

**Herzlich
Willkommen**

Reset

YOUR LIFE

Modul 1

Schlaf

Sleep.well

Modul 1.1 - Ist -Analyse / Raumgestaltung

Modul 1.2 - Einschlaf- & Durchschlafprobleme

Modul 1.3 - Rituale & natürliche Hilfsmittel

Modul 1.4 - weitere Einflüsse

Sleep.well

Guten Morgen



Sleep.well

Modul 1.1

Ist - Analyse

Raumgestaltung

Checkliste: Schlaf

Ist - Analyse

- Ich habe eher Einschlafprobleme
- Ich habe Durchschlafprobleme
- Ich schlafe weniger als 7 Stunden
- Ich schlafe mehr als 7 Stunden, aber nicht am Stück
- Ich gehe vor 23 Uhr ins Bett
- Ich habe eine regelm. Schlafrhythmik
- Ich liege nachts wach mit Gedanken Karusell
- Ich werde nachts wach, da ich auf die Toilette muss
- Ich kann am Wochenende lange schlafen
- Ich werde auch am Wochenende morgens früh wach
- Ich mache mittags hin und wieder einen Mittagsschlaf
- Ich habe schon seit langem Schlafprobleme
- Ich habe erst seit kurzem Schlafprobleme
- Ich schwitze nachts häufig

Störenfriede auf der Spur

Geräusche

- Schlafzimmer liegt zur Strasse hin
- Kirchenuhr / Wecker / Uhren beeinträchtigen meinen Schlaf
- Ich lebe auf dem Land und der Hahn weckt mich sehr früh auf
- Der Zeitungsbote stört meinen Schlaf
- Mein Partner schnarcht
- Ich wohne in der Nähe eines Flughafens
- Fliegen, Hunde, Katzen stören meinen Schlaf

Ist Analyse

Raumgestaltung

Störenfriede auf der Spur

Temperatur

- Ich schlafe mit offenem Fenster
- Ich habe eine Raumtemperatur zwischen 15 und 18 Grad im Schlafzimmer
- Ich habe im Winter keine Heizung im Schlafzimmer an
- Ich schlafe mit dicker Decke
- Ich schlafe mit dünner Decke
- Ich lüfte vorher immer durch

Ist Analyse

Raumgestaltung

Störenfriede auf der Spur

Raum

- Ich habe einen Spiegel im Schlafzimmer
- Das Bett steht zwischen Fenster und Türe
- Ich habe spitze Pflanzen im Schlafzimmer
- Ich habe auch das Büro / PC im Schlafzimmer
- Ich habe eine rote oder gelbe Wand im Schlafzimmer
- Das Bett steht an einer Wand zum Bad / Küche hin (Wasser)

Ist Analyse

Raumgestaltung

Störenfriede auf der Spur

Bett

- Meine Matratze ist nicht die neueste und durchgelegen
- Das Kopfkissen ist für meine Schlafposition nicht optimal
- Die Decken werden nicht regelmässig gewechselt und gewaschen
- Ich habe viele und hohe Kissen im Bett
- Ich habe eine grosse Bettdecke und teile sie mit meinem Partner

Ist Analyse

Raumgestaltung

Störenfriede auf der Spur

Technik

- Mein Handy liegt auf dem Nachtschisch
- Ich habe einen TV im Schlafzimmer
- Ich habe mein PC im Schlafzimmer
- Ich habe einen Radiowecker im Schlafzimmer
- Ich habe sonstige Elektornischen Geräte im Schlafzimmer
- Der WLAN Router ist in der Nacht aktiv

Ist Analyse

Raumgestaltung

Sleep well



Sleep.well

Modul 1.2

Einschlaf- oder
Durchschlafprobleme

Schlaf & Hormone

MELATONIN

Durchschlafen, tiefer
in den Schlaf
kommen

SEROTONIN

Einschlafen,
Vorhormon von
Melatonin,
Glückshormon

CORTISOL

Stresshormon, zu
viel Stress hohes
Cortisol, chronischer
Stress zu wenig
Cortisol.

