

Schüßler Salze und Gesunder Schlaf



Thomas Feichtinger

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1 | Gesunder Schlaf | 5 |
| 2 | Körper | 6 |
| 2.1 | <i>Schlafplatz - Zusammenstellung</i> | 6 |
| | <i>So ist der Schlafplatz weitgehend unbelastet</i> | 6 |
| 2.1.1 | Zur Erläuterung | 7 |
| 2.1.2 | Bett..... | 8 |
| 2.1.3 | Luftfeuchtigkeit im Schlafraum | 8 |
| 3 | Baubiologie: | 9 |
| 3.1 | <i>Baubiologie - der Weg zum wohngesunden Zuhause</i> | 9 |
| 3.1.1 | Was macht der Baubiologe? | 9 |
| 4 | Ernährung: | 10 |
| 4.1 | <i>Thema: Herzschlag</i> | 10 |
| 4.2 | <i>Der verstopfte Körper:</i> | 10 |
| 5 | Entschlacken und abnehmen mit der Strategie der Adler Pharma: | 11 |
| 6 | Zylindermodell nach Noack | 12 |
| 6.1 | <i>Kurzer Spannungsbogen</i> | 13 |
| 6.2 | <i>Mittelfristiger Spannungsbogen</i> | 14 |
| 6.3 | <i>Langfristiger Spannungsbogen</i> | 15 |
| 7 | Die täglichen Gifte | 16 |
| 8 | Intervallfasten | 17 |
| 8.1 | <i>Varianten von Intervallfasten</i> | 17 |
| 8.2 | <i>Was bedeutet Autophagie?</i> | 17 |
| 8.3 | <i>Wie funktioniert der innere Reinigungsprozess?</i> | 17 |
| 8.4 | <i>So gelingt Intervallfasten ganz leicht</i> | 18 |
| 8.5 | <i>Warum sind Bio-Produkte besser?</i> | 18 |
| 8.6 | <i>Gesundes Abendessen: die schönste Mahlzeit des Tages</i> | 18 |
| 8.7 | <i>Übelkeit</i> | 19 |
| 9 | Tees | 20 |
| 9.1 | <i>Über das Teetrinken</i> | 20 |
| 9.2 | <i>Flüssigkeitszufuhr</i> | 21 |
| 9.2.1 | Tipp bei Mundtrockenheit: | 22 |
| 9.3 | <i>Tee trinken</i> | 22 |
| 9.3.1 | Teesorten und deren Wirkung | 22 |
| 9.3.2 | Rezept für den persönlichen „Gute-Nacht-Kräutertee“:..... | 22 |
| 10 | Empfehlungen für einen guten Schlaf im Internet decken sich weitgehend! | 27 |
| 11 | Energie | 27 |
| 11.1 | <i>Spiegel:</i> | 27 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 11.2 | Strom: | 27 |
| 11.3 | Einbau der Netzfreischaltung: | 28 |
| 11.4 | Erdstrahlen | 28 |
| 12 | Farben: Farbsymbolik | 29 |
| 13 | Biorhythmus, Organuhr - Chronobiologie | 29 |
| 13.1 | Die innere Uhr als Taktgeber | 29 |
| 13.2 | Biorhythmen: Kreislauf des Körpers..... | 29 |
| 13.3 | Die chinesische Organuhr – Was dein Körper dir mitteilen möchte | 29 |
| 13.4 | TCM Traditionelle chinesische Medizin..... | 30 |
| 14 | Schlafzimmer – wir gehen in den praktischen Teil | 31 |
| 15 | Entspannung – „heiße 7“ | 32 |
| 15.1 | 45 % aller Österreicher leiden unter Schlafstörungen. | 32 |
| 15.2 | Ursachen von Schlafstörungen | 32 |
| 16 | Psychohygiene | 33 |
| 16.1 | Psychohygiene Definition: Was ist damit gemeint? | 33 |
| 16.2 | Welche Vorteile bringt die Psychohygiene mit? | 33 |
| 17 | Sich anvertrauen der millionenalten Weisheit des Organismus! | 34 |
| 18 | Versöhnungsarbeit leisten | 34 |
| 19 | Was hat es mit dem Abendgebet an sich?..... | 35 |
| 19.1 | Den Tag in Gottes Hand zurücklegen..... | 35 |
| 19.1.1 | Abendgebet | 35 |
| 19.1.2 | Oper – Engelbert Humperdinck: „Hänsel und Gretel“ – abends wenn ich schlafen geh | 36 |
| 20 | Anhang | 37 |
| 20.1 | Zusammenfassung aus einer Homepage..... | 37 |

