

Gesunde Schlafplatzgestaltung

Eine Ursache chronischer Beschwerden finden

Harald Walther, Bielefeld und Elisabeth Tauß, Graz

Viele Menschen, die sich um ihre Gesundheit kümmern, machen die leidige Erfahrung, dass es so unterschiedliche und gegensätzliche Informationen gibt, dass sie mit Resignation darauf reagieren. Sich durch diese Materie zu kämpfen, scheint mühsam und aufwendig zu sein. Ein störungsfreier Schlafplatz ist nach Ansicht zahlreicher ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen eine Voraussetzung für ein gesundes Immunsystem. Wie sich dieser nun auf unser leibliches System auswirkt, wollen wir hier genauer erläutern . Gleichzeitig vermitteln wir Ihnen mehr Klarheit und Sicherheit zum Thema „Gesundes Schlafen“.

Erkenntnisse aus der Schulmedizin

Die Hochleistungen der modernen Medizin von der Organverpflanzung bis hin zu den Möglichkeiten der Gentechnologie bei Erbkrankheiten sind beeindruckend und haben bereits vielen Menschen das Leben gerettet. Dennoch sind die Ursachen vieler Krankheiten unbekannt und funktionelle Beschwerden wie chronische Schmerzzustände nehmen massiv zu. Der Mensch ist keine Maschine, deren Teile sich auswechseln lassen und die dann fröhlich weiterläuft; er ist mehr als die Summe seiner einzelnen Teile.

Erkenntnisse aus dem Osten

Die Methoden der asiatischen Medizin, z.B. der Akupunktur haben sich stark im Westen verbreitet und weisen auf eine Kraft hin, die wesentliche Funktionen des Organismus steuert. Was ist das für eine „Software“, die den reibungslosen Austausch von 10 Millionen Zellen pro Sekunde organisiert, die Lebewesen ohne Nervensystem wie den Embryo im Frühstadium oder Amöben wachsen lässt? Diese Lebensenergie begegnet uns als chinesisches Qi oder als indisches Prana. Sensible Menschen sehen diese Energie und beschreiben sie als ein in verschiedenen Farben leuchtendes Strahlungsfeld um den eigentlichen materiellen Körper.

Alternatives Wissen aus dem Westen

Aura, Od, Orgon-Strahlung sind hier im Westen bekanntere Begriffe dafür. Dem Biophysiker Alfred Popp ist es mit Hilfe eines Restlichtverstärkers gelungen eine Lichtausstrahlung von lebenden Zellen nachzuweisen, die den Informationsaustausch zwischen den Zellen steuert. Dabei unterscheidet sich die Strahlung einer gesunden Zelle deutlich von einer kranken (1).

Synergie des Wissens

Die Existenz eines solchen Steuerungssystems jenseits des Nervensystems und entwicklungsgeschichtlich älter als dieses ist Grundlage der chinesischen Akupunktur. Diese

energetische Steuerung hat die Aufgabe, das für den Körper optimale Gleichgewicht zwischen Yin (minus, weiblich) und Yang (plus, männlich) aufrecht zu erhalten.

Der Naturheilarzt R.Kress wies nach, dass energetische Störimpulse, die eine individuell allerdings unterschiedliche Belastungsgrenze überschreiten, Alarmreaktionen wie Schmerz, Verspannungen, Verquellungen und Gelenkblockaden an den mit dem Energiesystem korrespondierenden Geweben des Körpers hervorrufen können (2). Neben dem entzündlichen, durch mechanische Ursachen erzeugten Schmerz gibt es auch einen energetischen Schmerz, der sich in einem Sekundenphänomen erzeugen und ausschalten lässt

Chronische energetische Fehlsteuerungen bei denen keine organischen Ursachen zu finden sind, führen zu organischen Beschwerden, vergleichbar einem Auto, bei dem die elektronische Zündung falsch eingestellt ist.

