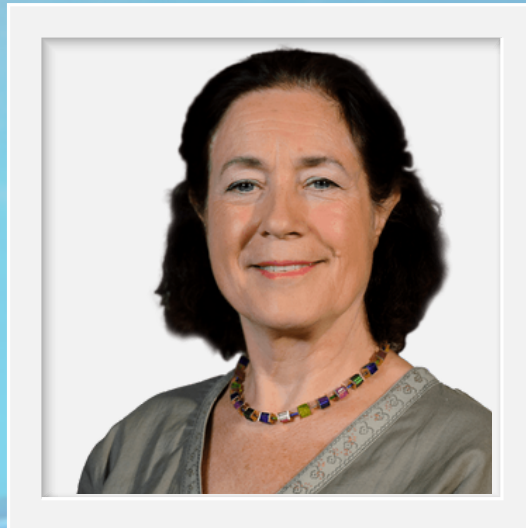


## Dr. Rosina Sonnenschmidt



### **Gesund schlafen** erholt erwachen

#### **Gesunder Schlaf: Der Schlüssel zu deinem Wohlbefinden**

Hast du manchmal das Gefühl, dass du morgens aufwachst und trotzdem müde bist? Vielleicht schläfst du schlecht ein, wachst mitten in der Nacht auf oder fühlst dich einfach nicht ausgeruht. Du bist nicht allein – Schlafstörungen sind ein Thema, das so viele von uns betrifft. Doch der Schlaf ist die Basis für ein gesundes, erfülltes Leben. Und genau darum geht es hier: Wie du deinen Schlaf heilen kannst – ohne Medikamente, sondern mit Bewusstsein, Achtsamkeit und kleinen Veränderungen in deinem Alltag.

Dr. Rosina Sonnenschmidt, eine Expertin auf diesem Gebiet, hat in einem inspirierenden Gespräch aufgezeigt, wie du zu einem gesunden Schlaf finden kannst und warum das so wichtig für dich ist. Lass uns die wichtigsten Punkte zusammenfassen:

## Warum Schlaf so wichtig ist

Der Schlaf ist nicht einfach nur eine Pause, sondern eine der genialsten Einrichtungen unseres Körpers. Während du schläfst, regenerieren sich dein Geist, dein Körper und sogar deine Seele.

Du durchläufst verschiedene Schlafphasen – Tiefschlaf, Leichtschlaf und Traumphasen – und jede davon hat ihre eigene wichtige Funktion. Im Tiefschlaf erholt sich dein Körper, im Leichtschlaf verarbeitest du Eindrücke, und in der Traumphase kannst du sogar Inspirationen finden oder dich mit anderen Dimensionen verbinden.

## Die Gefahren von Schlaftabletten und langfristigen Hilfsmitteln

Schlaffördernde Mittel wie Tabletten oder Naturheilmittel wie Johanniskraut können kurzfristig helfen, dir Zeit zu geben, akute Schlafprobleme zu überbrücken. Aber Vorsicht: Dauerhafte Einnahme unterdrückt die natürlichen Schlafrhythmen und stört wichtige Prozesse wie die Aktivierung der Alpha-Gehirnwellen, die für Kreativität und mentale Stärke verantwortlich sind.

Rosina erklärt: „Jede Unterdrückung erzeugt einen Stau, und dieser Stau kann zu chronischen Krankheiten führen.“ Der Schlüssel liegt darin, den Tagesstress zu reduzieren und schlaffördernde Mittel schrittweise auszuschleichen. Unterstützend empfiehlt sie eine Bachblütenmischung namens „Belastbarkeit“, die hilft, Spannungen abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen.



## **Die größten Schlafprobleme und wie du sie angehen kannst**

Viele von uns sind aus dem natürlichen Schlafrhythmus geraten. Zu viel Stress, technische Geräte im Schlafzimmer oder ungelöste Sorgen stören den Schlaf. **Rosina gibt dir hier einige wertvolle Tipps:**

### **Schaffe eine schlaffördernde Umgebung:**

Dein Schlafzimmer sollte frei von Technik sein. Strahlung und künstliche Schwingungen können deinen Schlaf beeinträchtigen. Sorge für natürliche Materialien bei Bettzeug, Matratze und Kleidung – dein Körper wird es dir danken.

