



22.04. Zusammenfassung: Backstage im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat - Ihr Schlüssel zu erholsamem Schlaf und neuer Energie

Experte: Dr. Bruno Pramsohler, Wissenschaftliche Leitung Schlafmedizin, Neurologe, Psychiater, Psychotherapeut & Schlafmediziner

Jede:r Dritte in Österreich kämpft mit chronischen Schlafstörungen. Frauen noch häufiger als Männer. Die Ursachen? Vielschichtig. Einer der Hauptverursacher ist jedoch Stress. Wer tagsüber unter Druck steht, keinen Ausgleich findet und den Kopf nicht abschalten kann, nimmt die Belastung mit ins Bett. Das Problem: Vorübergehende Schlafprobleme sind normal, aber wenn schlechter Schlaf zur Gewohnheit wird, sind langfristige Gesundheitsrisiken vorprogrammiert.

Die vier häufigsten Schlafstörungen sind:

- **Obstruktive Schlafapnoe** - krankhaftes Schnarchen mit Atemaussetzern
- **Restless-Legs-Syndrom** - ein unangenehmer und vor allem unkontrollierbarer Bewegungsdrang der Beine, besonders nachts
- **Schlafstörungen im Zusammenhang mit psychiatrischen Erkrankungen** - nahezu jede psychische Erkrankung beeinträchtigt den Schlaf
- **Insomnische Störung (Ein- und Durchschlafstörungen)** - oft durch ein tagsüber erhöhtes inneres Stressniveau bedingt, dass mit in den Nachtschlaf genommen wird. Die Betroffenen schlafen oberflächlich und empfinden subjektiv, dass sie zu wenig oder nicht erholsam schlafen.

Die gute Nachricht: Schlafprobleme lassen sich aktiv verbessern.

„Schlafhygiene ist der Schlüssel zu besserem Schlaf“, so Dr. Bruno Pramsohler, Experte auf dem Gebiet der Schlafforschung und wissenschaftlicher Leiter der Schlafmedizin im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat. „Regelmäßige Schlafenszeiten, eine entspannungsfördernde Umgebung und der Verzicht auf stimulierende Substanzen wie Koffein sind essenziell. Ziel ist es, individuelle Störfaktoren zu erkennen und zu minimieren, um nachhaltig erholsam Schlaf zu fördern.“



Tipps für einen besseren Schlaf:

- Das Smartphone eine Stunde vor dem Zubettgehen weglegen
- Um leichter einschlafen und vor allem durchschlafen zu können, ist es hilfreich, ca. zwei Stunden vor dem Zubettgehen ein heißes Bad zu nehmen, denn hier kühlt die Körpertemperatur dann rechtzeitig zur Schlafenszeit ab und lässt den Körper so schneller zur Ruhe kommen
- Schwere Mahlzeiten (oder auch Rohkost, da sie schwer verdaulich ist) nach 16:00 Uhr meiden
- Koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafengehen meiden und ausreichend Flüssigkeit (Wasser, zuckerfreier Tee) zu sich nehmen



Dr. Bruno Pramsohler

Das Schlafprogramm im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat: <https://www.bleib-berg.com/pakete/kur-schlafstoerungen/>

Kontakt details:

BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat
Thermenweg 28, 9530 Bad Bleiberg, Österreich
+43 4244 2205
kontakt@bleib-berg.com
www.bleib-berg.com