



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