

Schlaf ist nicht verhandelbar!

Schlaf für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden,
Regeneration & Heilung!



„Stell dir vor, ein Pharmakonzern macht folgende Verlautbarung: Mit einem neuen Medikament bekommst du deutlich bessere Laune, kannst dich besser konzentrieren, erholst dich schneller, verbesserst dein Gedächtnis, senkst dein Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senkst dein Risiko für neurodegenerative Krankheiten wie z. B. Alzheimer, lernst schneller und lebst ein entspannteres, leistungsfähigeres Leben.

*Und das **ohne jede Nebenwirkung!***

*Das wäre ohne Zweifel eine **Sensation**. Das **effektivste Medikament**, was je auf den Markt gekommen ist und das Erste überhaupt, ohne Nebenwirkungen.*

*Natürlich existiert ein solches Medikament nicht, aber es gibt dennoch etwas, dass all dies und mehr für dich leisten kann. Dabei ist es zudem noch **praktisch umsonst** – **Dein Schlaf.**“ – von Unkas Gemmecker*

Dieses ist der erste Artikel des PDF-Buches & E-Books zum Thema Schlaf.

Hier findest Du bereits folgende Themen:

- Vorwort & Einleitung
- Kleine Zeitreise - Unser Leben heute
- Risiken und Folgen von Schlafmangel

Du wirst weitere Themen in folgenden Newslettern erhalten, bis Du alle Themen hast...

Gerne kannst Du die einzelnen Teile in Form dieser Artikel abspeichern.

So hast Du am Ende das ganze Buch.

Nimm Dir Zeit beim Lesen, es wird sich für Dich lohnen!

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen, neue Erkenntnisse & einen guten Schlaf!

Vorwort

Das Thema Schlaf nimmt für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit eine entscheidende Rolle ein.

Ich habe lange gebraucht, dieses auch als Therapeutin zu erkennen.

Es gab so einige wichtige Schlüsselerlebnisse, die mich zu dem Entschluss brachten, dieses Buch zu schreiben.

Da ich mich schon lange als ganzheitlich forschende und begleitende Heilpraktikerin für Physiotherapie mit dem Thema „Stress & unser Körper“ auseinandersetze, war der Schlaf noch ein wichtiger Baustein der unbedingt dazu gehört!

Aber ganz ehrlich, natürlich habe ich selbst lange persönliche Erfahrungen mit meinem Schlaf gemacht...

Seit meiner Kindheit hatte ich Einschlafstörungen, in den Wechseljahren und mit zunehmendem Alter wurde dann Schlaf für mich zu einem Thema der Verzweiflung.

Eine 80-Stundenwoche war für mich über fast 3 Jahrzehnte ganz normal.

Am liebsten habe ich damals nach einem langen Tag in meiner Kassen-Praxis danach in der Nacht die Seminare für die Physiotherapeuten und Patienten vorbereitet.

Da hatte ich meine Ruhe. Sobald ich die Schwelle der abendlichen Müdigkeit überwunden hatte, tat sich ein neues Reservoir von Power auf.

Ich erlebte einen Schub von Kreativität, aber auch Freude an meiner Arbeit!

An vielen Wochenenden war ich dann deutschlandweit unterwegs, entweder für meine Seminare oder Fortbildungen, aber auch für meine Berufsverbände.

Das heißt, es gab oft nicht einmal die Möglichkeit am Wochenende etwas auszuschlafen.

Oder mein Mann und ich waren zum Windsurfen auf Tour zum nächsten Wind & Wasser.

Oder es gab Feiern die bis in die Morgenstunden gingen...das kennt wohl jeder von uns.

Es war immer was los!

Das war ganz normal für mich – bis noch mehr Belastungen dazu kamen, z.B. die wahnsinnigen Gesundheitsreformen ab 2001, dazu die Begleitung der Eltern in ihrem Altersprozess u. v. m. Ende 30 begann mein Körper zu antworten, erst leise, dann immer lauter -

bis es zum Knall kam!

Der Zustand des „Unausgeschlafen-Seins“ war schon lange mein Normalzustand geworden.

Ich kannte gar keinen anderen Zustand mehr... es fühlte sich einfach ganz normal an!

Wenn es in Urlaub ging, war ich grundsätzlich erst einmal krank, auch das war normal damals.

