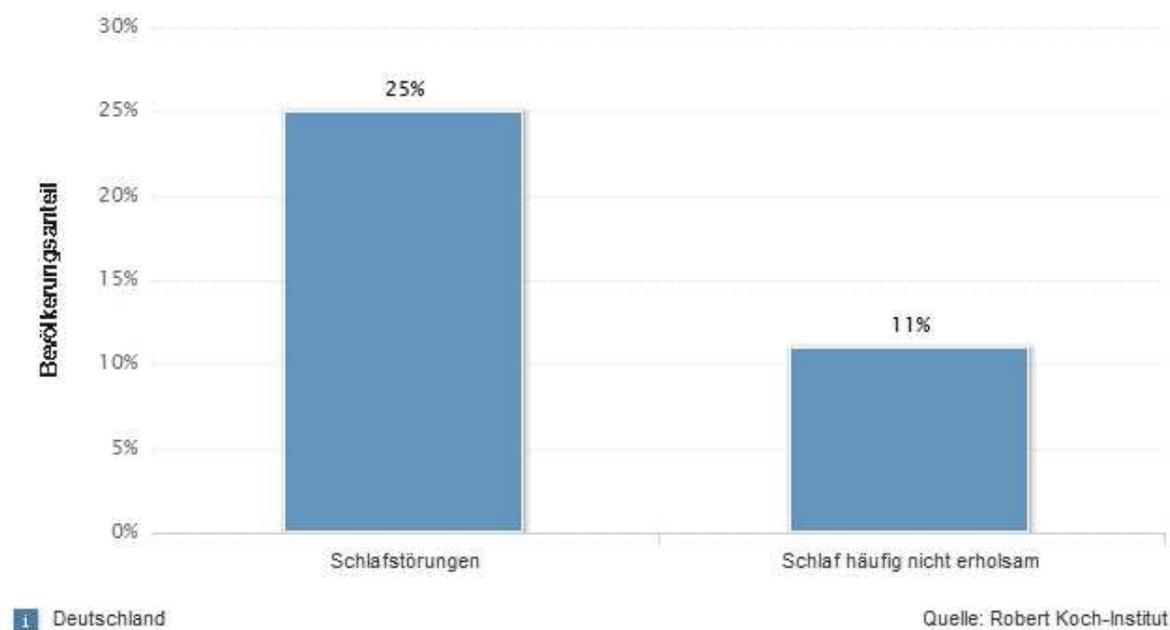


Der gesunde Schlafplatz

Gesunder Schlaf ist wichtig. Die fehlende Erholbarkeit des Schlafes beeinträchtigt kurzfristig die Leistungsfähigkeit und kann mittel- oder langfristig auch zu Verschlechterung oder Neuauftreten von Krankheiten führen. Nach einer Umfrage des Robert Koch Institutes leidet jeder vierte deutsche Bundesbürger unter ständigen Schlafstörungen, jeder zehnte schläft häufig nicht erholsam.

Häufigkeit von Schlafstörungen und mangelnder Schlafqualität in Deutschland



© Statista 2011

Ursachen für Schlafstörungen gibt es viele, wie z.B. Alkohol und Drogen, Stress und falsche Ernährung. Nicht zu unterschätzen ist jedoch auch der Schlafplatz selbst.



Wie sollte ein gesunder Schlafplatz aussehen?

Elektrosmog

Der Stellplatz des Bettes sollte möglichst frei von elektromagnetischen Feldern sein. Dabei unterscheidet man niederfrequente Felder (z.B. Hausstrom) und hochfrequente Felder (z.B. Mobilfunk).

Dies sollten sie beachten:

