



Verzichten Sie beim Bett am besten auf Metall und bestücken Sie es mit schadstofffreien Naturmatratzen und Naturbettwaren.

NEHMEN SIE DIE NATUR MIT IN IHR SCHLAFZIMMER

Schlaf ist die Zeit der Sinnlichkeit

Die Natur hat ihre eigenen Gesetze. Dort findet der Mensch zu sich selbst, unabhängig von Moralvorstellungen und gesellschaftlichen Zwängen. Ob Sie eine schöne Landschaft durchwandern oder am Meer spazieren gehen; tausend verschiedene Farben, Formen und Düfte verzaubern Ihre Sinne und lassen jeden von uns die unendliche Vielfalt und Pracht der Natur erkennen.

Nehmen Sie Ihre Eindrücke und Erlebnisse mit in ihr eigenes Zuhause. Orientieren Sie sich daran und lassen Sie diese in die Gestaltung Ihres Schlafzimmers mit einfließen. Stilvoll, sinnlich und möglichst frei von Schadstoffen und Stressfaktoren. So, dass man sich auf sein Schlafzimmer freut, sich im Bett wohlig und geborgen fühlt und dort auch gerne zum Lesen, zum miteinander Kuscheln, zum Entspannen und Träumen verweilt. **Da Sie an diesem Platz die meiste Lebenszeit verbringen, sollte er frei sein von störenden Einflüssen sein:**

- Verbannen Sie Spiegel, Radiowecker, Metallgegenstände, elektrische Geräte, Radio-, und Funkwecker aus Ihrem Schlafzimmer und lassen Sie Ihren Schlafplatz auf Erdstrahlungen und Elektromog untersuchen. Auch die Raumbeleuchtung sollte neben einer guten Leselampe eher dezent sein.
- Um während des Schlafes frei von häuslichem Elektromog zu sein, kann ein Netzkoppler fachmännisch eingebaut werden (siehe unter www.biologadannell.com).
- Nutzen Sie, wenn möglich kein DECT-Telefon, sondern ein Schnur gebundenes oder strahlungsarmes Telefon. Wollen Sie für sich und ihre Kinder die belastende Hochfrequenzstrahlung reduzieren, schalten Sie nachts Mobiltelefone und WLAN aus.
- Modern und bequem, aber nicht unbedingt förderlich ist es, vom Schlafzimmer einen direkten Zugang zum Badezimmer mit Toilette zu haben. Das Badezimmer ist ein Ort der Reinigung. „Verschmutztes“ wird losgelassen und dieses dringt womöglich über die Türe direkt in das Schlafzimmer.
- Zudem sind bodentiefe Fenster neben dem Schlafplatz zu vermeiden. Eine Sphäre von Schutz und Geborgenheit ist so nicht gegeben und das eigene Körper-QI wird über die großen Glasflächen abgezogen, vor allem, wenn das Bett sehr nahe am Fenster steht.
- Um die Melatonin-Ausschüttung der Zirbeldrüse zum Stärken des Immunsystems zu gewährleisten, ist es wichtig, möglichst dunkel ohne künstlichen Lichteinfall zu schlafen.



Hiltrud J. Pornschlegel

Auch für die Zweisamkeit und Intimität dient das Schlafzimmer als wunderbarer Ort, diese auszuleben. Fotos von Kindern, Freunden und nahestehenden Menschen haben hier nichts verloren. In diesem Raum können Sie ganz bewusst Ihre alltäglichen Rollen verlassen und sich vermehrt auf sich selbst und die liebevolle Nähe Ihres Partners oder Ihrer Partnerin konzentrieren.

Trennen Sie sich von alten verblichenen Schlafzimmern, die Sie womöglich noch an Ihre verflissene Liebe erinnern. Entfernen Sie Gerümpel und verstaubte Bücher aus den Ecken und **schaffen Sie Ordnung und Klarheit** durch leicht und befreiend wirkende Möbel, **helle Farben**, schöne Accessoires und **sanftes Licht**.

Anstatt dunkle Bettwäsche, kaufen Sie sich Laken und Bezüge zum Beispiel in Pfirsich oder Lachs. Gestalten Sie Ihre Wände mit für Sie ruhig stimmenden Farben und wählen Sie Bilder und Accessoires, die für Sie liebevoll, herzlich und erotisch schwingen. **Bringen Sie einen Touch Rot und Düfte in den Raum**, zum Beispiel mit frischen Blumen oder natürlichen Duftölen. Wählen Sie Vorhänge aus dickem Stoff und umranden Sie Ihr Bett mit Teppichen. So schwingt eine Sphäre von Wärme, Weichheit und Geborgenheit.

