



INTERNATIONALER  
THERAPEUTENVERBAND

APM - Bibliothek

4. Quartal 2020

© Intern. Therapeutenverband APM  
nach Penzel und energetische Medizin e.V.  
1. Vorsitzender Andreas Mühle  
Willy-Penzel-Platz 1-8, 37619 Heyen  
www.apm-penzel.de info@apm-penzel.de

Schlafstörungen: Weit verbreitet, aber oft als Lapalie abgetan

# Wie sanfte Meridianmassage Sie in erholsamen, gesunden Schlaf versinken lässt.

Von Sabine Weiße

**Schlafstörungen - sie sind ein weit verbreitetes Phänomen, werden aber häufig ignoriert, als "normal in unseren modernen Zeiten" bewertet. Zum Arzt oder Heilpraktiker gehen wegen durchwachter Nächte die wenigsten Menschen. Allerdings: Wer sich länger als vier Wochen nachts ruhelos im Bett wälzt, sollte medizinischen Rat einholen. Andernfalls geraten Geplagte schnell in einen Teufelskreis. "Häufig entwickelt sich die Angst vor Schlaflosigkeit zur eigentlichen Ursache der Schlafstörungen", erklärt APM-Therapeutin Brigitte Masch. Sind Schlafprobleme erst einmal chronisch, drohen in der Folge schwerwiegende Krankheiten. Vielfach hilft den Betroffenen, relativ einfache Schlafregeln einzuhalten und innerlich zur Ruhe zu kommen. Wertvolle Unterstützung kann dabei die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel (APM) leisten.**



*Wer gut schläft, ist fit für den Tag. Aber immer mehr Menschen klagen über Schlafstörungen. Werden durchwachte Nächte zur Regel, sollte man handeln. Denn chronische Schlafstörungen mindern nicht nur Leistungskraft und Lebensfreude, sondern können Krankheiten Vorschub leisten. Oftmals reichen einige Verhaltensänderungen - und schon verliert das Bett seinen Schrecken ...*

Denn Schlafstörungen sind Ausdruck eines gestörten Gleichgewichtes zwischen den fein aufeinander abgestimmten biophysiologicalen Mechanismen, die unseren Tag- und Nachtrhythmus steuern. "Auf chinesisch" klingt das so: Ist das "Yin" (die Komponente der Nacht, des Schlafes, der Erholung) zu schwach, muss folglich der "Yang"-Anteil (steht für den Tag, Helligkeit, Aktivität) zu stark sein. Das schwache "Yin" - und damit die dem "Yin" zugeordneten Organsysteme Herz, Leber, Niere, Lunge und Milz/Pancreas - kann nicht gemäß seiner naturgegebenen Bestimmung arbeiten: So gerät beispielsweise die Hormonproduktion durcheinander, verhindern hoher Blutdruck und Puls das notwendige Zur-Ruhe-Kommen, sorgen quälende Gedankenkarussells, Grübeln und Sorgen für schlaflose Nächte.

**Unsere Kultur ist "Yang"-geprägt.** Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen in Beruf und Privatleben, stetige Erreichbarkeit dank

Email, Handy und Homeoffice lassen uns bald rund um die Uhr "auf Hochtouren laufen". Wenig verwunderlich also, dass "Yang"-Reaktionen wie beispielsweise Bluthochdruck, Hyperaktivität, muskuläre Verspannungen, Herzinfarkt, Spannungskopfschmerz oder Schlaflosigkeit in unserem heutzutage stark "Yang"-geprägten Kulturkreis häufig anzutreffen sind. Aber auch der chronische Energiemangel im "Yin" macht sich bemerkbar: etwa durch Verdauungsprobleme, fortwährende "Unterkühlung" der unteren Körperhälfte mit Folgen wie Unfruchtbarkeit, Blasenentzündungen und steigender Infekt-Anfälligkeit. "Dabei müsste es längst nicht in jedem Fall so weit kommen", gibt

Brigitte Masch zu bedenken. Denn meist macht sich die drohende körperliche Erschöpfung früh bemerkbar - durch Schlafstörungen beispielsweise. "Es wäre klug, diese Warnsignale des Körpers ernst zu nehmen. Sie deuten darauf hin, dass der Energiefluss gestört ist."

