



Schlafen Sie schon oder zählen Sie noch?

Von bekannten Dramen bis zu Kalenderblättern: das Thema Schlaf wird so häufig thematisiert wie kaum ein anderes. Dabei geht es einerseits um guten und ausreichenden Schlaf und andererseits um zu viel oder zu wenig schlafen und die Folgen davon.

Damit wir gut ein- und durchschlafen können und dadurch tagsüber energiegeladener und munter sind, müssen zwei Hormone in ausreichender Menge und gut balanciert im Gehirn produziert werden: Serotonin und Melatonin

- **Serotonin** ist ein [Gewebshormon](#) und [Neurotransmitter](#); es wird entweder mit der Nahrung aufgenommen oder, hauptsächlich im Magen-Darm-Trakt, aus der Aminosäure Tryptophan gebildet. Es hat sehr vielfältige Aufgaben und wirkt im gesamten Organismus. Eine der bekanntesten ist die Wirkung auf die Stimmung und damit auf die Wachheit. Diese Wirkung entfaltet Serotonin im Gehirn. Serotonin kann nicht durch die Blut-Hirnschranke transportiert werden und wird deshalb auch im Gehirn aus, wie schon erwähnt, Tryptophan gebildet.
- **Melatonin** lässt uns müde werden und einschlafen. Es wird in der Zirbeldrüse gebildet – und zwar aus Serotonin. Das bedeutet: ist ausreichend Serotonin vorhanden kann ausreichend Melatonin gebildet werden.

Damit Tryptophan zu Serotonin umgebaut wird braucht es ein Enzym, das durch Vitamin D aktiviert wird. Was jetzt noch benötigt wird ist **ausreichend Tryptophan**. Diese Aminosäure findet sich vor allem in tierischen Produkten: **Milch- und Milchprodukte, Eier Fleisch und Fisch**.

Kann der Blu Room™ bei Schlafproblemen helfen?

Ja, ganz viele unserer **Kunden**, die angaben, dass sie **Schlafprobleme** haben, berichten nach einigen Sitzungen, dass sie besser schlafen können. Ein Kunde kam sogar am Tag nach seiner ersten Sitzung wieder, weil er zum ersten Mal seit vielen Monaten wieder gut geschlafen hat.

Ein sehr schönes Beispiel, wie sich munter bzw. fit sein und gut schlafen bedingen, gibt unsere Kundin M.I. Eine Frau Mitte 70, weitgehend gesund, die ihren älteren Mann betreut, der an Altersdepression litt. Speziell nach ihrer ersten Sitzung war sie so müde, dass sie, wie sie später berichtet schon sehr früh zu Bett ging und gleich schlief. Auch die nächsten Tage hat sie mehr geschlafen als sonst, da sie so müde war wie nie zuvor. Das änderte sich - langsam aber sicher. Sieben Wochen und 5 Blu Room-Sitzungen später war sie so munter und unternehmungslustig, dass sie am Abend noch fortging und das hat sie sehr lange nicht mehr gemacht.

Einer der Gründe, warum es den Blu Room™ Vienna gibt, war das „Jetlag“-Erlebnis von Verena Rainer, der Blu Room™ Besitzerin. Sie hatte, wie so viele, Schwierigkeiten bei der Zeitumstellung – das bedeutet munter in der Nacht, müde und antriebslos bei Tag. Nach dem Besuch im Blu Room in Yelm, Washington State flog sie nach Wien zurück und das bringt eine Zeitumstellung von neun Stunden. Sie hatte keinen einzigen Tag mit Müdigkeit und/oder Ein- und Durchschlafproblemen zu kämpfen.