Ihre ganz individuelle Schlafoase

Wählen Sie ein Bett aus edlem heimischen Massivholz, behandelt mit wertvollen Naturölen und Wachsen. Sie sorgen für ein gutes, wohlriechendes Raumklima. Verzichten Sie beim Bett am besten auf Metall und bestücken Sie es mit schadstofffreien Naturmatratzen und Naturbettwaren. **Naturmaterialien sind unserem Organismus vertraut** und zudem vorwiegend rechtsdrehend. Dadurch besteht während des Schlafes viel weniger Stress, als durch ständige Abwehrreaktionen gegenüber künstlichen Materialien, welche sich statisch aufladen. Daher sollten Stofftiere im Bett der Kinder beispielsweise auch nicht aus Synthetik sein. Die über Jahrtausende vertraute und harmonisierende Wirkung von Naturmaterialien ist wohltuend und stärkend für unser Immunsystem, förderlich für unsere innere Stabilität und Erdung. Ein natürlicher Bodenbelag aus geöltem Holz, mit Naturöl eingelassener



Bringen Sie einen Touch Rot und Düfte in den Raum, zum Beispiel mit frischen Blumen oder natürlichen Duftölen.

Kork oder Linoleum ist antistatisch. Auf solchen Flächen sammelt sich viel weniger Staub, was allergische Reaktionen eindämmt. Auch Erdstrahlungen, wie zum Beispiel durch Wasseradern, werden besänftigt. Achten Sie darauf, keine Regale oder große, schwer wirkende Bilder an der Wand über Ihrem Kopfteil aufzuhängen. Das wirkt bedrückend. Auch mit dem Kopf unter einer Dachschräge zu schlafen, kann Unruhe, Druck von oben und Beengung im oberen Körperbereich auslösen. Die Zimmerdecke, vor allem über dem Bett, sollte nicht übermäßig hoch sein und bedenken Sie: Ein Deckenbalken längs über der Mitte des Bettes hat langfristig eine trennende Wirkung, während sich eine zu tief hängende, ausladend geformte Deckenleuchte über dem Bett beschwerend auf das Liebesleben auswirken kann.

Und noch ein Tipp: Lassen Sie den Abend sanft ausklingen

Wir wissen, wie aufwühlend Nachrichten, spannungsgeladene Filme oder anregende Diskussionen sein können. Geben Sie Ihrem Geist mindestens bis zu einer Stunde vor dem Schlafengehen die Möglichkeit, sich zu ordnen und zur Ruhe zu kommen. Einfach, indem Sie Bildschirme jeglicher Art ausschalten, etwas Schönes lesen, für sich malen oder schreiben, sanfte Musik hören, den Tag für sich oder mit anderen Revue passieren lassen, meditieren oder Gebete des Dankes sprechen.

HILTRUD J. PORNSCHLEGEL

FOTOS: @NEWAFRICA-DEPOSITPHOTOS.COM, PIXABAY.COM: @STOCKSNAP, @JILLWELLINGTON

► **Hiltrud J. Porschlegel ist seit 1998 freiberuflich tätig als diplomierte Qi MAG Feng Shui – Expertin und Geomantin für individuelle Raumkonzepte und Gestaltung für Firmen und Privat im Innen-, sowie Außenbereich. Weitere Infos unter www.fengshui-geo.de**

KLIMA



RAUM

ökologisch
wirtschaftlich
kompetent

**Bauen und
Sanieren nach
baubiologischen
Gesichtspunkten**

KLAUS SEITZ

Heizung · Solarenergie · Bäder · Alternative Energietechniken

Am Kirschberg 8 · 97218 Gerbrunn
Tel.: 0931 - 70 59 150 · Fax: 0931 - 70 59 151
Mail: info@raumklima-klaus-seitz.de

Besser schlafen

Wer gut schläft, hat Energie, Konzentration und Kraft für den Alltag. Schlaf aber kann noch viel mehr: Er ist der wichtigste Faktor für ein langes, gesundes Leben und um Demenz vorzubeugen. Doch immer mehr Menschen leiden unter Schlafproblemen – ob beim Einschlafen, Durchschlafen, oder wenn der Schlaf nicht erholsam ist. Ebenso verständlich wie fundiert teilt die international renommierte Schlafforscherin Birgit Högl in ihrem Ratgeber „Besser schlafen“ mit uns bahnbrechende neue Erkenntnisse der Wissenschaft, räumt mit Mythen und falschen Vorstellungen auf und liefert das Wissen, um endlich besser zu schlafen. Gibt es den einen richtigen Rhythmus für Jung und Alt, für Frauen und Männer? Wann spricht man von einer echten Schlafstörung, und wie lässt sie sich heilen? Helfen Melatonin, Hausmittel oder Apps? Welche Rolle spielen Schlafphasen, Träume oder Schnarchen? Wie beeinflussen Krisen wie die Pandemie oder Krieg, gesellschaftliche Erwartungen und Lebensstil unser Schlafverhalten? Und wie kommen wir da wieder raus? Hier finden Sie die Antworten. BV



► **Birgit Högl: Besser schlafen. 184 Seiten, Brandstätter Verlag 2023, 25 Euro**



URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht**



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologe (IBN)
Bauberater (kdR)
Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2
Telefon 0931 40 80 95
www.ursprung-baubiologie.de