wer einem helfen kann und welche unterschiedlichen Methoden es für einen guten Schlaf gibt.

Nicht immer muss es zwangsläufig die **Schlaftablette** sein, die ja auch nur kurzzeitig eingesetzt werden darf. Chemie gegen

Schlafstörungen macht schnell süchtig. Eine ganze Reihe erfolgreicher Ansätze gegen den schlechten Schlaf gibt es.

Ob darunter auch **getrennte Schlafzimmer** zählen, werde ich Ihnen in diesem eBook verraten.

Ein **erholsamer Schlaf** ist für unsere **Lebensqualität** entscheidend. Es ist so wichtig, fit in den Tag zu starten, und: Ein **guter Schlaf verlängert** auch das **Leben** – um ganze **drei Jahre**. Gut zu schlafen kann man auch erlernen. Wie das geht, zeigt Ihnen dieses eBook – und es hat noch vieles mehr parat. Brechen Sie entspannt in jeden neuen Tag mit einem erholteten Körper und Organismus auf. So schaffen Sie mehr, ohne Raubbau an sich selbst zu treiben. Auf einfache und ganz natürliche Weise setzen Sie Energie frei, die in Ihnen schlummert. Rufen Sie dieses Potenzial einfach nur ab – ganz bequem im Schlaf!

Was ist Schlaf und welche Schlafphasen gibt es?
