



## **Erfolg kommt von Innen -Energitherapie-**

*Der Kopf denkt und lenkt, die physische Erholung kommt zu kurz*

Markus Fischer Repräsentant, Trainer und Ausbildungsleiter der Deutsche Vermögensberatung berichtet über seine Erfahrungen mit Airnergy.

Als Unternehmer gerade wenn es im so ein sensibles Thema wie Geld geht muss der Kopf klar sein. Durch einen erholsamen, ruhigen und ausgeglichener Schlaf ist gewährleistet, dass ich ganz persönlich ausgeglichen und gut erholt bin.

Airnergy hilft ungemein bei der Erholung. Wichtig ist, die Signale des Körpers zu deuten und zu verstehen.

Die Atmungsergänzung ohne Sauerstoffzufuhr und ohne Fremdstoffen waren für mich der Grund dieses einmal aus zu probieren. Sein Feedback an die Firma Airnergy, an Herrn Bierther können Sie hier, bei [Schlafstörungen-Online](#) nachlesen.

Info zu Airnergy, Schlafstörungen, Schlafapnoe, Schnarchen finden Sie auf unseren Internetseiten.

Kurzinfo Schlafstörungen:

Der gesunde, erholsame Schlaf ist vielen längst vergangen. Studien gehen davon aus, dass etwa jeder Fünfte in Deutschland unter Schlafstörungen leidet. Dazu gehören Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten, vorzeitiges Erwachen, vorübergehende Atemstillstände im Schlaf (Schlafapnoe) und man höre und staune: Übermäßiges Schlafen.

Die Ursachen dafür sind unterschiedlich.

Das Bett kann unbequem, das Schlafzimmer zu warm, zu laut oder zu hell sein. Auch unverarbeiteter Stress, umfangreiche Mahlzeiten am Abend, Alkohol, Schichtarbeit, Jetlag aufgrund von Zeitverschiebungen, längere Schlafenszeiten am Wochenende sowie der Zeitwechsel zwischen Sommer- und Winterzeit beeinträchtigen den wichtigen Schlaf.

Die Konsequenz: Viele Menschen quälen sich morgens aus dem Bett und starten ohne Energie in den Tag.

Ob in Berlin, Düsseldorf, Essen, Köln, Frankfurt oder wo auch immer:

Schlafapnoe - Schnarchen - Schlafstörungen gibt es in allen Orten, in jedem Alter.

Kurzinfo Schlafapnoe - Schnarchen

Schnarchen, Schlafapnoe ist oft, aber nicht immer harmlos

Mitunter auch Hinweis auf eine Erkrankung

Über schnarchende Menschen werden häufig Witze gemacht bzw. diese als Störenfriede der eigenen Nachtruhe angesehen. Nur die Wenigsten wissen, dass lautes Schnarchen auch ein ernst zu nehmender Hinweis auf schlafbezogene Atemstörungen sein kann.

Schnarchen entsteht in der Regel durch eine Verengung der Atemwege, die das Atemholen während des Schlafs erschwert. Die typischen Schnarchgeräusche entstehen dabei, durch die Anstrengung beim Luft holen.

Auch wenn Schnarchen in den meisten Fällen harmlos ist, kann es doch auch eine ernstzunehmende Krankheit sein und diese sollte dringend behandelt werden. Dies ist dann der Fall, wenn es während des Schlafens zu Atemaussetzern kommt, da in diesem Fall eine Schlafapnoe vorliegen kann. Apnoe stammt aus dem Griechischen und bedeutet Atemstillstand.

Die während des Schlafens auftretenden Atemaussetzer sind nicht das eigentliche Problem, sondern die dadurch bedingten reflexhaften Weckreaktionen und der Sauerstoffabfall im Blut. Die Weckreaktionen, die nicht zum Aufwachen führen müssen, verhindern einen erholsamen Schlaf und bewirken eine starke Tagesmüdigkeit. Diese kann sehr ausgeprägt sein und führt zu einer 7-fach erhöhten Wahrscheinlichkeit für übermüdigungsbedingte Verkehrsunfälle. Weiteres Gefahrenpotential: der Sauerstoffabfall bei Atemstillständen kann auch zu Bluthochdruck führen. Patienten mit Schlafapnoe haben ein 10-fach höheres Risiko für Bluthochdruck.

## **Pressekontakt**

Videodeutschland

Herr Udo Bertram  
Am Burgholz 6  
42349 Wuppertal

[schlafportal24.de](mailto:info@schlafportal24.de)  
[info@schlafportal24.de](mailto:info@schlafportal24.de)

## **Firmenkontakt**

Videodeutschland

Herr Udo Bertram  
Am Burgholz 6  
42349 Wuppertal

[schlafportal24.de](mailto:info@schlafportal24.de)  
[info@schlafportal24.de](mailto:info@schlafportal24.de)

Videodeutschland wurde 2010 gegründet mit dem Ziel, gut und preiswert Videos herzustellen, zu bearbeiten und auf viele Video Kanäle zu verteilen.

Video Marketing ist unsere Stärke.

Anlage: Bild