**Vielfach als Lapalie abgetan.** Während etwa Schmerzen üblicherweise als Warnsignale wahr- und auch ernstgenommen werden, gelten Schlafstörungen eher als Lapalie. Selbst, wenn sie über Monate anhalten. Die in der APM-Praxis vor Therapiestart obligatorische Frage "Schlafen Sie gut?" wird nur selten mit einem "Nein" beantwortet. Brigitte Masch: "Eine Reihe von Patienten berichtet aber im Verlauf der Behandlungsserie, quasi in einer kleinen Randnotiz, sehr wohl über erholsameren Schlaf." Das mache deutlich, wie "normal" Ein- oder Durchschlafprobleme mittlerweile angesehen werden.

Wer über einen längeren Zeitraum schlecht oder zu wenig schläft, riskiert

**Brigitte Masch**  
APM-Therapeutin



# Über den Schlaf kurz & knapp

- Mehr als **24 Jahre** verbringt jeder Mensch durchschnittlich schlafend **im Bett** - das entspricht etwa einem Drittel seines Lebens.

- Mit **Schlafstörungen** kämpft in Deutschland **jeder Zweite** (55,4 %). Laut Umfrage der "Apotheken Umschau" klagen die meisten der Betroffenen (40,6 %) über Probleme beim Einschlafen. 36,4 % geben an, nachts häufiger aufzuwachen. Der Schlafmangel bleibt nicht ohne Wirkung: Knapp ein Fünftel der von Schlafproblemen Geplagten (19 %) erklären, sie seien tagsüber müde und unkonzentriert. Jeder Vierte fühlt sich morgens wie zerschlagen.

- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unterscheidet in ihrer internationalen Klassifizierung von Krankheiten **88 verschiedene Arten von Schlafstörungen**.

- Der **Weltrekord im Wachbleiben** stammt aus dem Jahr 2007: **266 Stunden** lang machte der Brite Tony Wright kein Auge zu. Der Schlüssel zum Erfolg liegt dem damals 47-Jährigen zufolge in der Ernährung: In den elf Tagen nahm er nur Bananen, Avocados, Ananas, Nüsse und Karottensaft zu sich.

- Die **Schlafforschung** ist ein relativ junges Teilgebiet der Medizin. Sie studiert das Verhalten und sämtliche körperlichen Prozesse und Bewusstseinsvorgänge während des Schlafes sowie die Wechselwirkung zwischen Schlafen und Wachen. Dieser Forschungszweig entwickelte sich, nachdem in den 1950er Jahren die **REM-Phasen** (Rapid Eye Movement) entdeckt worden waren. Pionierarbeit hatten in den 1930er Jahren Hirnforscher geleistet, die erstmals die Hirnströme während des Schlafes in einem **Elektro-Enzephalogramm (EEG)** aufzeichneten.

- **Schluss mit Schäfchen zählen!** Bei Schlafforschern vom St. Anne's College der Universität Oxford fiel die Methode "Schäfchen zählen" als Tipp für Schlaflose durch. Grund: Das Zählen sei viel zu stressig. Stattdessen empfehlen sie entspannenderes Kopfkino: etwa ein wogendes Kornfeld, sanfte Meeresbrandung oder einen rauschenden Wasserfall. ●

einander geraten. Körper und Geist erholen sich nicht mehr ausreichend, das Erinnerungsvermögen leidet, sogar Halluzinationen können sich einstellen. Experten schätzen, dass durch Schlafstörungen jedes Jahr ein volkswirtschaftlicher Schaden von 30 Milliarden Euro entsteht.

