

Endlich wieder richtig gut schlafen (Teil 1 Äußere Einflüsse)

Erholsamer Schlaf ist für Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit von erheblicher Bedeutung. Haben Sie nur ab und zu eine schlaflose Nacht, ist Ihr Körper in der Lage, dieses Defizit wieder auszugleichen. Sind Schlafstörungen (dazu gehören Schwierigkeiten beim Einschlafen und Durchschlafen) ein Dauerzustand, müssen mögliche Ursachen herausgefunden und ggf. abgestellt werden, denn das Risiko für ernsthafte Krankheiten steigt bei ständigem Schlafmangel an.

Oft sind äußere Umstände Gründe für schlechten Schlaf:

- Im Schlafzimmer ist es zu laut. Entsprechende Fenster oder Rolläden können hier Abhilfe schaffen.
- Die Belüftung ist unzureichend. Pro Person sollten ca. 7,5 Quadratmeter Raum zur Verfügung stehen. Kräftiges Lüften vor der Bettruhe oder – wenn draußen einigermaßen Ruhe herrscht – ein über Nacht gekipptes Fenster sorgen für den nötigen Sauerstoff. Ideal ist eine Temperatur um die 18 °C und eine Luftfeuchtigkeit von ca. 60 %.
- Raumgestaltung und Ausstattung: Sanfte Farben und Naturmaterialien bei Möbeln, Bettzeug, Matratzen und Bettwäsche sind zu bevorzugen, weil sie keinen Staub anziehen wie Material mit Kunststoff-Fasern. Metalle können als Antennen für elektromagnetische Strahlung wirken und sollten im Schlafzimmer vermieden werden.
- Größe des Bettes: Während die günstige Bettbreite von 90 cm oder 100 cm durch die Maße der Standardmatratzen meist gewährleistet ist, ist die Standardlänge von 2 m oft zu kurz. Ideal wäre ein Bettmaß von Körpergröße + 20 cm. Da die Staubbelastung am Boden am größten ist, ist eine Betthöhe von mindestens 35 cm empfehlenswert. Höhere Betten sind zum Hineinsteigen noch bequemer.
- Helligkeit: Kann unser Körper aufgrund zu großer Helligkeit innen oder von außen kommend kein Melatonin (Schlafhormon) produzieren (es wird nur bei Dunkelheit ausreichend aus Serotonin gebildet), ist gesunder Schlaf nicht möglich. Neue Forschungen belegen außerdem, dass insbesondere in diesem Fall auch das Krebs-Erkrankungsrisiko steigt.
- Energetischer Raumzustand: Die beste Schlafrichtung im Erdmagnetfeld ist von Nord (Kopf) nach Süd (Füße). Hinweise darauf, dass diese Ausrichtung den Tiefschlaf verbessert, fand das Max-Planck-Institut bereits vor über 30 Jahren. In 2008 wies eine Studie darauf hin, dass sich Säugetiere automatisch in diese Ausrichtung zum Schlafen legen. Möglichen Wasseradern kann man durch Umstellung des Bettes ggf. aus dem Weg gehen. Es ist sinnvoll, verschiedene Bettpositionen im Hinblick auf guten Schlaf auszuprobieren. Klienten berichteten mir von immensen Schlaf-Qualitätsunterschieden nur durch eine Positionsänderung ihres Bettes. Radiowecker, Fernseher, Laptop oder Mobiltelefon strahlen unnatürliche elektromagnetische Felder aus und beeinträchtigen die natürlichen Magnetfelder, an die der Mensch seit Jahrtausenden gewöhnt ist. Studien weisen darauf hin, dass diese Felder den Schlaf beeinträchtigen. Spiegel sind in der Lage, elektromagnetische Strahlen jeder Art zu reflektieren und sollten deshalb im Schlafrum vermieden werden.

Wenn ich bei einem Gesundheitscoaching feststelle, dass bereits durchgeführte Therapien für alle möglichen Gesundheitsprobleme nicht gewirkt haben, können gerade die letztgenannten, energetischen Umstände die Ursache nicht nur für die Schlafstörungen, sondern auch für weitere Symptome sein. Um dies abzuklären, teste ich den Klienten radionisch und verweise an seriöse Experten, die eine mögliche e-smog-Belastung oder Wasseradern aufspüren und Hinweise zum Abstellen geben können,

z.B. hier

. <http://www.gabriel-technologie.com/Objekt-Beratung/index.php>

Im Juli folgt Teil 2 „Innere“ Gründe für Schlafstörungen