



VERBESSERN SIE IHRE SCHLAFQUALITÄT

Der Mensch ist während des regenerierenden Schlafes um ein Vielfaches sensibler als im Wachbewusstsein. Das Immunsystem, alle vegetativen Abläufe, die Kompensationsfähigkeit gegen Umwelteinflüsse funktionieren in dieser Zeit auf Sparflamme.

Dagegen verfügt unser auf Leistung eingestellter Organismus während der wachen Tagesstunden über aktive Funktionen zur Gegenregulierung von Stress, er kann sich Einflüssen besser entgegensetzen, kann besser kompensieren.

RUHE UND ERHOLUNG SIND UNENTBEHRLICH

Nachts braucht der Körper Ruhe und Erholung. Nachts wird verdaut, was tagsüber aufgenommen wurde. Nachts wird repariert, was tagsüber Schaden genommen hat. Entspannung ist in der Phase des Schlafes unentbehrlich, damit der Körper in seiner aktiven Phase entsprechend leistungsfähig ist. Aber...

VERSCHIEDENE EINFLÜSSE BEEINTRÄCHTIGEN DIE NÄCHTLICHE ERHOLUNGSPHASE

Einfluss auf die Schlafqualität haben zum Beispiel geopathische Störfelder (Erdstrahlen). Unter dem Begriff Erdstrahlen sind alle auf der Erdoberfläche wahrnehmbaren Störungen des Erdmagnetfeldes zu verstehen, die durch physikalische Kräfte im Boden verursacht werden. Die bekanntesten Erdstrahlen sind Wasseradern, aber es gibt noch weitere Arten. Alle Erdstrahlen erzeugen ein mehr oder minder grosses Energie- bzw. Spannungsfeld. Dieses Spannungsfeld beeinflusst das Energiefeld in unseren Zellen auf negative Weise – was wiederum Stress für unseren Körper bedeutet und die Schlafqualität besonders beeinträchtigen kann.

Nicht nur Erdstrahlen, sondern auch alle technischen Geräte in unserem Umfeld sorgen für Störfelder (Elektrosmog), die unseren Organismus beeinträchtigen und die Schlafqualität beeinflussen können. Mit der zunehmenden Aufrüstung auf die 5G-Technologie wird diese Thematik immer brisanter. Eine grosse Anzahl von Studien belegen, dass der Schlaf weniger erholsam ist, wenn man Elektrosmog ausgesetzt ist.



Grundsätzlich können sich bei Mensch und Tier Elektrosmog-Symptome dort zeigen, wo ihre persönlichen Schwachpunkte sind. Allgemein bekannte Symptome bei Strahlungseinwirkungen in Bezug auf die Schlafqualität sind:

- Ein- oder Durchschlafprobleme
- Schlechtes/unruhiges Schlafen
- Unruhige Beine
- Muskelverspannungen
- Müdigkeit auch nach langem Schlaf
- Nervosität und Gereiztheit
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schwindel, Bluthochdruck
- Hormonelle Disbalance
- Herz-/Kreislaufstörungen

Ein ungestörter Schlafplatz ist die Basis für Vitalität und Gesundheit, ein wichtiges Stück Lebensqualität. Ein guter Schlafplatz ist auch, nach Aussage vieler Ärzte, Voraussetzung für medizinische Diagnose- und Therapieerfolge, besonders bei naturheilkundlichen Verfahren. Ein gestörter Schlafplatz fördert Krankheit und verhindert Heilung. Paracelsus lehrte schon vor gut 500 Jahren: «Ein krankes Bett ist ein sicheres Mittel, die Gesundheit zu ruinieren.»

Die Intensität von Umwelteinflüssen ist zu Hause erstaunlich oft besonders stark, die Zeit der Einwirkung, speziell im Schlafbereich, besonders lang.

WIE KÖNNEN SIE SICH SCHÜTZEN?

Jegliche technischen Geräte (Handy, Radio- wecker, Fernseher etc.) in Ihrem Schlafbereich sorgen dafür, dass Sie niederfrequenten und hochfrequenten elektromagnetischen Feldern ausgesetzt sind. Ganz speziell im Schlafzimmer sollten Sie Elektrosmog so gut es geht verbannen. Halten Sie deshalb die Anzahl elektrischer Geräte im Schlafzimmer so gering wie möglich, damit ist bereits ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung getan.

Eine gründliche Untersuchung des betroffenen Schlaf- (und Wohn-)bereiches kann aufzeigen, welche weiteren Störeinflüsse auf Sie einwirken. Ausgebildete Fachkräfte verfügen über das nötige Wissen und die Mittel, um Ihre Schlaf- und Lebensqualität verbessern zu können.

Wir stehen Ihnen mit unserem Fachwissen gerne unverbindlich zur Verfügung und können Sie bei Bedarf auch beraten, wenn Sie nicht in der näheren Umgebung wohnhaft sind.

Damit auch Sie den Tag wieder erholt und mit neuer Kraft beginnen können.