1 Gesunder Schlaf

Gibt es die Möglichkeit, dieses Thema auf den Punkt zu bringen. So zu sagen, einfach einen wichtigen Punkt zu berücksichtigen und dann passt alles. Das hieße allerdings das Thema zu simplifizieren! Was aber so manche geschäftstüchtige Manager verschiedener Maßnahmen propagieren:

Du wirst gut schlafen

wenn du die richtige Matratze kaufst

wenn du ein Bett ohne Metall hast

wenn keine belastenden Strahlen unter dem Bett sind (Rutengeher)

wenn du die Energien richtig anordnest (feng shui)

wenn du die richtige Bettwäsche hast

wenn du vor dem schlafen Gehen keine aufregenden Filme anschaust

wenn du keinen Spiegel im Schlafzimmer hast

wenn du keine Strombelastung hast

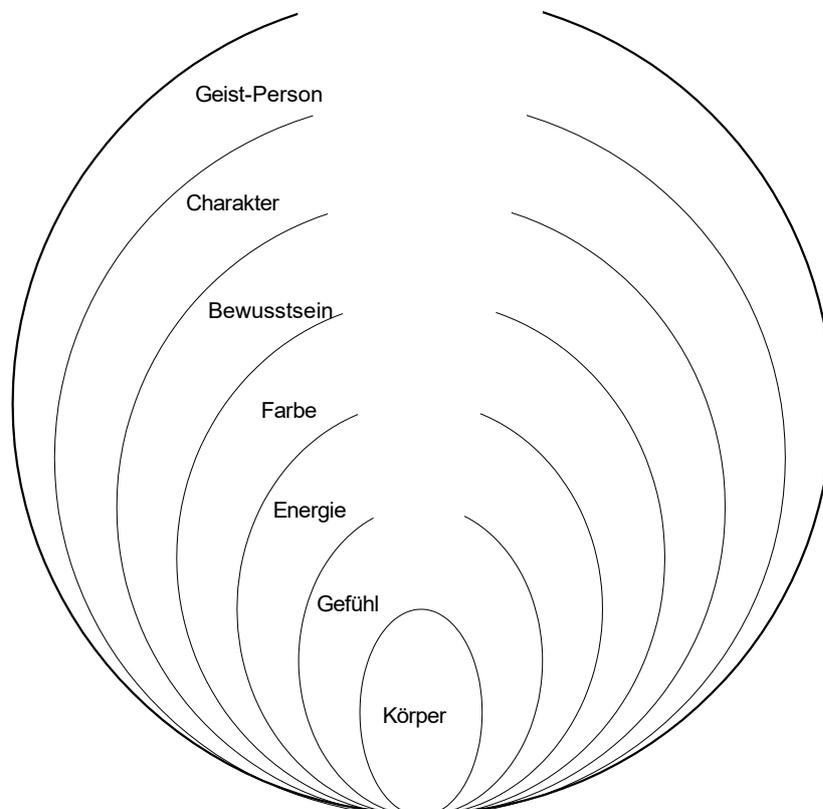
wenn du am Abend richtig isst

wenn du keine Probleme mit ins Schlafzimmer mitnimmst

wenn ...

Doch Sie werden verstehen, dass es mit einem Element nicht getan sein kann!

So verschieden die Menschen sind, so verschieden ist auch ihre Sensibilität. So verschieden reagieren sie auf äußere Einflüsse, was beim Schlaf von besonderer Bedeutung ist! Außerdem gibt es verschiedene Ebenen, auf die störende Einflüsse wirken können.