### **Entspanne vor dem Schlafen:**

Lass deinen Tag bewusst los. Stelle dir vor, du legst deinen „Rucksack“ mit all den Sorgen vor deinem Schlafraum ab. Eine innere Haltung der Dankbarkeit hilft dir, ruhig und gelassen einzuschlafen.

### **Nutze bewährte Atemübungen:**

Eine einfache Übung, die schon seit Jahrtausenden praktiziert wird, ist das Zählen deiner Ausatemzüge – von 1 bis 10. Das beruhigt deinen Geist und bringt dich in einen entspannten Zustand.

## **Die Rolle von Ernährung und Schlaf**

Auch deine Abendmahlzeit spielt eine entscheidende Rolle für deinen Schlaf. Wenn du zu spät isst, besonders schwer verdauliche oder säurebildende Lebensmittel wie Brot mit Käse, Wurst oder Wein, kann das deinen Schlafrhythmus stören. Rosina empfiehlt, spätestens bis 19 Uhr zu essen und danach nur noch leichte, flüssige Genussmittel wie ein Achtel Wein oder Heilbier zu sich zu nehmen – letzteres kann mit ein paar Tropfen Zitrone und einer Prise Salz sogar nierenstärkend wirken.

Eine einfache Methode, um deine Ernährung besser zu verstehen, ist Rosinas „Plus-Minus-Liste“: Notiere, welche Lebensmittel dich satt und vitalisiert machen (Plus) und welche dich müde oder unzufrieden zurücklassen (Minus). Das hilft dir, deine Essgewohnheiten zu reflektieren und langfristig anzupassen, um deinen Schlaf zu verbessern.

### **Schlaf als Weg zur Heilung**

Rosina betont, dass gesunder Schlaf auch körperliche und seelische Heilung fördert. Schlafmangel schwächt dich und kann langfristig sogar krank machen. Doch wenn du lernst, deinen Schlaf bewusst zu gestalten, wirst du nicht nur erholt aufwachen, sondern auch mehr Lebensenergie und Lebensfreude spüren.

### **Wechseljahre und Schlaf**

Besonders in den Wechseljahren erleben viele Frauen, aber auch Männer, Schlafprobleme. Der hormonelle Wechsel bringt den Körper in eine neue Phase, die oft mit Veränderungen des Schlafrhythmus einhergeht. Rosina betont, wie wichtig es ist, diesen Wandel bewusst zu akzeptieren und als Chance für Reife zu sehen.

Baumeszenzen wie die Birke unterstützen diesen Prozess, indem sie Leichtigkeit und Flexibilität fördern. Die Hainbuche hilft dabei, Stressoren zu erkennen und loszulassen, was wiederum den Schlaf verbessern kann. Eine kurze Reflexion vor dem Schlafengehen – beispielsweise mit der Affirmation „Ich schaue wohlgefällig auf meine Werke“ – hilft, den Tag positiv abzuschließen und sich mit dem neuen Lebensrhythmus zu verbinden.

**Was du in diesem Kurs lernst**

In unserem Kurs mit Dr. Rosina Sonnenschmidt tauchst du tief in die Welt des gesunden Schlafs ein. Hier ist, was du lernen und für dich mitnehmen wirst:

**Wie du deinen Schlafrhythmus wieder in Balance bringst:**

Verstehe, wie dein Schlaf funktioniert und wie du ihn bewusst stärken kannst – ohne Medikamente oder Hilfsmittel.

**Praktische Übungen für entspanntes Einschlafen:**

Lerne einfache Techniken, wie die Atemübung „Zählen der Ausatemzüge“, die dich beruhigt und sanft ins Reich der Träume führt.

