

Online Vortrag erholsamer Schlaf für mehr Gesundheit

Was ist Schlaf?

Die Bedeutung des Schlafs für die körperliche und seelische Gesundheit.
Erholsamer, tiefer Schlaf ist besonders wichtig für die Heilung aller Erkrankungen
Schlaf und Traum wichtiger Bestandteil der Heilkunst der Antike

Was passiert im Körper während des Schlafs

Schlafarchitektur
körperliche Vorgänge während des Schlafens
Schlaf eine Möglichkeit des Kontakts mit dem höheren Selbst
Wieviel Schlaf braucht ein gesunder Mensch, um gesund und leistungsfähig zu bleiben
Schlaf und zirkadianer Rhythmus
individuelle Unterschiede

Der gestörte Schlafplatz

Elektrosmog und geopathologische Belastungen
weitere Faktoren
Möglichkeiten der Sanierung

Welche Folgen kann chronischer Mangel an Schlaf haben

Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit
herabgesetzte geistige Leistungsfähigkeit
herabgesetzte Gedächtnis und Lernfähigkeit
Hypertonie und Herzerkrankungen
Übergewicht, Fettleibigkeit
Anfälligkeit für Diabetes II
Mangelnde Geweberegeneration, vorzeitiger Alterungsprozess

Körperliche Ursachen für Schlafstörungen

Herzerkrankungen
Krankheiten der Atmungsorgane
Bluterkrankungen
Erkrankungen der Schilddrüse
Zerebralsklerose
chronische Schmerzen z. B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen
Medikamente
Störungen der Leber Gallenblase
Dysbiose, chronische Übersäuerung
psychischer Stress
Therapeutische Maßnahmen



Die Bedeutung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse

Folgen von chronischem Stress
Störungen führen zu chronischer Krankheit
Gestörter Schlaf als Leitsymptom
therapeutische Maßnahmen

Die Chinesische Organuhr

Ihre Bedeutung für Diagnose und Therapie

Die 3 Säulen der naturheilkundlichen Therapie

Diätetik (Ordnungstherapie)
Entgiftung, Entsäuerung
Psychosomatik
therapeutische Maßnahmen

Praktische Ratschläge zur Verbesserung der Schlafqualität

Regelmäßigkeit
Genussgifte reduzieren
zu spätes Essen meiden
kein Fernsehen, kein Handy im Schlafzimmer
gute Abdunkelung, Lärmquellen reduzieren
spätes Essen vermeiden
Medikamente soweit es geht reduzieren und ausleiten

[Anmeldung zum Vortrag](#)

<https://form.jotform.com/232454177313352>

