

# Der ausgewogene Schlafplatz

## Ursachen von Schlafstörungen

Schlafstörungen und chronische funktionelle Erkrankungen sind eine häufige Erscheinung unserer Zeit, die sich auch im massiven Gebrauch von Schlaf- und Schmerzmitteln niederschlagen. Stress, Dauerbelastungen am Arbeitsplatz oder in der Familie, finanzielle Krisen, Fehlernährung, Bewegungsmangel und natürlich auch eine falsche Schlafplatzgestaltung können zu den vielschichtigen Ursachen dieser Probleme zählen.

Gesundheitsbewusste Menschen werden mit unterschiedlichen Aussagen, Informationen und Testergebnissen konfrontiert, so dass es für sie häufig schwieriger statt leichter wird, ihren Schlafplatz angenehm und gesundheitsfördernd zu gestalten. In den Möbelhäusern werden von Biobetten über schlichte Matten bis zu High-Tech Ausführungen die unterschiedlichsten und sich widersprechende Schlafvarianten angeboten. Was können Sie selbst bei der Gestaltung Ihres harmonischen Schlafplatzes tun?

Die technischen Errungenschaften wie Fernseher und Radiowecker im Schlafzimmer beeinflussen den schlafenden Körper negativ. Sie können in fast jeder Wohnung ein Handy oder ein Rundfunkgerät mit einer kleinen Antenne benutzen, da Sie von einer Vielzahl von elektromagnetischen Wellen umgeben sind. Dieser „Wellensalat“, der sogenannte Elektrosmog, wirkt primär auf den schlafenden Organismus. Die Naturheilkunde hat in vielen Fällen nachgewiesen, dass bei Menschen in Räumen mit hoher Dauerbelastung an E-Smogbelastung die nächtliche Selbstregeneration und dadurch der Organismus beeinträchtigt wird. An einer Stelle liegend ist der Körper einer Punktbelastung durch technische Felder ausgesetzt. Diese Felder werden durch Metallkonstruktionen, die wie Antennen und Linsen wirken, verstärkt. Daher ist es wichtig diese Gegenstände, wenn möglich, nicht im Schlafzimmer zu haben oder alle antennenähnliche Geräte in mindestens 2 m Entfernung aufzubewahren. Das beste Biobett ist wirkungslos, wenn am Nachtkästchen ein Radiowecker steht.

## Die Umgebung wirkt aufs Unbewusste

Der letzte Eindruck vor dem Schlafengehen reicht in unsere Nachtruhe hinein und ist beim Erwachen durchaus wieder präsent. Bilder über dem Bett, vor allem jene, die von der Liegeposition aus eingesehen werden, beeinflussen unser Unbewusstes. Gewalt- oder Horrorbilder können daher entsprechende Aspekte unseres Unbewussten aktivieren und zeigen sich manchmal in Träumen. Deshalb ist es günstig, Bilder und Photos, die als angenehm empfunden werden, aufzuhängen. Von Vorteil ist es natürlich, dass sie auch dem/der PartnerIn gefallen. Große Bilder beherrschen nicht nur den Raum, sondern können die Schlafenden psychisch erdrücken.

Farben wirken nicht nur über das Auge sondern auch über die Haut auf unseren psychischen Haushalt. Daher ist bei der Farbwahl des Bettbezuges etwas Aufmerksamkeit angebracht. Bettwäsche mit wilden Phantasiegestalten bedruckt, können die Phantasie in der Nacht so stark anregen (vor allem bei kleinen Kindern), dass aus diesen Eindrücken Alpträume werden. Mit schwarzen Bezügen kann bei Menschen in labilen Lebensphasen der depressive Teil ungewollt verstärkt werden. Auch die Farben und Muster der Wände und Möbel wirken

über das vorhandene Restlicht, selbst wenn es dunkel ist. Gerade in einer durch viele Umbrüche bedrohlich wirkenden Zeit ist es wichtig, sich psychisch durch freundliche Farben aufzubauen. Nehmen Sie sich einmal Zeit, um die Wirkung der unterschiedlichen Farben zu erspüren.

### **Erdstrahlen?**

Die Strahlungsfelder von starken Wasseradern, Verwerfungen (geologische Brüche) und anderen geologischen Strukturen können sowohl die Nachtruhe als auch die Steuerung der Immunabwehr beeinträchtigen. Ausgebildete RutengängerInnen (und hier ist bezüglich einer fundierten Ausbildung Wachsamkeit angebracht) können diese Zonen auffinden und Ihnen auch mitteilen, welche so stark sind, dass sie Ihren Organismus beeinflussen. Nicht jedes Strahlungsfeld ist gleich krankmachend. Achten Sie also darauf, ob die RadiästhetInnen mindestens zwei Jahre Ausbildung hinter sich haben und ob sie vor der Messung Radiowecker und TV -Gerät aus dem Schlafzimmer räumen. Diese Geräte machen das örtlich genaue Auffinden von Wasseradern und anderen belastenden Störzonen unmöglich. Vorsicht vor Entstör- und Abschirmgeräten - Energie geht nicht verloren. Auch wenn die Reaktionszone für die RutengängerInnen nicht mehr spürbar ist, ist sie doch noch vorhanden.

Im Schlaf ist der Mensch schutzlos wie ein Kind. Deshalb ist es wichtig, dass im Schlafraum eine Atmosphäre der Geborgenheit vorherrscht. Meiden Sie in Ihrem Schlafzimmer eine Abstellraumatmosfera. Gegenstände die an unerledigte Arbeit oder schwierige „Szenen im Leben“ erinnern, sind besser hinaus zu räumen. Macht das Schlafzimmer einen friedlichen, gemütlichen und klaren Eindruck auf Sie, werden die nächtlichen Selbstheilungsvorgänge von Körper, Seele und Geist unterstützt. Sie können sich wirklich erholen und fangen den Tag ausgeschlafen, mit Lebensfreude und gut gelaunt an. Beim „Anblick“ dieses Zimmers sollte der Wunsch nach Ruhe und Pause schon erfüllt werden.

Harald Walther  
Elisabeth Tauß