

TERA-GRAMM

01/2019

Was uns gesund hält!

Schlafen Sie gut!?

Weniger nachdenken und mehr abschalten!

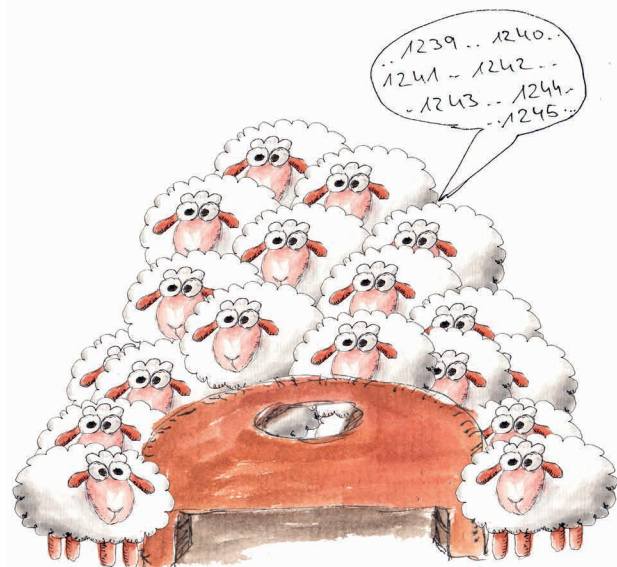
... und nie mehr Tulpen aus Amsterdam

Schlaft gut!

Wussten Sie eigentlich, dass es eine Zeit gab, in der Tulpenzwiebeln als Statussymbol und Spekulationsobjekt galten? Kein Witz! Lesen Sie doch einmal unsere Sonderbeilage dazu (Tulipomanie und Tulpenhysterie). Und hier steht die Menschheit nun: Wir haben bald vielleicht keine Tulpen mehr aus Amsterdam, aber dafür haben wir künstliche Intelligenz.

Und wir können nicht schlafen! Mittlerweile hat ein Drittel der Erwachsenen chronische Ein- oder Durchschlafstörungen. Im klinischen Sinne sprechen wir von einer Schlafstörung dann, wenn ein Mensch über einen Zeitraum von deutlich länger als vier Monaten weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft. Die Schlafforscher sagen: „Wer nicht schläft, wird dick und dumm.“ Im Ruhrgebiet sind wir da noch etwas direkter: „Nach müde kommt doof!“

Schlafstörungen können mit schnöden Fragen anfangen. Zum Beispiel: Fenster auf oder Fenster zu? Auf wegen der Frischluft, zu, weil irgendwann einmal der Wecker vom Altglascontainer vor dem Haus abgelöst wurde. Der wird verlässlich nur morgens zwischen sechs und acht mit Krach befüllt. Sobald man wach ist, tritt wieder Ruhe ein. Dann geht es um die Frage, ob ein Fernseher in das Schlafzimmer soll. Manche sagen: „Wenn nix läuft im Schlafzimmer, läuft Fernsehen.“ Und das Programm ist zuweilen sogar abwechslungsreicher. Manchmal kann das rote Stand-by-Lämpchen der Glotze direkt in die Augen funzeln, und es kann schmerzhaft sein, auf der Fernbedienung einzuschlafen. Im Laufe der



© creative vision

Zeit kommen dann Handy, iPad, Kindle sowie neunundzwanzig sinnlose Ladegeräte dazu. Irgendwo blinkt ständig irgendwas. Dann die Frage: Lattenrost oder Boxspringbett? Vielleicht ein Luftbefeuchter als Wellness-Oase für Milben? Und eine Waldgeräusch-CD? Steht das Bett vielleicht auf einer Wasserader oder auf einem alten Indianerfriedhof, weshalb nicht an Schlaf zu denken ist? Gedanken kreisen um Probleme und je mehr Probleme, desto mehr Gedanken.

