



Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

GESUNDER SCHLAF MIT TCM

- › Ernährungstipps und Kräuterrezepturen
- › Akupressur und Heilmassagen zur Entspannung
- › Sanfte Übungen und hilfreiche Rituale zum Einschlafen

Mit Extra »Schlafräuber Schnarchen«

**man
kau:**



節奏

Gut geschlafen?

Schlafen ist ein Vitalbedürfnis. Jeder Mensch wird in schöner Regelmäßigkeit müde. Grund dafür ist unser Biorhythmus, der den Schlaf- und Wach-Rhythmus steuert, und dies alles von einem sehr kleinen Areal in unserem Gehirn aus. Höchstwahrscheinlich muss jedes

Lebewesen ausruhen; selbst Insekten fallen regelmäßig in den Schlaf. Der Mensch muss schlafen, damit seine Lebensfunktionen aufrechterhalten werden – im Durchschnitt sollten es sieben bis acht Stunden sein. Schlafen wir über einen längeren Zeitraum ständig weniger oder auch sehr viel mehr, leidet die körperliche und seelische Gesundheit, Alterungsprozesse werden beschleunigt.

Warum der Mensch schlafen muss

Denn Schlafen ist für den Menschen lebenswichtig – wie Atmen, Essen und Trinken. Eine begrenzte Zeit kommen wir