Das Akupunkturmeridiansystem, das wie ein unsichtbarer zweiter Körper den materiellen als Informationsnetzwerk durchdringt und umhüllt, hat neben dem Kontakt zum Nervensystem eine innige Verbindung zum lockeren Bindegewebe und der Flüssigkeit zwischen den Zellen (Pischinger-System, Interstitium). Dieser interzelluläre Raum spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für das körpereigene Informationssystem (3), das auch mit körpereigenen Mikrowellen arbeitet.

Die Vernetzung der Systeme

Diese komplizierte Vernetzung ist auch verantwortlich dafür, dass schmerzhafte Symptome oder Krankheiten oft nicht an dem Ort auftreten, wo Ursachen einwirken. Schmerzen können an ganz anderen Stellen, die entweder durch ererbte oder erworbene Vorbelastungen geschwächt oder durch die Summation einer Vielzahl äußerer Anlässe prädestiniert sind, auftauchen.

Was sind nun die Ursachen für funktionelle Beschwerden, was haben sie mit dem Schlaf zu tun?

Die Ursachen für Fehlsteuerungen dieses Energiekörpers können mechanische Verletzungen sein. Viel tückischer sind dagegen langandauernde energetische und chemische Reize, die das System aus dem Gleichgewicht bringen.

Umweltgifte, Fehlernährungen, Störherde (Eiterherde an Zähnen, Mandeln und in Nebenhöhlen) und psychische Überlastungen sind noch leicht wahrnehmbare Faktoren. Weniger bekannt hingegen sind Störungen durch Metalle am Körper (Schmuck, Reißverschlüsse), die dauernd die Energiebahnen der Akupunktur kurzschließen und die Selbstregulation dieses Systems überlasten können. Viel stärker belasten gestörte Schlafplätze die Steuerung des Akupunkturmeridiansystems.

Was tun?

Umweltgifte, Fehlernährungen und psychische Überlastungen sind häufig nicht leicht anzugehende Ursachen. Störungen am Schlafplatz sind dagegen ein wichtiges und häufig einfach zu lösendes Problem. Wenn ein Fass durch eine Anhäufung von Belastungen voll ist,

geht es darum, es soweit wie möglich zu leeren. Dabei geht man vom Einfachen zum Komplizierteren.

Ein störungsfreier Schlafplatz ist wichtig für die Erholung des Organismus. Im Schlaf laufen wichtige Reparaturvorgänge im Körper ab, ein Teil der Akupunkturernergie kehrt zu diesem Zweck von der Hautoberfläche nachts in den Körper zurück (4). Der Mensch liegt an einer Stelle und ist dadurch einer Punktbelastung ausgesetzt.

Bekannte Pioniere der Naturheilkunde wie Dr. Hartmann, Dr. Aschoff und Dr. Schimmel (5) haben der Sanierung eines Schlafplatzes von Elektrosmog, belastenden Wasseradern und Verwerfungen Priorität eingeräumt. Der Wiener Arzt Dr. Bergsmann stellte über Tests Beeinflussungen des Körpers durch entsprechende Standorte fest (6). Dr. M. Fliedner, Vizepräsident der Deutschen Akupunkturgesellschaft beschreibt, dass eine Akupunkturbehandlung bei standortbelasteten PatientInnen schwierig ist (7).

Der Naturheilarzt R. Kress arbeitete nun an vielen Fallbeispielen heraus, dass durch Schlafplatzbelastungen primär der Milzmeridian belastet wird (8), dass dieser Meridian wie ein Schmutzfilter von außen kommende Energiestörungen abfängt und dann bald überlastet ist. Dieser Meridian spielt auch eine wichtige Rolle bei der Steuerung der Immunabwehr. Er hat eine besonders innige Verbindung zur interzellularen Flüssigkeit mit dem dort stattfindenden Stoffwechsel (9) und wird in der Akupunktur als Meister des Blutes bezeichnet. Daraus wird klar, dass mit natürlichen und technischen Störfeldern im Schlafbereich nicht zu spaßen ist.