Ab einem gewissen Grad an Schlaflosigkeit kann man Menschen alles verkaufen. Das erklärt den Erfolg von Homeshopping-Kanälen. Nach drei durchwachten Nächten frage selbst ich mich, wieso ich kein Display-Schutz-Spray habe, während ich das günstige Messer-Set in drei Farben bestelle.

Mittlerweile treffen Menschen vor dem Schlafengehen mehr Vorkehrungen als die NASA vor Raketenstarts. Medizinisch gesehen ist Alkohol vor dem Schlafengehen nicht ratsam, genauso wenig wie Sport oder Essen.

Sobald Ihnen der nächste Feng-Shui-Tai-Chi-Chia-samen-Experte empfiehlt, sich für einen gesunden Schlaf in zwei Kartoffsäcke eingemummelt auf das Hausdach zu legen, wird es Zeit, mit TERAPON Kontakt aufzunehmen. Denn das ist die gute Nachricht in diesem Teragramm: Das gesamte TERAPON-Team

ist immer hellwach, rund um die Uhr, damit Sie ganz beruhigt schlafen können! Wir helfen Ihnen auch souverän und kompetent herauszufinden, woran es liegt, wenn Sie nicht erholsam schlafen können. Mit Hypnose helfen wir Ihnen, einmal so richtig abzuschalten und zu entspannen. Wir wollen, dass Sie durchschlafen! Egal, wie turbulent Ihr Leben verläuft! Und wenn Sie doch einmal wach bleiben wollen, werden Sie im Fernsehen vielleicht bald Marie Kondo entdecken, die Ihnen erklärt, wie Sie aufräumen. Und ab sofort gibt es auch Bilder von der dunklen Seite des Mondes. Wird Zeit, dass es Frühling wird!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich habe die ganze Nacht kein Auge aufgemacht!

Und Sie? Ich werde jetzt 59 Jahre alt und bin seit 42 Jahren verheiratet. Wenn Sie stutzen, nachrechnen und sagen, dass das doch gar nicht sein kann, sage ich: „Doch! Stimmt!“ Ich bin mit einer Kölnerin verheiratet. Und wer mit einer Rheinländerin verheiratet ist, wird es wissen: Jedes Jahr wird so intensiv erlebt, dass es doppelt zählt! Außerdem ist meine Frau 38 Jahre alt. Frauen werden nämlich nicht älter als 38 Jahre, das aber immer wieder.

Und das Besondere unserer Ehe ist: Wir stecken seit 21 Jahren unter einer Decke. Genauer gesagt unter einer Bettdecke. Stimmt wirklich! Und wir haben einen Ehevertrag, in dem geregelt ist, dass ich alle wichtigen Entscheidungen in unserer Ehe treffe und meine Frau alle unwichtigen. Das Schöne in all unseren glücklichen Ehejahren ist, dass wir noch nicht eine wichtige Entscheidung treffen mussten.

TERAPON ist wie eine Familie. Wir sind ein Unternehmen der Familie KÖTTER. Und auch hier stecken wir unter einer Decke, gehen langfristige Bindungen ein und überlassen unseren Kunden alle wichtigen Entscheidungen. Wir sind Dienstleister und was für uns selbstverständlich ist: Dienen und Leisten. Wie in einer guten Ehe. Ich jedenfalls bringe meiner Frau hin und wieder ein paar Tulpen mit, zwar nicht aus Holland, aber vom Blumenladen an der Ecke.



Bald ist Frühling. Gott sei Dank! Frühling ist wie ein Neuanfang. Jeden Morgen. Das Leben beginnt. Mit TERAPON als Dienstleister haben Sie quasi Dauerfrühling, voller Leben und Energie, 25/8.

Und wissen Sie, was das Gegenteil von Frühlingserwachen ist? Wir verraten es Ihnen: Abends rechts schlafen gehen:)) In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen wunderschönen Frühlingsanfang und ab heute immer eine Gute N8!

Schlafen Sie gut!
Der Frühling ist eine echte Auferstehung!
Terapon ist wie ein Frühling für die Seele.
Ich schlafe EIN. Ich schlafe AUS!

I Am Sterdam :) Ihr Dr. Christian Lüdke