



Gesünder schlafen – Besser leben

Wohnbiologische Erkenntnisse

Es ist eigentlich unglaublich: körperlich und geistig leistungs- und aufnahmefähiger, erholter, fitter, schlanker, jünger und schöner aussehend... und das alles „nur“ durch eine verbesserte nächtliche Regeneration im Schlaf! Wie ist das möglich?

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass der Schlaf nicht nur die wichtigste Zeit der körperlichen und geistigen Regeneration, sondern auch der Informationsverarbeitung und des körperlichen Wachstums und der Zellerneuerung ist? ... oder darüber, dass Menschen, die nicht so gut schlafen, öfter Übergewichtig sind?

(Umwelt)Stressfaktoren haben daher zwangsläufig in diesem hochsensiblen und hochkomplexen Geschehen des Schlafs eine besonders starke Wirkung. Gebäude, Umfeld und Standortwahl beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit in hohem Maße.

„Wer optimal schläft, ist gesünder, erfolgreicher und lebt besser“... so Professor Göran Hajak, Leitender Oberarzt für Psychiatrie der Universitätsklinik Regensburg. „Menschen mit Schlafstörungen haben fünf Mal häufiger

schwere Unfälle im Haushalt, Beruf, Sport oder Verkehr. Dauerhaft verringerte Erholung führt neben Leistungsverminderung zu einer Vielzahl von Problemen, beispielsweise auch zu Depressionen, Burnout und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

„Ich schlaf‘ eh gut“!?

Manche wissen vielleicht nicht, dass ihre Schlafqualität verbessert werden könnte! Anderen fehlen die richtigen Informationen, wie sie ihren Schlafplatz verändern könnten, um auch zu Hause so erholt aufzuwachen, wie sie es vielleicht schon an einem anderen Ort erlebt haben.

Gesünder schlafen? Ja, aber wie?

Durch exakte, fachlich korrekte radiästhetische Analysen und die Messung der technischen Felder und Strahlungen kann man Klarheit über den Ist-Zustand eines Bettplatzes erlangen und hat damit die Chance, bestehende Belastungen zu reduzieren.

Schlafplatzanalyse – warum?

Die meisten Menschen glauben, wenn sie ihre Wohnung betreten und die Türe hinter sich schließen, seien sie vor Umweltbelastungen

geschützt. Leider trügt der Schein. Im Normalfall sind die gesundheitlichen Belastungen in geschlossenen Räumen größer als im Freien. 94% unserer Zeit halten wir uns in Innenräumen auf, mehr als ein Drittel davon im Bett. Der Körper ist im Schlaf am empfindlichsten!

Was ist wichtig für einen optimalen Schlaf?

Drei der aus wohnbiologischer Sicht wichtigsten Größen für den gesunden Schlaf sind:

- der **Bettstandort**
- das **technische Bettumfeld**
- das **Schlafsystem**

In diesen drei Bereichen liegt das höchste Potential für die maximale Verbesserung der Regeneration mit oft minimalem Aufwand.

Altes Wissen um geologische Störzonen

Schon vor 7000 Jahren (Linearbandkeramikzeit) erkannten unsere Vorfahren, dass bestimmte Bereiche der Erde disharmonische Einflüsse auf biologische Systeme ausüben. Das zeigen uns unter anderem Ausgrabungen in Brunn am Gebirge, wo die Häuser, heute noch erkennbar und nachvollziehbar, einflusszonenfrei gebaut wurden.

Schon sehr früh berichteten Ärzte und Missionare aus China, dass viele Menschen dort gemäß einer Anordnung des chinesischen Kaisers Kuang Yü (2200 vor Christus) lebten, der auch ein Buch über Rutenkunde hinterließ. Er gab einen Erlass mit der Vorschrift heraus, den Baugrund von Häusern auf Störzonen untersuchen zu lassen, um gesundheitsschädliche Belastungen von vornherein zu vermeiden.

