

Gesunder Schlaf, Aufbruch zum ganzheitlichen Denken



SCHLAF-COACHING
WER WACH SEIN WILL, MUSS SCHLAFEN!

Schluss mit Grübeln
Vitalstoffe für den Schlaf
Laserfrequenztherapie
Laserinfusion

DR. RENATE ZACH
ZERTIFIZIERTER SCHLAFCOACH
(AKH WIEN)

Terminvereinbarung:
Mo bis Fr 17 - 19 Uhr
0664 1905 169

Das Leben ist wie eine Ballonfahrt -
manchmal musst du Ballast abwerfen, um wieder
steigen, fliegen, lachen und träumen zu können.

Je ganzheitlicher das Denken des Arztes,
desto harmonischer die Herangehensweise,
desto größer sind die Chancen,
Regeneration, Wohlbefinden und
erholsamen Schlaf wiederzuerlangen.

„Zähle nicht die Schafe, sondern sprich mit dem Hirten“

(Arno Backhaus * 27.11.1950, deutscher Liedermacher und Aktionskünstler)

„Reden über den Schlaf“

Es gibt einen biologischen Überziehungsrahmen (Schlafkonto). Ist der Kreditrahmen überzogen lebt man in der Schlafschuld und muss mit irreversiblen Schäden rechnen.

Gestörter Schlaf führt zu Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen und langfristig zu Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Abwehrschwäche, Depressionen, Burnout und verminderte Libido (Potenzstörungen).

Es gibt innere (SCN / ein Kernareal über der Sehnervenkreuzung) und äußere Zeitgeber, die unseren Schlaf- Wachrhythmus regulieren. Der SCN (unsere innere Uhr) regelt den Schlaf- Wachrhythmus, die Körpertemperatur, aber auch Atmung, Blutdruck, Herzrhythmus, Harnausscheidung, Aufmerksamkeit und die Produktion von Melatonin (unser Schlafhormon und zugleich wirksamstes Antioxidans für unser Gehirn „Regeneration passiert im Schlaf“).

Der SCN wird synchronisiert durch äußere Zeitgeber wie Tageslicht (Sonne!), Lärm, soziale Kontakte und regelmäßige Nahrungsaufnahme.

Nach der Pubertät kommt es zur Herausbildung eines individuellen Schlafmusters (Morgen- Abendtyp, Kurz- und Langschläfer). Ab dem 25. Lebensjahr bestimmen Beruf und Freizeitverhalten den Schlaf- Wachrhythmus.

Als **Schlafkiller** gelten Happy Hour Gesellschaften, Peergroup – Smartphone, TV als Lagerfeuerersatz, Internet – Sucht, Online Spiele u.v.a.

Durchschlafstörungen aus der Sichtweise der TCM

Wachen wir in der Entgiftungszeit der **Leber (1 – 3 Uhr)** auf, so belasten Emotionen, wie Wut und Zorn auf jemandem oder über etwas unsere Seele – Verzeihen ist der Weg. Vorzeitiges **Aufwachen zur Organzeit der Lunge (3 – 5 Uhr)** wird als Thema der Lunge bewertet (Trauer) – Loslassen ist der Weg.

Schlaf hat viele Funktionen - „was Hormone für uns im Schlaf regeln“



Melatonin = Regenerationshormon schlafanstoßend, lichtempfindlich, antioxidativ „Rostschutzmittel“

Wachstumshormon (zu Schlafbeginn → Zellaufbau und Regeneration)

Ghrelin, Leptin (Gewicht Regulation)

Kortisol (Vorbereitung für den Tag)

Lernen und Gedächtnis REM Schlaf → Festigung von motorisch erlernten Fähigkeiten

Non REM-Schlaf → Festigung von deklarativen Gedächtnisinhalten

Energiesparen durch Absinken der Körpertemperatur

Regeneration der Glykogenspeicher

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig

Üppiges Abendessen (Gärung – Fuselalkohole, Fäulnis – Autointoxikation „Selbstvergiftung“)
Übergewicht (Darmträgheit, Zwerchfellhochstand – beeinträchtigte Funktion von Herz und Lunge, „verkürzter Hals“, Sauerstoffmangel bei obstruktivem Schlafapnoe Syndrom),
Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule durch ständige Anspannung der Rückenmuskulatur,
Reflux (Sodbrennen), Mangel an Melatonin bei Darmerkrankungen (Fruktoseintoleranz – Mangel an Tryptophan aus dem Serotonin und Melatonin gebildet werden),
Histaminintoleranz, Störungen des Schlaf-Wachrhythmus (Schichtarbeit), chronischer Stress,
abnormes Verhalten aus dem Schlaf heraus: z.B. Schlafwandeln, Nachtschreck, Schlaferror,
schlafbezogene Essstörung, Alpträume, REM-Verhaltensstörungen (manchmal Vorläufer neurologischer Erkrankungen wie Parkinson und Demenz), Vitamin B12 Mangel, Eisenmangel, gestörter Eisen- und Dopaminstoffwechsel (ruheloße Beine) u.v.a.

Verminderter Tiefschlaf setzt die Schmerzschwelle herab und erhöht die Schmerzintensität – daher ist es wichtig nicht nur Schmerzen, sondern auch begleitende Schlafstörungen zu behandeln.

Empfehlungen für den guten Schlaf



Decke den täglichen Bedarf an Schlaf!

