



Startseite > Gesundheit

## Übungen für eine perfekte Nachtruhe

Schlaf-Expertin rät zur Ursachenforschung, wenn man oft wach im Bett liegt.



Zwei Übungen, die helfen, zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen. Bild: www.vollfotograf.at - Manfred Scheucher

Schnell einschlafen und ohne Unterbrechungen durchschlafen. Für viele ist dies ein unerfüllter Traum. Meist wissen die Betroffenen nicht, warum sie häufig wach im Bett liegen. Manche greifen in ihrer Not zu Tabletten oder Alkohol, um schlafen zu können. "Aber das ist natürlich keine gute Lösung", sagt die Kinesiologin und Schlaf-Expertin Maria Obermair aus Kirchberg-Thening. "Wenn man Schlafprobleme hat, will einem der Körper damit sagen, dass man unzufrieden ist und es einer Änderung im Leben bedarf."

Bei der Suche nach den Ursachen für ihre Schlafprobleme will Obermair Betroffenen mit ihrem Buch "Die perfekte Nacht/Ratgeber für Erwachsene mit Schlafstörungen" (Eigenverlag, 19,90 Euro, bestellbar über [www.dieperfektenacht.at](http://www.dieperfektenacht.at)) helfen.

Den OÖNachrichten hat die Schlaf-Expertin sechs Entspannungsübungen verraten, die das Ein- und Durchschlafen erleichtern sollen.

**Klare Gedanken:** Mit zwei Fingern den Punkt unmittelbar unter der Unterlippe halten (siehe Bild oben rechts). Die freie Hand auf den Nabel legen. Bewusst ein- und ausatmen und die Zunge zum Gaumen legen. "Mit dem Berühren des Punktes klärt und beruhigt man seine Gedanken", sagt Obermair. Wenn man mit einer gedanklichen Linie zudem den Lippenpunkt mit dem Nabel verbinde, fördere man das "Sich-Bewusst-Sein" und stärke sich dadurch von innen. "Man beruhigt sich, kann klare Gedanken fassen und sammelt sich", sagt die Kinesiologin aus Kirchberg-Thening.

**Schlafen halten:** Die Finger flach und sanft auf die Schläfen links und rechts legen. Diese Stellen so lang halten, bis man den Puls ruhig und gleichmäßig spürt. Während der Übung bewusst ein- und ausatmen und die Zunge wieder zum Gaumen legen. "Diese Übung hilft vor allem bei Herzensangelegenheiten, die die innere Harmonie stören und das Einschlafen verhindern", erläutert Obermair.

**Hook-up-Übung in zwei Phasen:** 1. Phase: Ein Bein über das andere legen. Arme gerade nach vor strecken und die Daumen nach unten drehen. Die Arme überkreuzen und die Finger verschränken (siehe links Bild oben). Wiederum die Zunge leicht an den Gaumen legen und bewusst Richtung Nabel atmen.

2. Phase: Die Beine nebeneinander legen und die Fingerspitzen der linken und rechten Hand verbinden. Die Zunge leicht an den Gaumen legen und bewusst zum Nabel atmen.

"Mit dieser Übung sammelt man in der Körpermitte Energie", sagt die Schlaf-Expertin. Die Hook-up-Übungen stellen laut Obermair sowohl im Körper als auch im Kopf Harmonie her und balancieren inneren Stress aus.

Sie würden negative Energien und Missstimmung in aufbauende und kraftspendende



- STARTSEITE
  - OBERÖSTERREICH
  - SPORT
  - FREIZEIT
  - REISEN
  - BESTE STELLEN
  - IMMOBILIEN
  - MOTOR
  - TRAUER
  - ANZEIGEN
  - ABO & SERVICE
  - WAS IST LOS?
  - OÖNCARD
- Politik | Wirtschaft | Kultur | Chronik | Weltspiegel | Society & Mode | Gesundheit | Web | Meinung | Videos | Partnersuche | Fotos | Äskulap | Best of Chormusik

Startseite > Gesundheit

## Übungen für eine perfekte Nachtruhe

Schlaf-Expertin rät zur Ursachenforschung, wenn man oft wach im Bett liegt.

[« zurück zum Artikel](#)

Artikelbilder

**Ulrike Griessl**

17. August 2016 - 00:04 Uhr

Versenden

Facebook

Twitter



Zwei Übungen, die helfen, zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen. Bild: [www.vollfotograf.at](http://www.vollfotograf.at) - Manfred Scheucher



Zwei Übungen, die helfen, zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen. Bild: [www.vollfotograf.at](http://www.vollfotograf.at) - Manfred Scheucher

**3 Kommentare**

von xolarantum (92) · 17.08.2016 19:47 Uhr  
sooo kompliziert müssen die übungen gar net sein:

- \* ein tolles buch
- \* sex (anleitung -->) google)
- \* orf schau
- \* ...

[Antwort schreiben](#) [Melden](#) [+](#) (2)

von Zaungast\_17 (20734) · 17.08.2016 20:06 Uhr  
da brauchst leicht Nachhilfe, Till? 😊

[Antwort schreiben](#) [Melden](#) [+](#) (0)

von Gugelbua (11447) · 17.08.2016 11:17 Uhr  
...bei mir ists manchmal der Lärm der lustigen nächtlichen Linzerstadt mit seinen xtausend Watt Boxen der mich am Schlaf hindert 😊

[Antwort schreiben](#) [Melden](#) [+](#) (2)

**Meistgelesene Artikel** [mehr >](#)

1. Unzureichende Pflege: Frau kam mit Madenbefall ins Spital
2. 19-Jähriger Islamist wollte Polizisten enthaupten
3. Übergriffe in Wels: Ausgehzeit für Asylwerber beschränkt
4. Kern will Ausbildungspflicht bis 25 ausdehnen
5. Aggressiver Stier in Linz entlaufen und getötet
6. Nach Grapsch-Attacken sollen Asylwerber im Heim bleiben
7. Prozess um das dritte Geschlecht in Linz: "Sagen Sie Herrn zu mir"
8. Weitere fehlerhafte Wahlkarten aufgetaucht
9. Alles neu am Taubenmarkt: Humanic sperrt zu, Schachermayer-Haus wächst
10. Oberösterreichs AK: Vermögen schon höher als Kammerumlage
11. Berlin schob heuer bis Juli 11.700 Flüchtlinge nach Österreich zurück
12. Frauen in Lokal sexuell bedrängt
13. Bauern pokern mit Trachten-Gössl um Postalm
14. Österreich bezwingt Georgien mit 2:1
15. Kern steht besser da als seine Partei, aber "er muss kontinuierlich liefern"
16. Achse Russland-Saudis: Der Druck im Ölfass steigt
17. Souveräner WM-Quali-Start von nächstem ÖFB-Gegner Wales
18. Bitteres Aus für verletzten Thiem im US-Open-Achtelfinale
19. Bauprojekt am Traunsee beginnt mit zwei Jahren Verspätung
20. Heftige Kritik an Jürgen Klopp