Der uralte Rat, der auch heute noch gilt, lautet, dass man sich in belastenden Einflussbereichen nicht zu lange – und besonders nicht schlafend – aufhalten sollte.

Radiästhesie – das „Strahlen-Fühlen“

Damals wie heute bediente und bedient man sich zur Auffindung von Einflusszonen (umgangssprachlich: „Wasseradern“, „Erdstrahlen“, „Störzonen“, „Reizzonen“...) der Radiästhesie. Radiästhesie heißt „Strahlen-Fühlen“ und bezeichnet die Arbeit eines Rutengehers. Alte Felszeichnungen mit Abbildungen von Rutengehern in der berühmten Höhle von Lascaux in Südfrankreich gehen auf das 15. Jahrtausend vor Christus zurück. Bis heute gibt es noch keine technischen Messgeräte, die das Rutengehen gänzlich ersetzen können.

Vergessenes Wissen – wieder entdeckt

Auch bei uns war es früher selbstverständlich, auf einen störungsfreien Schlafplatz zu achten. Durch die Technisierung im vorigen Jahrhundert ist dieses Wissen mehr und mehr verdrängt worden und damit in den Hintergrund getreten. Gegenwärtig besinnt man sich wieder dieser wichtigen alten Erkenntnisse.

Leider haben sich in den letzten Jahrzehnten „moderne“ radiästhetische Methoden entwickelt, die mehr mit Hellsehen und Telepathie zu tun haben als mit dem Rutengehen früherer Zeiten. Seriöses Rutengehen verwendet ausschließlich den Körper (geistig neutral) als „Messgerät“. Darum nennen wir diese Arbeit: traditionell-biophysische Radiästhesie. Mit ihr kann man korrekte und damit reproduzierbare Resultate erzielen (kürzlich überprüft von der Univ. für Bodenkultur/Wien: unabhängig voneinander arbeitende Rutengeher mit gleichen Ergebnissen).

Voraussetzungen zum Rutengehen

Rutengehen kann im Prinzip jeder lernen, der das nötige Interesse hat und sich die nötige Zeit zum Üben nimmt. Dazu sind keine übernatürlichen mentalen Fähigkeiten erforderlich. Es kommt nur darauf an, dass dem Interessierten korrekte Vorstellungen vom Phänomen „Einflusszonen“ und eine sorgfältige Herangehensweise vermittelt werden.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Wissenschaftlich gut erforscht wurden die Auswirkungen von Einflusszonen auf den Körper (z.B. Regulationsstörungen, Hormonveränderungen, Veränderung des Energietransports im Organismus, ...) unter anderem von Univ. Prof. Dr. med. Otto Bergsmann, nachzulesen in „Risikofaktor Standort“ (Facultas-Universitätsverlag, Wien).

Das Zustandekommen eines Rutenausschlags im Bereich von realen Einflusszonen (durch Muskelzuckungen in der Hand) ist in dem Buch

„Von der Geophysik und Neurophysiologie zum Wünschelruten-Phänomen“ von Prof. Dr.-Ing. Friedhelm Depping methodisch erklärt und beschrieben (J. Schlembach Fachverlag).

Dr.med. Gertrud Hemerka schreibt in der wissenschaftlichen Zeitschrift Curriculum Onco-logicum Ausgabe 03/1993: „Strahlungsfelder und Krebsgeschehen“:

„Natürlich entstandener Krebs ist oft standortabhängig. Er wird unter anderem in geopathogenen Einflusszonen ausgelöst, daher ist die wichtigste Vorbeugung gegen diese Krankheit: **Schlafplatz untersuchen lassen und Belastungen reduzieren!**“

„Wie viel Leid, Verzweiflung und Schmerz kann man ersparen, wenn ein Bettplatz rechtzeitig aus einem krankmachenden Einflussbereich verlegt wird. Dabei ist es in der Regel so einfach, diese Maßnahmen zu ergreifen.“

Wie entstehen künstliche Belastungen?