- **Vermeiden sie „Kabelsalat“** unter dem Bett. Verlängerungskabel und Kabeltrommeln haben unter dem Bett nichts verloren. Sie erzeugen elektrische Felder, die unseren Organismus und unseren Schlaf beeinträchtigen.
- **Verwenden Sie, wenn möglich nur sogenannte „abgeschirmte Leitungen“** – vor allem in Schlafplatznähe.
- **Vermeiden Sie elektrische Geräte** wie Fernseher, Stereoanlagen und Radiowecker in Bettnähe.
- **Vermeiden Sie Heizdecken im Bett.** Diese erzeugen starke elektrische Felder.
- **Verwenden Sie** vor allem in der Nähe des Schlafplatzes **keine Geräte mit flachen Eurosteckern.** Diesen fehlt die Erdung, wodurch sich die Belastung mit elektrischen Feldern drastisch erhöht.
- **Verwenden Sie im Haus keine schnurlose Kommunikationstechnik** wie W-LAN, DECT-Schnurlostelefone, u.a. Die Reichweite dieser Geräte ist sehr groß (bis zu 300 Meter!). Hochfrequente Signale stören nachgewiesenermaßen Gehirnwellenrhythmen und erschweren das Erlangen eines Ruhezustandes. Vor allem **auf Babyfone** mit Funktechnologie sollten Sie bei einem Kleinkind auf jeden Fall ganz **verzichten!**
- **Lassen sie bei angenommenem Elektrosmog unbedingt einen Fachmann (Elektrobiologen, Baubiologen) kommen, um die Belastung messtechnisch zu prüfen.**



Radiästhetische Faktoren

Auch Wasseradern, geologische Verwerfungen und andere Faktoren, die oftmals unter dem Sammelbegriff „Erdstrahlen“ zusammengefasst werden, können Gesundheit und Schlaf beeinträchtigen.

Das sollten sie beachten:

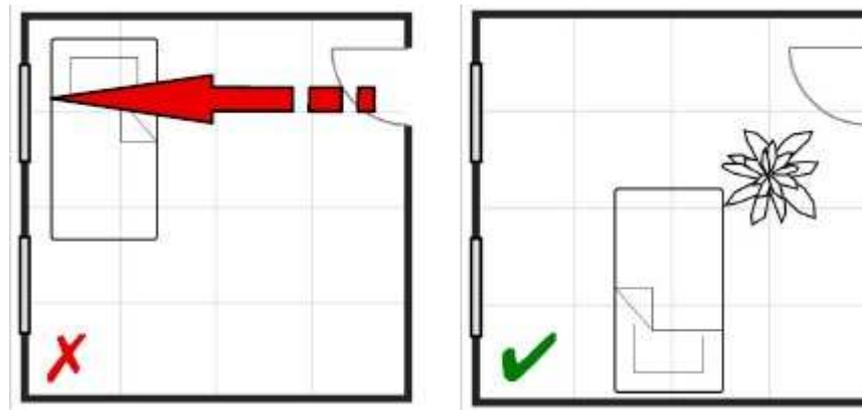
- **Wählen Sie Ihren Bettplatz so, dass er nicht im Einflussbereich einer Wasserader oder geologischen Verwerfung steht.**
- Auch verschiedene Gitternetze können sensible Personen beeinträchtigen. **Achten Sie hierbei vor allem darauf, dass sich keine Kreuzungen im Bereich von Kopf und Rumpf befinden**, wenn sie im Bett liegen.
- Auch andere Antennenkonfigurationen wie z.B. Nachtschlampen, Thermostatventile an Heizungen u.ä. können sich unter Umständen negativ auf das Ein- und Durchschlafen auswirken.
- **Lassen sie bei angenommenen geopathischen Belastungen einen erfahrenen Radiästheten kommen, um die Sachverhalte zu prüfen.**



Raumqualitäten und Liegepositionen

Ein Raum hat sehr unterschiedliche Qualitäten. Es gibt Zonen, die eher Ruhe vermitteln und andere, die dynamischer sind. Ruhige Zonen sind für Bettplätze zu bevorzugen. Auch Himmelsrichtungen haben eigene Qualitäten, die den Schlaf fördern oder beeinträchtigen können. Kriterien, wie sie z.B. das Feng Shui liefert, können helfen, eine gute Bettpositionierung zu finden:

- **Das Schlafzimmer sollte sich nicht nahe am Wohnungseingang befinden**, hier ist es zu unruhig. Am entferntesten Punkt oder in einem oberen Stockwerk ist es günstig
- **Vermeiden Sie große Spiegel im Schlafzimmer.** Auch diese „dynamisieren“ den Raum und machen ihn unruhig.
- **Positionieren sie das Bett nicht in der Linie zwischen Tür und Fenster.** Der Aufmerksamkeit des Menschen beim Betreten des Raumes folgend, handelt es sich hierbei um dynamische Raumzonen.
- Wenn nicht anders möglich, positionieren sie einen Paravent zwischen Tür und Bett, so dass die Sichtlinie Türe – Bett – Fenster unterbrochen wird.
- **Stellen Sie Ihr Bett so, dass Sie die Zimmertüre sehen können.** Der Mensch hat ein inneres Bedürfnis nach Sicherheit. Die Möglichkeit der Raumkontrolle vermittelt diese und damit innere Ruhe. Auch wenn sie alleine leben, bleibt das psychologische Urbedürfnis nach einem „geschützten Schlafplatz“ bestehen.

