



Zeitumstellung | Schlafstörungen - Schnarchen - Schlafapnoe?

Nicht vertauschen, jetzt kommt der SOMMER ! Regeln und Tipps für die Zeitumstellung.

Ältere Menschen, Säuglinge und Kinder, sind sehr oft betroffen, da deren Organismus sich mit der Anpassung an Zeitumstellungen oft schwerer tut.

Es war die Zeit mit mehr Schlaf mehr Müdigkeit mehr Dunkelheit
anderem Essen usw.

Sie können wenn Sie sensibel sind Ihre Uhr einschleichen = 6 Tage je 10 Minuten verschieben ansonsten beachten Sie die Nachfolgenden Tipps und Ihre innere Uhr wird es Ihnen danken.

Jedoch vergessen Sie nicht auch die Überprüfung Ihrer Bettwaren, denn die Zeitumstellung läutet auch die Jahreszeiten ein und deshalb sollten Sie auch Ihre Zudecke Ihre Kissen und Auflagen sowie Ihr Lüftverhalten und Ihr Raum und Bettklima überprüfen um Ihr Bett auf Ihren persönlichen Sommerschlaf einzustimmen !
Nur so !

So überstehen Sie die Zeitumstellung:

Am Vorabend der Umstellung

- Keinen Alkohol konsumieren und
- nicht mehr allzu viel essen
- eher sogar etwas später als gewohnt zu Bett gehen

In den ersten Tagen nach der Umstellung

- Wer eine empfindliche Verdauung hat, sollte die Essenszeiten ggf. ehr schrittweise (4x 15 Minuten Verschiebung) anpassen
- üppige Mahlzeiten am Abend eher meiden
- Wenn möglich auf Kaffee, Tee oder andere aufputschende Getränke drei - vier Stunden vor dem Schlafengehen verzichten
- Am ersten Tag ggf. sogar eine halbe Stunde früher aufstehen als üblich
- Viel an der Natur (LICHT) aufhalten um einen kleinen Spaziergang zu machen
- Immer bei auftretenden Symptomen wie oben genannt eher Pausen machen
- Wenn das frühere Einschlafen Mühe bereitet, immer erst natürliche Hilfen wie Baldrian, Melisse oder Entspannungstechniken versuchen oder ggf. aufstehen und nicht mit dem Gedankenkarussell Stundenlang wach liegen.
- Verzichten Sie auf Ihren Mittagsschlaf während der Umstellungsphase bis hin zu 7-10 Tagen.

Pressekontakt

Schlafapnoe e. V.

Herr Udo Bertram
Am Burgholz 6
42349 Wuppertal

schnarchen-online.de
info@schlafapnoe-online.de

Firmenkontakt

Schlafapnoe e. V.

Herr Udo Bertram
Am Burgholz 6
42349 Wuppertal

schnarchen-online.de
info@schlafapnoe-online.de

Am 16. Januar 1996 wurde der Verein ins Vereinsregister vom Amtsgericht Wuppertal eingetragen.

Unser gemeinsames Ziel ist und war es, uns für die Öffentlichkeitsarbeit einzusetzen und die Krankheit "Schlafapnoe" zu publizieren, wo es immer nur geht.

Im Januar 1997 bekamen wir unseren eigenen PC und im Frühjahr 1997 gingen wir mit unserer ersten Homepage "Schlafapnoe" ins Internet.

Unsere Zielvorgaben für die nächsten Jahre sind, das erreichte mit einer Qualitätsvorgabe zu steigern, ohne dabei die Basis zum Betroffenen und die persönlichen Belange zu verlieren.

Anlage: Bild