Was können Sie selbst am Schlafplatz tun?

Entfernen Sie am Netz angeschlossene Wecker am besten ganz aus dem Raum.

Ziehen Sie bei TV und anderen Geräten mit Trafos nachts den Netzstecker und rücken Sie sie ca. 2 Meter vom Bett.

Metalle ab 10 cm Länge können wie Antennen wirken, dickes Glas und Kristalle wie Linsen - sonst harmlose Strahlungen können verstärkt auf Ihren schlafenden Körper einwirken. Schieben Sie solche Gegenstände sicherheitshalber auch 2 Meter weg vom Bett. Dies gilt auch für Spiegel, die je nach Größe auch über weitere Entfernungen stören können (10).

Problematisch wird es nun bei dem Einsatz von RutengängerInnen oder RadiästhetInnen. Berichte über unterschiedliche Messergebnisse, unseriöse Verkaufspraktiken von Entstörgeräten haben viele Menschen verunsichert und einen ganzen Berufsstand in zweifelhaftes Licht gerückt.

Folgende Hinweise helfen Ihnen die Spreu vom Weizen zu trennen:

- Ein/e RutengängerIn ist erst nach 2-3 Jahren Ausbildung in der Lage einen Schlafplatz korrekt auszuruten.
- Ein/e RutengängerIn muss in der Lage sein, harmlose Reaktionszonen von Wasseradern/Verwerfungen etc. von belastenden zu unterscheiden.
- Das Aufsuchen eines ungestörten Schlafplatzes muss im Preis inbegriffen sein.

■ Ein/e korrekt arbeitende/r RutengängerIn entfernt Radiowecker, TV und große Metalle soweit es möglich ist vor der Messung aus dem Schlafrum. Diese Gegenstände irritieren die RutengängerInnen stark. Sie können die Strahlung von Wasseradern imitieren oder die Strahlungsfelder vorhandener Störzonen so verzerren, dass ganz andere Ergebnisse herauskommen als in Wirklichkeit vorhanden sind.

■ Entstörgeräte taugen nicht viel. Denken Sie daran, Energie geht nicht verloren, sie kann nur ihre Erscheinungsform verändern. Abschirmdecken übernehmen nach einiger Zeit über Resonanz die Schwingung der Wasserader und strahlen dann selbst wie eine Wasserader.

■ Achten Sie darauf, dass Sie nach der Schlafplatzuntersuchung einen schriftlichen Kurzbericht einschließlich Skizze der belastenden Reaktionszonen erhalten.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Beitrag eine Orientierungshilfe geben konnten.

Literaturhinweise:

- (1) Die neue Suche nach unserer Lebensenergie, P.M., 1/1997, S.22ff
- (2) Reginald Kress, Harald Walther: Die Akupunktur mit Edelsteinen, 1996, Eigenverlag, 33647 Bielefeld, Raymondstr. 1, S. 14 ff
- (3) Dr. Draczynski: Das System der Grundregulation als anatomisch funktionelle Basis der Ganzheitsmedizin, in natura-med 7, 9/1992, S. 574
- (4) Dr. Kampik: Propädeutik der Akupunktur, Stuttgart 1988, S.27
- (5) Dr. Schimmel: Funktionelle Medizin Teil 1, Heidelberg 1991, S. 189ff
- (6) Dr. Bergsmann: Risikofaktor Standort, Wien 1990
- (7) Dr. Fliedner: Akupunkturtherapie des Bewegungsapparates, Lüchow 1990, S. 4 und S. 45
- (8) Reginald Kress , Harald Walther: Die Akupunktur mit Edelsteinen, S. 18ff
- (9) Dr. Maric-Oehler: Gedanken zur Grundregulation aus der Sicht der chinesischen Medizin, in natura-med 7, 9/1992, S. 578
- (10) Aus: Natürliche und technische Störer am Schlafplatz, Merkblatt des Forschungskreises für Radiästhesie FfR, 2/1995, erhältlich bei den Autoren