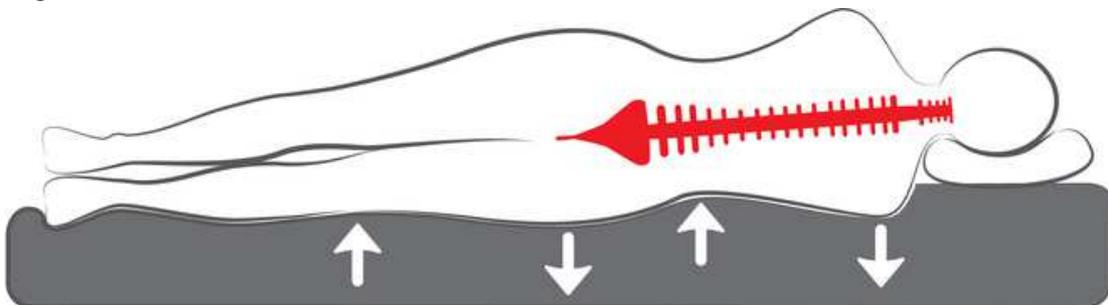


- **Wählen Sie eine angenehme Himmelsichtung.** Die meisten Menschen bevorzugen es, mit dem Kopf in Richtung Norden zu schlafen – den Magnetfeldlinien der Erde folgend. Nach den Kriterien des Feng Shui lassen sich weitere individuelle Richtungsqualitäten errechnen, die Sie körperlich und geistig unterstützen.
- **Halten Sie die Farbgestaltung des Schlafzimmers ruhig** und verwenden Sie aktive Farben wie Rot nur sehr mäßig.
- Auch **unerledigte Arbeit hat im Schlafzimmer nichts verloren.**
- **Ein Feng Shui Berater kann Ihnen bei der Optimierung der Schlafzimmereinrichtung behilflich sein.**

Das Bett

Nicht zu Letzt, ist auch das Bett selbst von entscheidendem Einfluss für einen erholsamen Schlaf.

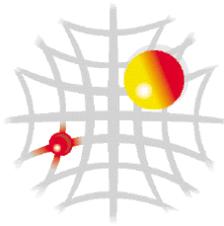
- **Die Matratze sollte so gewählt sein, dass sie die RICHTIGE Härte aufweist.** Dafür entscheidend ist u.a. auch ihr Körpergewicht: Sie sollten genauso liegen können, wie Sie stehen. Die Matratze muss also körpergerecht reagieren. Der Mensch verbringt ca. 50 Prozent der Nacht in der Seitenlage. Deshalb sollte der Körper an den prominenten, schweren Stellen einsinken (Schulter- und Beckenbereich), andererseits muss die Taille gut abgestützt werden.



- **Vermeiden Sie Federkernmatratzen,** sowie Betten mit zu viel Metall. Metalle sind in der Regel magnetisch. Dadurch kommt es zu Veränderungen des Erdmagnetfeldes – oft vielfach auf der Fläche eines Bettes. Der Organismus kann sich daher nicht nach Norden ausrichten. Es kommt zu Irritationen.
- **Vermeiden sie Magnetfeldmatten.** Diese dienen ausschließlich zeitlich begrenzten therapeutischen Zwecken. Sie sind für die Dauernutzung nicht geeignet und sogar schädlich. Ihre Verwendung sollte durch einen Arzt/Heilpraktiker fachlich begleitet werden.

- **Natürlich sollten Bett, Matratze und Bettwäsche auf Schadstoffe geprüft sein.** Einige Hersteller geben eine Schadstoff-Prüfungs-Garantie. Achten sie darauf.

Mit dieser kleinen Liste, hoffen wir Ihnen eine erste Hilfestellung geben zu können, um Ihren Schlafplatz gesünder und Ihren Schlaf erholsamer zu machen.



Dipl. Ing. Stefan Brönnle

Büro für geomantische Planung

<http://www.stefan-broennle.de>

info@stefan-broennle.de

Tel: +49(0)8081/8761