



# SILENT SUBLIMINALS

**IN 7 TAGEN WIEDER TIEF & ERHOLSAM SCHLAFEN**

**Michael Iatroudakis**

# **Silent Subliminals**

In 7 Tagen wieder tief & erholsam schlafen

von

Michael Iatroudakis

**Copyright** © Michael Iatroudakis  
**Cover-Gestaltung:** Michael Iatroudakis  
**Fotoquelle:** [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Inhalt:

**VORWORT**

**WARUM GESUNDER SCHLAF SO WICHTIG IST**

**WIE SCHLAFLOSIGKEIT ENTSTEHT**

**9 SCHLAFMYTHEN, DIE MAN GETROST IGNORIEREN KANN**

**TEIL 2**

**DAS PROJEKT „GESUNDER SCHLAF“ BEGINNT**

**I. DAS SCHLAFZIMMER**

**II. DAS SCHLAFRITUAL**

**III. DIE SILENT SUBLIMINALS**

**JETZT SIND SIE DRAN**

**DIE CHECKLISTE**

**WORTE ZUM SCHLUSS**

**WER IST MICHAEL IATROUDAKIS?**

**RECHTLICHES**

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS / DISCLAIMER**

# Vorwort

---

Lisa hat seit geraumer Zeit Schlafstörungen. Ihr fällt es sehr schwer, abends im Bett zur Ruhe zu kommen. Dadurch braucht sie oft sehr lange, bis sie eingeschlafen ist. Wenn sie dann endlich schläft, wacht sie mehrmals in der Nacht auf.

Manchmal kann es passieren, dass sie bis zur einer Stunde (manchmal auch etwas mehr) benötigt, um wieder in der Schlaf zu kommen.

Klingelt dann morgens der Wecker, hat sie das Gefühl, ein Zug hätte sie überrollt. So schlecht, wie die Nacht war, zieht sich ihr Energielevel über den ganzen Tag. Sie fühlt sich antriebslos, müde und unkonzentriert. Ihr Alltag lässt sich dann nur mit Mühe bewältigen und sie hat das Gefühl, ihr Leben mit angezogener Bremse zu leben.

Gewillt etwas zu ändern, vereinbart Lisa bei ihrem Hausarzt einen Termin, dem sie ihr Problem ausführlich beschreibt. Da die Arzt-Patienten Zeit knapp bemessen ist, gibt der Arzt ihr folgende, banale und längst bekannte Tipps mit auf dem Weg:

Keinen Kaffee (oder eine Colas) am späten Nachmittag, keine schweren Mahlzeiten vor dem Schlafengehen und immer zur selben Zeit im Bett liegen. Zur Sicherheit stellt er ihr ein Rezept für Schlaftabletten aus, falls gar nichts mehr geht.

Genauso schlau wie vorher auch geht sie frustriert nach Hause. Im Internet bei Google gibt sie das Schlagwort „**Schlafstörungen**“ ein. Im Netz gibt es zahlreiche, aber widersprüchliche Ratschläge, sodass sie nach der achten Webseite enttäuscht aufgibt.

Im Bett sitzend schluckt sie die Schlaftabletten und hofft, dieses Mal etwas Schlaf zu finden. Dass die Tabletten Nebenwirkungen haben und die Ursache nicht beseitigen, nimmt sie billigend in Kauf.

Lisa ist eine rein erfundene Person. Vielleicht konnten Sie sich, während Sie diese Zeilen gelesen haben, mit Lisa identifizieren, weil Sie so etwas jede Nacht durchmachen.

Genauso wie Ihnen und Lisa(!) geht es 15 Prozent aller Deutschen. Über 12 Millionen Deutsche leiden regelmäßig unter Ein- und Durchschlafstörungen, einer sogenannten primären „Insomnie“.

## **Tendenz steigend!**

Da Sie diese Zeilen lesen, gehe ich stark davon aus, dass Sie dazugehören. Stellt sich nun für Sie persönlich die Frage: „**Was kann ich von diesem E-Book bzw. von diesem Paket erwarten?**“

Ich möchte Ihnen in kurzen Sätzen erläutern, wie das Projekt aufgebaut ist. So haben Sie eine grobe Vorstellung, was in den nächsten sieben Tagen auf Sie zukommen wird.

Im **1. Teil** erläutern wir gemeinsam, warum Schlaf so wichtig ist und welche Ursachen dafür verantwortlich sind, warum so viele Menschen nachts keinen Schlaf finden.

Auch werden wir hartnäckige „**Schlafmythen**“ aufdecken, die Sie vielleicht kennen und die Sie daran hindern, einen gesunden Schlaf zu finden.

Ich werde mich im 1. Teil kurz halten, sodass wir auch schnell in den praktischen Teil übergehen können. Dennoch ist es sehr wichtig, das Sie wissen, warum für Sie und Ihre Gesundheit Schlaf so elementar wichtig ist. Durch dieses Verständnis wächst die Bereitschaft, auch wirklich ins Handeln zu kommen.

Im **2. Teil**, dem praktischen Teil des Projektes, werden wir gemeinsam die nötigen Vorbereitungen treffen, damit Sie wieder so schnell wie möglich erholsam schlafen können.

Der praktische Teil dieses E-Books ist in **drei Teile** gegliedert. Im ersten Teil erfahren Sie, wie Sie Ihr Schlafzimmer optimieren, damit Sie auch in der Nacht die nötige Ruhe finden.

