

- Verhaltens- und Atemtherapie
- Physikalische Therapie
- Hypnosetherapie
- Gesprächstherapie
- Entgiftungstherapie
- Vitalstofftherapie
- Ernährungstherapie

Um die Symptome rasch behandeln zu können, haben wir zwei Rezepturen aus pflanzlichen und homöopathischen Stoffen entwickelt:

Insomnel Kapseln und
Insomnel intens Tropfen

Insomnel Kapseln

Pflanzliche und homöopathische Wirkstoffe in Pulverform bewirken einen sanften und nachhaltigen Übergang in die tieferen Schlafphasen. Insomnel Kapseln eignen sich daher besonders als Hilfe bei Einschlafstörungen.

Insomnel intens Tropfen

Insomnel intens fördert einen zügigen Übergang in mittlere Schlafphasen und geht besonders auf die geistigen und psychischen Ursachen von Schlafstörungen ein. Dieses Heilmittel eignet sich besonders bei Durchschlafstörungen.

Die homöopathische Rezeptur Insomnel intens bewirkt durch ihre Tropfenform eine sehr rasche Aufnahme und dadurch einen schnellen Wirkeintritt.

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden und an unseren Behandlungsmöglichkeiten interessiert sind, sprechen Sie uns an und lassen Sie sich von uns ausführlich beraten.

Ihr Praxisteam

Schmerz- & Allergiezentrum
NATURHEILPRAXIS
W. & O. Lübeck
Heilpraktiker

Rheingastr. 54 - 65375 Oestrich-Winkel
Telefon: 06723/4240 - Fax: 06723/999721
eMail: info@naturheilpraxis-luebeck.de
Internet: www.naturheilpraxis-luebeck.de

Schlafstörungen schonend behandeln

Informationsbroschüre



SCHMERZ- UND ALLERGIE-ZENTRUM
NATURHEILPRAXIS / W. & O. Lübeck, Heilpraktiker

Warum schlafen wir?

Unser Körper ist nicht darauf ausgelegt ununterbrochen mit voller Leistungsfähigkeit zu arbeiten. Viele Funktionen unseres Körpers verbrauchen sehr viel Energie, daher können nicht alle Körperfunktionen gleichzeitig ausgeführt werden, einige müssen zeitversetzt ablaufen.

Um alle Körperfunktionen optimal aufeinander abzustimmen, leben wir in einer unseren Bedürfnissen angepassten Routine, dem sogenannten Biorhythmus. Dieser regelt den Energieverbrauch und die Energieaufnahme unseres Körpers.

Wir nehmen Energie in unterschiedlichen Formen auf, z. B. durch Wärme, Licht und vor allem Nahrung. Um aus der Nahrung Energie zu gewinnen, sind komplexe Stoffwechselforgänge nötig, die wiederum zunächst Energie verbrauchen.

Daher benötigt unser Organismus ein Zeitfenster, in dem die Körperfunktionen und der Energiebedarf auf ein Minimum reduziert werden, damit diese Stoffwechselforgänge möglich sind und wir uns regelmäßig regenerieren können: den Schlaf.

Während des Schlafens regeneriert aber nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist, indem wir unsere Erlebnisse und Gefühle in Träumen verarbeiten. Um all diese Anforderungen des Körpers und des Geistes erfüllen zu können, gibt es verschiedene Phasen des Schlafes mit verschiedenen Aufgaben.

Schlafphasen

Der Schlaf wird in zwei verschiedene Phasenarten unterteilt: die geistigen und die körperlichen Schlafphasen.

Es gibt insgesamt fünf verschiedene geistige Schlafphasen mit verschiedenen Schlaftiefen. Diese Schlaftiefen werden mit den Buchstaben A (Wachzustand) bis E (absoluter Tiefschlaf) gekennzeichnet.

Die körperlichen Schlafphasen unterteilen sich in die orthodoxen Schlafphasen mit niedriger körperlicher Aktivität (non-REM) und den paradoxen Schlafphasen mit hoher körperlicher Aktivität (REM). Gemessen wird die körperliche Aktivität an den Augenbewegungen während des Schlafens.

Der Schlaf ist ein ständiges wellenförmiges Auf und Ab in den verschiedenen Phasen. Damit wird sichergestellt, dass sich Körper und Geist in den Tiefschlafphasen erholen können, aber auch Erlebtes und Gefühltes in den Traumphasen verarbeitet werden.

Schlafstörungen

Am häufigsten kommen zwei Arten von Schlafstörungen vor: die Einschlafstörung und die Durchschlafstörung. Beide können miteinander kombiniert sein und beide Arten führen langfristig zu gesundheitlichen Komplikationen, da die oben beschriebene Regeneration des Körpers gestört wird.

Ursachen für Schlafstörungen

Für Schlafstörungen gibt es eine Vielzahl von Gründen.

Körperliche Ursachen können sein:

- Schmerzen
- Völlegefühl
- Harndrang
- Durchfall oder Übelkeit
- Fieberschübe
- Krämpfe

Geistige Ursachen können sein:

- Stress
- Angst oder Freude
- Überarbeitung
- Hysterie
- Depressionen
- Vegetative Dystonie

Wie kann man Schlafstörungen behandeln?

Um Schlafstörungen langfristig heilen zu können, müssen die Ursachen gefunden und beseitigt werden. Die Behandlung muss immer individuell auf den Patienten abgestimmt sein.

Besonders eignen sich folgende Verfahren:

- Phytotherapie
- Homöopathie
- Akupunktur