

# **Schlaflosigkeit? – meist einfache Ursachen mit grosser Wirkung**

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Er dient zur Erholung, dem Wachstum und der Reparatur (Regeneration) aller Organe und hat, wenn er gestört ist, so „verheerende“ Folgen, dass sogar der Schlafentzug zur sogenannten „Gehirnwäsche“ verwendet wird.

Ob jemand schlecht einschlafen, nachts nicht durchschlafen, morgens viel zu früh oder erst gegen Mittag wirklich wach werden kann, hängt von der Ursache der Schlafstörung ab. Diese Ursache herauszufinden ist nicht immer ganz einfach, jedoch für den Erfolg einer Behandlung ausschlaggebend.

Neben einigen organischen Grundkrankheiten, die Einfluss auf den Schlaf haben, sind die meisten Schlafprobleme seelisch bedingt.

Entsprechend gross ist die Palette der Massnahmen dagegen. Angefangen vom berühmten „Schäfchen zählen“ über Baldriantee bis hin zu starken Schlafmitteln aus der Gruppe der Betäubungsmittel. Findet man die Ursache, ist meist mit verblüffend einfachen Mitteln Abhilfe möglich.

In diesem Vortrag sollen die häufigsten Gründe für Schlafstörungen betrachtet werden, was man mit einfachen Haus- oder naturheilkundlichen Mitteln tun kann, in welchen Situationen man z. B. die verschiedenen Schlaftees einsetzen kann, und wann sie nicht erfolgreich sein werden.

Ingo Wunderlich, Heilpraktiker und Dozent

Vortrag: Mittwoch, 26.10.2011, 20.00 Uhr  
Gemeinschaftszentrum Resch  
CHF 15.00

Informationen bei

Ilse Gassner-Gstöhl, Naturheilpraxis, 9494 Schaan, Bahnstr. 54, Tel: 00423 233 29 60