

Schlafprobleme: Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten mit der Thalassotheorie

10 „Goldene Regeln“ zur Entspannung und Anti-Stress

Fachbeitrag von Agnes Kling-Schlicker, Thalasso-Therapeutin

Immer häufiger sind wir heute mit der Problemstellung schlechter Schlafqualität konfrontiert. Nicht nur alte Menschen sind davon betroffen, auch Heranwachsende und bereits Kinder reihen sich dabei ein. Die Ursachen sind vielfältig und nicht immer nur von außen einwirkend.

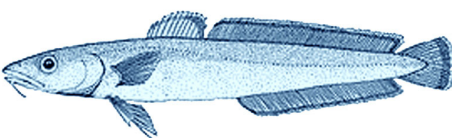
Der Alltag mit seinen diversen Stresssituationen spielt zunächst eine sehr große Rolle.

- **Berufsstress:** Prestige - Ehrgeiz - Angst - Geräusche - Alarm
- **Verkehrsstress:** Eine Zeitbombe „Lärm“, viele negieren den Lärm
- **Seelischer Stress:** Die Zwänge unserer Zivilisation, Familienstress, Schulstress etc.
- **Altersstress:** Gesundheit und „zu“ viel Zeit
- **Partnerstress:** Es kann auch eine „Herzensangelegenheit“ sein.

Um hier Einhalt bieten zu können, müssen wir eine Anamnese erstellen, um die Stressoren aufzudecken. Nur dann gibt es die Chance, positive Veränderungen zu erreichen, die dann auch die Schlafqualität verbessern können.

Wichtig ist: Der Wille verändert den Zustand und somit den Körper.

Die Mobilisierung unerschlossener Leistungsreserven kann sehr hilfreich sein, eine Erholung auf „Kommando“ ist sicherlich kontra-produktiv. Relax im Schlaf ist nur dann möglich, wenn die Voraussetzungen dafür geschaffen werden. Dazu



Der „blaue Fisch“: Enthält alle lebensnotwendigen Vitalstoffe

gehören sowohl eine gesunde Lebenshygiene, gesunde Ernährung, geregelte Verdauung, genügend Sauerstoff, ausreichende Bewegung, Abschalten von den Alltagsproblemen etc.

Als weitere sehr große Hilfe erweisen sich regelmäßige thalassotheoretische Anwendungen, die sowohl als Behandlungen in der Praxis als auch zu Hause durchgeführt werden können. Immer wieder ist auch hier auf die Regelmäßigkeit und Behandlung von innen und außen zu achten.

Behandlung von innen

Mit besonderer Bedeutung und enormem Wirkungsspektrum empfiehlt sich Stablium, ein Produkt das die besonderen Eigenschaften des großen blauen Fisches besitzt. Der große „blaue Fisch“ enthält alle Bestandteile, die auch alle anderen Lebewesen aufbauen: Proteine, Lipide, Kohlenhydrate, Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine. Frappierend ist bei der Zusammensetzung des Produktes sein hoher Gehalt (82%) an Proteinen, vor allem auch der 10 lebenswichtigen Aminosäuren, außerdem kurzkettige Peptide, die wichtige Funktionen erfüllen, im Besonderen als Neurotransmitter, die auch für die Funktion des Gehirns wichtig sind.

Außerdem ist der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Linol- und Linolensäure wichtig, u.a. für die Membranen der Neuronen etc. Die Zusammensetzung

Agnes Kling-Schlicker



ermöglicht einen vielseitigen Einsatz, so auch zur Steigerung der Schlafqualität.

Weiterhin von Bedeutung für eine Verbesserung der Schlafqualität sind Auszüge aus Kräutern, als Hydrolat, d.h. mittels Wasserdampfdestillation gewonnen, ohne weitere Zusätze. So kann man tagsüber und am Abend ein Getränk zubereiten, das eine ausgleichende Wirkung auf den gesamten Nervenapparat hat. Dieser ermöglicht nicht nur, die Schlaftiefe zu verbessern, sondern sorgt auch für ein leichteres Einschlafen und hilft somit auch beim Durchschlafen.