2 Körper

Eine Voraussetzung für einen gesunden Schlaf ist ein Schlafplatz, der frei von Belastungen ist. Dann sind auch die körperlichen Bedingungen für einen ungestörten Schlaf gegeben. Es gibt viele Menschen, die viele Unternehmungen starten, Therapien sogar in Anspruch nehmen, aber die Grundvoraussetzungen nicht beachten. Das kann viel Geld kosten, ohne dass sich der gewünschte Erfolg einstellt.

Allerdings muss hier einleitend festgestellt werden, dass die verschiedenen Ebenen, wie sie in der Graphik gezeigt werden, ineinander übergreifen und dass sie auch eine gegenseitige Beeinflussung haben.

Man muss bei den Störungen für den Schlaf einmal grundsätzlich unterscheiden, welche Einflüsse für einen gestörten Schlaf kommen von außen an den Menschen heran und welche Störungen sind innerhalb seines Wesens begründet.

2.1 Schlafplatz - Zusammenstellung

So ist der Schlafplatz weitgehend unbelastet

Der Schlafplatz ist von großer Bedeutung für eine gute Gesundheit. Wir verbringen ungefähr ein Drittel unseres Lebens in unserem Bett. Deshalb soll erläutert werden, worauf es bei einem gesunden Schlafplatz ankommt.

Vorher einige Hinweise, die darauf schließen lassen, dass er nicht in Ordnung ist:

- Wenn Sie aufwachen, als ob Sie die ganze Nacht gearbeitet hätten.
- Wenn Sie eine lange Anlaufphase haben, oder sich die Müdigkeit den ganzen Tag nicht mehr verliert.
- Wenn Sie müder aufstehen, als Sie sich niedergelegt haben.
- Wenn Sie ein „Bettflüchter“ sind: Diese gehen entweder sehr spät und ungern schlafen, oder sie flüchten sehr früh aus dem Bett, oder es kommt beides zusammen.
- Wenn Sie lieber wo anders übernachten, als zu Hause.
- Wenn Sie schlecht einschlafen können und sich stundenlang im Bett wälzen.
- Wenn Sie am Morgen ein stark zerknittertes Leintuch haben, vom vielen unruhigen Herumdrehen.
- Wenn Sie am Morgen einige Tassen Kaffee brauchen, um in Schwung zu kommen.
- Wenn die Beschwerden am Morgen am schlimmsten sind und sich im Laufe des Tages verlieren: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Bauchweh, Verdauungsstörungen, Gereiztheit, Missmut, Nervosität, Unbehagen.
- Wenn Sie unter häufigen Alpträumen leiden.
- Wenn Sie auffällig schlecht schlafen: starkes Schwitzen in der Nacht, aufträumen, Juckreiz, stundenlanges wach Liegen.
- Wenn es Ihnen im Bett immer zu kalt ist, wenn Sie sich nicht erwärmen können.
- Wenn Sie im Bett von Krämpfen geplagt werden.
- Wenn Sie am Morgen ganz am Kopfende liegend, oder quer über das Bett liegend, am Fußende, oder im Nachbarbett aufwachen. Sie sind dann den Strahlen ausgewichen. Bei Kindern, die noch ein gutes Gespür für die Strahlen haben, ist das sehr oft zu beobachten.
- Wenn Kinder die ganze Nacht schreien und sich überhaupt nicht beruhigen lassen.

- Wenn trotz ärztlicher Behandlung immer wieder Krankheiten auftauchen oder jeder Behandlung widerstehen (sogenannte therapieresistente Krankheiten)

Meistens ist es nicht nur ein Kennzeichen, es treten mehrere gleichzeitig auf. Sollte das der Fall sein, lesen Sie bitte die folgenden Zeilen sehr aufmerksam.

Maßnahmen:

Der Mensch ist auch ein Energiewesen und hat daher ein energetisches Feld wie die Erde. Deshalb ist die optimale Schlafrichtung Nord-Süd mit dem Kopf im Norden. Sollte man jedoch an einem fließenden Wasser leben (auch ein schiebendes Grundwasser ist hier gemeint), dann sollte man mit dem Kopf gegen die Flussrichtung liegen; das heißt, dass das Wasser in die Schuhe rinnt. Wenn der Schlafplatz allerdings am Berghang liegt, sollte der Kopf bergauf liegen. Niemand legt sich mit dem Kopf bergunter auf eine schräge Wiese. Folgende Rangordnung wäre zu beachten: Berghang, Richtung des fließenden Wassers, Himmelsrichtung.

