Rostock
INFO

Essenzen
Frequenz-
Produkte
Therapie
Academy
Galerie

Pirching 95
A-8200 Gleisdorf

Tel: +43 (0)3112 36050
Mobil: +43 664 1884614
Fax: +43 (0)3112 36050-40

office@solid-sol.com
www.Solid-Sol.com

Skype-Kontakt:
solidsolautoffice

Schlaf-Optimierung
damit Sie schlafen können, wie ein Murmeltier!

Schlafstörungen zählen nicht nur zu den häufigsten Beschwerden unserer Zeit, sie sind auch Auslöser und Ursachen vieler, vieler Krankheiten, da sich der Körper in der Schlafzeit nicht vollständig erholen kann (Schlaf-Defizit). Bedenklich ist, dass diese Beschwerden ständig zunehmen - mindestens jeder Vierte leidet darunter, Frauen mehr als Männer, Ältere mehr als Jüngere, aber auch schon Kinder und Jugendliche - Tendenz steigend!

Es folgen Beschwerden in der Tagesbefindlichkeit, wie z.B. ungewöhnliche Müdigkeit, Leistungsschwäche (körperlich als auch geistig), innere Erregung, allgemeines Unwohlsein, Reizbarkeit, Ängste, Stimmungstiefs, Muskelschmerzen, etc.

Die Ursachen können organisch (körperlich) als auch seelisch sein, oft werden sie durch Medikamente ausgelöst oder gefördert. Meist aber findet man keinen fassbaren Grund.
Diese Globuli arbeiten gleichzeitig an den Symptomen wie den Ursachen, können für sich alleine genommen, oder mit einer individuellen Arbeitsmischung der Rostock-Essenzen noch im Detail verstärkt werden.

Themen der Globuli:
Insomnie (Schlaf-Defizit): Einschlafschwierigkeiten, unruhiger, flacher Schlaf, vegetative Störungen (Herzklopfen, Schweißausbrüche), häufiges Erwachen, überaktive Kopfarbeit (nicht abschalten können), lange Wachphasen, häufiger Harndrang, Früherwachen, körperliche Anspannung durch Stress, Schlaf-Apnoe-Syndrom (häufigste Ursache für Tagesschläfrigkeit, morgendliche Abgeschlagenheit, intellektuellen Leistungsabfall, Libido- und Potenzstörungen, diffuse Kopfschmerzen, Mundtrockenheit, Hals- und Rachenbeschwerden, Leistungseinbrüche, Störungen des Herz-Kreislaufsystems, Blutdruck- und Herzrhythmusstörungen)

Parasomnien, an der Schwelle zwischen Schlaf und Wachsein: Schlafwandeln, Albträume, Enuresis nocturna, Bruxismus (Zähneknirschen), Einschlafmyoklonien, Schlaftrunkenheit (längere Verwirrtheit nach dem Erwachen aus dem Tiefschlaf), Jacation capitis nocturna, Pavor nocturnus (Aufschrecken aus dem Tiefschlaf mit heftigen Reaktionen, Schweißausbrüchen, Herzrasen, Orientierungslosigkeit etc.), Schlafparalyse, Schmerzhafte Peniserektionen ohne Lustempfinden, Nächtliche Beinkrämpfe.

Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus: Schichtdienste, Jet-Lag, ungesunder Lebenswandel (die Nacht zum Tag machen).

Hypersomnien (Schlaf-Übermaß am Tag): Folgen der Schlaf-Apnoe, Narkolepsie (plötzliche, nicht kontrollierbare Einschlafattacken), Kataplektische Attacken (plötzliche Muskelerschlaffung bei vollem Bewusstsein), Schlafparalyse (Unbeweglichkeit beim Aufwachen), Restless-Legs (ruhelose Beine), Myoklonien (rhythmische Streck- oder Beugebewegungen der Zehen oder Gelenke der Beine).

Diese Rostock-Schlaf-Globuli umhüllen Sie mit einer Energie, die Ihrem System (Körper-Seele-Geist und morphogenetisches Feld) es ermöglicht, sich beschützt zu fühlen und sich regenerieren zu können.

Unsere Psyche, die emotionelle Ebene zeigt mit Schlafstörungen ungelöste Konflikte auf:

Seelische Belastungen, verdrängte Konflikte, Stress in der Beziehung, der Familie, am Arbeitsplatz oder auf Reisen. Schlafhinderungen durch ungewohnte Umgebung wie z.B. Flugzeug, Zug, Auto, Schiff, Zelt, im Krankenhaus etc., unterdrückte, ignorierte oder übermächtige Erlebnisse, Traumata und Verlustgefühle, Ängste und Unsicherheit, Sorgen und Kummer lassen und vor innerer Anspannung nicht die Erholung um Schlaf finden.