In der heutigen technisierten Welt kommt zusätzlich zum Rutengehen noch die Anwendung hochmoderner Messtechnik zur Abklärung von technischen Feldern und Strahlungen („Elektrosmog“) dazu.

Ein kleinerer Teil dieser künstlichen Felder und Strahlungen kommt von der Umgebung durch Hochspannungsleitungen, Erdstromleitungen, Eisenbahnen, Mobilfunk- und Rundfunksender, Radar etc. Zum überwiegenden Teil sind die negativen Einflüsse aber „hausgemacht“ und daher auch meist leicht vermeidbar und/oder reduzierbar.

Sie entstehen beispielsweise durch:

- ❑ Metall in Bett, Wand oder Fußboden...
- ❑ Aufladungen, vor allem im Winter bei trockener Luft: Kunstfaserteppiche, -vorhänge, -kleidung...
- ❑ Nachttischlampen (auch dann, wenn das Licht nicht eingeschaltet ist)

- ❑ Elektroleitungen in Bettnähe (auch dann wenn kein Stromverbraucher angeschlossen ist)...
- ❑ fließenden Strom (Transformatoren, z.B. oft in Radioweckern und bei fast allen elektrischen Geräten)...
- ❑ Funksender (z.B. rund um die Uhr strahlende schnurlose Funktelefone, Computerfunk, Funklautsprecher)...

Morgendliche Beschwerden, Schmerzen, Verspannungen!?

Die tagsüber durch verschiedene Einflüsse entstandenen körperlichen Beschwerden wie etwa Rückenprobleme, Nackenschmerzen etc. sollten sich eigentlich im Schlaf verbessern. Leider ist immer wieder genau das Gegenteil der Fall und viele Menschen haben am Morgen mehr Beschwerden als am Abend. Das sollte uns zu denken geben.

Dazu Dr. med. Charlotte Philipp vom Wiener Kompetenzzentrum zur Förderung der Selbstheilung (KFS):

„Zu einer erfolgreichen und effizienten Gesundheitsvorsorge gehört auch die Unterstützung der Patienten bei der Verbesserung der nächtlichen Regeneration. Denn nur wer sich bestmöglich erholen und ausschlafen kann, kann sich auf Dauer bestmöglicher Gesundheit erfreuen. Die richtige Liegeunterlage ist für die nächtliche Regeneration von größter Bedeutung. Neue Entwicklungen durch kreative Experten, die sich um die Gesundheit und die Liegequalität ihrer Klienten wirklich Gedanken machen, helfen uns heute in Form von ergonomisch und gefäßdynamisch optimierten Matratzen und Therapiebettauflagen sowie orthopädischen Kopfkissen.“

„Ein optimales Nackenkissen und eine optimale Matratze sind durch keine anderen Therapieschritte ersetzbar. Sie müssen daher jede Therapie – die langfristig erfolgreich sein soll – begleiten!“ („Schwachstelle Genick“)

Schon der bedeutende Arzt Paracelsus (1493-1541) sagte: „Ein krankes Bett ist das sicherste Mittel, sich seine Gesundheit zu ruinieren!“

„Millionen Menschen könnten alleine durch die korrekte Anwendung baubiologischer Erkenntnisse geheilt, vor Erkrankungen geschützt, sowie in ihrem Wohlbefinden und ihrer Fitness wesentlich gestärkt werden!“ Prof. Dr. Anton Schneider – Institut für Baubiologie Neubeuern

Mehr zu diesem Thema auf der Internetseite www.gesunderschlafen.at, im persönlichen Gespräch unter der Telefonnummer 0664/6389288 oder in den im monatlichen Rhythmus stattfindenden Informationsabenden des Vereins Lebens-Raum Analyse (OEAG) in Brunn am Gebirge.



Alois Mader

Bau- und Wohnbiologe, Rutengeher, Experte für gesunde Schlafsysteme



Johanna Nemetz-Fiedler

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Schlafexpertin



Margaret Fail

Expertin für traditionell-biophysische Radiästhesie