Beachte das (Einschlaf) **Schlafritual!**

Optimiere die **Schlafstätte** (Bett, Matratze)

Optimiere die **Umweltbedingungen** wie Temperatur, Lärm, Raumklima, Lichtverschmutzung, Elektromog

Gute Schlafumgebung: sicher, ruhig, dunkel & bequem!

Keine körperliche Ertüchtigung vor dem Schlafengehen!

Optimiere die Ernährung!

Reduziere Stress und Anspannung!

Vermeide Alkohol, Nikotin und stimulierende Getränke!

Sei wach während des Tages, sei aktiv, pflege soziale Kontakte!

Nicht länger im Bett bleiben, als unbedingt notwendig;
regelmäßige Zeiten für das Zubettgehen und das morgendliche Aufstehen; Tagesschlafepisoden unter 20 Minuten halten!

Die Strategien bei Schlafstörungen sind so vielfältig wie seine Ursachen



„**Wissen schützt**“ – gemeinsam über den Schlaf und die Schlafhygiene reden „**Schlafcoaching**“

„**Die Form folgt der Funktion**“ – die Mitte stärken, heißt unsere inneren Organe und den Darm stärken (das schafft die **moderne F.X. Mayr Prevent Medizin**)

„**Die Zelle ist unser kleinster Patient**“ – daher Mangel an Mineralien, Vitamine und Vitalstoffe für den Schlaf zuführen (**Orthomolekulare Medizin**)

Atem- und Entspannungstechniken, Aromatherapie (Seele, Gefühle), den Menschen bio-psycho-sozial (systemisch) erfassen, Umgang mit Stress und mentalem Lärm (**Psychosomatische Medizin, mentales Training**)

TCM – Körper- und Ohrakupunktur

Laserfrequenzakupunktur, Solfeggio Frequenzen

Weberneedle® Endolaser (Gelblichtlaser Infusion)

Was kann mentales Training?

„**Mentales schafft Reales**“ - Mentales Coaching im Privatbereich lässt Ruhe und Gelassenheit finden, führt zu mehr Zufriedenheit, mehr Lebensfreude und mehr Harmonie in den Partnerschaften.

„**Ziele müssen SMART sein**“ – **spezifisch** (konkret, klar formuliert), **messbar** (qualitativ und quantitativ erfassbar), **akzeptabel** (sich mit den Zielen identifizieren können), **realistisch** (anspruchsvoll, jedoch auch erreichbar sein und nicht frustrieren) und **terminiert** (Zeitvorgabe, bis wann ein Ziel erreicht werden sollte).

„**Von Schafen (Überförderer) und Wölfen (Überforderer)**“ **Reaktionen auf die Inhalte halten uns gefangen: Inhaltsorientiert wollen wir „recht“ haben.**

„**Denkweisen**“ – Unterscheidung zwischen psychologischem Denken (**Thinking Mind**) Grübeln – nur in Gedanken können wir in der Vergangenheit und in der Zukunft leben und funktionellem Denken (**Working Mind**) im Hier und Jetzt. Working Mind ist prozessorientiert, Gegenwartsdenken und spontanes Denken.

Die erlebbare Zeit ist die Gegenwart!

Positives Denken verändert die Biochemie und die Struktur unseres Gehirns

Grübeln ist ungesund: Sorgen, quälende Selbstgespräche, die Fixierung auf Misserfolg und Mangel, engen den Blick ein und lähmen die Tatkraft. Typische **Optimismus-Killer** sind Perfektionsansprüche (Eitelkeit und Stolz), Angst vor dem Scheitern, dauerndes Konkurrenzverhalten, sowie Neid und Gier. Daher macht **Reframing** Sinn („Wechsel von der roten auf die grüne Brille“ - das Setzen eines neuen Bezugsrahmens).

Täglich 45 Minuten Meditation über 8 Wochen zeigten eine signifikante Verdichtung der grauen Substanz im Hippocampus („dort gerinnen unsere Gefühle zu Hormonen“) und eine Abnahme der Dichte der grauen Substanz in der Amygdala (Angstzentrum) / Forschung von Britta Hölzel und Ulrich Ott (2011, TU München).

Im EEG bei Meditierenden sind die „Hirnwellen“ größer und weitflächig synchronisiert als Zeichen stabiler Konzentration und hochgradiger Wachheit.

„Was meditative Techniken bewirken“

Gegen mentale Barrieren: Unruhe, Langeweile, Motivations- und Konzentrationsprobleme

Entspannung: ruhige Atmung, Ruhe, wachsende Geduld, Beobachten von Gedanken

Steigerung der Konzentration: Achtsamkeit, innere Mitte, kein Anhaften an Gedanken, innerer Frieden

Essentielle Qualitäten: Klarheit, Liebe, Hingabe, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz und Demut

In der höchsten Bewusstseinssebene: Nicht-Dualität (Gedankenstille, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Einheit, Transzendenz).



„Wo bist du?“ – HIER!

„Wie spät ist es?“ – JETZT!

„Was bist du?“ – Dieser MOMENT!

(Dan Millman, * 22. Februar 1946 in Los Angeles, ehemaliger Trampolin-Weltmeister, Sportlehrer und Autor von Selbsthilfebüchern, deren bekanntestes ist der teilweise autobiografische Roman **Der Pfad des friedvollen Kriegers** (DVD, Peaceful Warrior)

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“

Albert Einstein (1879 - 1955)

