

**JETZT**

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## **Schlaf**

Guter Schlaf ist die Garantie für einen leistungsfähigen Tag und langfristig auch für gute Gesundheit. Oft sind es Kleinigkeiten, die den Schlaf rauben, Angewohnheiten, an die wir nicht denken. Die meisten Menschen schlafen weniger als die empfohlenen 7 bis 8 Stunden. Die Gründe hierfür sind unterschiedlich. Sorgen, Ängste, Krankheiten, Trauer, Vitalstoffmängel, Medikamente, Störungen im Hormon- oder Serotoninhaushalt, der Krimi vor dem Schlafengehen – oder auch einfach die falschen Lebensmittel, die wir tagsüber gegessen haben und die in der Nacht den Schlaf verhindern.

- 1. Tipp zum Einschlafen: Rotwein meiden**
- 2. Tipp zum Einschlafen: Ingwer nicht bei Schlafstörungen**
- 3. Tipp zum Einschlafen: Kleines Abendbrot**
- 4. Tipps zum Einschlafen: Kein Gluten**
- 5. Tipp zum Einschlafen: L-Tryptophanhaltige Lebensmittel**
- 6. Tipp zum Einschlafen: Keine Fleisch und Milchprodukte**
- 7. Tipp zum Einschlafen: Melatonin**
- 8. Tipp zum Einschlafen: Elektrosmog ausschalten**
- 9. Tipp zum Einschlafen: Magnesium**