Um mich herum lebten die Menschen auch so. Egal ob früher meine Mutter als sie noch arbeitete als Lehrerin, mein Bruder oder einige Freunde.

Wir haben einfach nicht darüber nachgedacht, wir wollten produktiv sein und unsere Sachen gut machen und trotzdem noch „etwas vom Leben haben“!

Im Krankenhaus erlebte ich, wie die Ärzte oftmals bis zu 48 Stunden mehr oder weniger durcharbeiteten, immer dann, wenn sie aus in ihrer Rufbereitschaft mehrmals raus gerufen wurden. Und das war oft!

Gerade in meiner medizinischen Branche habe ich das sehr oft erlebt! Das war einfach normal!

„Ein Schelm wer böses dabei denkt...“

In meinen medizinischen Ausbildungen kam das Thema Schlaf überhaupt nicht vor, auch ich hatte also keine Ahnung - eben wie die meisten Ärzte & Therapeuten.

Erst auf meinem eigenen persönlichen Weg kam ich langsam - gezwungener Maßen - zu neuen Einsichten und Erkenntnissen.

Ich erkannte, dass ich jedes Mal, wo ich in meinem „Energiefass“ abends den unteren Boden „durchstach“ und mich an meinem Reservetank vergriff, damit meinem Körper immer mehr die Möglichkeit für Regeneration klaute.

Das ist so, als wenn man wöchentlich etwas von seinem Notfall-Sparkonto zum Leben abzweigt ohne nachzufüllen und sich dann wundert, dass man irgendwann nur noch die Nullen auf dem Konto sieht...

Das was ich ständig angezapft hatte, ist genau das Energiereservoir, das uns unser Körper-System für Gefahrensituationen aktiviert, damit wir unser Leben retten können.

Mit anderen Worten, ich habe meinen Körper in dieselbe Situation gebracht wie bei einer klassischen Stressreaktion, nur das permanent!

Ich war im chronischen Dauerstress-Modus angekommen, ganz ohne nächtlich schreiende Babys - und erst recht ohne Angriffe von hungrigen Tigern und Löwen!

Ich behandle nicht nur junge Eltern die oft unter Dauerbeschuss stehen und „nebenbei“ arbeiten gehen. Ich habe sogenannte „High-Potentials“, Menschen in anspruchsvollen Berufen die sich unglaublich viel beruflich und privat an Verpflichtungen aufladen, Menschen mit hohem Freizeitstressfaktor und Menschen in wirklich sehr schwierigen und belastenden Lebenssituationen!

Euch allen möchte ich dieses Buch widmen – in der Hoffnung, dass ich etwas Licht in das Thema bringen kann, denn – Unwissenheit schützt nicht vor den Folgen...

Da Schlaf ein sehr privates und persönliches Thema ist, habe ich mich entschlossen, Dich ganz privat in der Du-Form anzusprechen – denn vielleicht sitzen wir abends gemeinsam auf dem Sofa und mögen es etwas lockerer?

Ich werde in diesem Buch nicht „gendern“, ist für mich persönlich nicht wichtig, da ich Menschen zuerst immer als Menschen sehe - mit Liebe, Toleranz und Mitgefühl.

Alle sind mit größtem Respekt gemeint!

Möge Dir dieses Buch hilfreiche Informationen, Inspirationen & Hinweise geben – und –

natürlich einen guten Schlaf! *Deine Helga G-L*

Einleitung

Es gibt gottseidank immer mehr Wissenschaftler - und damit auch Bücher- die sich mit diesem Thema beschäftigen!

Mein Ziel ist es, Dir mit diesem Buch eine gut strukturierte Übersicht über Wissenswertes sowie auch Maßnahmen zu geben, wo Du schnell anfangen kannst zu experimentieren.

Eine **Checkliste** soll Dir helfen Dich ehrlich einzuschätzen.

Eine **ToDo-Liste** soll Dir einen Überblick geben, wo und wie Du anfangen möchtest, Deine Gewohnheiten zu verändern.

Links zu verschiedenen Audio-Aufzeichnungen sollen das Thema beleben, Dir aber auch Hinweise zu Meditationen und Entspannungsübungen geben.