Einschlafprobleme

Cortisol und Serotonin

Durchschlafprobleme

Cortisol und Melatonin

Hormone & Schlaf

Melatonin Mangel

Serotonin Mangel

Cortisol Hoch

Cortisol Tief

Melatonin

- hilft dir tiefer in den Schlaf zu kommen
- erhöht geistige Fitness
- stärkt unser Immunsystem
- senkt Blutdruck
- senkt Cholesterin
- verlängert Leben um 20%
- Anti-Aging Hormon
- extrem Lichtabhängig
- senkt Krebsrisiko bei Schichtarbeitern
- Haut benötigt Melatonin
- Antioxidant von freien Radikalen / Schutz gegen oxidativer Stress
- alterbedingt ab 30 weniger vorhanden
- erhöht den Progesteron Spiegel
- Bestimmung in Speichel oder Urin möglich
- Koffein erhöht nicht nur Cortisol sondern auch Melatonin
- wird in Leber verstoffwechselt in wichtige Enzyme

Melatonin Räuber

- Alter
- Licht
- Koffein
- unregelmässiger Tag / Nacht Rhythmus
- Hoher Cortisol Spiegel / Stress
- L-Tryptophan Mangel / Serotonin Mangel
- Alkohol
- Übergewicht
- Medikamente / Betablocker / ASS
- Rauchen

Melatonin

Menschen mit folgenden Symptomen / Krankheiten können von einer zusätzlichen Melatonin Gabe profitieren:

- Entzündungserkrankungen
- Krebs
- Osteoporose
- Hoher Blutdruck
- Reizdarm
- Burnout
- Kopfschmerzen / Migräne
- Chronik Fatigue Syndrom
- Herzrythmusstörungen
- Psychische Erkrankungen
- Alzheimer
- Fibromyalgie

Melatonin D4 -
Marktapotheke Greiff

Dosierung:

1. Woche : 3mg / 1 Hub
2. Woche: 6mg / 2 Hübe
3. Woche: 12 mg / 3 Hübe



Serotonin

- Das Glückshormon
- Das Schlafhormon für Einschlafprobleme
- U.A. produziert in den Drüsen des Stamm
- Sobald Serotonin knapp wird im Gehirn, sinkt unsere Stimmung
- wird benötigt für Melatonin Produktion
- nicht substituierbar da Blut-Hirn-Schranke
- wichtigstes Anti-Stress Hormon
- Halbwertszeit von 21 Stunden
- positive Träume wenn genügend vorhanden
- wird nach einer halben Stunde Schlaf in Melatonin umgewandelt
- Serotonin Mangel kann zu SD Unterfunktion führen

Serotoninmangel – Die Symptome

Depressionen

Schlafstörungen (Serotonin regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus)

Antriebslosigkeit/sich rasch überfordert fühlen

Unruhe und Angstzustände

Erhöhtes Schmerzempfinden (Serotonin hemmt Entzündungen und dämpft Schmerzen)

Abwechselnd frieren und schwitzen oder beides gleichzeitig

Heißhungerattacken – insbesondere auf Süßes und andere Kohlenhydrate

Serotonin

Serotonin Räuber

- zu niedriger Estradiol Spiegel / Wechseljahre
- Zu wenig Sonne / Licht
- Aminosäuren Mangel / Tryptophan Mangel
- zuwenig native Kost
- Hoher Cortisol Spiegel / Stress
- Vitamin C Mangel
- Atlas Probleme / Reizung des Nervus Vagus
- Zink Mangel
- Vitamin B Mangel
- Darmprobleme / Leaky Gut
- Übergewicht / Schankender Blutzucker
- Magnesium Mangel

Serotonin Booster:

- Tryptophan
- 5 HTP 150 bis 300 mg
- Native Kost
- Qinoa / Amaranth
- Inka Kost / Inka Gold
- Magnesium
- Zink
- Vitamin B
- Vitamin D & Omega 3
- Rhodiola rosea 300 - 700 mg

Cortisol

- Stress Hormon
- Am Morgen hoch, um voller Energie aus dem Bett zu kommen
- Am Abend niedrig, um dem Melatonin (Gegenspieler) Platz zu machen
- ohne Cortisol kann man nicht leben
- zu hohes Cortisol, zu viel Stress, kann man nicht einschlafen
- Koffein und Sport erhöht Cortisol
- Andauernder Stress und emotionale Belastungen erhöhen Cortisol und führen zu einer Nebennierenschwäche, welche wiederum die Folge eines zu niedrigen Cortisol hat.

