

SCHLAF THERAPIE

Die perfekte Nacht

LINZ-LAND. Maria Obermair aus Neuhofen ist Kinesiologin und Autorin des Buches „Die perfekte Nacht“. In dem Ratgeber mit vielen praktischen Übungen hat sie ihr Wissen aus jahrelanger Erfahrung mit diesem Thema zusammengefasst.

Der nervige Jetlag bei Auslandsreisen zu den Kinesiologie-Konferenzen war es, der Maria Obermair dazu brachte, sich mit dem Thema Schlaf auseinanderzusetzen. Mit Hilfe von kinesiologischen Übungen war sie dem Jetlag bald Herr und konnte die Reisen intensiver genießen. „So konnte ich auch Mitarbeitern von Firmen helfen, die beruflich viele Fernreisen machen müssen. Und dann hab ich mir gedacht: Wenn es beim Jetlag funktioniert, wird es auch für die

Schichtarbeit nützlich sein. Und tatsächlich erzielte ich bei Arbeitern in der Voest gute Erfolge. Heute berate ich auch Pflegepersonal in Krankenhäusern“, erzählt die Unternehmerin im Tips-Interview.

Obermair bietet aber Hilfe für alle Arten von Schlafstörungen an. So sind etwa Paare an sie herangetreten, die nicht länger als Morgenmuffel und Frühaufsteher zusam-

Ob Schichtarbeiter, Vielreisender oder Bäckerlehrling, viele Menschen brauchen Hilfe beim guten Schlaf zur rechten Zeit.

KINESIOLOGIN MARIA OBERMAIR

menleben wollten. „Ist es nicht viel schöner, wenn man gemeinsam schlafen geht und gemeinsam in den Tag startet? Der Biorhythmus ist etwas Erlernbares. Es ist also



Fotos: Vollformat.at/Martina Schreuder

kein Schicksal, ein Morgenmuffel zu sein“, ist Obermair überzeugt. Die Basis, nach der die Kinesiologin arbeitet, ist die Innere Organuhr, die im Zweistundentakt arbeitet. „Man kann jeden Körper austesten, ob diese innere Uhr richtig funktioniert. Mittels Akupunktur- bzw. Akupressurpunkte setze ich Impulse bei bestimmten Organen, um sie ins Laufen zu bringen.“ Neben der Inneren Organuhr gelte es bei schlechtem Schlaf noch der emotionalen Ebene und der Ökologieebene auf den Grund zu gehen.



„Wer viele Probleme wälzt, muss diese vorerst erkennen und dann lernen, abzuschalten. Das funktioniert unter anderem, indem man diesen Gedanken unter Tag genug Zeit einräumt“, so Obermair. Mit der Ebene der Ökologie ist die Lebensweise gemeint, in erster Linie die Ernährung: „Wenn der Körper in der Nacht sehr viel entgiften muss, wird er keinen tiefen Schlaf finden. Es ist also ganz wesentlich, was und wie viel man am Abend isst.“ Diesen drei Bereichen, der Inneren Organuhr, der emotionalen Ebene und der Ökologieebene, geht Obermair in ihren Beratungen auf den Grund. Denn Schlaf ist ein Grundbedürfnis. Info: www.kinmo.at

40 JAHRE SSC **Schwimmbad SSC** **Sauna Center** Linz | Wels

HAUSMESSE
5.-6.4.2019
9-16 Uhr
Wir freuen uns auf Sie!

SSC: VON DER PLANUNG BIS ZUR MONTAGE
Wir sind Ihr Spezialist für Schwimmbad-, Sauna-, Dampfbadbau und Infrarot-Wärmekabinen aus eigener Produktion. Gerne verwöhnen wir Sie auch mit Solarduschen und Whirlpools. Am besten wir planen Ihre komplette Wellnessanlage – ob privat oder gewerblich.

Im Grenzwinkel 6 | Leonding | T: +43 732 677 832 | ssc.at

ACTUS The Better Body

SCHLANK IN DEN FRÜHLING!

Gemeinsam definierte Ziele zu **Gewichtsreduktion** oder **Hautstraffung** werden mit der ACTUS-Methode auch erreicht! Wir garantieren Ihnen Ihren Abnehmerfolg sogar schriftlich - **ansonsten gibt's Geld zurück!**

Nutzen Sie unsere Frühlingsaktion und sichern Sie sich unseren € 100,- GUTSCHEIN* für alle Neukunden!

€ 100,- GUTSCHEIN* SICHERN!

0732 / 77 12 74-0

* Aktion gültig für Neukunden bei Abschluss eines ACTUS-Trainingsprogramms bis 31.03.2019. Keine Barablässe möglich. Druck- und Satzfehler vorbehalten.

ACTUS - The Better Body Damentzstraße 47/Top 2, 4020 Linz
T: +43 732/77 12 74-0 | beratung@actus-figur.at | www.actus-figur.at