

ERHOLSAM SCHLAFEN



Viele Frauen und Männer leiden heutzutage unter Ein- und Durchschlafstörungen, die ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und langfristig auch ihre Gesundheit beeinträchtigen. Ein Drittel unseres Lebens sollten wir im Schlaf verbringen – so will es die Natur. Unser Körper und unser Gehirn vollführen während der Nacht ein wahres Wunderwerk an Reparaturarbeiten und Regenerationssprozessen. Schlaf ist unsere Energiequelle und stärkt nicht nur unser Immunsystem! Da werden Wunden geheilt, Zellen erneuert, Organe regenerieren, Haare und Nägel sprießen, Kinder wachsen, Fettpölsterchen werden abgebaut, unser Herz wird geschützt und unser Gedächtnis konsolidiert. Schlaf hält jung und schön, macht kreativ und klug. Schlaf ist unser Anti-aging pur und fördert unsere Resilienz und Stresskompetenz!

Gegen die meisten Ein- und Durchschlafprobleme kann man auch ohne Medikamente sehr viel tun. Wichtig dabei ist, die Voraussetzungen für unsere *große Pause* zu schaffen, dann stellt sich der Schlaf auch wieder von selbst ein - denn nächtliche Schlafstörungen werden oft schon mit dem Aufstehen generiert!

Finden Sie Ihren persönlichen Weg zurück zu einem gesundheitsfördernden, genussvollen Schlaf!



WAS KÖNNEN SIE TUN?

1. Wissen und Information: Vorträge, Workshops, Literatur

www.edw.info

2. INDIVIDUELLES, persönliches Schlafcoaching

**3. HerzRhythmusFlexibilitäts-Messung – mobile Schlafmessung
Schlaflabor**

EDW | Gesundheitsmanagement Stress- & Schlafcoaching
Dr. Elke Doppler-Wagner, 1180 Wien, Schalkgasse 2/21
email@edw.info | 0676 9303779
www.edw.info



DIE HEILENDE KRAFT DER ATMUNG

Bereits seit Jahrtausenden wird der Lebensenergie-Manager Atmung therapeutisch eingesetzt und dem Atem als *Prana* oder *Chi* für die Gesundheit und Lebenskraft große Wertschätzung entgegen gebracht.

Der Atem ist der perfektste und kraftvollste Energielieferant, seine Qualität und sein freier Fluss sind von größter Wichtigkeit für unsere Sauerstoffversorgung. Dem Menschen ist darüber hinaus das Privileg gegeben, unsere autonom gesteuerte Atmung auch willkürlich einsetzen zu können. Dies ermöglicht uns mit bewusst vertiefter und verlangsamter Atmung unterstützend zur Stabilisierung des vegetativen Nervensystems beizutragen. Mit der bewussten Atmung steht so dem Menschen ein äußerst wertvoller Rhythmusgeber zur Verfügung, der die Dynamik des Herzschlags und damit den für die Entspannung so wichtigen Vagus-Nerv (Teil des autonomen Nervensystems) unmittelbar beeinflussen kann. Dieser lässt uns auch gut schlafen.

Haben Sie schon einmal Ihre Atmung bewusst wahrgenommen? Wie atmen Sie? Flach, tief, schnell, langsam, hechelnd?

Wie atmen Sie im Stress? Wird dabei Ihr Körper mit genügend Energie versorgt? Und nehmen Sie dabei auch Gerüche wahr? Morgenluft, Regenluft, Waldluft, Wind ...? Oder gar schlechte Raumluft?

Ein Geheimtipp nebei: pflegen Sie die schönste Art des Atmens so oft wie möglich - lachen Sie!

Üben Sie bewusstes und richtiges Atmen, dann werden Sie mit jedem Atemzug mit mehr Sauerstoff und damit mit wertvoller Energie belohnt!

Unsere Atmung ist *der Weg* in die Entspannung, Entspannung ist *die goldene Pforte* in unseren erholsamen Schlaf!

GESUNDHEIT BEGINNT MIT RHYTHMUS

WER IM TAKT SEINER INNEREN UHREN LEBT, LEBT GESÜNDER!

Die geheime Kraft der Chronobiologie



Das Wort *chrónos* entstammt dem Griechischen und heisst Zeit, *Biologie* ist die Lehre von der belebten Natur. Chronobiologie ist somit die Wissenschaft von den biologischen Rhythmen. Der Mensch besitzt demnach nicht nur eine räumliche Ordnung, sondern auch eine faszinierende zeitliche Struktur, die alle unsere Lebensvorgänge bestimmt. Die erst relativ junge Wissenschaft der Chronobiologie beschäftigt sich mit eben diesen natürlichen Rhythmen und Schwingungsphänomenen.