Symptome

Zu hohes Cortisol

- hoher Blutdruck
- Herzrasen
- Unruhe / Nervosität
- Gewichtsprobleme
- Libidoverlust
- Psychische Nöte

Zu niedriges Cortisol

- Müdigkeit / Erschöpfung
- fehlender Antrieb
- Schmerzüberempfindlichkeit
- Muskelschwäche
- Gewichtszunahme
- Libidoverlust



Nebennieren Schwäche

Sleep well



Sleep.well

Modul 1.3

Einschlaf Rituale &
Natürliche Hilfsmittel

Natürliche Hilfsmittel

Einschlafrituale

20 Min vor dem Schlafen gehen::

- Magnesium Öl Bad
- Magnesium Spray
- Magnesium Pulver / Speichel

Aroma Öle auf

- Fußsohle
- in die Badewanne
- Diffusor
- Sprühflasche und auf Kopfkissen verteilen

• MAGNESIUM

Magnesium Mangel gehört zu den häufigsten Ursachen von Schlafproblemen

• AROMA ÖLE

Lavendel
Rom. Kamille
Geranium

• MEDITATION

Kerzen Meditation
Dankbarkeits Meditation
Körperreise
Journaling
Visualisierung / Kümmerkasten

Natürliche Hilfsmittel

Sleep.well

Aromaöl Duft Mischungen

10 Tropfen Lavendel
10 Tropfen Zedernholz
8 Tropfen Vetiver
8 Tropfen röm. Kamille

ODER

10 Tropfen Breath
10 Tropfen Serenity
10 Tropfen Zedernholz

Mischungen mit 10 ml
Kokosöl vermischen und
auf Fussohlen und Stirn /
Schläfe verreiben.

Bitte nur therapeutische
Aromaöle verwenden wie
zum Beispiel von doTERRA



Gaba

NATÜRLICHES HILFSMITTEL BEI SCHLAFPROBLEMEN .

- Beruhigender Neurotransmitter
- hilft Energiereserven wieder aufzuladen
- positive Auswirkung auf Wohlbefinden
- steigert Leistungsfähigkeit
- entspannt und beruhigt
- neben Magnesium das wichtigste Anti-Stress Mittel
- Verringert Angstzustände und Depressionen
- Besser als Tee oder als Gaba Derivate wie Gabapentin oder Pregabalin anstatt Gaba Kapseln aus dem Drogerie Markt
- kann nächtliches Schwitzen mildern

Ashwaganda

NATÜRLICHES HILFSMITTEL BEI SCHLAFPROBLEMEN .

- Bekannt als Schlafbeere aus der Ayurveda Medizin
- Schlaf fördernd
- reduziert Stress
- positive Wirkung auf Kraft und Ausdauer
- entspannt und beruhigt
- neben Magnesium das wichtigste Anti-Stress Mittel
- balancierende Wirkung auf alle Hormone
- Vollspektrum innere Balance

Moringa

NATÜRLICHES HILFSMITTEL BEI SCHLAFPROBLEMEN .

- hilft tiefer in den Schlaf zu kommen
- Schutz gegen oxidativer Stress
- das Anti-Aging Kraut schlechthin
- enthält 18 von 20 Aminosäuren
- enthält doppelt so viel Eiweiss wie Soja
- enthält 6 mal so viel Vitamin C wie Orangen
- enthält 4 mal so viel Kalzium wie Milch
- Entgiftet Leber durch Bitterstoffe
- balancierend auf Hormone und Wechseljahre

Sleep.well

Modul 1.4

Weitere Einflüsse

Ernährung



ZEIT

Ein zu spätes Abendessen liegt schwer im Magen und kann zu Einschlafproblemen führen. Deshalb genug Zeit lassen um zu verdauen. Ideale Zeit ist vor 18.00 Uhr