Die Betten sollten so aufgestellt werden, dass sie sich innerhalb der Strahlungsraster befinden. Kreuzungen von Wasseradern, Curry- und Hartmann-Strahlungen sollten überhaupt vermieden werden. Außerdem sollte noch das grobmagnetische Netz berücksichtigt werden.

Eine besondere Belastung stellen am Schlafplatz Erdspalten und Erdverwerfungen dar. Sie sollten keinesfalls unter dem Bett verlaufen.

Das Schlafzimmer sollte mit möglichst wenig Einrichtung und Ziergegenständen ausgestattet werden.

"Wenn man sich an die Dinge hängt, hängen sich die Dinge an den Menschen". Es ist davon auszugehen, dass jeder Gegenstand seine eigene Strahlung, sein Energiefeld hat. Je mehr Gegenstände sich im Schlafzimmer befinden, umso unruhiger wird es!

Im Zimmer sollten sich keine Spiegel, keine Kristalluster befinden, da diese vorhandene Strahlung verstärken oder reflektieren können.

Bilder wenn möglich ohne Glas, oder entspiegelte Gläser mit Holzrahmen verwenden; keine Pokale, keine Wachsfiguren oder Kerzen im Schlafzimmer, Metallrahmen.

Fernseher, Radiowecker, vor allem Stereogeräte und Haushaltsgeräte (Staubsauger) geben selbst in abgestecktem Zustand starke Strahlung ab.

Diese Geräte sollten nicht im Schlafzimmer aufgestellt werden, und wenn möglich auch nicht in den angrenzenden Räumen.

Elektrische Leitungen nicht als Ringleitung oder in Kopfhöhe verlegen. Wenn möglich abgeschirmte Kabel, Niederspannung oder Freischaltgeräte verwenden. Nur notwendige Steckdosen einbauen und diese bei Nichtgebrauch abdichten.

Netzfreeschaltgeräte werden im Sicherungsschrank montiert. Sie senken die Spannung in den darüber geleiteten Schaltkreisen, wenn kein Strom benötigt wird, von 220 Volt auf ca 4 Volt, so dass keine belastenden elektromagnetischen Energiefelder mehr entstehen. Der Schlaf auf diesen vom Strom befreiten Schlafplätzen ist sehr entspannend und erholsam.

Echtholzbetten mit Lattenrost, möglichst ohne Metallmechanik, keine Federkernmatratzen, sondern Rosshaar, Baumwolle etc.

Der Boden sollte aus Holz, Kork, Cotta und anderen natürlichen Materialien sein. Auch für Bettzeug, Teppiche, Vorhänge etc. sollten möglichst Naturfasern verwendet werden.

2.1.1 Zur Erläuterung

Die Maßnahmen, die jemand für sein Schlafzimmer in Angriff nehmen will, hängen vor allem von seiner Sensibilität ab. Diese ist bei den Menschen sehr verschieden. Außerdem ist die Feinfühligkeit eher unterdrückt als gefördert worden. Was den einen noch belastet, das kann der andere schon gar nicht mehr spüren. Im günstigsten Fall hat dieser dann Verständnis für die Maßnahmen, die ein sensibler Mensch ergreift, damit er einen angenehmen Schlafplatz hat.

Manchmal wird darüber geschmunzelt. Vielfach werden solche Maßnahmen durch viel Unverständnis sogar mit spöttischen Bemerkungen begleitet. Schlimm steht es um jene Menschen, denen der Partner nicht

erlaubt, sich um bessere Bedingungen am Schlafplatz zu kümmern, weil er das alles nicht spürt und deshalb ablehnt. Außerdem besteht die Möglichkeit, dass nur eines der beiden Betten belastet ist. So kann der Partner das Leiden ebenfalls nicht verstehen.

