

# Romantik im Schlafzimmer

**RAUMGESTALTUNG** Wer Schlafstörungen hat, kann seine Nachtruhe durch eine harmonische Einrichtung positiv beeinflussen. Störend sind zum Beispiel große Spiegelflächen und Stromkabel.

**Frage: Ich schlafe in letzter Zeit sehr schlecht. Kann ich mit einer Umgestaltung meines Schlafzimmers die Nachtruhe positiv beeinflussen?**

Der Herbst mit seiner reifen Fülle, dem Spiel von Wind, Licht und Farben ist nun da. Zeit, Abschied zu nehmen, vom regen Treiben des Sommers und sich wieder zurückzuziehen in die heimelige Geborgenheit. Zeit, jetzt noch mal achtsam durch die Wohnräume zu gehen, um das ein oder andere zu verändern, Dinge auszumisten, Ordnung zu schaffen, das Zuhause wieder neu erlebbar zu machen.

Dabei ist besondere Aufmerksamkeit dem am meisten genutzten Platz des Hauses, dem Schlafzimmer zu widmen. Dort befindet sich auf wenigen Quadratmetern der intimste Ort, wo man sich kuschelig geborgen seinem Innersten hingeben und sich von all dem weltlichen Geschehen zurückziehen kann. Ruhend und schlafend schaltet der Organismus auf

„Standby“, die Körperfunktionen fahren auf Minimalleistung.

Der so wichtige Regenerationsprozess ist im Gange. Dabei zieht sich das Schwingungsfeld, die so genannte Aura zusammen und der Organismus ist störenden Einflüssen ungeschützt ausgesetzt, als im Wachzustand.

Deshalb ist es so wichtig, Stressfaktoren vom Schlafplatz so gut wie möglich fern zu halten und das Schlafzimmer auf die persönlichen Bedürfnisse abzustimmen. Der größte Störfaktor kann Hochfrequenz (Strahlung von einem Mobilfunkmast oder vom eigenen schnurlosen, digitalen Telefon) sein. Auch niederfrequente Spannungs- und Magnetfelder durch Lampen, Geräte, Lautsprecher und Stromkabel im Schlafbereich wirken bei elektrosensiblen Menschen störend.

Hier können vorbeugend Abschirmkabel eingesetzt oder ein Netzfreeschalter installiert werden. Große Spiegelflächen sind zu vermeiden, ebenso metallene Gegenstände. Denn die-

se können ein für den Menschen störendes reflektierendes Strahlungsfeld aufbauen.

Das Bett sollte möglichst geschützt stehen, also nicht in einer „Tür-, Fensterlinie“ und frei sein von Erdstrahlungen, wie Wasseradern, Erdverwerfungen, etc. und anderen energetischen „Dunkelfeldern“. Den gerade diese niedrigen Frequenzen können unbemerkt leicht in Resonanz mit den Körperzellen gehen und bei längerer Einwirkung schwächen.

Grundsätzlich sind Vollholzmöbel mit natürlicher Oberflächenbehandlung (billigen Kunststoff-, und Presspanmöbeln vorzuziehen. Auch ist es besser, auf synthetische Stoffe in Vorhängen, Teppichen, Wänden und Böden zu verzichten. Vor allem für Matratze und Bettweichwaren sind schadstofffreie, dem Organismus vertraute Naturmaterialien zu wählen. Denn diese verbreiten eine „rechtsdrehende“ Eigenschwingung, welche feinstofflichen Störfeldern entgegenwirken. Zudem bringen abgerun-

dete Kanten von Mauervorsprüngen und Möbel eine ruhige, sanfte Qualität mit sich.

Mit der „Fünf – Elemente – Lehre“ wird die Farbgebung für Wände, Vorhänge, Teppich, Accessoires, etc. so gewählt, dass sie mit der Himmelsrichtung, welche dem Raum zugeordnet ist, harmoniert und zugleich ausgleichend und stärkend auf die jeweilige Person wirkt. Und fehlt die Romantik oder der erotische Kick, kann leicht mit roten Rosen sowie Freude und Liebe stimulierenden Bildern und Accessoires nachgeholfen werden.

**Stellen Sie Ihre Frage**  
[ratgeber@fraenkischer-tag.de](mailto:ratgeber@fraenkischer-tag.de)

*Unsere Wohnexpertin*

**Hiltrud J. Porschlegel**  
 ist Wohnberaterin nach Feng Shui in Bamberg.