Damit stellen Schlafstörungen auch eine bedeutende soziale und wirtschaftliche Komponente dar. Umso wichtiger ist es, Ursachen zu ermitteln und nach Möglichkeit für Abhilfe zu sorgen. "Eine Veränderung von Verhaltensweisen - so schwer das häufig auch auf den ersten Blick erscheint - führt bei der Mehrzahl der Patienten zum Erfolg", weiß APM-Therapeutin Brigitte Masch.

**Die häufigsten Gründe für Schlafprobleme.** Laut einer repräsentativen Umfrage der GfK Marktforschung, durchgeführt im Auftrag der "Apotheken Umschau", leiden 55,4 Prozent der Bundesbürger - und damit gut ein Viertel mehr als in einer Umfrage von 1998 - unter Schlafstörungen, 15,8 Prozent sogar häufig. Und die "Initiative Gesunder Schlaf" (Wien) vermeldet: Über ein Drittel der Österreicher leidet an Schlafstörungen, mit steigendem Alter erhöht sich diese Zahl auf 45 Prozent.

Als Auslöser geben mehr als die Hälfte der für die deutsche Studie Befragten an, dass sie im Bett ins Grübeln geraten und deshalb schlecht ein- oder durchschlafen (55,4 Prozent). Körperliche Beschwerden und Schmerzen rauben 22,3 Prozent der Befragten die Nachtruhe, körperliche Überanstrengung oder Übermüdung machen 20,7 Prozent für nächtliches Wachliegen verantwortlich. Die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit ist der Studie zufolge für immerhin 15,6 Prozent ein schlafhemmender Faktor, familiäre Sorgen (15 Prozent) und be-

rufliche Überforderung (10,6 Prozent) spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Das Schnarchen des Partners hindert 10,2 Prozent am Schlaf, der Mond raubt immerhin einem Prozent der Befragten die erholsame Nachtruhe.

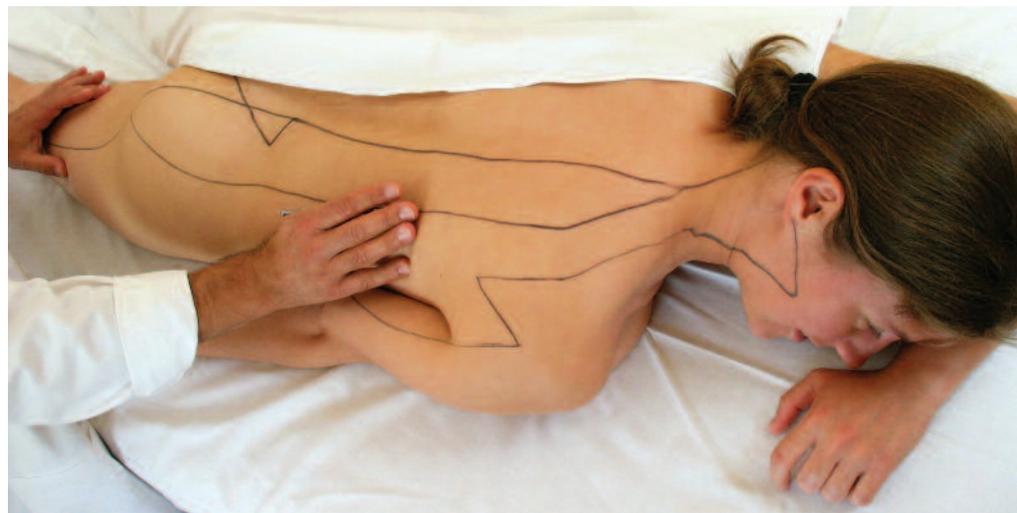


## Reizüberflutung als Schlafräuber.

Die Angaben decken sich weitgehend mit den Forschungsergebnissen einer groß angelegten Studie aus dem Jahr 2000: Die Technische Uni Dresden und das Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie hatten am Studientag, dem 11. Juli, rund 20.000 Patienten in 539 deutschen Hausarztpraxen befragt. Resultat: 42 Prozent der Patienten litten an Schlafstörungen.

