

Sechzehn Tipps für einen guten Schlaf

1. Setzen Sie sich während des Tages mehr dem natürlichen Sonnenlicht aus

Das natürliche Sonnenlicht ist die beste Quelle eines guten Nachtschlafes. Sonnenlicht stimuliert die Zirbeldrüse, welche die Serotoninproduktion entscheidend beeinflusst. Melatonin ist für einen guten Tag-Nacht-Rhythmus, sowie zur Vorbeugung von Schlafstörungen unentbehrlich. Erlauben Sie den Augen und der Haut am Tag mindestens 45 Minuten Sonnenlicht aufzunehmen. Nehmen Sie die Sonnenbrille und wenn möglich auch die reguläre Brille ab oder die Kontaktlinsen heraus. Am besten ist das Licht zwischen 11:00 und 15:00 Uhr. Passen Sie aber auf, dass es nicht zum Sonnenbrand kommt.

2. Abends: Setzen Sie sich weniger Licht aus

Wir wissen schon viel über die nachteiligen Wirkungen des Kunstlichts von PCs, Tablets und Handys vor allem am Abend. Die Konsequenz ist eine Unterbrechung des Melatonin Stoffwechsels. Rat: Benutzen Sie den Computer, das Tablet oder Handy nicht nach 20 Uhr. Falls Sie diese dennoch benutzen möchten dann setzen Sie eine Brille auf, die vor dem blauen Computerlicht schützt. Hinsichtlich des Fernsehens: Je grösser die Entfernung zum Bildschirm ist, desto besser. Wenn das Fernsehen zu nah vor den Augen ist, dann erhält die Zirbeldrüse zur falschen Zeit zuviel Licht.

3. Verdunkeln Sie das Schlafzimmer

Gutes Tageslicht ist wichtig, und genauso wichtig ist Nachts eine „gute“ Dunkelheit. Verdunklungsvorhänge helfen da enorm und die Investition lohnt sich.

4. Aktivieren Sie die Zirbeldrüse

Aktivieren Sie die Zirbeldrüse oder das „dritte Auge“ ganz direkt durch einen Akupunkturpunkt, der als Yin Tring (oder Yin Tang) bekannt ist. Der Punkt befindet sich zwischen den Augenbrauen. Massiere Sie ihn oder bestrahlen Sie ihn mit Rot, wenn Sie ein Lichtset besitzen; 30 Sekunden reichen einmal pro Tag für einige Tage vollkommen aus.

5. Konzentrieren Sie sich auf das dritte Auge

Zu diesem Zweck gibt es verschiedene Meditationsübungen im Internet.

6. Lauschen Sie beruhigender Musik

Die Klangfarben-CD „Schlafstörungen“ kann hilfreich sein. Es ist am besten sie am Spätnachmittag zu hören.

7. Trinken Sie einen Kräutertee vor dem Schlafengehen

Vor dem Schlaf ist es empfehlenswert den Körper mit einem Kräutertee in einen entspannteren Zustand zu bringen. Dazu eignet sich der Esogetische Wildkräutertee hervorragend. Ein anderer Beruhigungstee wie zum Beispiel Lavendel oder Kamille kann auch helfen.

8. Tragen Sie Farbbrillen

Die blauen, indigo und violetten Farbbrillen helfen den Gedankenfluß zu vermindern und den Geist zu beruhigen. Bei Gebrauch bitte das Raumlicht dunkler stellen.

9. Bestimmen Sie Ihren Vitaminspiegel

Für den Schlaf sind vor allem Vitamine D und B12 wichtig. Mineralstoffe (Magnesium) können auch helfen.

10. Folgen Sie einer Schlafroutine

Es ist am Besten in einem regelmässigen Rhythmus aufzustehen und zu Bett zu gehen, selbst während der Ferien und an Feiertagen. Der Körper gewöhnt sich an den Rhythmus.

11. Beachten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten

Der Schlaf könnte von folgenden Faktoren beeinträchtigt werden:

- Kaffee/ Coffein
- Alkohol
- zuviel Flüssigkeitsaufnahme (Bier!) während des Abends und damit eine volle Blase, die des Nachts zum Aufstehen zwingt.
- zu üppiges Essen am Abend oder zu spät in der Nacht

12. Nehmen Sie sich Zeit Zeit vor dem Schlafengehen zu entspannen. Hilfreich sind:

- Meditation
- ein Lavendelbad, Duschen oder ein Fußbad
- entspannte Lektüre: spirituelle Bücher, Gedichte usw.
- Aromaöle, z.B. Lavendel

13. Vermindern Sie den Elektrosmog in Ihrer Umgebung

Entfernen Sie alle elektrischen Geräte aus dem Schlafzimmer und schalten Sie das WLAN im Haus aus. Meist haben wir keine ausreichende Kontrolle über die Umgebung, daher ist es empfehlenswert etwas zu kaufen, das diese Einflüsse auf einen akzeptablen Wert eingrenzt. Esogetics hat den Bioprotect, and es gibt auch andere Geräte auf dem Markt.

14. Kurzes Schläfchen am Tage

Es kann hilfreich sein, während des Tages ein Nickerchen zu halten, am besten um die Mittagszeit und vor 16 Uhr. Synapsis Induktion Power Nap ist dafür phantastisch.

15. Körperliche Bewegung und Sport

Wir wissen alle wie gut wir schlafen, wenn wir am Tag in der Natur waren und uns dort ausgiebig bewegt haben. Die Kombination von Bewegung und aus dem Haus sein hat etwas: frische Luft, Sonne. Die körperliche Betätigung draussen ist dem Training in einem Fitness Center ganz klar vorzuziehen. Versuchen sie Ihre körperliche Aktivität während des Tages abzuwickeln; idealerweise in der Mittagspause und nicht spät abends vor dem Schlafengehen. Tagsüber im Garten zu arbeiten ist auch etwas Feines.

16. Stress-Management

Arbeitsbedingter Stress: versuchen Sie den Arbeitsalltag dort zu lassen, wo er hingehört. Bei emotionalen Spannungen kann das Esogetische Wildkräuteröl^{relax} helfen.

Möchten Sie mehr erfahren? Bestellen Sie das Buch „Schlaf Dich fit“ mit vielen Anwendungsmöglichkeiten des Wildkräuteröls^{relax} für einen besseren Schlaf.

Zum Kennenlernen des Buches können Sie in unserem Onlineshop eine Leseprobe herunterladen.

Falls Sie mehr über das Wildkräuteröl^{relax} und die Schlafmittel oder die Möglichkeiten der Licht- und Farbtherapie wissen möchten, dann suchen Sie bitte nach örtlichen Kursen und Seminaren unter www.esogetics.com.

Ich wünsche Ihnen eine Gute Nachtruhe!

Herzlichst