Das Buch ist so geschrieben, dass Du jedes Kapitel - ab Kapitel 3 – mehr oder weniger unabhängig voneinander einzeln lesen kannst.

Das soll Dir ermöglichen, Dich auf das zu stürzen, was Dich als erstes interessiert. So bist Du schnell bei den Themen die Dich motivieren.

Wer zu wenig schläft hat ja schließlich nie genug Zeit...oder?

Setz Dich also nicht unter Druck – das wäre für das Thema kontraproduktiv!

- sondern geh nach Deinem Gefühl die einzelnen Kapitel und Themen an!

Mach es zu einem Spiel, sei neugierig und probiere es aus - wie ein neugieriger Forscher – eine neugierige Forscherin. (doch wieder gegendert ;))

Wenn der Schlaf schon längere Zeit Dein Problem ist, dann versuche nicht krampfhaft sofort eine Lösung zu finden. Was lange da ist, braucht auch wieder Zeit zum Gehen.

Unser Schlaf ist eng mit unseren Erfahrungen, Glaubenssätzen, Gewohnheiten und Verhaltensmustern – aber auch mit dem Denken in unserer Gesellschaft – verknüpft.

Vieles ist tiefer in uns verankert – wie zum Beispiel das alte Denken, das Schlaf eine vergeudete und „unproduktive Zeit im Leben sei“ ...!

Noch ein paar Tipps zum Lesen:

- nimm Dir einen **ruhigen Ort & Zeitpunkt**, um Dich auf dieses Thema einzulassen – mach es nicht mal schnell, einfach so zwischendurch! Das produziert Stress!
- Lies besser nur ein Kapitel – denn solange Dir niemand das Buch klaut, kannst Du es ja in Ruhe weiterstudieren! – **Kein Erfolgsdruck** bitte, **das mag Dein Schlaf gar nicht!**
- Lege ein kleines Buch an, wie ein **Tagebuch** – und notiere immer, was Dir **Wichtiges / Interessantes** begegnet ist.
- Probiere es dann einfach aus und beobachte wie sich das angefühlt, was Du erlebt hast. **Deine Erfahrungen** sind wichtig und können Dich motivieren etwas zum Bessern zu verändern.
- Wiederhole diese Veränderungen, behalte sie bei – am besten konsequent eine ganze Weile - und schaue, was passiert, ob sich etwas an Deinem Schlaf verändert - oder nicht. -> **Geduld ist oberstes Gebot!**

- **Verändere immer nur eine Sache**, so kannst Du sehen was Dir wie gut tut. Außerdem wäre mehr auch ggf. mehr innerer Stress!
- Vor allem: **nimm nichts „religiös“!** Damit meine ich, dass Du zwar konsequent aber nicht zu streng zu Dir sein sollst – wie gesagt, spiele damit rum wie ein neugieriger ForschereIN!
Es gibt schließlich – neben einem guten Schlaf – auch noch andere Lebensqualitäten die zählen und ihren Platz beanspruchen für ein gelungenes Leben!

Du kannst aber sicher sein, dass die einzelnen Tipps an sich schon lohnend sind, um Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden auf Dauer zu verbessern!
Verhaltensänderungen sind eine Aufgabe, ein Weg, sie passieren meist nicht „über Nacht“!

Schlafstörungen hängen extrem stark mit unserem erlernten, „modernen“ Verhalten, unserem „Life-Style“ zusammen – aber wie Du auch leidvoll jeden Morgen beim Schreien Deines Weckers bemerkst, auch von den Bedingungen Deiner persönlichen Lebens- und Umwelt.

Also: los geht`s, viel Spaß & Erfolg!

2. Eine kleine Zeitreise...

Wenn ich über den Körper des Menschen Wissenswertes vermitteln möchte, habe ich mir zur Angewohnheit gemacht, erst einmal die Menschen auf eine Zeitreise zu entführen, um ihnen deutlich zu machen, für welche Bedingungen unser wundervoller Körper konzipiert wurde.

Diese Reise ist wichtig, denn sie hilft Dir besser zu verstehen, warum Du Probleme mit Deinem Körper bzw. mit dem Schlaf hast.

Unser Körper ist immer noch derselbe wie vor zigtausenden Jahren, nur wir haben unsere Lebensbedingungen und unsere Lebensumwelt in aller kürzester Zeit drastisch verändert, unser Körper ist aber so geblieben!