Der wissenschaftlichen Untersuchung zufolge sind es vor allem Reizüberflutung, stetig wachsende Anforderungen im Job, das hohe Tempo und der daraus resultierende Stress in nahezu allen Lebensbereichen die wesentlichen Faktoren, die uns den Schlaf rauben. Körperliche Aspekte wie Herzschwäche, Rheuma, Wechseljahresbeschwerden oder Bluthochdruck spielen dagegen eine nachrangige Rolle.

"Die Ergebnisse legen nahe, über Strategien der 'Entschleunigung' nachzudenken, eigene Ansprüche an Perfektion zu überdenken, häufiger einmal 'Nein' zu sagen und dem Thema Schlaf eine ähnlich hohe Bedeutung einzuräumen wie den Bereichen Arbeit, Familienleben oder Freizeitgestaltung", rät APM-Therapeutin Brigitte Masch.



Einbußen bei der Lebensqualität, kann die Anforderungen der Berufswelt und des Privatlebens immer schwerer erfüllen. Bereits nach einer Woche mit jeweils nur vier Stunden Schlaf können Stoffwechsel, Blutzucker und Hormone durch-

*Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, ein grippaler Infekt folgt auf den nächsten: Das sind erste Warnzeichen des "gestressten" Körpers, die auf Energiefluss-Störungen hinweisen. Mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel ist das energetische Ungleichgewicht sanft und rasch zu beheben. Sind Yin und Yang wieder in Balance, stellt sich meistens der gesunde, erholsame Schlaf wieder ein. Beste Voraussetzung, um die Herausforderungen des Alltags souverän zu meistern.*

### Die Psyche nicht unterschätzen.

Die Aufzählung hat es deutlich gemacht: Auch Grübeleien, Sorgen oder Ärgerisse zählen zu den bedeutenden "Schlafkillern". Nach der chinesischen Philosophie zählen Emotionen, die in übertriebenem Maße gelebt werden, zu wichtigen Verursachern organischer Erkrankungen. So schwächt übermäßige Angst - vor der bedeutenden Konferenz oder vor schlechten Noten in der Schule - die Nieren. Und fortwährendes Grübeln schlägt sprichwörtlich "auf den Magen".



**"Lodernde Herzfeuer lässt dem Schlaf keine Chance"**

Wer noch am späten Abend über Geschäftsbilanzen sitzt, die Entwicklung der Aktienkurse am

anderen Ende der Welt studiert, der schädigt durch geistige Überlastung und übermäßige Konzentration das Organsystem der Milz. "Es kommt zu einer Stagnation des Chi, die sich in Konzentrationschwäche, chronischer Müdigkeit, Verdauungsstörungen oder Appetitmangel ausdrückt", erklärt Brigitte Masch.

Viel Aufregung und dauerhafte psychische Belastungen können auch "zu Herzen gehen": "Lodert das Herzfeuer zu leidenschaftlich, führt das langfristig zu Schlafstörungen, innerer Unruhe und Herz-Rhythmus-Störungen." Und wer als Schlechtschläfer andauernd auf die Leuchtziffern seines Weckers schaut und angesichts der zu erwartenden bleiernen Müdigkeit am nächsten Tag sich sorgenvoll im Bett wälzt, der programmiert Einschlafstörungen geradezu vor. Tipp: Den Wecker so platzieren, dass man die Ziffern nicht sehen kann.

APM-Therapeutin Brigitte Masch: "Psychische Probleme sollte man lösen - bei Bedarf auch mit professioneller Unterstützung. Andernfalls kommt es vielfach zu Fehlfunktionen der Organe, die körperliche Beschwerden und Krankheiten nach sich ziehen."

