



# ENDLICH GESUND SCHLAFEN

Schritt für Schritt Anleitung für  
gesunden Schlaf durch die ganze Nacht



# **ENDLICH GESUND SCHLAFEN**

**Schritt für Schritt Anleitung für  
gesunden Schlaf durch die ganze Nacht**

Endlich gesund Schlafen  
Copyright: © 2020 Robert Heinrich  
[www.endlich-gesund-schlafen.de](http://www.endlich-gesund-schlafen.de)

published by: epubli GmbH, Berlin  
[www.epubli.de](http://www.epubli.de)

## Fortsetzung meiner Story

Wie du bereits erfahren hast, litt ich ebenso wie du jahrelang unter schweren Schlafstörungen. Mein Leben wurde dadurch erheblich beeinträchtigt.

Schlafunregelmäßigkeiten entwickelten sich bei mir aufgrund von Überanstrengung und Überforderung im Beruf. Durch meinen Job als Busfahrer war ich gezwungen im Schichtdienst zu arbeiten. Oft musste ich bereits morgens um 4 Uhr aufstehen, an anderen Tagen hatte ich erst um Mitternacht Feierabend. Dadurch ist mein körperlicher und seelischer Rhythmus vollkommen aus dem Gleichgewicht geraten. Gleichmäßige Schlafenszeiten gab es ja nicht für mich. Freie Tage hatte ich nur in unregelmäßigen Abständen. Manchmal habe ich 10 Tage durchgearbeitet, um 4 Tage frei zu haben. Heute weiß ich, dass Schichtdienst zu den wichtigsten Risikofaktoren für Schlafstörungen zählt. Anfangs habe ich gar nicht bemerkt, dass sich an meinem Schlafverhalten etwas geändert hat.

Erst als der Stress im Beruf immer größer wurde, wurde mir klar, dass mein Organismus mit den ständig wechselnden Bedingungen einfach überfordert ist. Ich hatte keine Zeit, gesunde Mahlzeiten zu kochen, sondern bin zwischendurch schnell zum Bäcker gelaufen und habe mir ein belegtes Brötchen gekaut. Von einer gesunden Ernährung konnte keine Rede sein. Diesen Fehler würde ich heute nicht mehr machen. Die Wirkung gesunder Ernährung auf die

Schlafqualität habe ich völlig unterschätzt. Als mir der Stress schließlich zu viel wurde und ich nicht mehr ein- oder durchschlafen konnte, bin ich zu meinem Hausarzt gegangen und habe mir ein Schlafmittel verschreiben lassen, schließlich musste ich in meinem Beruf ja funktionieren. An den Nebenwirkungen, die chemische Einschlafhilfen auf den Organismus haben, konnte ich mich nie gewöhnen. Meine Erfahrungen während dieser Zeit habe ich in diesem EBook verarbeitet. Ich möchte dir mit Informationen über die Gründe, die zu Schlaflosigkeit führen und nützlichen Tipps helfen, deine Schlafprobleme auf natürliche Weise zu besiegen.



# Was ist Schlaf?

Schlaf ist für die Regenerierung des Körpers überlebenswichtig. Im Schlaf löst das Unterbewusstsein Probleme, die sich tagsüber angestaut haben und im Gehirn abgespeichert sind. Das Gedächtnis funktioniert ähnlich wie ein Computer, reinigt sich selbst und legt aktuelle Erfahrungen im Langzeitgedächtnis ab. Während du träumst, ist das Gehirn aktiv. Unser Leben wird von einem 24-Stunden-Rhythmus geprägt, der sich in Tag- und Nachtphasen gliedert und sich immer wiederholt. Nachts ist die natürliche Zeit für den Körper, um sich auszuruhen und zu schlafen. Die Sehfähigkeit ist in der Dunkelheit weniger stark ausgeprägt als am Tag. Auf diese Weise hat die Natur dafür gesorgt, dass wir nachts schlafen und tagsüber aktiv sind. An der Einhaltung der Schlafphasen sind neben verschiedenen Hirnarealen auch biochemische Substanzen beteiligt. Der Körper kann das notwendige Regenerationsprogramm nur im Schlaf durchführen. In der Nacht werden schadhafte Zellen ausgebessert und das Immunsystem regeneriert sich. Wenn Nagetiere einen Monat am Schlafen gehindert werden, sterben sie.

Schlafmangel wirkt sich bei Menschen, die nur eine Nacht nicht geschlafen haben, negativ auf die Gesundheit aus und schränkt die Reaktionsfähigkeit erheblich ein. Deshalb passieren viele Unfälle, wenn sich Autofahrer übermüdet oder nach einer schlaflosen Nacht ans Steuer setzen. Um