

Die Volkskrankheit Nr. 1



Bis zu 50 Prozent der Bevölkerung leiden gelegentlich unter Schlafstörungen. SHS



Der in Brittnau praktizierende Hypnose-Therapeut René Meier hilft den Menschen bei Schlafstörungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden.

Etwa ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch mit Schlafen. Dieser dient der Regeneration von Körper und Geist. Bis zu 50 Prozent der Bevölkerung leiden gelegentlich unter Schlafstörungen.

Die Formen der Schlafstörungen sind ebenso vielfältig wie die möglichen Ursachen. Rund 10 Prozent der Bevölkerung klagen über Schlafstörungen, die länger wie drei Monate anhalten. Bei einer chronischen Schlafstörung nimmt der Mensch zudem Verhaltensmuster und Rituale an, welche sich zusätzlich negativ auf den Schlaf auswirken, wie später zu Bett gehen, aufstehen in der Nacht oder lesen. Frauen leiden häufiger an Schlafstörungen als Männer. Psychische Krankheiten, starke Belastung in Beruf oder Familie, unregelmässige Arbeitszeiten erhöhen das Risiko, nicht ausreichend und erholsam zu schlafen.

Zu wenig Schlaf ist mit einem beträchtlichen Leidensdruck für Betroffene und schwerwiegenden Auswirkungen auf die Volksgesundheit verbunden. Oft sind die ungenügende Erholung Grund für Burn-out, Depressionen, Energie- und Antriebslosigkeit. Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Gründen, warum Menschen einen Arzt aufsuchen. Die Einnahme von Schlaftabletten ist oft die letzte Hoffnung, wieder einen geregelten Schlaf zu finden. Ein gesunder Schlaf ist die Grundlage für das Körpergefühl, sich «energetisch und fit» zu fühlen. Weitere Energieträger, welche die Schlafenergie unterstützen, sind die Nahrungsaufnahme sowie eine korrekte Atmung.

Diese drei Hauptenergieträger gilt es in «Einklang» zu bringen. Mittels Hypnose werden die mentalen Belastungen reduziert und das ritualisierte und schlechte Schlafgebaren aufgelöst. Zudem wird der Klient in Selbsthypnose ausgebildet, sodass Stress nicht über das Schlafen verarbeitet wird. Nach lediglich zwei Therapiesitzungen werden die Klienten einen zusehends verbesserten Schlaf verzeichnen. Weitere Informationen unter: www.hypnosetherapie-meier.ch oder im persönlichen Gespräch mit René Meier, erreichbar unter Tel. 062 751 60 60. (PD)