



© zwawol / iStock / Thinkstock

Tag der inneren **Balance**



# Was steckt eigentlich hinter...

**I**nnere Unruhe und Schlafstörungen sind auf dem Vormarsch. Rund ein Viertel aller deutschen Bundesbürger klagt über Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen. Häufig sind diese stressbedingt. Um auf die physischen und psychischen Konsequenzen von innerer Unruhe und Schlafstörungen aufmerksam zu machen und Betroffenen Wege zur Selbsthilfe aufzuzeigen, hat das Unternehmen Heel aus Baden-Baden erstmals im Jahr 2012 den „Tag der inneren Balance“ ins Leben gerufen. Der medizinisch-psychologische Thementag findet seither jährlich am 10. Oktober statt.

Innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen sind Signale des Körpers. Ignoriert man diese dauerhaft, setzt sich mit der Zeit eine unheilvolle Spirale in Gang, die weit über Tagesmüdigkeit und Gereiztheit hinausgeht. Regelmäßiger unerholsamer Schlaf hat körperliche Auswirkungen auf das Immunsystem und den Stoffwechsel. Betroffene haben unter anderem ein erwiesenermaßen erhöhtes Risiko für Diabetes und Übergewicht. Zudem können chronische Schlafstörungen seelische Erkrankungen wie Depressionen nach sich ziehen.

Der „Tag der inneren Balance“ will auf die verschiedenen Auslöser von stressbedingten Erkrankungen aufmerksam machen. Eingebettet in den ebenfalls auf den 10. Oktober datierten internationalen „World Mental Health Day“, ruft der Thementag zur bewussten Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse auf. Anhand konkreter Tipps und Anregungen werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Betroffene im Alltag selbst etwas gegen Dauerstress und

Schlafstörungen unternehmen können – noch bevor dieser zu ernststen gesundheitlichen Problemen führt.

Initiator des „Tags der inneren Balance“ ist das Unternehmen Heel. Der Hersteller des natürlichen Arzneimittels Neurexan® – Marktführer im Segment der natürlichen Beruhigungsmittel – betreibt medizinische Forschung und arbeitet eng mit einem spezialisierten Expertenteam von Ärzten und Psychologen zusammen. Diese Expertise wird Stress-Geplagten im Rahmen von medialen Kampagnen zum „Tag der inneren Balance“ zugänglich gemacht. So werden Betroffene dabei unterstützt, geeignete individuelle Lösungswege zu finden. ■

Weitere Informationen finden Sie unter [www.tag-der-inneren-balance.de](http://www.tag-der-inneren-balance.de) und [www.entspannung-und-beruhigung.de](http://www.entspannung-und-beruhigung.de)