

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

26-2021



Das Stress-Zitat

*Stress verursacht Schlafstörungen und
Schlafstörungen verursachen Stress.*



Schlafstörungen und Stress

Stress ist einer der größten Risikofaktoren für Schlafstörungen und schlechte Schlafqualität.

Schlafstörungen sind ein weitverbreitetes und zunehmendes Phänomen.

Die Ursachen dafür sind häufig anhaltende Belastungen im privaten oder beruflichen Bereich:

- Zeit- und Leistungsdruck im Beruf oder beim Lernen
- Ärger im Alltag
- Probleme innerhalb der Partnerschaft
- finanzielle Sorgen

Kannst Du schlecht schlafen, da Du unter Stress leidest? Typische Merkmale sind:

- **Probleme beim Einschlafen,**
- **ein unruhiger Schlaf und**
- **nächtliche Wachphasen.**

Schlafstörungen können Deine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, aber auch Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit maßgeblich negativ beeinträchtigen.

- Wenn Du abends Deine Gedanken und Gefühle nicht abschalten kannst, dann nimmst Du sie mit in die Nachtruhe. Dein Körper ist aufgrund der ausgeschütteten Stresshormone, zum Beispiel Adrenalin und Cortisol, völlig aufgewühlt, sodass Dir ein entspanntes Einschlafen unmöglich erscheint.

- Wenn Du ungelöste Probleme mit ins Bett nimmst, beginnt in Deinem Kopf dann die Aufarbeitung während der Nachtruhe. Dabei bringt die Grübelei meist keine Lösung. Die aufwühlenden Gedanken kreisen sich um das Problem, ohne das Problem jedoch zu lösen? Allerdings wird Dir während dieser nächtlichen Grübelzeit der wichtige Schlaf geraubt. Dein Körper ist noch immer in Alarm- oder Leistungsbereitschaft, obwohl er eigentlich zur Ruhe kommen und sich erholen sollte.

Es ist wichtig, dass Du Deinen Stress **vor** dem Zubettgehen abbaust.

Möglichkeiten dafür sind

Sport,

Meditation oder

eine Aussprache.



Finde Ursachen und schaffe Lösungen!

Du verringerst Deinen Stress vor allem,
indem Du an der **Wurzel des Übels (Ursachen)** ansetzt.
Finde heraus, was Dich belastet und löse Dich davon.

Kommunikation oder Aussprache:

- Telefongespräch zur Klärung führen
- Brief oder eMail schreiben
- persönlich mit Partner Kommunikationsstörung (Streit, Mißverständnis) lösen

Körperliche Aktivität wandelt Stress um:

- treibe Sport,
- mache Yoga-Übungen,

- gehe spazieren.

Entspannungstechniken können Dir dabei helfen, besser einzuschlafen..

- Autogenes Training (J.H. Schultz)
- Progressive Muskelentspannung (Jakobson)
- (Kurz-)Meditation (z.B. Atem-Meditation)

Ruhe vor dem Zubettgehen, denn dies lindert die innere Anspannung und trägt zur Entspannung bei.

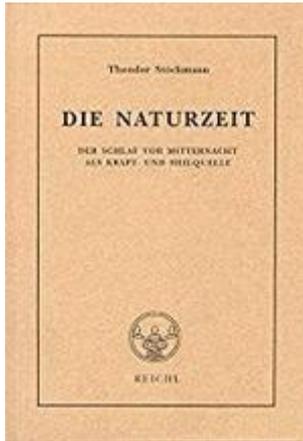
- entsprechender beruhigender Musik,
- Lesen (leichte Lektüre, Kurzgeschichten),
- ein wohltuendes Entspannungs-Bad

Schlafzimmer-Gestaltung so, dass Du Dich darin wohlfühlst, abschalten und gut einschlafen kannst.