Wenn wir in die Zeit der Erfindung des Feuers gehen, so hatte der Mensch zwar schon eine Lichtquelle die es ihm ermöglichte, länger aufzubleiben als die Sonne vorgab.

In dieser Zeitspanne bis zur Erfindung der Elektrizität und der Glühbirne, fanden sich abends die Menschen rund ums Feuer zusammen zum Essen, sprechen, singen tanzen und für Zeremonien.

Nach einem Tag mit körperlicher Anstrengung war der Körper müde. Das orange-rote Licht des Feuers hat die Produktion des Schlafhormons Melatonin nicht negativ beeinflusst, und so fielen die Menschen in einen gesunden und tiefen Schlaf.

Schlafpausen in denen sie sich am Feuer abwechselten, waren normal.

Unsere Vorfahren haben sich sicherlich keinen Kopf darum gemacht und gegrübelt, warum sie nun gerade aufgewacht sind. Sie haben nicht angefangen sich in Gedankenkarussells zu begeben über anstehende Projekte, Chefs, Zukunftspläne, und die Vergangenheit die sowieso schon vorbei war.

Den Begriff der Zeit gab es so auch nicht!

Wir haben Angst nicht alles zu schaffen, allem und jedem gerecht werden zu müssen.
Wir wollen noch mehr erreichen, mehr Geld, Schönes, Neues...
Das wiederum kurbelt unsere Kopfkino noch mehr an.
„Negative“ Gefühle werden nicht vom Körper ausgelebt und „abgearbeitet“, auch die Zeit vom wilden Westen ist nun gottseidank vorbei!

Die Lungen atmen flach die miefige, dünne Büroluft ein, sie haben höchstens bei einem Seufzer mal die Chance, sich kurzfristig zu entfalten.

Die Muskeln verkümmern und können Zellen und Gehirn nicht wirklich mit einem gesunden Stoffwechsel versorgen.

Durchblutung und Lymphsystem schleichen so dahin, echte körperliche Müdigkeit kann sich nicht einstellen.

Stattdessen simuliert unser Kopf seine Müdigkeit auf unseren Körper. Der ist aber voll mit anregenden Neurotransmittern – und vielleicht noch mit Koffein & CO.

Die moderne Beleuchtung – vor allem die LED-Lampen wie auch unsere Bildschirm-Technik - signalisiert unserem Gehirn solange den Tag, wie sie uns anleuchten.

Das nimmt bei den meisten von uns selbst zuhause kein Ende, auch das „Entspannen“ vor welchem Bildschirm auch immer, bewirkt für unser Gehirn tatsächlich das Gegenteil.
Zumindest die Schlafqualität-/+Effektivität sinkt.

Nach einer kopflastigen Arbeit geht es in die oft ebenso kopflastige Planung unseres Privatlebens. Unser Gehirn kann abends „nicht wirklich abschalten“, ist eben kein Computer mit einem Knopf...

Unseren Essensrhythmus passen wir – genauso wie unseren Schlafrhythmus – an unsere Arbeit und privaten Bedürfnisse an.

Nach nichterfolgter körperlicher Verbrennungsarbeit füttern wir – oft in aller Hast – unseren Körper mit oft denaturiertem Essen – vielleicht noch einem kleinen Espresso...

Magen und Verdauungssystem werden dann noch mal – kurz vor dem Schlafengehen – mit einem reichhaltigen Essen richtig auf Trab gebracht – obgleich unser Biorhythmus das Gegenteil vorbereitet hat.

Wenn's gut läuft, fallen wir dann wirklich total erschöpft in einen Tiefschlaf, bis uns – nach oft zu wenigen Stunden dieses Regenerations-Vergnügens - mit schrillum Schrei der Wecker wieder in die Außenwelt katapultiert und – wir uns die noch müden Augen etwas misstrützig reiben.

Wenn es weniger gut läuft, werden wir mitten in der Nacht wach und unser immer noch reger Geist: „*Ich denke, also bin ich!*“ erinnert uns daran, dass wir wieder sind, und zwar zurück in der Außenwelt.