WAS

Unterstützend wären Serotonin und Melatonin pushende Lebensmittel

BEWUSST ESSEN

Lebensmittel sind Nährstoffe, die unser Körper braucht und nicht Mittel zum Zweck um Hungergefühle zu eliminieren

Ernährung

WAS DU ABENDS MEIDEN SOLLTEST

- Ingwer hält die Blase wach
- Rohe Karotten
harntreibend
- Obst und rohes Gemüse
- KH sprich Nudeln, Brot,
Pizza, Zucker
- Alkohol, Nikotin, Koffein
- Schokolade
- Scharfes Essen
- Früchte
- Fettiges Essen
- Limonaden

Histamin

Auslöser für Schlafstörungen kann auch Histamin sein. Denn das körpereigene Histamin hält wach. Das erklärt im Übrigen auch, warum einige Antihistaminika müde machen können. Wenn es Schlafenszeit ist, bildet der Körper als Gegenspieler zum Histamin den Botenstoff GABA, damit er zur Ruhe kommen kann. Befindet sich aufgrund der Histaminintoleranz ein Überschuss an Histamin im Körper, hat dies zur Folge, dass der Körper schwieriger zur Ruhe findet und es zu Einschlafstörungen kommen kann. Hinzu kommt, dass das Histamin zu einer vermehrten Ausschüttung von Adrenalin führt, dadurch gerät der Körper in Alarmbereitschaft und fährt in diesem Zusammenhang auch den Puls hoch. Dadurch fällt das Einschlafen dann noch schwerer. Daneben können natürlich auch andere Symptome der Histaminintoleranz wachhalten.

Im Ergebnis kann deshalb auch eine histaminarme Ernährung bei Einschlafstörungen helfen. Selbst bei Personen, die nicht von einer Histaminintoleranz betroffen sind, kann sich eine histaminarme Ernährung am Abend positiv auf den Schlaf auswirken. Denn durch diese Form der Ernährung hat es der Körper leichter den Histaminspiegel herunterzufahren, weil dieser nicht noch zusätzlich gepusht wird.

Weitere Einflüsse

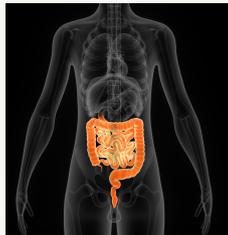


LEBER



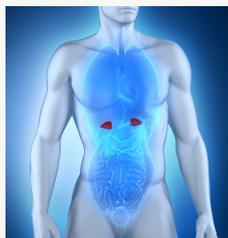
Wichtig bei der Hormon
Produktion, verantwortlich
für Aufwachphase zwischen
1 -3 Uhr

DARM



Wichtig bei der Hormon
Produktion und der
Verdauung Nachts /
Regeneration.

NEBENNIEREN



Verantwortlich für Cortisol
Produktion /
Stressbewältigung und
Schlaf-Wach-Rhythmus

Hormon Balance



Wie du siehst können Schlafprobleme mit hormonellen Dysbalancen zu tun haben. Wie ein Mobile hängen sie alle miteinander zusammen und dirigieren Stoffwechsel, Schlaf-Wach-Rhythmus, Stimmung, Organe und vieles mehr. Falls du mit diese Tipps bisher nicht zum Erfolg eines erholsamen Schlafes gekommen bist, dann wäre der nächste deine Hormone testen zu lassen. Denn eine Nebennieren Schwäche oder andere hormonelle Störungen liegen dann nahe. Ein Nebennierenaufbau Programm sollte dann dir genügend Energie und einen erholsamen Schlaf schenken. Auch die Leber und der Darm spielen hier eine Rolle. Nicht nur für deinen Schlaf, sondern für eine gute Hormon Balance. Deshalb ist in meinem RESET Programm der Focus auf Schlaf - Nebennieren - Leber und Darm gelegt. Du drückst diesen RESET Knopf in meinem 8 Wochen Programm und fühlst dich danach fast wie neu geboren.



ICH HELFE FRAUEN ZU
LEBEN ANSTATT ZU
FUNKTIONIEREN!

Vielen Dank!

Stefanie Rueb

Hormon Coach &
Life Changer