Alle physiologischen Vorgänge in unserem Körper werden von einer *inneren Uhr* (*Nucleus suprachiasmaticus*, SCN) gesteuert, die uns tagtäglich den Lebenstakt vorgibt. Diese *Masterclock* befindet sich im Zwischenhirn über der Kreuzung der Sehnerven und sendet ihre Signale auch in die Peripherie des Körpers, z.B. zum Herz, zur Leber und zu anderen Organen. Das bedeutet, zwischen der *Masterclock* und dem Organsystem besteht eine ganz wichtige Wechselwirkung, wobei Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit eine große Rolle spielen. Zahlreiche Versuche in Höhlen und abgeschotteten Räumen haben gezeigt, dass unsere *innere Uhr* eine autonome Rhythmik von circa 24 Stunden hat (zirkadianer Rhythmus) und dass Morgen- und Abendtypen und die dazwischen liegenden Indifferenztypen dementsprechend individuell getaktet sind. Extreme Eulen und Lerchen tun sich deshalb im Arbeitsalltag oft schwer, mit der von der Erdrotation vorgegebenen 24-Stunden-Taktung mitzuhalten.

Der wichtigste Zeitgeber, um uns mit den astronomischen 24 Stunden zu synchronisieren, ist natürliches Licht. Das ist auch der Grund, warum sich der Körper nur sehr schwer an das Arbeiten in der Nacht gewöhnen kann, da auch unser biologischer Schlafrythmus eng mit dem Tageslicht kooperiert. Schlafstörungen werden übrigens bei vielen Menschen bereits mit dem Aufstehen generiert!

Unsere moderne Welt des 21. Jahrhunderts gibt jedoch oft wenig Gelegenheit, den Alltag im individuellen Rhythmus zu leben. Im Gegenteil. Sie ist zunehmend geprägt von Taktlosigkeit und Rhythmusverlust. Wir hören wiederholt von Rhythmusräubern wie endloser Stress, chronischer Schlafmangel, beruflicher Wettbewerb, Arbeiten in Schichtsystemen und ständige Rufbereitschaft, die Frauen und Männern gleichermaßen zusetzen. Aber auch schon Kinder und Jugendliche geraten in den Sog der Nonstop-Gesellschaft.

Finden wir jedoch nach Phasen der Leistungsbereitschaft und Anstrengung keine Möglichkeit uns zu erholen und zu entspannen, führt dies auf Dauer zu massiven Beeinträchtigungen unseres evolutionsbiologisch sorgsam austarierten Rhythmussystems. Schlafmangel, Schlafstörungen und chronobiologische Rhythmuslosigkeit verursachen zunächst Befindlichkeitsbeschwerden, später funktionelle Störungen und langfristig ernste organische Erkrankungen, von Herz-Kreislaufproblemen, Magen-Darmerkrankungen, Diabetes, Depressionen, Burnout bis hin zu Krebs.

Aus dem Rhythmus zu kommen ist in unserer Tempowahn- und Multi-Media-Society nicht schwer - doch wie bekommen Sie wieder Ihren erholsamen Schlaf, Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit ... Ihre GESUNDHEIT zurück?

Diese 7 RHYTHMUSGEBER der EDW-Methode sind grundlegend für Ihr Wohlbefinden, Ihren Schlaf und Ihre Leistungsfähigkeit:

- o regelmäßig natürliches LICHT und DUNKELHEIT
- o regelmäßige ESSENSzeiten
- o regelmäßige SCHLAFENSzeiten
- o regelmäßige PAUSEN
- o rhythmische ATMUNG
- o regelmäßig BEWEGUNG & Sport
- o regelmäßig SOZIALE KONTAKTE