### Schlafdefizit als Gesundheitsrisiko.

Denn tiefe Ringe unter den Augen, Unkonzentriertheit und schlechte Laune sind nicht die einzigen Folgen anhaltender Schlaflosigkeit. Die lange Liste reicht von Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen und Leistungsschwäche bis hin zu Hyperaktivität, Depressionen, Herz-Rhythmusstörungen und Persönlichkeitsveränderungen. Wer anhaltend schlecht schläft, dessen Immunsystem verliert stetig an Kraft.

Offensichtlich hängt unser Fettstoff-

wechsel mit dem Schlaf-wach-Rhythmus zusammen. So ist aus Langzeitstudien bekannt, dass Menschen, die regelmäßig nachts weniger als fünf Stunden schlafen, häufig an Übergewicht leiden. Einige Schlafstörungen erhöhen das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko um das Zehnfache. Auch die Entwicklung einer Typ-2-Diabetes kann auf Schlafprobleme zurückzuführen sein. Wer zu wenig schläft, flirtet mit einem Burnout, erhöht sein Risiko für Depressionen. Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus stehen seit längerem im Verdacht, das Krebs-Risiko zu erhöhen.

### Jede Krankheit eine Energiefluss-Störung.

Ob Einschlaf- oder Durchschlaf-Störung: Nach chinesischer Philosophie - und damit auch aus dem Blickwinkel der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel liegt letztlich das Problem in einem energetischen Ungleichgewicht. Jede Krankheit ist Ausdruck einer Energiefluss-Störung! "Es geht also weniger darum, aus den mehr als 80 bekannten Formen und Ursachen der Schlafstörungen die wissenschaftlich korrekten zu ermitteln, als vielmehr um die persönlichen Fülle- und Leere-Zustände des Patienten", zeigt APM-Therapeutin Brigitte Masch die Unterschiede in der Herangehensweise zwischen westlichem und fernöstlichem Weg auf.

Behandelt werden in erster Linie weniger hormonelle Problematiken, die Ursachen von Schmerzen oder organische Fehlfunktionen. "Betrachtet wird der Körper in seiner Gesamtheit. Oberstes Behandlungsziel ist es, die vorhandenen Energiefluss-Störungen zu lokalisieren, ihre Ursache zu ermitteln und sie auszugleichen." Chinesisch gesprochen: Es geht darum, das "Chi" in harmonischen

Fluss zu bringen, damit "Yin" und "Yang" wieder in Balance kommen.

Mit sanften Streichungen entlang der Meridiane sorgt die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel dafür, dass Blockaden aufgelöst und der Energiefluss wieder aktiviert wird. Die individuell auf den energetischen Zustand des Patienten abgestimmte APM-Behandlungsserie reguliert im Falle anhaltender Schlaflosigkeit vielfach den Hormonhaushalt, das Zusammenwirken der Organe, kann innere Spannungszustände und muskuläre Verspannungen lösen helfen, sorgt für Schmerzfreiheit - "ein Punkt, dem angesichts des vielfach schlafraubenden Faktors Schmerz eine große Bedeutung zukommt", unterstreicht Therapeutin Brigitte Masch.

### Yin und Yang kommen in Balance - der "innere Arzt" nimmt die Arbeit auf

Mit der harmonisch zirkulierenden Energie werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, kommen "Yin" und "Yang" wieder ins Gleichgewicht. Jetzt kann sich der "innere Arzt" an die Arbeit machen. Brigitte Masch: "Da Schlafstörungen eine Vielzahl von Ursachen und außerdem vielfältige Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben können, ist eine ganzheitliche Herangehensweise sicherlich der optimale Weg."

