

# MERKBLATT FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN

Ursachen:

Schlafstörungen können durch emotionale Belastungen und einen disharmonischen Lebensstil verursacht werden.

**Unsere Naturheilmittel können schnell und zuverlässig helfen: [Muss Gisela schreiben](#)**

- **Schlaftröpfchen:** Diese wirken beruhigend, entspannend und krampflösend bei nervös bedingter Schlaflosigkeit. Sie fördern die Einschlafbereitschaft und den Durchschlaf, während sie gleichzeitig die Nerven stärken.
- **Nerventee:** Trinken Sie diesen über den Tag verteilt oder eine Tasse am Abend vor dem Zubettgehen. Er hilft, die Anspannungen des Tages zu lösen und wirkt schlaffördernd.
- **Organ Uhr:** Beachten Sie, wann Sie in der Nacht erwachen. Die Organ Uhr kann schnell feststellen, welches Organ Unterstützung benötigt, um Beschwerden zu lindern. Zum Beispiel können Lebertropfen bei einem ständigen Erwachen zwischen 1-3 Uhr nachts helfen.

**Tipps zur Linderung von Schlafstörungen:**

- Liegen Sie nicht zu lange wach im Bett. Verlassen Sie nach spätestens einer viertel Stunde das Bett, gehen Sie in einen anderen Raum und bereiten Sie sich dort auf Entspannung und Schlaf vor.
- Stehen Sie täglich zur gleichen Zeit auf.
- Bewegen Sie sich täglich, jedoch nicht innerhalb von drei Stunden vor dem Zubettgehen.
- Vermeiden Sie am Abend Koffein, Alkohol und Tabak.
- Begrenzen Sie das Mittagsschläfchen auf maximal 30 Minuten.
- Schaffen Sie optimale Bedingungen im Schlafzimmer: Achten Sie auf Lärm, Licht, Luft und Temperatur (idealerweise 18 Grad) und entfernen Sie sichtbare Uhren.
- Reduzieren Sie die Trinkmenge nach 18 Uhr, um nächtliche WC-Gänge zu minimieren.
- Schaffen Sie sich ein Einschlafritual, wie das Trinken von Kamillentee, ein warmes Fußbad oder das Hören entspannender Musik.

Bei weiteren Fragen oder anhaltenden Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihren Arzt