- ohne Elektromog
- ohne Lärm
- richtiges Kopfkissen

Natürliche Schlafmittel zur Hilfe bei Schlafstörungen

- homöopathischen Wirkstoffen wie [Baldrian](#) oder Passionsblume.
- Johanniskraut und Melisse (bei depressiven Stimmungen, die oft das Einschlafen erschweren)
- [Lavendelöl](#) (bei innerer Unruhe)
- [indische Schlafbeere Ashwagandha](#)



Naturzeit für Naturschlaf

Es gibt tatsächlich eine für den Schlaf des Menschen optimale Zeit. Dies ist die sogenannte Naturzeit, die, je nach Breitengrad des Wohnortes, gegen 19:00 Uhr beginnt.

Der Mensch, der so früh zu Bett geht, wacht ganz von selbst wieder auf, ist putzmunter und voll leistungsfähig. Diese Schlafzeit ist gleichzeitig ein kostenloser

Jungbrunnen für den ganzen Körper, so daß allein durch

Beachtung der Naturzeit vegetativ Gestörte und Geschwächte, die anderweitig keine richtige Erholung mehr finden, wieder vollständige Wiederherstellung und Genesung erlangen können.

Naturschlaf zur Naturzeit kann für viele Menschen eine einfache Lösung von Stress und anderen gesundheitlichen und psychischen Probleme sein. Der Naturschlaf kann auch einige zusätzliche Stunden am Tag nutzbar machen.



Die Hauptregeln des Naturschlafes

- Es muß ein geräuschloses, frische Luft enthaltendes Schlafzimmer vorhanden sein. Das Kopfende des Bettes darf nicht am Fenster stehen.
- Eine Uhr ist auf Sonnenzeit umzustellen.
- Die Lebensweise ist naturgemäß, also auch giftlos zu gestalten.
- Der Tag ist so früh zu beginnen und so zu verleben, daß abends Müdigkeit eintritt, ohne die auch der Frühschlaf nicht erfolgt.
- Dieser Müdigkeit ist durch Zubettgehen zu folgen.
- Es ist so lange zu schlafen, bis wirklich ausgeschlafen ist.
- Sodann muß aufgestanden werden, einerlei, wie weit die Zeit ist.
- Wenn im Laufe des verlängerten Tages Müdigkeit eintritt, so ist so lange zu ruhen oder zu schlafen, bis sie gewichen ist. (Wer zu lange schläft, gerät in den schwächenden Schlaf.)
- Die Umstellung (bzw. Schlafkur) ist durch andere bewährte Kuren und Mittel, namentlich biologischer Art, zu unterstützen. Diese Regel gilt besonders für chronisch Kranke.
- Die Bemühungen, zum reinen Naturschlaf zu gelangen, setzen erst dann ein, wenn es gelungen ist, den Schlaf weitgehend auf die Zeit vor Mitternacht zu verlegen.
- Die Umstellung kann nicht erzwungen werden. Daher ist in aller

Ruhe ohne Überreizung der Nerven und ohne Übertreibungen vorzugehen, wie es der Eigenart eines jeden entspricht.

- Diejenige Schlafzeit ist die beste, die am meisten stärkt, beruhigt und am besten bekommt. Man hüte sich vor dem **schwächenden Überschlafen** und dem **Liegenbleiben nach dem Ausgeschlafensein**.

(Quelle: [Die Naturzeit: Der Schlaf vor Mitternacht als Kraft- und Heilquelle](#), S.126)



Buch-Empfehlungen

- [Die Naturzeit:](#)

Der Schlaf vor Mitternacht als Kraft- und Heilquelle

- [Das große Buch vom Schlaf:](#)

Die enorme Bedeutung des Schlafs - Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr

- [Schlaf wirkt Wunder:](#)

Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens

- [Therapie-Tools Schlafstörungen:](#)

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

- [Schlafstörungen überwinden:](#)

Wie du deine Schlafstörungen überwinden und deine Lebensenergie zurückgewinnen kannst

- [Die Schlaf-Formel für Frauen:](#)

Blitzschnell einschlafen, endlich durchschlafen & voller Energie aufwachen. Die Kompletanleitung zu garantiert mehr Glück & Lebensfreude.

Mit 21-Tage Soforthilfe-Plan



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)

- [Krisen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)