**Wie du deinen Schlafraum optimierst:**

Erfahre, wie du dein Schlafzimmer frei von störenden Einflüssen (wie Technik und Strahlung) gestaltest und es zu einer Oase der Ruhe machst.

**Die Bedeutung der Schlafphasen:**

Verstehe, warum Tiefschlaf, Leichtschlaf und Traumphasen so wichtig sind und wie sie sich auf deine Gesundheit und Kreativität auswirken.

**Loslassen von Sorgen und Ängsten vor dem Schlaf:**

Entdecke, wie du negative Gedanken und Ängste, die dich wachhalten, loslassen kannst – für einen ruhigen Geist und erholsamen Schlaf.

**Wie du dich mit deinen Träumen verbindest:**

Lerne, wie du dich an deine Träume erinnerst und sie als Inspirationsquelle oder Wegweiser für dein Leben nutzen kannst.

**Die Kraft der Dankbarkeit:**

Verankere eine abendliche Dankbarkeitsroutine, die dir hilft, den Tag bewusst abzuschließen und mit einem Gefühl der Fülle einzuschlafen.  
u.v.m.

## Warum du keine Angst vor dem Schlaf haben musst

Einige Menschen haben sogar Angst vor dem Schlafen, weil sie Albträume haben oder sich vor dem Loslassen fürchten. Rosina erklärt, dass solche Ängste oft mit tieferliegenden Traumata zusammenhängen. Doch auch das lässt sich heilen, Schritt für Schritt.

## Einladung zu deinem bewussten Schlaf

Du möchtest lernen, wie du endlich besser schlafen kannst – ohne Pillen, ohne Druck, sondern mit einfachen, natürlichen Methoden? Dann lade ich dich ganz herzlich zu unserem Kurs ein. Gemeinsam mit Rosina Sonnenschmidt wirst du die Geheimnisse des gesunden Schlafs entdecken.

Du lernst nicht nur, wie du deinen Schlaf verbessern kannst, sondern auch, wie du deinen Lebensrhythmus in Balance bringst. Rosina teilt kraftvolle Übungen, Meditationen und wertvolle Tipps, die dir helfen, entspannt einzuschlafen, erholt aufzuwachen und dein Leben in vollen Zügen zu genießen.



**Schlaf ist nicht nur ein Grundbedürfnis** – er ist dein Schlüssel zu einem gesunden, erfüllten Leben. Sei dabei und entdecke, wie du durch tiefen, gesunden Schlaf deine volle Kraft zurückgewinnen kannst.

**Melde dich jetzt an und schaffe die Basis für ein glücklicheres Leben!**

**HIER direkt buchen**

#### Disclaimer

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der Mathias Berner Academy, wir freuen uns, dass du dich für unsere Kurse und Inhalte interessierst. Bitte beachte, dass alle Informationen, die wir dir zur Verfügung stellen, ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken dienen. Sie sollen dich inspirieren und dein Wissen erweitern, ersetzen jedoch keine fachkundige medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Falls du gesundheitliche Beschwerden hast oder Rat zu spezifischen medizinischen Fragen suchst, ist es wichtig, dass du dich an einen qualifizierten Arzt, Heilpraktiker oder Homöopathen wendest. Die Entscheidungen, die du auf Basis unserer Inhalte triffst, liegen in deiner eigenen Verantwortung, und wir übernehmen keine Haftung für Handlungen, die du als Resultat der Nutzung unserer Kurse und Materialien unternimmst. Die Informationen, die wir bereitstellen, werden mit größter Sorgfalt zusammengestellt und regelmäßig aktualisiert. Dennoch können wir keine Garantie für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte übernehmen. Durch die Nutzung der Inhalte und Kurse der Mathias Berner Academy erkennst du diesen Disclaimer an und stimmst zu, dass die Mathias Berner Academy keine Haftung für Schäden oder Verluste übernimmt, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieser Inhalte entstehen könnten.

Wir wünschen dir eine bereichernde und inspirierende Lernerfahrung bei uns!