Schlafstörungen: auf Dauer wirklich quälend, ruinieren sie auch bald den Tag - die Beziehung, den Berufserfolg!

Alle Rostock-Globuli können natürlich von Mensch und Tier - und in jedem Alter verwendet werden!

Bei allen Ausführungen handelt es sich um allgemeine Hinweise.
Bei persönlichen Anliegen fragen Sie bitte Ihren Arzt.

Die häufigsten **körperlichen Ursachen** einer Schlafstörung:

- Augenerkrankungen (Entzündungen, Überlastung / Überforderung, Blindheit, unpassende Sehhilfen)
- Atemwegserkrankungen (Asthma bronchiale, respiratorische Insuffizienz, Chlamyidien pneum.)
- ZNS-Erkrankungen (Parkinson-Syndrom, Multiple Sklerose, Chorea Huntington, amyotrophe Lateralsklerose)
- Störungen des Metabolismus und Endokrinum (Schilddrüsen-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Hypokaliämie)
- Epilepsien
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, arterielle Hypertonie, Hypotonie)
- Hirnschäden, Hirntumoren
- Störungen des Hormonhaushaltes (menstruelles Syndrom, Schwangerschaft, Menopause, postpartales Syndrom)
- Infektionskrankheiten (Meningoenzephalitis, Hepatitis)
- Juckreiz (Ekzem, Leberinsuffizienz, Polyneuropathie, Syphilis)
- Zellentartungen (Krebserkrankungen)
- Leberkrankheiten (Leberzirrhose, Gallensteine)
- Magen-Darm-Erkrankungen (Gastritis, Duodenitis und Magen-Darm-Ulcera, Reflux-Ösophagitis, Obstipation, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Nierenerkrankungen (Niereninsuffizienz, Nierensteine)
- postoperative Syndrome (Schmerzzustände)

Die Globuli können je nach Bedarf eingenommen werden, auf jeden Fall jedoch vor dem Schlafengehen.

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!

Informationen finden Sie auf unserer Website!

www.Solid-Sol.com

Substanzinduzierte Schlafstörungen - Schlaflosigkeit durch Chemie: Diese Form der Schlafstörungen wird gerne verdrängt und ignoriert, weil man deren Ursachen - Medikamente - nicht einfach so weglassen kann. Tatsächlich kann eine Vielzahl sogenannter zentralnervös wirksamer Substanzen als unerwünschte Nebenwirkung Schlafstörungen auslösen. Das gilt zwar auch für Rauschdrogen, doch dort weiß man wenigstens was zu tun ist (aufhören).

Schlafstörungen durch Arzneimittel:

- Antidepressiva (z.B. Serotonin-Wiederaufnahmehemmer)
- Antihypertensiva (z.B. Beta-Blocker, Calciumantagonisten, ACE-Hemmer)
- Benzodiazepin-Tranquilizer (bei Hochdosis-Abhängigkeit und Absetzen)
- Diuretika (z.B. durch nächtlichen Harndrang)
- Schlafmittel mit zu kurzer Wirkdauer

Eine kurze Liste von Medikamenten, die möglicherweise eine schlafstörende Wirkung aufweisen: (Auszugslweise)

- Antibiotika
- Anticholinergika
- Neuroleptika
- Nootropika bzw. Antidementiva
- Schilddrüsenhormone
- Appetitzügler
- Zytostatika; u.a.
- Cortikosteroide
- Antihistaminika
- Atemwegspräparate

Die wichtigste, häufigste und am wenigsten beachtete Ursache von Schlafstörungen ist jedoch bei fast allen ein „Alltags-Problem“: Zuwenig Wassertrinken!

Erste Hilfe kommt aus der Wasserleitung:

Aus der traditionellen, chinesischen Medizin kennen wir den Zusammenhang von Trinkwasser und Lebensenergie. Diese wird der Niere zugeordnet, die mit der Harnblase das Wasserelement bildet.

Zuwenig Wassertrinken bedeutet so auch, dass man zu wenig Energie hat, um all die Ereignisse des Tages zu verarbeiten, was im Schlaf stattfindet. In dieser Zeit zieht der Körper einen Großteil der Energien aus unseren täglich aktiven Sinnen ab und verwendet diese Energie zur Regeneration, Verarbeitung und Integration der neuen Eindrücke und Erkenntnisse in unser „System“.

Mehr Information finden Sie auf unserem „Wasser-Info-Blatt“ (download auf Website)