### Narben und blockierte Gelenke sind oft "Störenfriede".

Bei der Suche nach den Ursachen der Energiefluss-Störungen geht der APM-Therapeut systematisch vor. Zentrales Interesse genießt bei jeder Behandlung mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel der tagesektuell ermittelte energetische Befund. Diesen erstellt der Therapeut üb-



Viele Schlechtschläfer blicken andauernd auf den Wecker, rechnen aus, wie viel Zeit ihnen bis zum Aufstehen bleibt. Das macht nur zusätzlich Stress. Stellen Sie Ihren Wecker besser so weit weg, dass Sie das Zifferblatt nicht sehen können.



*Für den APM-Therapeuten ist das Ohr wie ein offenes Buch: Ob Wirbelsäulen-Probleme, Herz-Rhythmus-Störungen, Magenbeschwerden oder Kopfweh - über den Ohrbefund ermittelt er energetische Fülle- und Leere-Zustände und kann auf sie einwirken. Das funktioniert, weil die Oberfläche des Ohres eine Reflexzone bildet. Über exakt definierte Reflexpunkte lassen sich die zugeordneten Organe oder Funktionsbereiche im Körper beeinflussen.*

Therapeutin Brigitte Masch: "Bei einer großen Zahl von Patienten liegt eine KDG-Blockade vor. Üblicherweise tut das nicht weh, kann aber nachhaltige Auswirkungen auf den Energiefluss haben. Und zwar auf den gesamten Körper und auch die Seele." So können unter dem Begriff "Vegetative Dystonie" als Symptome etwa Herzklopfen und Beklemmungen und Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne und Verdauungsprobleme auftreten.

licherweise über spezielle Tasttechniken, über die Ohrzonen oder den so genannten "Probestrich".

Um die Ursachen für Blockaden im Energiefluss ausfindig zu machen, widmet sich der APM-Therapeut insbesondere Narben und blockierten Gelenken. "Narben, die nach Impfungen, Operationen, Geburten oder Verletzungen entstanden sind, können den Energiefluss nachhaltig behindern und so mitverantwortlich sein für über- oder unterversorgte Körperareale."

Seit einigen Jahren bestens als "Energiefluss-Störer" bekannt: Piercings, deren Narben vor allem an energetisch sensiblen Stellen wie dem Bauchnabel, dem Genitalbereich, aber auch auf der Zunge und am Ohr, vielfach für nachhaltige Irritationen sorgen.

Dem Aufspüren, Charakterisieren und "Entstören" von Narben kommt bei der Behandlung jeglicher energetischer Balancen große Bedeutung zu.



Insbesondere ist das der Fall, wenn sie dem Verlauf von Meridianen folgen, diese durchkreuzen oder im unmittelbaren Einflussbereich liegen. So können Kaiserschnitt- und Blinddarmnarben im ungünstigsten Fall eine Vielzahl von Meridianen "durchschneiden" und als eine Art "künstliche Staudämme" den Energiefluss nachhaltig ins Stocken bringen - mit möglicherweise weitreichenden Folgen im gesamten Körper.

Insbesondere ist das der Fall, wenn sie dem Verlauf von Meridianen folgen, diese durchkreuzen oder im unmittelbaren Einflussbereich liegen. So können Kaiserschnitt- und Blinddarmnarben im ungünstigsten Fall eine Vielzahl von Meridianen "durchschneiden" und als eine Art "künstliche Staudämme" den Energiefluss nachhaltig ins Stocken bringen - mit möglicherweise weitreichenden Folgen im gesamten Körper.

**Tut nicht weh, wirkt aber auf den gesamten Körper.** Auch den Kreuz-Darmbein-Gelenken (KDG) als Verbindung zwischen Wirbelsäule und Beckenknochen widmet der APM-Therapeut besondere Aufmerksamkeit. APM-