Als getreuer Diener rattert er dann wieder fleißig los. Dann versucht er nicht nur Probleme zu bearbeiten, sondern jagt uns auch noch diverse Gespenster in den Kopf hinein, wie z.B. unsere Sorgen.

Daraus entsteht für viele von uns eine weniger lustige nächtliche Treibjagd mit diesen Gespenstern der Nacht, die uns eher das Gefühl eines Gruselkabinetts vermittelt, vor allem wenn ich plötzlich mein Bett mit meinem schrecklichen Kollegen teile oder dem blöden Nachbarn von heute Abend mit dem ich mich gestritten habe...

Noch bedauerlicher wird es, wenn ich mich ins Bett lege und das Gedankenkarussell da schon los geht, bevor ich die Chance hatte, in mein so erholsames persönliches Reich des Schlafes zu sinken.



Ich hoffe ich konnte Dir hiermit in aller Ausführlichkeit ein GEFÜHL für Deinen Körper und Dein Leben vermitteln, so dass Du jetzt besser verstehst, was und warum Dir Dein Schlaf oder Kondition oder Gesundheit vielleicht Probleme gemacht haben?

Möge Dir diese andere Perspektive – fern ab von unserer gesellschaftlichen und persönlichen „Normalität“ – die Power geben, **neugierig Neues zu probieren** und bewusster mit dem Thema umzugehen!

Es ist egal, ob Du nur mehr **Leistungsfähigkeit und Freude** in Deinem Leben erleben möchtest,
ob Du Deine **Heilung unterstützen** willst - oder
an vorhandenen **Schlafstörungen** leidest,
Du wirst hier viele Werkzeuge und Möglichkeiten für Dich finden, Deine Ziele besser und schneller zu erreichen.

Das kann ich Dir versprechen – denn diesen Weg bin ich selbst gegangen und – gehe ihn weiterhin auch mit meinen Patienten, mit Erfolg & Freude!

Bist Du bereit?

Als nächstes möchte ich Dir einen weiteren Schub Motivation mitgeben mit dem Thema welche Folgen (chronischer-/+) **Schlafmangel** haben kann...

2. Risiken & Folgen von Schlafmangel

Laut einer Studie der DAK **schlafen 80 Prozent der Deutschen schlecht** – oh jeh!!!

Die Folgen merke ich täglich auf der Straße, wenn Risikomanöver durchgeführt werden, die Leute vergessen zu blinken, unkonzentriert und unberechenbar fahren.

Ich spüre es in der Kommunikation mit anderen, wenn sie unempathisch reagieren, nur auf sich bezogen denken, ungeduldig und nervös sind, nicht zuhören können, usw...

Folgen des Schlafmangels sind u.a.:

- Abbau der Konzentration
- Abbau der Reaktionsfähigkeit
- Höhere Risikobereitschaft
- Sekundenschlaf
- Eingeschränkte emotionale Regulationsfähigkeit, schlechte Stimmungen
- Gedächtnisstörungen
- Abfall der Leistungsfähigkeit auf allen Ebenen
- Ausgeprägte Tagesmüdigkeit
- Reizbarkeit, innere Unruhe
- Antriebslosigkeit
- Frösteln
- Allgemein Schwächung von Heilungs- und Regenerationsvorgängen unseres Körpers!

Die Risiken erhöhen sich für ernsthafte Störungen & Erkrankungen wie z.B.

- Schwächung des Immunsystems & die damit die Widerstandskraft gegen diverse Erkrankungen
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Gewichtszunahme
- Kopfschmerzen und Migräne
- Depressiver Verstimmungen, Depressionen, Angstzuständen und psychischen Erkrankungen!
- BurnOut
- Schmerzempfindlichkeit – Schmerzverstärkung
- Schlaganfall
- Parkinson, Demenz
- Allgemein „Zivilisationserkrankungen“,...

Das ist was wir jetzt so bereits beobachten und wissen.

Wenn Du die reduzierte Lebens- und Leistungsqualitäten einmal anschaust, müsstest Du – rein theoretisch - zu dem Schluss kommen, dass es sich lohnt sich um einen guten Schlaf zu kümmern, alles andere wäre zudem unwirtschaftlich, oder?

Also, weiter geht's im Thema..., bleib am Ball - bis zum nächsten Newsletter...!