Securil ist auch bei Schlafproblemen eine gute Stütze, finden sich doch im Darm die gleichen Nervenzellen wie im Gehirn. Das bedeutet für den Schlaf: Verbessertes Darmökosystem – verbessertes Schlafpotential.

Behandlung von außen

Zum Entsäuern über die Reflexzone Fuß haben sich die Salzsocken mit algisiertem Meersalz und Lavendelöl bewährt. Hierzu löst man eine kleine Menge des entsprechenden Konzentrates in wenig warmem Wasser auf, taucht Baumwollsocken in die Lösung und zieht dann die nassen Socken an, gibt ein paar warme Socken (Wolle) darüber und lässt nun über Nacht diese Socken mit dem Konzentrat arbeiten.

Entspannende Fußbäder ebenfalls mit dem algisierten Meersalz sind eine weitere Möglichkeit, aber auch entspannende Vollbäder mit Frischalgen können für eine Minderung bei Schlafproblemen beitragen.

Sind die Probleme bereits manifestiert, sollte in jedem Falle eine Kur (auch zu Hause durchführbar) mit Algenbädern und Algenpackungen durchgeführt werden. Dabei sollte zwei mal pro Woche ein Algenvollbad, gefolgt von einer Algen-Teilpackung, z.B. auf Rücken und Plexus solaris in Verbindung mit einem Leberwickel, angewandt werden. Als Packung eignen sich hierzu die Lithothamnion-Alge, jodfrei (dadurch erfolgt keine stoffwechselanregende Wirkung), aber auch Spezial-

mischungen mit Anteilen an ätherischen Ölen können wertvolle Dienste leisten. An den Tagen zwischen den Vollbädern sollten Fußbäder oder Salzsocken genommen werden. An diesen Tagen können dann auch Körpervollpackungen durchgeführt werden. Nicht zuletzt sind Massagen mit entspannenden Ölen mit ätherischem Ölanteil sehr hilfreich.

Die Thalasso Plus-Therapie

10 „Goldene Regeln“ zur Entspannung und Anti-Stress

1. Beginnen Sie Ihre Anti-Stress-Behandlung am Wochenende, bereiten Sie ihre notwendigen Utensilien gut vor, damit Sie eine Tiefenentspannung erreichen können. Wichtig sind: Badezusätze, Körperpflegeprodukte, Gesichtspflege, evtl. CD mit Entspannungsmusik, Visualenergie, angenehmes Ambiente.

2. Hilfreich ist auch entsprechende Literatur mit Übungen, z.B. Yoga, Autogenes

Training, Atemübungen etc.

3. Ein sorgfältig zusammengestelltes Ernährungsprogramm mit Frischkost zum Entlasten, u.a. der Verdauungsorgane, kontrollierte Ernährung als antioxydativer Schutz

4. Machen Sie Spaziergänge, d.h. Bewegen an der frischen Luft, nicht im Stadtbereich, um genügend Sauerstoff zu tanken.

5. Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, wo Ihr Stressfaktor einzuordnen ist, ob es sich um:

- Berufsstress
- Verkehrsstress
- Seelischer Stress
- Alterstress oder auch um
- Stress in einer „Herzensangelegenheit“ handelt?

6. Der Wille verändert den Körper – Mobilisierung unerschlossener Leistungsreserven

7. Warnsignale beachten, d.h. in meinen Körper hineinhören, auch kleine gesundheitliche Probleme ernst nehmen



8. Stressfaktoren entschärfen, Energie freisetzen

9. Positive Grundstimmung verbessert auch das Immunsystem

10. Schutz vor täglicher Strahlenbelastung, Elektromog etc.

Autorin: Agnes Kling-Schlicker

Weitere Informationen:

Tel.: 06 81 / 3 62 19, Fax: 06 81 / 37 42 69
 agnesklingschlicker@gmx.de