



Schlafen für FORTGESCHRITTENE



SCHNELLER EINSCHLAFEN, ERHOLSAM
DURCHSCHLAFEN UND PERFEKT REGENERIERT
DURCH DEN ALLTAG



INKL. DEN **10 BESTEN TIPPS**
FÜR DEN PERFEKTEN SCHLAF



NATALIE WENZEL

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Warum erholsamer Schlaf essenziell ist

Gut schlafen: Was bedeutet das?

Die Architektur des Schlafes

Einschlafphase

Leichtschlafphase

Tiefschlafphase

Traumschlafphase

Die Welt der Träume

Träume und Schlaf

Erinnerung an Träume

Alpträume und wie man gegen sie vorgehen kann

Warum schlafen wir schlecht?

Eine unpassende Schlafumgebung

Stress, Belastung, Ärger

Schichtarbeit

Schnarchen

Schlafapnoe-Syndrom

Nickerchen/Mittagsschlaf

Die falschen Abendrituale

Schlafstörungen

Die bekanntesten Schlafstörungen im Überblick

Schlafen kann ich, wenn ich tot bin

Auswirkungen von Schlafmangel

Grübelnde Frau, Holz-sägende Männer

10 Tipps für langfristig besseren Schlaf

Tipp 1: Lassen Sie die Hüften schwingen!

Tipp 2: Gesunde Ernährung = gesunder Schlaf

Tipp 3: Die passende Schlafumgebung

Tipp 4: Entspannungs- und Einschlafrituale

Tipp 5: Finger weg von Genussmitteln

Tipp 6: Digitale Medien

Tipp 7: Körperliche Beschwerden behandeln

Tipp 8: Gedanken notieren

Tipp 9: Regelmäßige Schlafzeiten Beibehalten

Tipp 10: Positive Einstellung zum Schlaf

Eine gesunde Abendroutine

Die Quintessenz für guten Schlaf

Das erwartet Sie in diesem Buch

Schlafen ist das, was Menschen seit Anbeginn der Zeit immer getan haben. Ohne ihn ist Überleben für uns nicht möglich. Kein Wunder also, dass die Liste an Folgen von Schlafmangel so lang ist, wenn man bedenkt, was er für eine große Rolle spielt.

Wer kennt es nicht? Man wacht auf, fühlt sich nicht erholt und weiß: Ich habe schlecht geschlafen. Direkt springen die Gedanken zu dem Teil des Tages, an dem man sich endlich wieder ins Bett legen und die Augen schließen kann. Schon auf dem Weg zur Arbeit hat man Schwierigkeiten, sich auf den Verkehr zu konzentrieren, tagsüber schmerzt der Kopf und es gibt keine Spur von Vitalität. Ist die Arbeit dann endlich geschafft, hat man oft erst recht keine Nerven mehr für diverse Aktivitäten. Schlaf ist, wonach wir uns am Ende eines anstrengenden Tages alle sehnen. Nicht gut zu schlafen bringt demnach erhebliche Folgen für unser Privat- und Berufsleben, seelische und körperliche Gesundheit mit sich.

Anhand dieses Ratgebers finden Sie nicht nur mögliche Ursachen für Ihre Schlaflosigkeit, sondern auch die besten Tipps, um den Zustand der Schlaflosigkeit zu beenden. Wir informieren Sie über gesunde Gewohnheiten, Rituale und Aktivitäten, die sich bereits für viele Menschen bewährt haben und als Top-Tipps für besseren Schlaf gelten. Wollten Sie schon immer einmal verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren, hatten jedoch keinen Platz dafür in Ihrem Alltag? Kein Problem! Wir stellen Ihnen

verschiedene Entspannungsmethoden vor, die Sie ohne viel Aufwand im Bett durchführen können. Erstellen Sie sich anhand der von uns aufgelisteten Hilfsmittel eine eigene Abendroutine, die zu Ihrem privaten und beruflichen Alltag passt.

In diesem Buch wird Ihnen nicht nur eine Orientierungshilfe bereitgestellt, sondern auch die allgemeine Bedeutung von Schlaf und dessen nächtlicher Ablauf, Schlafstörungen und deren Gegebenheiten nähergebracht. Sie erhalten außerdem einen Einblick in die Welt der Träume und nützliche Fakten rund um das Thema Schlaf. Fakt ist: Guten Schlaf kann man vorbereiten und auch trainieren. Wir wollen Ihnen dabei helfen, dies umzusetzen!