

Schlafstörungen

„Zu den auslösenden Momenten der psychoreaktiven Einschlafstörungen gehört neben den emotional stark aufwühlenden Tageserlebnissen auch der weitverbreitete disharmonische Lebensstil unserer modernen Welt. Wird Entspannung gesucht, dann oft nur als Mittel zu weiterer Leistungssteigerung. Dies hinterlässt seelische und körperliche Spuren.“

Unsere Naturheilmittel helfen schnell und zuverlässig bei Ihren Schlafbeschwerden:

- Unsere **Schlaf Tropfen** wirken bei nervös bedingter Schlaflosigkeit. Sie fördern die Einschlafbereitschaft und den Durchschlaf indem die Tropfen beruhigend, entspannend und krampflösend wirken. Zusätzlich stärken sie die Nerven.
- Trinken Sie unseren **Nerventee** über den Tag verteilt oder 1 Tasse abends vor dem Zubettgehen. Dieser hilft die Anspannungen des Tages zu lösen und wirkt schlaffördernd.
- Achten Sie darauf, wann Sie jeweils in der Nacht erwachen. Mithilfe der Organ-Uhr kann sehr schnell festgestellt werden, welches Organ Sie unterstützen sollten um eine Linderung Ihrer Beschwerden zu erreichen. Zum Beispiel ein ständiges Erwachen zwischen 1-3 Uhr nachts; unsere **Lebertropfen** sind da genau richtig.

Folgendes soll beachtet werden und kann auch zur Linderung der Symptome führen:

- **Liegen Sie nicht allzu lang wach im Bett.** Wer nachts unfreiwillig aufwacht, sollte spätestens nach einer viertel Stunde das Bett verlassen, in einen anderen Raum gehen und sich der Entspannung und der Schlafvorbereitung hingeben: beruhigende Musik, einschläfernde Lektüre, gedämpfte Lichtverhältnisse.
- **Stehen Sie täglich zur selben Zeit auf**
- **Bewegen Sie sich täglich** (Fitness und Sport aber nur bis drei Stunden vor dem Zubettgehen).
- **Vermeiden Sie bei Schlafstörungen am Abend Koffein, Alkohol und Tabak.**
- **Beschränken Sie das Mittagsschläfchen auf maximal 30 Minuten.**
- **Sorgen Sie für optimale Verhältnisse im Schlafzimmer:** Achten Sie auf Faktoren wie Lärm, Licht, Luft, Temperatur (Faustregel: 18 Grad) und entfernen Sie alle sichtbaren Uhren.
- **Reduzieren Sie die Trinkmenge nach 18 Uhr** -> Reduktion der WC-gänge nachts.
- **Schaffen Sie sich Ihr Einschlafritual:** Trinken Sie zum Beispiel immer eine Tasse Kamillentee, nehmen Sie ein warmes Fussbad oder ein Bad mit Melisse, Baldrian- oder Hopfenzusatz, hören Sie entspannende Musik.



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch