

Mein Beitrag für Dich !



8 TopCoaches begleiten Dich!

**Auf den folgenden Seiten
möchte ich dir einen kleinen
Einblick zu den Themen:**

- richtige Atmung**
- dein idealer Schlafrhythmus**
- die optimale Zeiteinteilung
geben.**

Viel Freude mit dem Auszug aus meinem Entspannungs-Ratgeber-Paket



Inhalt

Energievoll durchs Leben &.....	3
Einfach gut drauf sein !	3
Warum dieses Buch?	9
Kapitel 1: Was ist eigentlich Entspannung?.....	14
Kapitel 2: Über Sinn und Unsinn von.....	28
Kapitel 3: Entspannung ohne zusätzliche Zeit	32
Kapitel 4: Wenn äußere Einflüsse zum inneren Stress werden	65
Kapitel 5: Innere Stressfaktoren.....	122
Kapitel 6: Lebens-Genüsse.....	130
Kapitel 7: Entrümpelung & Minimalismus.....	131
Kapitel 8: Energiespender & Energievampire.....	133
Kapitel 9: Energieübungen	151
Kapitel 10 : Lebensraum für Lebenstraum.....	185
Nachwort.....	188
Über den Autor	190

Entspannt & gelassen aus ganzheitlicher Sicht ...

Energievoll durchs Leben & Einfach gut drauf sein!

Entspannung ist in unserer heutzutage stressigen Zeit ein spannendes Thema.

Wie entspannt bist Du jetzt gerade in diesem Moment? Fühlst Du dich manchmal gestresst? Was verstehst Du überhaupt unter Stress?

Der Begriff „Stress“ ist ein häufig benutztes Modewort, das ursprünglich eine weitaus differenziertere Bedeutung hatte.

Hans Selye, ein österreichisch-ungarischer Wissenschaftler, verwendete das Wort „Stress“ erstmals und führte die ersten Forschungen auf diesem Gebiet durch.

Selye kam zu der Erkenntnis, dass „Stress“ eine Reaktion auf eine Bedrohung und nicht die Bedrohung selbst ist.

Demnach ist z.B. die Beobachtung eines Autounfalls oder eine andere Angst auslösende Situation kein Stress. Stress ist die Reaktion auf eine bestimmte Situation:

Schwitzen, beschleunigter Puls, trockener Mund etc. Welche Situation jedoch Stress auslöst, hängt von der Einschätzung und den

Erfahrungen jedes einzelnen Menschen ab, immer begleitet durch messbare körperliche Reaktionen.

Diese Reaktionen sind bei den meisten Menschen nahezu identisch und unabhängig von der Art der Bedrohung.

Durch zahlreiche Erfindungen haben wir uns die Bedrohungen der heutigen Zeit in vielen Fällen selbst herbeigeführt.

Es handelt sich hierbei um alltägliche Dinge, die wir auf den ersten Blick gar nicht als „stressig“ empfinden.

Was macht Dir Stress? Fallen Dir spontan ein paar Beispiele ein?

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das nach der Uhr lebt. Und mit seinem Erfindungsreichtum hat er eine Welt geschaffen, in der er sich immer schwerer zurechtfindet.

Dies beginnt beim elektrischen Licht, das uns aus unserem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus bringt und endet bei den modernen Kommunikationsmitteln, die für eine Reizüberflutung sorgen.

Heutzutage haben die meisten Menschen über 6.000 Werbekontakte täglich. Hättest Du das gedacht? Denke doch nur mal an deinen Briefkasten, dein Email-Programm und welche Flut an Werbung dir begegnet, wenn Du dich nur ins Auto setzt, um Einkäufe zu fahren: Radiowerbung, Plakate an der Straße, Durchsagen in den Geschäften mit Topangeboten etc., etc., etc. ...

Übrigens wurden mal in verschiedenen Regionen Deutschlands Versuche durchgeführt. Man bewarb in einer Lebensmittelkette in einer nicht hörbaren Tonfrequenz verschiedene Produkte.

Siehe da, der Umsatz von genau diesen Produkten stieg. Wahnsinn

oder, wie wir informiert werden, ohne dass wir es merken? Wer weiß, warum wir manchmal Gelüste auf irgendetwas Bestimmtes bekommen, wenn wir beim Einkaufen durch die Regale wandern...Denn jede schöne bunt kreierte Verpackung ist letztendlich auch Werbung und das Produkt schreit uns förmlich nach: „Nimm mich: Ich bin genau das Richtige für dich!“

Denken wir doch einmal an unsere Vorfahren: Der Urmensch lebte noch in natürlichen Rhythmen. Er hat vermutlich im Laufe seines ganzen Lebens so viele Informationen erhalten, wie heute in einer einzigen Tageszeitung stehen.

Im modernen Informationszeitalter stellt sich nicht mehr die Frage ob, sondern wie schnell wir neue Informationen erhalten!

Früher haben wir unsere Nachrichten wohlüberlegt per Post versendet. So war z.B. ein Geschäftsbrief bis er mit einer Antwort zurückkam locker eine Woche unterwegs. Heute wird man angerufen: „Ich habe dir eben eine Email geschrieben... „Hinzu kommt, dass durch die neue Multimedia-Landschaft sich heute unser Wissen bereits alle 5 -7Jahre verdoppelt!

Eine Verdopplung des menschlichen Wissens hat in früheren Jahrhunderten ca. alle 200 Jahre stattgefunden.

Aber was bringt uns die ganze Wissen...schaft?

Bedenkt man diese Reiz- und Informationsüberflutung, so ist es kein Wunder, dass Stress ganz im Trend der Zeit liegt, vom Kleinkind bis zum Greis. Burnout ist zum Massenphänomen geworden.

Die Betriebskrankenkassen gehen heute davon aus, dass 9 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland am Burnout-Syndrom leiden. Das sind ca. 22% der arbeitenden Bevölkerung.

Ich schätze die Dunkelziffer mindestens doppelt so hoch ein! Denn wer gibt denn schon gerne zu, überfordert zu sein?

Ich erlebe oft Menschen, die nicht in ihrer „Berufung“ leben, vor sich hin vegetieren oder harmloser, positiver formuliert „nicht im Flow“ sind. Und so nur halbherzig und energielos versuchen, ihren Alltag zu meistern, egal ob beruflich oder privat. Wir leben in Zwängen und drehen uns wie ein Zahnrad in einem Uhrwerk: Wenn eines läuft, muss das andere sich zwangsweise mitbewegen.

Das fängt doch schon in der Schule an. Unsere Kinder werden – nicht artgerecht im Sitzen – gezwungen über Stunden hinweg stillzuhalten und dabei mit mehr oder weniger sinnvollen Informationen gefüttert.

Die Frage stellt sich, wie viel man denn wirklich von diesem ganzen Wissen braucht, um „lebensfähig“, motiviert und angstfrei durchs Leben zu gehen? Ich finde nicht nur unser Schulsystem gehört reformiert. Viele wissen das und beschäftigen sich mit Alternativen, aber bis endlich mal was im Interesse der Kinder passiert, vergeht meiner Meinung nach viel zu viel Zeit.

Ich bin für Fächer und Lernstoff des Lebens. Nicht dafür, unser Gehirn mit komplizierten Rechenformeln zu belasten und abzulenken. Was könnten wir nicht alles Tolles in den 9 Schulpflichtjahren lernen,

wenn wir uns auf Schreiben, Lesen, + - * : und Prozentrechnen beschränken würden. Was könnten wir alles Motivierendes, Lebenswertes erlernen? Wie schön wäre es, wenn die Kinder in „gewaltfreier Kommunikation“ geschult werden, wenn die Lehrkräfte gleich beispielhaft vorangehen... Ja ja, ich weiß, später im Berufsleben braucht man ja... Vielleicht braucht ja der Eine eine extrem komplizierte Rechenformel, die er dann berufsspezifisch in der Berufsschule lernen kann.

Was könnten wir für eine Freude an der Bewegung bekommen, wenn wir anstatt im Sport in Disziplinen gedrillt und benotet werden, die Bedeutung der Körperfunktionen erlernen würden. Und der engagierte Sportlehrer nicht eher Ruhe gibt, bis jedes seiner Kinder die muskulären Dysbalancen los ist, um so frei von Verspannungen, Rücken- und Gelenkproblemen entspannt das Leben genießen zu können. Genau das bedeutet für mich stressfrei. Und nicht schon wieder ins Schwitzen zu kommen, weil ich vor der nächsten Stunde Bammel habe, mich am Barren zu blamieren.

Statt sich in Leichtathletik und Sportfesten zu messen und zu benoten, wäre es doch toll präsentieren zu können, wie geschmeidig und dehnfähig unsere Muskulatur ist und wie wir diese pflegen können, sodass diese den Körper nicht in Rundrücken, Fehlhaltung und Skoliosen fördert.

Welchen Ruck könnte dies der Gesellschaft geben, wenn solch geförderte Kinder von der Schule nach Hause kommen und das ihren Eltern weitergeben. Wie interessiert würden die Eltern zuhören und sich motiviert in Elternabende begeben, um mehr von den neuen Lernkonzepten zu erfahren.

Später geht es dann so weiter. Wie viele Menschen leben denn

eigentlich ihre wahre Berufung? Die meisten zählen doch spätestens ab mittwochs die Stunden bis zum nächsten wohlverdienten Wochenende. Und wehe ein Feiertag fällt so, dass es ein verlängertes Wochenende gibt – dann bricht direkt ein Verkehrschaos aus. Daran sieht man doch, wie sehr die Menschen nach Freiheit & Erholung lechzen und sich mit dieser 8-Stunden Arbeits-Maschinerie nicht wohlfühlen. Auch die Zahl der Frührentner und Burnout-Fälle zeigt das ja ohne Worte.



Warum dieses Buch?

Genauso wenig wie ich persönlich im normalen Schulsystem zurechtkam, widerstrebte mir auch das normale Berufsleben. Aus diesem Grund war ich noch nie in einem Angestelltenverhältnis. Aber auch dabei habe ich dieselben Fehler gemacht, wie die meisten. Ich war kein Unternehmer, sondern selbständig und habe mich regelrecht versklavt ... und hatte noch mehr Zwänge, weil ich selbst und ständig 7 Tage die Woche mit meinem vollen unternehmerischen Risiko dastand. Ich habe einen kleinen GesundheitsCLUB gegründet und in diesem Einmannbetrieb war ich meine eigene Putzfrau, Tresenkraft für die Bio-Bar, Prospekt-Verteiler für meine nächsten Events, Sekretärin, Trainer, Kursleiter, Referent bei Vorträgen und letztendlich Chef von all diesen, nicht immer einfach in Schach zu haltenden Persönlichkeiten. Die ersten 5 Jahre hatte ich weder Wochenende noch Urlaub. Aber der Traum mein eigenes Ding zu machen motivierte mich, das alles durchzustehen. Ich vergrößerte mich und hatte dann nach kürzester Zeit 9 Mitarbeiter, um dann festzustellen, dass ich jetzt selbst und ständig mit anderen Dingen beschäftigt war. Obwohl ich das früh erkannte, war es für mich dennoch schwierig aus diesem selbst und ständigen zum echten Unternehmer zu werden und endlich was zu unternehmen, frei und ohne Zwänge die wahre Berufung zu leben. Wendepunkt war für mich nach 25 Jahren „Selbst- & Ständigkeit“ und damit selbst erschaffenes Mühlrad, eine dreimonatige Auszeit auf Hawaii. Eigentlich wollte ich nur eine 14-tägige Seminarreise für Körper, Geist und Seele veranstalten mit 14 Tagen Urlaub im

Anschluss. Aus diesem einen Monat wurden dann drei... Wenn mir das jemand vorher erzählt hätte, hätte ich mit Sicherheit genügend Argumente gefunden, warum das nicht geht.

Nachdem ich tagelang in North Shore auf Kauai / Hawaii am Strand - abseits von Zivilisation und Handyempfang - völlig im Flow war und dann pflichtbewusst zurück im Apartment E-Mails und meinen Facebook Account checkte, rammte mich der Poetry-Slam von Julia Engelmann "One day baby..." "... wie ein Bus. Plötzlich war die Entscheidung da... Jede Zelle meines Körpers wusste, was zu tun war: VERLÄNGERN!

Ich stornierte den Rückflug, kümmerte mich um ein neues Apartment, bis ich nach maximaler Aufenthaltserlaubnis nach drei Monaten ausreisen musste.

Wen die ganze Geschichte interessiert findet diese in meinem Ratgeber zum Thema Motivation.

In dieser Zeit schuf ich mir immer bessere Umstände für EIN Leben, denn wir haben nur EIN Leben. Und ich habe zwischenzeitlich ein Leben gefunden, in dem es weder Urlaub noch Arbeit für mich gibt. Ich lebe im Flow und tue das, was aus dem Herzen kommt und begeistere andere Menschen damit, ihr maximales Wohlbefinden zu leben und damit die Basis für ihren Herzensweg zu schaffen. Ich arbeite unabhängig und frei von Zwängen mit meinem Online-Business an den schönsten Plätzen der Erde. Ich biete regelmäßig Retreats für Menschen, die sowohl körperlich als auch seelisch ein anderes Level erreichen und ihre wahre Berufung und Bestimmung leben möchten. Und somit privat und beruflich wahre Erfüllung erleben.

Was sich wie eine Bilderbuchgeschichte anhört, war oft ein krasser Film des Lebens. Ich hatte weder die finanziellen noch schulischen Voraussetzungen für ein wirtschaftlich erfolgreiches Leben – noch bekam ich irgendwelche Unterstützung seitens meines Elternhauses.

Ich stelle mir häufig die Frage: „Wo ist unsere Power hin? Es kann doch niemanden Spaß machen, mit angezogener Handbremse zu fahren.

Erinnere Dich doch mal, wie energiegeladen Du in Deiner Kindheit und Jugend warst!

Wie können wir jetzt aber entspannt das Leben genießen?

Stress hat eigentlich nichts mit den äußerlichen Umständen zu tun sondern damit, wie wir Stress interpretieren.

Wenn man versteht, richtig mit Stress umzugehen, kann sich dieser auch durchaus positiv auswirken.

Auch das hat Hans Selye herausgefunden. Von ihm stammt das Zitat: „Stress ist unser ständiger Begleiter, solange wir leben. Er sitzt mit uns am Tisch, er geht mit uns schlafen, er ist dabei, wenn leidenschaftliche Küsse ausgetauscht werden. Manchmal geht uns seine Anhänglichkeit auf die Nerven; dennoch verdanken wir ihm jeden persönlichen Fortschritt und erreichen durch ihn immer höhere Stufen geistiger und körperlicher Weiterentwicklung. Er ist die Würze des Lebens.“

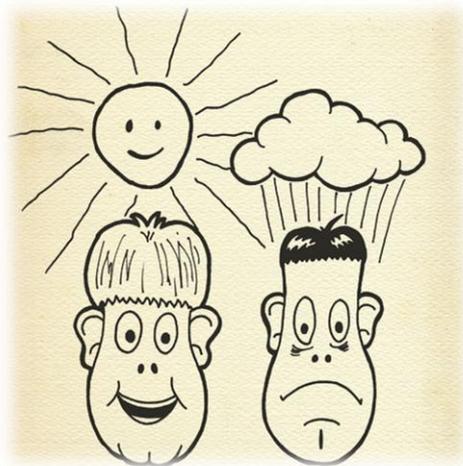
Oder mit einem Spruch gesagt: „Auf die Einstellung kommt es an!“

Denn die Optimisten wandeln auf den Wolken, unter denen die Pessimisten Trübsal blasen. Wenn man sich die Bedeutung dieses Satzes bewusst macht, stellt man sehr schnell fest, dass der gleiche

Weg mit zwei unterschiedlichen Grundeinstellungen für den einen eine unerträgliche Stresssituation darstellt und für den anderen eine durchaus wunderbare, reizvolle und entspannte Situation sein kann. Was können wir also für unsere Entspannung tun?

Wie finden wir uns in dieser sich schnell verändernden Gesellschaft besser zurecht? Wie können wir entspannter mit Stress umgehen, ihn sogar in ein positives Empfinden umwandeln und so mit den Vorzügen der hoch technisierten Welt einfacher zurechtkommen?

In den folgenden Kapiteln lernst Du, wie Du Dein Stressempfinden und Deine Entspannungsfähigkeit am effektivsten positiv beeinflussen kannst. Die Empfehlungen basieren auf meiner Praxiserfahrung aus fast 30 Jahren Gesundheitsforschung.



Schön, dass Du Dich für meinen Ratgeber entschieden hast!

Der Umwelt zuliebe stelle ich meine Informationen grundsätzlich ganz bewusst in digitaler Form & online zur Verfügung.

Unsere Natur dankt uns jeden respektvollen Umgang!

Solltest Du dennoch das Bedürfnis haben den Ratgeber auszudrucken, bitte darauf achten, dass dieser das Format A5 hat.

Ich habe mir sehr viel Mühe & Arbeit gemacht!
Bitte nicht einfach weiterleiten.

Denke auch an mein Copyright.

Ich hoffe auf Dein Fair Play.

Lade Deine Freunde ein, sich
meine Preis werten Produkte direkt
von meiner Seite zu holen.

www.ganzheitliche-gesundheit24.de



Vielen vielen Dank!

Kapitel 3: Entspannung ohne zusätzliche Zeit

Beginnen wir doch mal mit 3 alltäglichen Dingen, die Du ohnehin tust und wie diese für dich zu regelmäßigen Entspannungs-Ritualen werden können, ohne dass Du zusätzliche Zeit investieren musst.

Diese 3 wichtigen Entspannungsfaktoren sind

1. Die richtige Atmung
2. Der ideale Schlafrythmus
3. Eine optimale Zeiteinteilung

Schauen wir uns erst mal die richtige Atmung an.



3.1 Die richtige Atmung

Unsere Atmung funktioniert automatisch, so ganz nebenbei. Keiner macht sich Gedanken, welche Bedeutung sie für uns hat und ob wir mit genügend Sauerstoff versorgt werden.

Gerade im Sport kennt man viele verschiedene Atemtechniken, die zu mehr Leistung verhelfen sollen. Der Sprinter hechelt vor seinem 100-Meter-Lauf über seinen Brustkorb schnell ein und aus. Der Marathonläufer versucht, sich über eine gleichmäßige Bauchatmung mit genügend Sauerstoff zu versorgen. Kampfsportler und der Yoga-Trainierende wenden Atemtechniken an, die ihre Energie steigern.

Evolutionsbedingt kann man die Atmung folgendermaßen betrachten: Erschrak sich der Urmensch z.B. vor einem Säbelzahniger, atmete er automatisch kurz und tief ein. So war er bereit für Kampf oder Flucht. Dieses kurze, schnelle Einatmen über die Brust produziert in unserem Körper Stresshormone, die uns in die entsprechende Bereitschaft zur Flucht oder Verteidigung versetzen.

Wenn wir uns heute während eines Telefongesprächs über jemanden ärgern, werden wir kurzatmig, bauen Stresshormone auf und bleiben leider am Schreibtisch sitzen. Allein an diesem Beispiel kann man erneut sehen, wie wichtig die Bewegung ist, denn hierdurch werden die Stresshormone wieder abgebaut.

Wenn Du durch zu flache Atmung zu wenig Sauerstoffsättigung im Blut hast, ist das nachteilig für den gesamten Stoffwechsel. Denn

Sauerstoff ist unser wichtigstes Lebenselixier. Bei Sauerstoffmangel merkt man sehr schnell, dass die Konzentration nachlässt. Nicht umsonst kontrolliert der Notarzt mit als erstes die Sauerstoffsättigung im Blut.

Wenn man tief über die Brust und den Bauch ein- und ausatmet, reduzieren sich die Stresshormone und der Kalziumspiegel steigt. So hilft man dem Körper bei der Entspannung.

Aus den oben genannten Gesichtspunkten können folgende Empfehlungen abgeleitet werden:

Normal - oder besser gesagt zivilisationsbedingt - macht man ca. alle 4 Sekunden einen Atemzug, das bedeutet man atmet ein und aus. Das sind also 15 Atemzüge pro Minute.

Übrigens atmen wir heute in unserer industriellen Welt anders.

Unsere Lunge ist ein Entgiftungs-Organ und wenn wir z.B. übersäuert sind, müssen wir häufiger atmen, um Gifte und in dem Beispiel Säuren, schneller loszuwerden.

Naturvölker müssen aufgrund ihrer harmonischeren Lebensweise weniger atmen.

Überprüfe mal, wie viel CO₂ Ausgleich du benötigst.

Wenn du im Ruhezustand öfter als 6 bis 12 Mal in der Minute atmest (Idealwert), muss dein Körper wahrscheinlich die Atemfrequenz erhöhen, um o.g. Regulation zu gewährleisten.

Bei Atemtechniken geht es darum, bewusst tiefer ein- und auszuatmen. Hervorragend geeignet hierfür ist die sogenannte 4er Atmung. Das bedeutet, dass man nur 4 Atemzüge pro Minute macht. Wichtig ist hierbei tiefer (ca. 10 Sekunden) aus- und kürzer (ca. 5 Sekunden) einzuatmen.

Eine weitere Möglichkeit ist eine Technik, bei der man 5 Sekunden ein und dann so lange wie möglich ausatmet.

Noch eine weitere Technik, die gerne von Mönchen zur Bewusstseins-Erweiterung angewendet wird, ist: so lange wie möglich einatmen, so lange wie möglich den Atem anhalten, so lange wie möglich ausatmen.

Dies sind effektive Atemtechniken, die überall unkompliziert eingesetzt werden können. Probiere es doch einmal bei Deinem nächsten Einkauf aus, wenn Du in der Warteschlange an der Kasse stehst. Statt dich über den Zeitverlust zu ärgern, freue dich über die gewonnene Zeit für deine Atemübungen.

Werde Dir der Bedeutung Deiner Atmung bewusst. Wenn Du täglich nur einige Minuten Deine Atmung trainierst, kannst Du Deine Lebenskraft bedeutend steigern.

Unsere Atmung funktioniert den ganzen Tag unterbewusst. Deshalb ist es wichtig, die Atemhilfsmuskulatur ausreichend zu trainieren. Stelle Dir z.B. einen Menschen vor, der einen Rundrücken hat: Hier zeigen die Rippenbögen nach unten, die Atmung ist eher eingeschränkt. Stelle Dir im Gegensatz dazu einen Menschen vor,

der aufrecht steht: Hier sind die Rippenbögen aufgerichtet, somit ist auch das Lungenvolumen optimiert.

Um diese positive Körperhaltung zu fördern, empfehle ich Dir die Übungen aus meinem Ratgeber zum Thema „Wie viel braucht Mann, Frau & Kind wirklich? Der Unterschied zwischen Bewegung, funktionellem Training und Sport.“.

Mit nur 2 Übungen kannst Du wunderbar deine Fehlstatik erkennen und diese auch beheben.

Oder schau dir in meinem Membership-Bereich das Video „Atmen“ und „Rücken und Gelenke“ an.

Atmung: Magnesium-Spiegel hoch - Stress runter - Bewusstsein erweitern

<https://www.youtube.com/watch?v=qVjjPZG7DSs>

Ganzheitliche Gesundheit Starker Rücken, Verspannungen, Rücken- & Gelenkprobleme:

<https://www.youtube.com/watch?v=MMtNdm9pi3o>,

Fazit: Kontrollierte Atmung ist die einfachste, schnellste und effektivste Entspannungsmethode, die auch Ungeübte ohne Vorkenntnisse sofort umsetzen können.

Wenn Du mal wieder einen Durchhänger hast, oder es mal wieder zu stressig wird, fange sofort mit einer der oben beschriebenen Atemtechniken an.

Atmung ist in vielerlei Hinsicht sehr hilfreich. Z.B. zur Schmerzbekämpfung oder denke nur daran, welche wichtige Rolle die Atemtechniken bei einer Entbindung spielen.

Am Anfang macht es absolut Sinn, sich stündlich einen Timer z.B. das Handy zu stellen, um einmal pro Stunde ganz bewusst zu atmen.

Suche Dir eine der oben genannten Atemtechniken aus, mit der Du am besten zurechtkommst und lasse diese zum festen Bestandteil Deines Alltags werden. Du entspannst so aktiv, ohne zusätzliche Zeit investieren zu müssen.

Also, los geht's: Aaauuuuuusaaatmen.....

Schaffe Dir einfach im Alltag Situationen, um zu atmen: Statt das Smartphone zu zücken, wenn Du auf den Bus wartest oder die Freundin im Café zur Toilette geht, Du an einer roten Ampel stehst, ... atme. Es gibt unzählige Alltags-Situationen, die Du für bewusstes Atmen nutzen kannst.

Mehr zur Atmung erfährst Du auch in meiner Gratis-Mediathek und auf meinem Youtube Kanal.

Hier erkläre ich, warum Atmung uns nicht nur entspannt, sondern wir durch Atmung sogar unser Bewusstsein erweitern können und warum uns unsere Körperstatik, Körperhaltung und muskuläre Dysbalancen am entspannten Atmen hindern.

3.2 Der ideale Schlafrhythmus

Wir verbringen ca. ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Das sind bei den heutigen durchschnittlich westlichen, zivilisierten Lebenserwartungen ca. 25 bis 30 Jahre.

(Obwohl wir eigentlich 160 Jahre und älter werden können! Wieso und wie das geht erfährst Du in den einzelnen Ratgebern meiner ganzheitlichen Buchreihe und besonders in dem Werk „Der Irrtum der schulmedizinischen Diagnose und der naturheilkundlichen Behandlungsform“)

Da ist es leicht nachzuvollziehen, dass gesunder Schlaf mit das wichtigste Regenerationsmittel für unseren Körper ist. Man hört oft, dass Menschen mit zunehmendem Alter vermehrt an Ein- und auch Durchschlafschwierigkeiten leiden und folglich die wichtige Erholung fehlt.

Schlafstörungen sind nicht zu unterschätzen und können unserem Körper enorm schaden. Antriebslosigkeit, verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Gereiztheit, Depressionen, Kopfschmerzen, geschwächtes Immunsystem, aber auch ernsthafte Erkrankungen wie Diabetes Mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Beschwerden – sogar Herzinfarkt oder Schlaganfall - können durch dauerhafte Schlafstörungen mit beeinflusst werden.

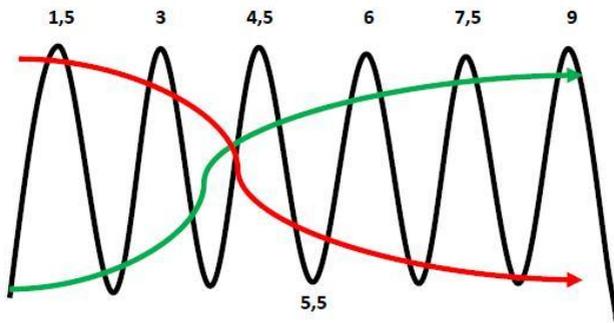
Ob Erkrankungen oder auch absolutes Wohlbefinden: Ohne gesunden Schlaf geht nix. Versuch doch mal eine Woche am Stück wach zu bleiben.

Schlafstörungen kann man mit bestimmten Techniken positiv entgegenwirken. Laut Schlafforschung ist der gesündeste Schlaf zwischen 22 und 2 Uhr, da hier die meisten Hormone zur Regeneration gebildet werden. Es heißt, dass man mit dem Alter weniger Schlaf braucht. Man kann sich aber auch die Frage stellen, ob wir durch zu wenig Schlaf mehr altern. In der Regel kann man sagen, dass der Mensch sich mit einer Schlafdauer von 6-9 Stunden langfristig wohl fühlt. Kinder nehmen mehr Regenerationszeit in Anspruch als Erwachsene. Im Durchschnitt kommen die meisten Leute mit einer Schlafdauer von 7,5 Stunden gut zurecht. Aber nicht nur die Schlafdauer, sondern auch der Schlafrhythmus ist zu berücksichtigen. Dieser liegt bei 1,5 Stunden. Ideal ist es also, wenn Du ca. 1 1/2, 3, 4 1/2, 6, 7 1/2 oder 9 Stunden schläfst.

Wenn Du Dich an diese Rhythmen hältst, dann wirst Du Dich in einen positiven Hormonstatus bringen. Dies bedeutet vereinfacht erklärt, dass die Produktion der aufbauenden STHG-Hormone und gleichzeitig der Abbau der Stresshormone in diesen Phasen am besten gefördert werden.

Schläfst Du entgegen dem natürlichen Schlafrhythmus, z.B. 8 Stunden, wachst Du in einer Phase auf, die sich unvorteilhaft auf die Hormonkonzentration auswirkt. Damit wird Deine Körperchemie auf Anti-Fit-Sein eingestellt.

In diesem Fall hast Du dann eher das Gefühl, Du wärst mit dem falschen Fuß aufgestanden und nicht richtig erholt. Du kannst also ausgeschlafener sein, wenn Du gemäß dem natürlichen Schlafrhythmus z.B. nur 7,5 Stunden geschlafen hättest.

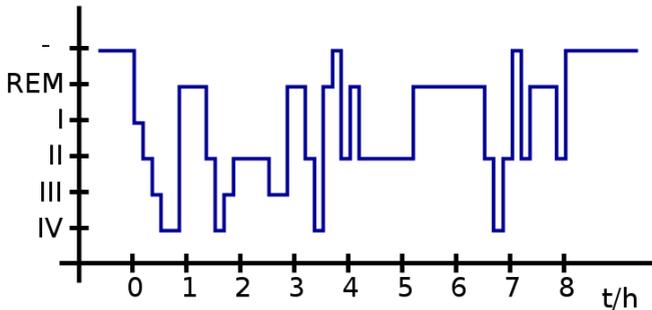


Die Grafik zeigt 6 Schlafrhythmen. Die rote Linie stellt die abbauenden Stresshormone dar, wie z.B. Cortisol. Die grüne Linie stellt die guten/aufbauenden Hormone dar, wie z.B. das STHG-Hormon.

Der Schlafrhythmus hat nicht nur etwas mit dem Hormonhaushalt zu tun, sondern bezeichnet auch den Umstand, dass wir uns während des Schlafs in verschiedenen Stadien elektrischer Aktivität befinden. Im Wachzustand sind es Betawellen (>13-50 Hz). Während des Schlafes werden 3-4 Stadien (I, II, III, IV) durchlaufen. Dieser Zyklus dauert etwa 85-110 Minuten, anschließend wird er wiederholt oder man wacht auf. Der erste Zyklus ist meistens 5-10 Minuten länger als die anderen.

Sobald man die Augen schließt, erzeugt das Gehirn Alphawellen (8-12 Hz), ähnlich den Wellen des leichten Schlafs beim Einnicken. Darauf folgen Thetawellen (4-8 Hz) im Stadium I. Stadium II (8-15 Hz) birgt erste eindeutige Hinweise auf Schlaf. Stadium III (2-4 Hz) ist der Tiefschlaf und in Stadium IV treten fast nur noch Deltawellen

(0,5-2 Hz) auf. Dies ist der Non-REM- bzw. NREM-Schlaf. Wird man während Stadium III oder IV aus dem Schlaf gerissen, fällt das Aufstehen schwerer.



Praxistipp:

Die wissenschaftlichen Studien berichten hier von individuell unterschiedlichen Schlafphasen. Diese sollen berücksichtigt werden. Am besten findest Du Deinen individuellen Rhythmus heraus, indem Du versuchst 9 Stunden zu schlafen. Am sinnvollsten ist es, die Zubettgehzeit so zu wählen, dass Du vor Deiner üblichen Aufstehzeit die 9 Stunden erfüllt hast. Wenn Du z.B. immer um 7 Uhr aufstehst, dann ist es nicht sinnvoll um 22 Uhr ins Bett zu gehen, um die 9 Stunden zu erfüllen, sondern schon früher. Um 7 Uhr aufzustehen ist Dein Körper gewöhnt und hat diese Zeit vorprogrammiert. Du kannst also so nicht feststellen, warum Du wach wirst. Gehe schon um 21 Uhr schlafen. Zur Sicherheit stellst Du Deinen Wecker trotzdem einmal auf 7 Uhr ein. Nun testest Du, ob Du nach 9 Stunden selbst wach wirst. Ist dies der Fall, hast Du Deinen richtigen Rhythmus schon gefunden. Wirst Du schon früher wach, notierst Du Dir die Zeiten und vergleichst diese mit den Schlafintervallen. Wirst Du z.B.

immer nach 6 Stunden wach, dann ist dies die Zeit, die Dein Körper zur Erholung braucht und momentan als Schlafdauer für Dich optimal ist.

Bitte nicht denken, dass die Findung des Schlafrhythmus von heute auf morgen funktioniert. Gib Deinem Körper Zeit und rechne mit ca. 4 bis 12 Wochen, um Deinen individuellen Schlafrhythmus zu finden. Die optimale Schlafdauer kann sich durch verschiedene Einflüsse, z.B. außergewöhnliche Belastungen wie Extremsport oder Krankheiten, verändern.

Ausnahmen bestätigen die Regel. Ich habe z.B. Rohköstler erlebt, die durch ihre Lebensweise mit 4,5 Stunden Schlaf super klar kommen, da der Körper weniger Regenerationszeit braucht. Im Gegensatz zu Genussmenschen, die sich nach 9 Stunden immer noch müde fühlen.

Das kurzfristige Schlemmen am Buffet, das Gläschen Wein, das Genießen vieler verlockender Köstlichkeiten bringt leider nicht den Genuss aktiver vitaler Lebenszeit.

Tipp:

Führe diese Testphase am besten in der Winterzeit durch, wenn es früh dunkel wird und Dein Körper eher eine Schlafbereitschaft hat. Und wenn Du einmal vor Deiner üblichen Aufstehzeit wach wirst, nutze doch die gewonnene Zeit, um mit Mentaltraining, Energieübungen, Heimtraining oder Deinem Laufprogramm in den neuen Tag zu starten.

Wenn Du Deine persönliche Schlafdauer gefunden hast, kannst Du Dich in Zukunft an Deiner Aufstehzeit orientieren und daraus Deine Zubettgehzeit ermitteln.

Wenn Du aus irgendeinem Grund, z.B. einer Feier, die ermittelte Schlafdauer nicht einhalten kannst, so orientiere Dich an Deiner Aufstehzeit und rechne im 1,5-Stunden-Rhythmus zurück. Nimm das Intervall, das Deiner Einschlafzeit am nächsten kommt. So kann es sein, dass Du um 7 Uhr aufstehen musst, aber Du kommst erst um 1.30 Uhr von der Party, hast also Deine Einschlafzeit verpasst. Die gute Nachricht: Du hast nun sogar noch 1 Stunde mehr Zeit, denn Deine nächste Einschlafphase beginnt um 2.30 Uhr. So kann es sein, dass Du mit 4,5 Stunden Schlafdauer erholter bist, als Dich direkt um 1.30 Uhr und folglich 5,5 Stunden Schlafdauer ins Bett zu legen. Bei 5,5 Stunden wachst Du nämlich in der abbauenden Phase auf (s. Grafik oben).

So genannte Wake-Up-Lights ermöglichen denjenigen, die trotzdem eine Aufstehhilfe benötigen, ein noch sanfteres Aufwachen.

Während herkömmliche Wecker einen förmlich aus dem Schlaf reißen, simulieren diese neuen Wecker einen 30-minütigen Sonnenaufgang mit Naturgeräuschen. So kannst Du auf natürliche Weise auch in frühen und noch dunklen Stunden in den Tag starten. Es gibt mittlerweile auch Uhren, die mit Sensoren den Schlafrhythmus analysieren und einen zu passender Zeit wecken. Aufgrund des Elektrosmogs befürworte ich Elektronische Geräte, nicht, weil diese unsere Entspannung stören. Das erläutere ich ausführlich im Kapitel 4.2.

Mythos "8 Stunden-Schlaf":

„Ich brauche 8-Stunden-Schlaf ist wahrscheinlich ein ähnlicher Mythos, wie die Empfehlung „Vollkornbrot ist gesund“. Vermutlich resultiert der empfohlene 8-Stundenschlaf aus einer Drittelung des Alltags: 8 Stunden Arbeit, 8 Stunden Freizeit, 8 Stunden Schlaf ... Ohne sich überhaupt darüber Gedanken gemacht zu haben, ob wir überhaupt dafür geschaffen sind, 8 Stunden bei der Arbeit zu SITZEN, nur jämmerliche 8 Stunden Freizeit zu genießen, um dann 8 Stunden, wie ohnmächtig im Bett zu liegen.

Für alle, die sich in ihrer Berufswelt nicht wohlfühlen und auf der Suche nach ihrem Herzensbusiness sind...hier sind interessante Informationen

<http://origin-life-code.de/life-coach-ausbildung/>

Abschließend noch ein Tipp für Personen, die mit der jährlichen Sommer- und Winterzeitumstellung Schwierigkeiten haben: Beginne 4 Wochen vor der eigentlichen Zeitumstellung (4 Sonntage vor dem letzten Sonntag im März und dem letzten Sonntag im Oktober) jede Woche Deine Einschlaf- und Aufstehzeit um 15 Minuten zu verschieben. So nährst Du Dich der folgenden Umstellung langsam an.

Jetlag: Eine zivilisationsbedingte selbstgemachte Ein- und Durchschlafschwierigkeit :0))

Wer kennt das nicht: Endlich den langersehnten Urlaub planen. Mal 14 Tage so richtig die Seele baumeln lassen, Neues erleben... Wenn da nicht die liebe Zeitverschiebung durch die unterschiedlichen Zeitzonen wäre. Ab in den Flieger, mal schnell ein paar tausend Kilometer wo hin geflogen und schon sind die Probleme da. Der Körper hinkt hinterher, da er noch im alten Zeit Rhythmus ist. Mit meiner Frage „Wie hat die Natur sich das gedacht“ wäre das Thema Jetlag schnell geklärt. Für den Mensch ist es nicht natürlich zu fliegen. Also, Wanderschuhe an und auf geht's in die USA oder nach Asien. Bis Du da bist, hat sich Dein Körper auch an die neue Zeitzone gewöhnt, denn Du wirst die Zeitumstellung Schritt für Schritt miterleben – genauso wie Dein Körper sich an die intensivere Sonneneinstrahlung gewöhnen würde.

Ach was red ich da wieder. So ein Quatsch - geht doch gar nicht. Wir haben ja nur 14 Tage Urlaub zur Verfügung.

Also ab in den Flieger. In ein paar Stunden hin und nach 14 Tagen schnell wieder zurück und irgendwie kriegen wir das mit der Müdigkeit schon gebacken. Hier ein bisschen Melatonin oder Schlaftabletten und da ein bisschen Espresso und Koffeintabletten.

Und dann nach 14 Tagen Urlaub erst mal 4 Wochen Erholung brauchen, bis unser Stoffwechsel sich so langsam wieder normalisiert hat.

Ein krasses Erlebnis fällt mir in diesem Zusammenhang ein:

14 Tage Urlaubs-Rundreise, Kalifornien (USA) 9 Stunden
Zeitverschiebung zurück.

Eine Woche Besuch bei der lieben Verwandtschaft in Deutschland,
wieder 9 Stunden vorwärts und dann eine Woche Asien für ein
Business-Meeting 6 Stunden voraus. Dann wieder zurück in
Deutschland und innerhalb 4 Wochen insgesamt 30 Stunden
Zeitverschiebung

Ich wusste nicht so richtig, ob ich jetzt frühstücke, Mittag oder Abend
esse.

Und da kam mir Idee.

Das mache ich so nicht mit. An alle, die mit Jetlag zu tun haben, von
daher mein Tipp:

Sei da wo Du bist und mache Deine persönliche Jetlag-Party.

Was ich damit meine: Na ja, jeder hat mit Sicherheit mal ne Party
gefeiert und es wurde dann mal so richtig spät, sodass es sich kaum
gelohnt hat ins Bett zu gehen und dann hat man einfach
durchgemacht. Was man in jungen Jahren so lebenshungrig so alles
gemacht hat – man hatte einfach nicht genug Zeit zum Schlafen.
Und irgendwie hat man sich dann durch den Tag gequält, ist dann
abends wie ein Stein ins Bett gefallen, hat 12 Stunden
durchgepennt, sprang am nächsten Morgen frisch aus dem Bett und
konnte wieder Bäume ausreisen.

Genauso empfehle ich das auch bei deiner Jetlag Party.

Sei einfach sofort in der Zeit da wo Du bist und lebe mit der Sonne.
Wenn sie untergeht, gehe ins Bett. Wenn sie aufgeht, steh auf.
Stell den Wecker, schlafe höchstens 6 bis 9 Stunden im 90 Minuten
Rhythmus, wie im Schlaf Rhythmus beschrieben.

Das funktioniert wirklich super gut und Du kommst sehr schnell in
der neuen Zeit an. Egal ob Du 25, 50 oder 75 Jahre alt bist.

Für eine Jetlag Party ist man immer im richtigen Alter. Du brauchst
dich nicht besonders zu stylen und jeder ist willkommen.

Wir haben das schon mit einer Reisegruppe für unser Retreat
„Tankstelle für Körper und Seele“ nach Kauai / Hawaii erlebt.
Eigentlich recht unfreiwillig. Denn wir haben den Anschluss-Flug in
LA verpasst. Dort haben wir uns über Stunden am riesen Flughafen
von Terminal zu Terminal geschleppt und versucht, einen neuen
Anschluss-Flug zu bekommen. Keine Chance mit der ganzen
Gruppe. Mit mehreren Taxis ab ins nächste Motel. Koffer und
Handgepäck alles im Schlepp-Tau, Hunger.... Schnell noch mit der
Gruppe Essen organisieren, wie ohnmächtig ins Bett gefallen, früh
raus zum nächsten Anschluss-Flug und Schwupps, da waren wir in
Kauai. Körperlich erschöpft, ähnlich wie von einer
Alpenüberquerung. Jetzt ging es darum, die Gruppe zu motivieren,
durchzuhalten. Die neue Zeit zu erleben und abends mit
Sonnenuntergang wie ein Stein ins Bett zu fallen und nach 7,5
Stunden Tiefschlaf gemeinsames Treffen, um die neue Kauai-Zeit zu
erleben. Von Jetlag keine Spur. Wir kamen 14 Tage lang in den
Genuss all die Schönheiten der Insel voll zu erleben – ohne dass die
Müdigkeit einen davon abgehalten hätte.

Beim Rückflug hat die Reisegruppe ebenfalls meine Schlaf-Rhythmus Empfehlungen befolgt und beim Nachtreffen (Kauai-Revival) bestätigt, wie gut das alles geklappt hat.

Jetzt könnte man sagen, na ja, die waren ja auch nur 14 Tage da. Aber wir hatten das große Vergnügen 3 Monate auf Hawaii / Kauai zu sein und waren zurück in Deutschland auch wieder sehr schnell in unserer Zeit angekommen. Zumindest was die Uhr anbelangt.

Wer Kauai kennt, weiß wovon ich spreche. Einmal da, wollen die meisten nie zurück. Es ist einer der spirituellsten Orte der Welt und war schon Kulisse für unzählige Filme wie Jurassic Parc, Pirates of the Caribbean etc.

Also bei der nächsten Reise Jetlag Party nicht vergessen.

Beschäftige dich mit irgendetwas Schönerem, dann ist es leichter wachzubleiben.

Ein- und Durchschlafschwierigkeiten

Da wir in Zyklen schlafen, ist es eigentlich ganz normal, dass der Mensch je nach Schlafdauer, im Durchschnitt 4- bis 6-mal in der Nacht aufwacht. Normalerweise ist es so, dass wir nicht soweit zu uns kommen, dass wir es wahrnehmen. Bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten werden die meisten im zweiten Intervall nach ca. 3 Stunden soweit wach, dass sie es spüren. Diesem Zustand begegnest Du am besten, indem Du Deinem Körper eine optimale Voraussetzung schaffst. Wenn Du z.B. abends unter hellem Licht Zeit verbringst (hierzu gehören auch Fernsehen und Computer), werden durch die Lichtintensität Hormone für das Wachsein produziert. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Hormon Melatonin, dessen Bildung und Ausschüttung durch den Hell-Dunkel-Zyklus reguliert wird. Licht hemmt die Melatoninproduktion, Dunkelheit dagegen regt sie an.

Außerdem beeinflussen die über den Tag entstandenen Stresshormone unsere Schlafqualität.

Denn diese sind für Kampf und Verteidigung zuständig und werden durch mangelnde Bewegung oder zu intensives Training nicht ausreichend abgebaut.

Aus diesem Grund kommt der **dosierten** aktiven Entspannung eine immer größere Bedeutung zu. Wenn Du eine erholsame Nacht haben möchtest, empfehle ich Dir einen aktiven Spaziergang oder ein 30 min Herzkreislauftraining und anschließend ein schönes Basenbad und Meditation anstelle eines passiven Fernsehabends. Fernseher, PC, Smartphone & Tablet geben Blaulicht ab und warum uns das stresst und sogar krank macht, erfährst Du im Kapitel 4.2.

Wenn Du Dir Deinen Abend durch erhöhten Zuckerkonsum versüßt, produziert Dein Körper vermehrt Insulin, das als Schlüsselhormon gegen unsere Gesundheit wirkt und die Regeneration verhindert. Zucker hat dramatische Folgen. Hierzu brauchen wir keine Suchtforscher, wie z.B. Professoren, die uns das bestätigen. Mehr darüber erfährst Du in meinem Ernährungs-Ratgeber:

Wenn Du Deinen Körper hingegen abends mit rohköstlichem Essen, möglichst vegan, zellulär sättigend ernährst, hat der Körper genügend Chance, mit den darin enthaltenen Aminosäuren (Eiweißen) und Chlorophyll entsprechend zur Zellregulation beizutragen. Unser Körper befindet sich während der Nachtruhe in einer Aufbauphase, in der die wichtigen Eiweißbausteine, die Aminosäuren, verarbeitet werden. Diese werden unter anderem zur Zellerneuerung von Organen, Blutgefäßen und Muskeln oder zur Bildung von Hormonen und Enzymen benötigt.

Schon alleine aus diesem Gesichtspunkt ist der von mir beschriebene Zell-Balance-Protein Smoothie als eiweißreiche Abendmahlzeit wunderbar geeignet, aber auch Wildpflanzen wie Brennnessel in Rohkostqualität im Smoothie einverleibt, bringen dem Körper durch zelluläre Sättigung mehr Vorteile als jeder Eiweißpampfen-Shake. Detail-Infos und Rezepte findest Du in meinem Ratgeber „Das Geheimnis Wilder Grüner Kraft- & Zell Balance Protein Smoothies“.

Ich gehe davon aus, dass das ganze anerzogene Ernährungs-Mangel-Denken Eiweiße, Vitamine, Mineralien, Omega 3 Fettsäuren, etc., etc. betreffend, ein Industrie-Märchen ist. Wir sind das einzige Lebewesen, das diese Nährstoffe so intelligent bewertet. Trotzdem haben wir den größten Mangel. Das Naturgeheimnis der zellulär sättigenden Ernährung offenbart sich meiner Meinung nach im Chlorophyll. Chlorophyll ist der isotonischste und damit der körperidentischste Stoff den die Natur uns bietet. Alles Leben kommt aus dem Meer. Die Ur-Sole besteht aus 84 Elementen. Der Waldhumus genauso wie der menschliche Organismus auch.

Die Grundnahrung war das Plankton. Die Alge des Landes ist unser Moos und alle Wildpflanzen. Diese wahrhaftige Nahrung bringt dir durch das Chlorophyll den blutidentischsten Stoff in den Körper. Nur ein Parameter weicht ab. Chlorophyll hat mehr Magnesium und ist deswegen grün. Hämoglobin (die Blutzelle) hat mehr Eisen und ist deswegen rot.

Oftmals ist ein Mangel an Erschöpfung dafür verantwortlich, dass wir nicht ein- und durchschlafen. Denke noch einmal an Deinen letzten Skiurlaub oder Umzug zurück. In Situationen, in denen man körperlich sehr aktiv ist, ist man abends erschöpft und schläft wie ein

Baby. Ich weiß, dass viele einen stressigen Alltag haben, in Job und Familie gefordert sind und sich sehr abgespannt und müde fühlen. Diese Müdigkeit ist oft eine geistige Erschöpfung, die häufig müde macht und am guten Schlafen hindert.

Wenn man aber in der Evolution einen großen Sprung zurück macht, sieht man, dass der Mensch zur Zeit der Jäger und Sammler bis zu 40 Kilometer täglich in Bewegung war. Das heißt er war 8 bis 16 Stunden auf den Beinen, hat sehr viel Energie verbraucht und diese in bester Form, nämlich durch Frischkost, wieder zugeführt. Bis zu 5000 kcal täglich. Der Deutsche heutzutage ist im Durchschnitt nur noch 400 bis 1200 Meter am Tag auf den Beinen und versucht sich mit kalorienreduzierten Diäten von 800 bis 1200 Kalorien, schlank und fit zu halten. Leider sind diese in der Regel alles andere als hochwertig, sondern eher als „leere Kalorien“ zu bezeichnen. Warum dir Kalorien völlig gleichgültig sein können und es keinen Sinn macht, diese zu berücksichtigen und vieles mehr über Kalorien erfährst Du in meiner Gratis-Mediathek und auf meinem YouTube Kanal:

Was ich von Kalorienzähler und Kalorienbedarf halte:

<https://www.youtube.com/watch?v=bl9ioBky0cA>

Selbst wenn wir täglich ein bis zwei Stunden Sport machen würden, sind wir weit entfernt von einer Alltagsbelastung wie es die Natur für uns gedacht hat.

Wie bereits erwähnt, haben Bewegung und auch Ernährung einen hohen Einfluss auf unsere Entspannung.

Nicht zuletzt sind die negativen Gedanken, die uns beim Einschlafen begleiten, mitverantwortlich für die Schlafqualität.

Permanentes Nachdenken und sich Sorgen machen, manche nennen das auch verniedlicht „Grübeln“, bedeutet nichts anderes, als ständig über vergangene Dinge, an denen man sowieso nichts mehr ändern kann, oder künftige Dinge, die noch nicht geschehen sind, nachzudenken. Beim NACHdenken denkt man meistens darüber NACH, wie man es nicht haben möchte, anstatt mal „VORzudenken“, wie man es gerne HABEN möchte. Sogas nennt man auch Mentaltraining. Mehr darüber erfährst Du in meinem Ratgeber zum Thema Motivation.

Viele sehen sich hoffnungslos ihrem „Schicksal“ ausgeliefert und vergessen ganz, dass sie es selbst in der Hand haben und alles, was sie erleben, eigentlich ein „Machsal“ ist.

Dadurch verliert man den Fokus auf das Hier und Jetzt und vergisst vollkommen in dem Moment zu leben, in dem sich das Leben jetzt abspielt. Es gibt nichts Hilfreicheres als den jetzigen Moment, der in diesem Beispiel für Schlaf durch Erholung sorgt und mich somit auch energievoll und kraftvoll für die künftigen Aktivitäten macht. Anstatt wie so üblich die Welt als bedrohlichen Ort voller Probleme zu sehen, die man positiv gesehen auch als „Herausforderungen“, „bevorstehende Ereignisse“ oder einfach nur als Situationen bezeichnen kann.

Du siehst den Kreislauf der Dinge und wie alles zusammengehört. Ohne Herzkreislauf-Kraft-Gymnastik-Training, zellulär sättigende

Ernährung und mentale Gedankenhygiene ist letztendlich auch keine wirklich gute Erholung durch Schlaf möglich.

Besonders unser Zuckerkonsum mit ca. 36 Kilo pro Kopf und Jahr und unsere Getreidemast mit alleine 73 bis 120 kg an Brot pro Kopf im Jahr, fordern eine ständige Insulin-Ausschüttung und bringen unseren Körper hormonell ins Chaos, so dass Schlafstörungen alleine aus diesem Aspekt heraus irgendwann ein unweigerliches Ergebnis sein müssen.

Dies hängt vor allem damit zusammen, da zuckerlastiges Essen die Melatoninbildung stört. Die Störung der Melatoninausschüttung hat verheerende gesundheitliche Konsequenzen. Denn der erhöhte Melatoninspiegel während der Nacht ist das hormonelle Signal für den ganzen Körper, die Stoffwechselrate weit abzusenken, wodurch erst die tiefgreifende Regeneration während des Schlafes bewirkt wird.

Viele denken daran, Schlafmittel zu nehmen, um besser ein- und durchzuschlafen zu können. Aus ganzheitlicher Sicht ist hiervon abzuraten. Langfristig macht es wahrscheinlich wenig Sinn, den Körper zum Schlafen zu zwingen, sei es mit synthetischen oder mit natürlichen Mitteln. Die Ein- und Durchschlafschwierigkeiten werden sich dadurch in ihrer Ursache nicht verringern. Trainiere Deinen Körper lieber dahingehend, sich ausreichend Erholung zu verschaffen und wende die beschriebenen Tipps aus diesem Kapitel an.

Wenn es mit dem Schlafen mal nicht so geklappt hat, akzeptiere bitte, dass kein Tag aber auch keine Nacht wie die andere sein kann. Anstatt dich zu ärgern, mach Dir bewusst, dass auch wir als Teil der Natur bestimmten Zyklen unterworfen sind. Du würdest nie auf die

Idee kommen, den Mond daran zu hindern, „voll zu werden“, nur weil Du nicht möchtest, dass alle 28 Tage Vollmond ist.

Wie oft jedoch zwingen wir Menschen uns selbst, uns entgegen unserer innersten Bedürfnisse zu verhalten.

Ich selbst kenne Schlafstörungen aus eigener Erfahrung als Resultat von schlimmsten allergischen Reaktionen.

Wenn man einige Tage Schlafmangel hat, sieht man das erst als Bestrafung und stellt sich die Frage, was man nur falsch macht und warum man nicht mehr schlafen kann.

In der Phasen der Schlaflosigkeit las ich sehr viel, um die Zeit wenigstens sinnvoll zu nutzen.

Rein „zufällig“ bekam ich ein Buch zum Thema Entspannung in die Hand und erfuhr dort, dass Naturvölker Schlafentzug als Bewusstseins-erweiterung eingesetzt haben.

Ab diesem Moment sah ich diesen hilflosen, erschöpfenden Zustand mit ganz anderen Augen. Ich dachte auf einmal: „Wow, Bewusstseins-Erweiterung – wie schlau doch mein Körper ist! Er will mich auf etwas aufmerksam machen. Und weil ich tagsüber ja so viele und so wichtige Dinge zu erledigen habe und mich immerzu ablenke, hilft mir die schlaflose Nacht an die Ursache meiner Allergie-Erkrankung zu kommen!“

Ich nahm die Körpersignale wahr und entschied mich, mich selbst aus der Opferrolle zu befreien.

Ich entschied mich mit jeder Phase meines Körpers vom „Wissens-Besitzer“ zum konsequenten „Wissens-Anwender“ zu werden.

So analysierte und entwickelte ich meine eigene Wohlfühl-Strategie und untermaure als Gesundheitsforscher mittlerweile Studien, die beweisen, dass wir bei optimalen Lebensbedingungen und -raum 160 Jahre und älter werden können. Aber nicht so, wie wir uns Altern vorstellen, sondern gesund, attraktiv und vor allem klar im Kopf.

Ich stellte mir täglich die Frage:

1. Habe ich mich genug bewegt?
2. Habe ich mich zellulär sättigend ernährt?
3. Habe ich für ausreichende Entspannung gesorgt?

Eines Nachts, als ich wieder nach nur 3 Stunden Schlaf um 3 Uhr morgens erwachte und mich verzweifelt eine Stunde im Bett hin und her wälzte, entschied ich mich, laufen zu gehen. Ich dachte mir, „okay, wenn mein Körper offensichtlich nicht genügend erschöpft ist, um zu schlafen, dann erschöpfe ich ihn eben.“ Ich schlüpfte in die Sportschuhe und lief morgens um 4 Uhr bis zur Erschöpfung eine Stunde und schlief danach wie ein Baby. Um 8 Uhr nach weiteren 3 Stunden sehr erholsamem Schlaf bewältigte ich topfit meinen Alltag. Außerdem schenkte mir dieser Lauf mal eine ganz andere Perspektive der Dinge: Die Vögel zwitscherten, um den Tag zu begrüßen, der Bäcker kam aus seiner Backstube und machte Feierabend... Leben pulsiert eben immer.

Wenn Du mal eine Nacht nicht so gut geschlafen hast, kann man wunderbar mit dem sogenannten **20-Minuten-Kurzschlaf neue Kraft tanken.**

Das ist eine gute Möglichkeit bei Energielosigkeit, den sogenannten Schlüsselschlaf wie ein Kurzladegerät für Deine Regeneration einzusetzen.

Tipp: Wenn du müde bist, praktiziere einfach den 20-minütigen Schlüsselschlaf!

Du kennst sicher den Zustand, wenn Du am Wochenende mal einen Mittagsschlaf gehalten hast und nach dieser kurzen Ruhephase noch müder und energieloser als vorher warst.

Du fühlst sich absolut unerholt, wie im Delirium und denkst, "Ach hätte ich mich doch nur nicht hingelegt."

Dieses Phänomen hat wieder mit dem Schlafrhythmus zu tun. Deswegen empfiehlt es sich, den so genannten Schlüsselschlaf zur kurzfristigen Regeneration durchzuführen. Hierfür nimmst Du Dir einen Gegenstand, z.B. einen Schlüsselbund, in die Hand und suchst Dir eine bequeme Stellung zum Schlafen. Dies kann im Sitzen, z.B. im Bürostuhl mit dem Kopf auf dem Schreibtisch, oder liegend sein (wenn Du dies in einer Bürogemeinschaft tust, solltest Du die anderen über Dein Vorhaben in Kenntnis setzen. Es gibt sogar schon bewusste Arbeitgeber, die Erholungsraum schaffen, weil sie erkannt haben, dass es nicht wichtig ist wie viele Stunden abgesehen werden, sondern wie viele Stunden aktiv, wach und mit klarem Kopf die Arbeit getan werden kann). Ziel ist es hier, zum richtigen Zeitpunkt aufzuwachen. Dies geschieht folgendermaßen: Wenn Du beim Schlafen in die Ruhephase kommst, in der die

Muskeln anfangen zu entspannen, öffnet sich Deine Hand, der Schlüssel fällt raus und Du wirst durch das Geräusch wach. Dies ist genau der richtige Zeitpunkt, der ausreicht um Energie zu tanken. Schläfst Du länger und überlässt die Aufwachphase dem Zufall, kann es passieren, dass bereits Schlafhormone ausgeschüttet werden, die Dich in eine Tiefschlafphase bringen. Wenn Du in dieser Phase aufwachst, bist Du mit großer Wahrscheinlichkeit müder als vor dem Nickerchen.

Abschließend bleibt ein Ergebnis aus der Schlafforschung zu erwähnen: Trainierte Menschen erreichen im Gegensatz zu untrainierten auch mit wenigen Minuten Entspannung eine gute Erholung.

Wer nicht gut einschlafen kann, sei es für die Nachtruhe oder für einen kurzen Schlüsselschlaf, dem empfehle ich die o.g. 4er Atmung anzuwenden. Durch die Konzentration auf den Atem, entspannt der Geist und Du lässt Deine Gedanken los. Damit lässt sich wunderbar das Affengeschnatter „Grübeln“ im Kopf abschalten.

Mit dieser Technik schlafen viele schon nach wenigen Minuten ein.



Kommen wir nun zum 3. Punkt für eine optimale Entspannung: Die optimale Zeiteinteilung.

3.3 Eine optimale Zeiteinteilung

Der Tag hat für alle nur 24 Stunden. Diese 24 Stunden teilen sich in 3 Teile auf:

1. Arbeit
2. Schlaf
3. Freizeit

Die meisten müssen ca. 8 Stunden arbeiten und brauchen ca. 7,5 Stunden Schlaf. Es ist jetzt von großer Bedeutung, wie die restlichen 8,5 Stunden Freizeit gestaltet werden.

Schaffe Dir hier eine vernünftige Balance und plane Zeit für die Dinge ein, die für Deine Gesundheit wichtig und zuträglich sind. Ich betreibe seit fast 30 Jahren Gesundheitsberatung, schätze mal wie häufig ich das Argument „Ich habe keine Zeit für ...“ gehört habe. Hier kann ich Dir nur meinen Leitsatz mit auf den Weg geben: „Wer will sucht Wege, wer nicht will Gründe“.

Wir wissen doch jetzt, dass unsere Gesundheit, Zufriedenheit und letztlich auch unser Lebenserfolg in großem Maße davon abhängt, wie wir mit uns selbst umgehen.

Zeit für die Dinge zu haben, ist eine Entscheidungs-, Planungs- und Trainingssache.

Denke doch nur mal daran, Du bist von klein auf darauf konditioniert, dir regelmäßig die Zähne zu putzen, dich zu waschen.

Du würdest niemals eine Woche lang ungeduscht aus dem Haus

gehen. Und wie schnell vergehen die Wochen, ohne sich um die wichtigen Dinge wie Gedankenhygiene, Bewegung, Ernährung zu kümmern. Wenn davon doch die Qualität unseres Lebens bestimmt wird, warum kümmern wir uns dann um diese Dinge weniger wie ums Duschen?

Und all diejenigen, die das nicht verstehen oder verstehen wollen, leiden wohl noch nicht genug oder lieben ihr Leid zu sehr. Für diese haben wir auch einen Tipp: Bestelle dir den Song von Marlon Roudette „New Age“ Im Refrain singt er „are you loving the pain?“.

Handeln kommt von „Hand“ und nicht von Maul, sonst würde es ja „Maulen“ heißen. Und Erfolg, egal in welcher Hinsicht, kommt vom Tun und nicht vom Lassen.

Also handle jetzt und treffe die richtigen Entscheidungen, um Deine Zeit für Deine Ziele und Wünsche und für Deine Lebensqualität sinnvoll einzuteilen.

Folgendes Zeitmodell soll Dir dabei helfen.



Hier siehst Du, wie die meisten Menschen Ihre Zeit verplanen und wie es besser geht.

Auf diesem Bild siehst Du Gläser mit unterschiedlich großen Steinen. Die kleinen, hellen Steine symbolisieren die Pflichten, die jeder von uns zu erfüllen hat (z.B. Arbeit). Davon gibt es sogar 2 Gläser, da sie oftmals einen großen Zeitraum in unserem Leben einnehmen. Die dunklen Steine symbolisieren Freunde, Bekannte und soziale Kontakte. Außerdem stehen sie für unvorhergesehene Dinge, die uns oft ins Rudern bringen. Die dicken, großen Steine stehen für die Gesundheit. Die meisten Menschen planen Ihren Tag folgendermaßen (siehe rechtes Bild, linkes Gefäß):

Zuerst die kleinen Steine: Arbeit

Dann die mittleren Steine: Freunde, Bekannte

Und wenn sie dann versuchen, die dicken und eigentlich wichtigsten Steine, nämlich die

Gesundheit, in ihrem Tag unterzubringen, läuft das Glas über. Jetzt heißt es „Ich hab keine Zeit.“

Besser ist es die Reihenfolge zu verändern und die für Deinen Körper und Geist höchste Priorität, die Balance, als erstes abzudecken. Was Deiner Balance förderlich ist, fassen die 7 Punkte meiner Wohlfühl-Strategie SEVEN sehr gut zusammen. Balance ist eine Symbiose aus Bewegung, Ernährung, Entspannung und inneres, seelisches Gleichgewicht. Deine so gewonnene Lebenskraft schafft außerdem Energie für Deine Arbeit, die Du als nächstes einplanen solltest. Nun siehst Du, dass auch noch Zeit für soziale Kontakte und unvorhergesehene Dinge, wie beispielsweise ein defekter PC etc., vorhanden ist. Lege also auch in Deinem Zeitmanagement Priorität auf Deine Balance. Sie schafft mehr Vitalität und es wird Dir leichter fallen Deinen Alltag zu meistern und mehr kompensieren zu können.

Schau Dir das Bild an: übrigens passen jetzt alle Steine in das Gefäß.

Erstelle Dir einen Wochenplan und trage folgende Dinge in der beschriebenen Reihenfolge ein:

1. Dinge, die wichtig sind, z.B. Wann schlafe ich und wie lange, wann esse ich, wann trainiere ich, wann nehme ich mir Zeit für Meditation, mich und meine Erholung.
2. Wann erledige ich die Dinge, die unverzichtbar sind: Wann arbeite ich und wie lange, wann fahre ich zur Arbeit, wann gehe ich einkaufen, Körperpflege.
3. Wann nehme ich mir Zeit für die Freizeit: Familie, Freunde, Bekannte und sonstige soziale Kontakte, Hobbies, Engagement in Vereinen, Wohltätigkeit, unvorhergesehene Dinge, z.B. defekter PC.

Wer richtig plant, der kommt auch schneller zum Ziel.

Wie liebevoll planen wir einen ersehnten Urlaub, nehmen wir als Beispiel eine Rundreise. Man plant die Anreise, Zwischenstopps, Unterkunft, alles ganz perfekt und meistens läuft die Reise auch genau nach diesem Plan ab.

Wenn Du Deine tägliche Zeit ebenfalls genau planst, wird es Dir auch gelingen, mehr Zeit für dich zu haben und in Deine Gesundheit zu investieren.

Achte auf Deinen Körper, das Grundgerüst und die Basis für alles, was im Alltag auf Dich wartet.

Übrigens: Der Milliardär Richard Branson, bekannt durch seine Virgin Unternehmensgruppe, wurde von Journalisten im Interview gefragt, was das Geheimnis seines Erfolgs wäre. Seine Antwort war: Mein regelmäßiges Sportprogramm verschafft mir die nötige Entspannung, mehr aktive Lebenszeit und ist Grundlage für meine kreativen Phasen“.

Sicherlich kennst du auch den Spruch: „Wer zu viel arbeitet hat keine Zeit Geld zu verdienen.

Statt sich Sorgen zu machen, wie man den 8-Stunden Arbeitstag bewältigt, sollten man sich über Strategien Gedanken machen, die einen Arbeitsaufwand von einer 8-Stunden-Woche zulassen.

Übrigens ist das typisch für unsere deutsche Sprache, dass wir uns Geld „verdienen“ müssen. Im englischen spricht man davon: „Make money“.

Du trittst schließlich auch nicht mit dem Auto eine lange Fahrt an, ohne die Reifen, das Motoröl, den Tank usw. zu kontrollieren. Nicht nur Dein Auto, das regelmäßig das beste Öl zugeführt bekommt, auch Dein Körper hat nur das Beste verdient. Den Autositz lassen sich viele 1000 € kosten, während die meisten auf einer Matratze schlafen, die sie günstig für 200 € erhalten haben, obwohl sie eine wesentlich längere Zeit darauf verbringen. Deine Gesundheit sollte in allen Bereichen im Vordergrund stehen. Achte also auf ausreichend

Bewegung, Deine Ernährung, auf genügend Entspannung und auf Dein Seelenleben.

Theoretisch wissen wir das alle, aber wenn es ums Umsetzen geht, sind die Dinge oft wie weggewischt.

Jeder Mensch steckt sich doch eigentlich seinen eigenen Zeitplan und versetzt sich damit in Stress.

Jeder der schon mal gebaut hat und mit Handwerkern zu tun hatte und diese koordinieren musste, sodass schnellstmöglich der wahre Wohn(t)raum wahr wird, weiß wie durch ein solches Projekt, alles was der Gesundheit zuträglich ist plötzlich wie weggewischt wird und man sich so unter Druck setzt, auslaugt und auspowert, dass man nach kürzester Zeit das Gefühl hat, innerhalb von 3 Monaten um 10 Jahre gealtert zu sein. Keine Zeit für Training, gesundes Essen, ausreichend Schlaf...Alles wird zur Nebensache. Apropos Nebensache...

Und, wie lange liest du schon? Über eine Stunde? Hast du an die Atemübung gedacht? 1 x die Stunde eine Minute???

Nachwort

Wenn Du wirklich entspannt sein möchtest, dann nützt es nichts einfach nur auf der Yoga-Decke zu sitzen und Entspannungs-Musik zu hören.

Du musst dich ausreichend bewegen, dass Stresshormone überhaupt erst abgebaut werden können.

Du musst Dich zellulär sättigend ernähren, damit Deine Körper-Chemie auf gesunde Entspannung eingestellt ist.

Du musst Dich mit vernünftigen Detox-Strategien und auch zusätzlich damit auseinandersetzen, was Deinen Körper vergiftet und somit auch stresst und die in diesem Ratgeber beschriebenen Tipps umsetzen, um wirklich ganzheitlich entspannen zu können. Zusätzlich solltest Du die alten Wunden und Verletzungen, die dich stressen auflösen, um auch mental und seelisch ausgeglichen und entspannt zu sein. Egal ob Traumata aus der Kindheit oder Stress in der Beziehung, diese Dinge dürfen gewesen sein, aber sie sollten nicht deine Zukunft bestimmen. Und übrigens: Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!

Mein Tipp: Schau Dir die Zusammenfassung in der Tabelle an und wandle so viel wie möglich Energievampire in Energiespender.

Ein mangelnder Lebensraum stresst uns und hindert uns an unserem Lebenstraum.

Also gestalte dir diesen Raum.

Das Schöne ist, Du musst ihn nicht suchen, um ihn zu finden, sondern Du hast alles in der Hand, dir diesen selbst zu erschaffen.

Ich wünsche dir Freude und Inspiration bei der Verwirklichung deines Lebens(t)raums....



Über den Autor

Christoph A.M. Henninger ist seit **1989** als Gesundheits-Forscher tätig. Er hat DIE Wohlfühlstrategie SEVEN entwickelt. Eine wirklich Ganzheitliche Alternative bestehend aus: - Funktioneller Bewegung, die sich maßgeblich von herkömmlichen Sport- und Fitness-Angeboten unterscheidet, zellulär sättigender Ernährung ohne Verzicht, zielgerichteter Entspannung ohne zusätzliche Zeit.



Mit SEVEN haben unzählige Menschen wieder ihre Wunschfigur, eine starken Rücken, belastbare Gelenke, mehr Gesundheit und Vitalität erreicht.

Er gründete bereits 1992 seinen ersten GesundheitsCLUB Vitalis und integrierte in diesen schon damals die erste Bio - Bar mit Rohkostleckereien in Koblenz.

Konventionelle, industriegesteuerte Lösungen langweilen den Autor längst.

Er beschäftigt sich voller Begeisterung mit Alternativen Lebensweisen.

Umso mehr er wusste umso mehr kam die Frage auf, nach dem wirklich tieferen Sinn und der Erfüllung des Lebens.

Deshalb machte er sich auf die Suche nach den besten Koryphäen auf dieser Welt , die nicht unbedingt „Mainstream“ vermittelten, sondern irgend ein Funkeln in den Augen hatten und mit Begeisterung für ihre Sache brannten.... und analysierte deren Message. An seinem 20. jährigen Berufs-Jubiläum zählte er bereits über 90 verschiedene Fort- Aus- und Weiterbildungen. Außerdem besuchte er 17 verschiedene Fortbildungen zur Erforschung alternativer Heilmethoden. Er betrachtete die Mysterienschule, um zu erfahren, wie die Urvölker, Heiler & Schamanen geheilt haben und absolvierte Ausbildungen zum „Intuitiven Heiler“. 2014 studierte er während eines 3-monatigen Retreats auf der Insel Kauai/Hawaii gemeinsam mit der Intuitiv-Heilerin & Medium Britta C. Lambert die hawaiianische Huna Lehre.

Aus dieser gemeinsamen Zeit entstand zusätzlich zu seiner Plattform GesundheitsCLUB Vitalis in Koblenz und seinem Online-Coaching www.ganzheitliche-gesundheit24.de ein neues Baby: **Der Origin Life Code**. Hier vermittelt er nicht nur die körperlichen, sondern mit Britta Lambert gemeinsam auch die seelischen Aspekte. In Form von Seminaren, Gesundheits-Retreats und Reisen an besondere energetische Plätze der Erde. So bietet er alle Strategien für Körper & Seele, für ein gesundes & erfülltes Leben in einem vitalen & attraktiven Körper.

Mehr dazu in seiner Vita:

<http://ganzheitliche-gesundheit24.de/christoph-a-m-henninger/>

Dies war der Auszug aus meinem
Entspannungs-Ratgeber. Ich hoffe, dass ich
dir viele neue Impulse geben konnte!

Als zusätzliches Geschenk erhältst du
meine 240 Tipps
„Energie-Spender & -Vampire“.



Über den folgenden Link kannst du dir
die 240 Tipps absolut GRATIS
anfordern:

<http://ganzheitliche-gesundheit24.de/energievampire-energiespender/>

Wenn du dich jetzt entscheidest meinen kompletten Entspannungs-Ratgeber inklusive Video-Kurs zu bestellen, möchte ich dir noch etwas schenken.

Du bekommst mit dem folgenden **Gutscheincode**:

Rauhnächte

10 € Rabatt !



Alle weiteren Informationen zu meinen Entspannungs-Paket findest du hier:

<http://ganzheitliche-gesundheit24.de/entspannung-gelassenheit-im-alltag-paket/>

Einfach unter diesem Link bestellen, zur Kasse gehen und o.g. Gutschein-Code eingeben.