Im zweiten Teil erfahren Sie, wie wichtig ein eigenes Schlafritual ist, um Körper und Geist auf die Nacht vorzubereiten.

Am Schluss erfahren Sie, wie Sie Ihre Gedanken mithilfe der Silent Subliminals so umprogrammieren, dass Sie nach sieben Tagen wieder tief und gesund schlafen und morgens erholt aufwachen.

Wichtig ist, dass Sie in diesem E-Book kein einziges Kapitel überspringen, da alles aufeinander aufbaut.

Das Projekt erstreckt sich über **7** Tage. Nutzen Sie die Checkliste, die Sie im Downloadbereich bekommen haben. Dieser Leitfaden begleitet Sie die nächsten sieben Tage zu Ihrem Ziel: „Endlich wieder durchschlafen“.

Alles klar ... ?

Legen wir los ...!

# Warum gesunder Schlaf so wichtig ist

---

Vor vielen Millionen Jahren wurde der Schlafrhythmus der Steinzeitmenschen von der Natur durch den **Licht-Dunkelwechsel bestimmt**. So entwickelte der Mensch einen charakteristischen Biorhythmus mit alltäglichen Leistungshochs und dem Leistungstief.

Das Sonnenlicht ist der wesentliche, bestimmende Faktor. Es regelt die innere Uhr jeden Tag aufs Neue: einen **24 Stunden-Tag** mit Aktivitäten und Ruhezeiten. Doch seitdem es Lampen, Fernseher und Nachbarn gibt, bleibt der Mensch viel länger auf und bringt so seinen natürlichen Biorhythmus durcheinander. Die Folgen sind Übermüdung und Schlafmangel. Dadurch entstehen wiederum Unfälle und Krankheiten. Man sieht sie nicht, man hört sie nicht, aber die innere Uhr des Körpers tickt.

Wer zeitig ins Bett geht und mit den Hühnern aufsteht, gilt in unserer Gesellschaft als fleißig. Wer in den Tag hinein schläft, genießt den Ruf eines Faulenzers. Wissenschaftler behaupten, dies sei nicht richtig. Schuld daran seien die Gene beziehungsweise die innere Uhr.

Die innere Uhr tickt von Mensch zu Mensch anders und individuell. Bei Langschläfern beginnt der regelmäßige Turnus etwas später. Sie können daran kaum etwas ändern, denn alles läuft nach einem inneren, festgelegten Zeitprogramm.

Der Biorhythmus ist genauso alt wie das Leben selbst. Die innere Uhr lässt sich kaum verstellen, weil der innere Rhythmus schwankt, zwischen 23,5 und 25 Stunden. Dabei pendelt er sich jeden Tag neu auf 24 Stunden ein.

Bei unseren Vorfahren wurde der Tagesablauf überwiegend durch die Sonne bestimmt. **Man ging zu Bett, wenn die Sonne versank. Ging sie wieder auf, wurde wieder aufgestanden.** Der natürliche Schlafrhythmus wurde damals wie heute durch das in der Zirbeldrüse gebildete Hormon Melatonin geregelt. Durch künstliche Lichtquellen gerät die Melatonin Produktion heutzutage aus den Fugen und wir werden nicht mehr so schnell müde.

Dies kann den ganzen Schlafrhythmus **komplett durcheinanderbringen**. Um dem entgegenzuwirken, sollte das Schlafzimmer abgedunkelt und alle störenden Lichtquellen im Zimmer sollten entfernt werden.

Im Wechsel von Tag und Nacht sinkt und steigt die Körpertemperatur, so verändert sich die Sensibilität der Nerven, aber auch der Hormonspiegel im Blut. Schmerzen werden tagsüber weniger stark empfunden als nachts.

Das Sonnenlicht vermittelt unserer inneren Uhr stets gleichbleibend die jahreszeitlichen Rhythmen. Manche Tiere halten Winterschlaf. Viele Tiere pflanzen sich nach dem Rhythmus der Natur fort. **Der Biorhythmus ist aber auch für uns Menschen extrem wichtig.**

Uns geht es gut und wir können mehr leisten, wenn wir unsere innere Uhr kennen und nach ihr leben. Arbeiten wir dagegen, werden wir krank und belasten Körper und Seele. Sogar unsere Haut hat einen Biorhythmus.

Da unsere Vorfahren keine Heizung oder ähnliches besaßen, war die Temperatur dementsprechend niedrig. In unseren Zimmern ist eine Temperatur von etwa 23 °C keine Seltenheit. Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen wäre jedoch um die 17 °C. Daher Fenster auf (oder kippen), Heizung ausschalten und sich warm einkuscheln.

Ab 17 Uhr beginnen sich die Hautzellen der Oberschicht zu teilen und erneuern so die äußere Schutzschicht des Körpers. Gegen fünf Uhr in der Frühe ist diese Arbeit beendet. Wer also mit den Hühnern ins Bett geht altert schneller. Gehen Sie unbedingt vor 24 Uhr ins Bett; **der Schlaf vor Mitternacht ist besonders tief und deshalb der beste**. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, das gilt auch für den Schlaf.

Das regelmäßige Einhalten von Gewohnheiten ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für gesunden Schlaf.

**- ENDE der LESEPROBE -**

Copyright by Michael Iatroudakis