### Spezielle Tests und wertvolle Impulse.

Mit unterschiedlichen Mobilitätstests (Abb. rechts: der so genannte Test nach Pièdallu, bei dem die Bewegung der Darmbeinstachel ertastet wird) kann der APM-Therapeut Blockaden der Kreuz-Darmbein-Gelenke unkompliziert auf die Spur kommen. Die energetisch-physiologische Wirbelsäulen-Behandlung sowie eine spezielle Narbenpflege fließen bei Bedarf in das APM-Behandlungskonzept ein. Mit dem Großen beziehungsweise Kleinen Kreislauf setzt der Therapeut besonders wirksame Impulse, um den allgemeinen Energiefluss wieder in Schwung zu bringen. Und mit den "Yin-Strichen" hält die AKUPUNKT-MASSAGE eine besonders wohlthuende "Spezialität" bereit für jene Menschen, denen das Abschalten, das Zur-Ruhe-kommen besonders schwer fällt (lesen Sie mehr auf Seite 12).



"Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel kann ein wirksamer, aber eben nur **ein** Baustein einer erfolgversprechenden Therapie für bessere Schlafqualität sein", unterstreicht Brigitte Masch. "Ebenso wichtig ist es, die eigenen Lebensgewohnheiten und Ansprüche zu überprüfen." Grundlegende Faktoren wie ein gutes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung, schlafförderlichen Ernährungsgewohnheiten und das Aus-

der-Welt-schaffen von Grübel-Faktoren wirken sich meistens auf die Nachtruhe aus. "Als Richtschnur kann das Yin/Yang-Prinzip gelten: extreme Verhaltensweise sollte man vermeiden - erst recht über Wochen, Monate oder gar Jahre. Dann klappt's meistens auch mit dem Schlaf."

## Wie viel Schlaf muss sein?

Sie schlafen regelmäßig nur fünf bis sechs Stunden, fühlen sich putzmunter und leistungsstark? Alles ist Ordnung! Gedanken über eventuelle Schlafstörungen müssen Sie nicht anstellen. Nicht die Schlafdauer entscheidet über eine erholsame Nacht, sondern das richtige Muster aus Tiefschlaf- und Traumphasen. Die meisten Erwachsenen brauchen sechs bis acht Stunden Schlaf. Aber es gibt "Abweichler": Langschläfer, die gern neun oder mehr Stunden in den Federn liegen - und Kurzschläfer, die mühelos mit fünf bis sechs Stunden auskommen. "Üblich" sind 16 Stunden bei Babys bis zwei Jahren, 12 Stunden im Alter zwischen zwei und drei Jahren. Vier- bis Neunjährige benötigen durchschnittlich elf Stunden Nachtruhe, Zehnbis Vierzehnjährigen tun zehn Stunden Schlaf gut. 14- bis 18-Jährige schlummern etwa 8,5 Stunden. Diese Zeit reduziert sich im Erwachsenenalter um etwa eine Stunde. Über 70-Jährige kommen oftmals mit 5,5 Stunden Nachtruhe aus. Wie gesagt: Durchschnittswerte!

## Ein Raum nur zum Schlafen

Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da! Klingt ganz logisch, aber die Realität ist oft eine andere. Da stehen volle Wäschekörbe und das Bügelbrett in der Ecke, der Schreibtisch, Computer, der Fernseher... Statten Sie Ihre Wohnung mit einem Raum aus, der ausschließlich dem Schlafen dient (Sex ist natürlich erlaubt!). So signalisieren Sie Ihrem Körper, was von ihm erwartet wird. Licht, Lärm und erst recht ein laufender Fernseher stören die Schlafstruktur. Empfindliche Menschen leiden eventuell unter Elektro-Smog. Sie sollten sämtliche Elektrogeräte aus Bettnähe - ideal: aus dem Zimmer - entfernen: Fernseher, Elektrowecker, elektrische Heizdecken. Schnurlose Digital-Telefone können Schlafstörungen und Kopfschmerzen hervorrufen. Streichen Sie Ihr Schlafzimmer in warmen, beruhigenden Farbtönen, verdunkeln Sie den Raum mit Vorhängen. Und: Legen Sie sich erst hin, wenn Sie wirklich müde sind.