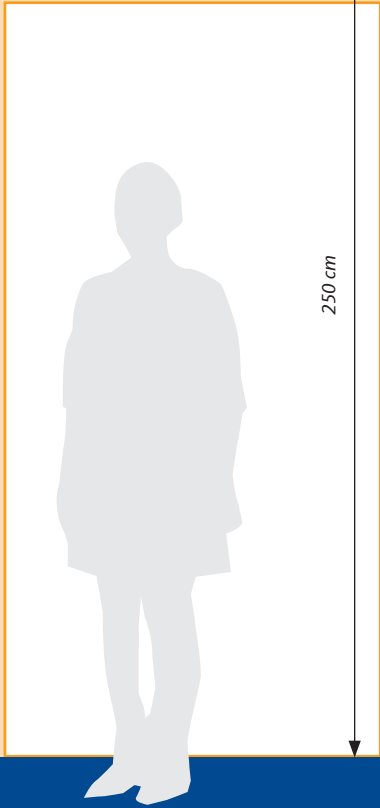


Bettenhaus Hagen Deymann. Bei uns liegen Sie richtig.



Der Schlafstörungenbaum

4 **Permanente Krankheitseinflüsse**

- RLS (Restless-Legs-Syndrom)
- Apnoe
- Medikamente
- Organisches

3 **Akute körperliche Einflüsse**

- Schmerzen
- Schnarchender Partner
- Wechseljahre
- Schilddrüsendefekt

2 **Einflüsse des Bettes**

- Schlechte Bettausstattung
- Schlechter Schlafrum
- Schlechter Schlafplatz

1 **Einfluss Schlafgewohnheiten**

- Licht und Lärm
- Zeiten und Verhalten
- spätes Essen
- Trinkgewohnheiten
- und so weiter ...

Persönliche Enttäuschungen **5**

- Spezifisches Sorgen
- Aktuelles Umfeld
- Depressionen

Eigene Lebensumstände **6**

- Perfektionismus
- Dinge erzwingen wollen
- Zuviel Verantwortung übernehmen

Permanenter Dauerstress **7**

- Körperliche Überforderung
- Seelische Überforderung
- Geistige Überforderung
- Ängste (unspezifisch)

Schlechte Lebensgewohnheiten **8**

- Bewegungsmangel
- Ernährungsmangel
- Technische Einflüsse (TV, PC, etc.)

**KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf**

Schlafschule und Schlafberatung VDB