Tipps und Empfehlungen für eine gesunde CHRONO-SCHLAFHYGIENE

- o **Wissen und Information:** Einzelcoaching, Workshops, Vorträge
www.edw.info
- o **Lebensstil** (siehe auch die 7 Rhythmusgeber)
 - o Schlafstörungen werden oft am Tag gemacht und beginnen mit dem Aufstehen!
 - o Natürliches Licht: genügend Lichtexposition untertags!
 - o Vermeiden Sie Computer, iPad, Handy in den Nachtstunden: die hohe Konzentration an Blaulichtanteilen der Bildschirme macht munter!
 - o Rhythmische Tagesgestaltung mit regelmäßigen Schlafenszeiten pflegen
 - o Untertags Pausen einplanen
 - o Einen klaren Schlusstrich zum Tag/zur Arbeit ziehen (Rituale)
- o **Licht**
 - o Licht ist der wichtigste Zeitgeber
 - o Licht strukturiert den Tagesablauf/Aktivität
 - o Licht erhöht die Vigilanz, Aufmerksamkeit, Konzentration, Befindlichkeit, Stimmung
 - o Blauwelliges Licht (ca. 460 nm) macht uns munter: vorteilhaft bei Nachtarbeit!.
 - o Vermeiden Sie Computer, iPad, Handy in den Abend- und Nachtstunden - die hohe Konzentration an Blaulichtanteilen der Bildschirme unterdrückt das Melatonin und macht munter!
 - o Licht zum falschen Zeitpunkt verzögert das (Wieder)Einschlafen (z.B. grelles Badezimmerlicht vor dem Schlafengehen, WC-Licht bei Nacht ...)
- o **Bettgehrituale** (Auch Morgenrituale fördern unsere Entspannung!)
 - o Innere Ruhe fördernde Zubettgeh-Rituale
 - o Telefon ausschalten (Anrufbeantworter einschalten), Handy aus, Türglocke abstellen
 - o Ein entspannendes Bad nehmen, ein wohltuendes Buch lesen, gute Musik hören etc.

o **Schlafzimmer**

- o Der Schlafraum ist unser Paradies, unsere Erholungsinsel ...
keine Rumpelkammer! Fernseher, Computer, Handy etc. raus!
- o Der Schlafraum ist nur zum Schlafen und für die Liebe da!
- o Bettausstattung mit Naturmaterialien
- o Raumtemperatur (ca. 18 Grad)!
- o Dunkelheit in der Nacht

o **Bewegung**

- o Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
- o Training nicht zu spät

o **Ernährung**

- o Kaiser, König, Bettelmann ... je später der Abend, desto leichter die Kost.
- o Ab 15 Uhr keinen Kaffee oder Schwarztee – Koffein!
- o Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin am Abend

o **Entspannungstechniken lernen**

- o Atemübungen
- o Phantasiereisen, Autogenes Training
- o Progressive Muskelrelaxation (PMR)

o **Buch der Dankbarkeit**

- o Mit schönen Bildern einschlafen, positiver Tagesrückblick



o **Was tun, wenn ich nachts wach liege?**

- o Sorgen, Probleme, zu Erledigendes in *Mein Buch* schreiben und damit gedanklich ablegen (Sorgenpause)
- o Zur Entspannung: Atemübungen, Phantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation
- o Gedankenstopp und Ruhebild, Grübelstuhl
- o Zahlenreihe von 100 – 0 zählen bzw. von 100 immer 9/7/3 subtrahieren
- o Gedicht/Rede gedanklich aufsagen
- o Lied mit schönem Text in Gedanken singen
- o Rückwärtsübung
- o Entspannendes Buch lesen (Lichtfarbe beachten!)
- o Aufstehen und einen entspannenden Kräutertee trinken

o **Beruhigende Gedanken**

- o Ich habe auch schon mit schlechtem Schlaf gute Leistung gebracht
- o Ich freue mich auf ...
- o Ich genieße die ruhigen Nachtstunden
- o Paradoxe Gedanken: Ich will nicht einschlafen ...

o **Wenn der Schlaf zu sehr leidet:**

- o Natürliche Einschlafhelfer/Phytopharmaka: Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Melisse, Johanniskraut, Lavendel, Lindenblütenknospen, Haferstroh
- o Lichttherapie, Melatonintherapie
- o Bei körperlichen Beschwerden etc. immer eine medizinische Abklärung!
- o Schlafmittel etc. nur unter ärztlicher Kontrolle und nur im dringlichsten Fall!

SORGEN SIE VOR, ES GEHT UM SIE UND IHRE GESUNDHEIT!

Skriptum © Dr. Elke Doppler-Wagner

MedUni Wien zert. Schlafcoach
Dipl. Chronotrainerin für Stress- und Konfliktbewältigung
Supervisorin

EINZELCOACHING – SEMINARE - VORTRÄGE

EDW | Gesundheitsmanagement Stress- & Schlafcoaching
Dr. Elke Doppler-Wagner, 1180 Wien, Schalkgasse 2/21
email@edw.info | 0676 9303779
www.edw.info