Trotzdem sollte jeder Mensch, so weit es ihm möglich ist, zu seiner Sensibilität stehen und sich nicht durch das Unverständnis anderer daran hindern lassen, die ihm entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen. Auch wenn sie den Unwillen oder gar Ärger bei den nächsten Angehörigen oder beim Partner auslösen.

Die verschiedene Sensibilität kann auch als Bereicherung gesehen werden. Der weniger Sensible lässt sich beschenken um Bereiche, die er selber gar nicht wahrnehmen und leben könnte. Der sehr Sensible kann sich an der Stabilität aufrichten, die er selber nicht hat, weil ihn schon feine Empfindungen unter Umständen das Gleichgewicht verlieren lassen.

Damit sei nicht festgestellt, dass ein sensibler Mensch keine Standfestigkeit aufbauen könnte. Er tut sich nur schwerer. Sensibilität ist ein großer Reichtum. Es darf allerdings davon ausgegangen werden, dass jeder Mensch sensibel ist, nur gehen sie verschieden damit um. In unseren Breiten wird dem Menschen eher beigebracht, sie zu unterdrücken, vor allem den männlichen Mitgliedern unserer menschlichen Gemeinschaft. Daran leiden wir leider alle.

Grundsätzlich kann festgestellt werden, dass, wer wirklich stark ist, den Mut aufbringt, seine Sensibilität zu leben. Sie zu unterdrücken ist eher ein Zeichen von Schwäche. Wenn man Menschen beobachtet, lässt sich feststellen, dass die, die glauben, besonders stark sein zu müssen, in Wirklichkeit mit dieser Stärke ihre Sensibilität unterdrücken wollen. Eine behutsame Befreiung des Menschen in diese Bereiche hinein ist angesagt, weil dadurch viele gebundene Energien für die Lebendigkeit des einzelnen wieder zur Verfügung stünden.

2.1.2 Bett

Biologische Materialien: Bettgestell, Matratze (Federkern, Stroheinlage), Bettbezug, Pyjama

Mit ihrer schadstoffgeprüften Oberflächenbehandlung sind Biobetten aus Massivholz die optimale Lösung für Personen, die empfindlich auf herkömmliche Lacke und Farbstoffe reagieren. Denn hier werden ausschließlich biologische Öle und Wachse verwendet. Eine Besonderheit unter den Biobetten sind Modelle mit einer metallfreien Konstruktion, die einen störungsfreien Schlaf ermöglichen.

Echte Bio-Matratzen werden aus reinen Naturmaterialien gefertigt. In erster Linie aus Naturlatex, aber auch Kokosfaser oder Rosshaar.

Schafschurwolle oder Baumwolle aus kontrolliertem Anbau werden eher für die Bezüge verwendet. Sie sind in der Lage die bis zu 0,75 Liter Feuchtigkeit, die wir während des Schlafens verdunsten, zu binden und zu isolieren. Durch Lüften am nächsten Morgen wird die Feuchtigkeit wieder an die Raumluft abgeben.

Eine unschlagbare Fähigkeit der Naturmaterialien gegenüber synthetischen Untersteppungen aus Polyester- und Polyamidfasern. <https://www.schlafstatt.com/bio-matratzen/>

2.1.3 Luftfeuchtigkeit im Schlafrum

vor allem im Winter bei trockener Heizungsluft

Mit einem Messgerät feststellen bei Schwierigkeiten

Trockenen Nase, schnarchen, Atemnot, ...

Feuchtes Handtuch, Befeuchtungsgeräte

3 Baubiologie:

Möglichst biologische Materialien verwenden! Abgeschirmte Kabel, Netzfreischalter, wenig Beton

3.1 Baubiologie - der Weg zum wohngesunden Zuhause

Die Baubiologie ist eine interdisziplinäre Wissenschaft, die durch eine ganzheitliche Betrachtung optimale Bedingungen für den Menschen und seine gebaute Umwelt schaffen möchte. Ihr Ziel sind umweltfreundliche und schadstofffreie Gebäude, die eine gesunde Umgebung für ihre Bewohner darstellen. In der Baubiologie sind vor allen Dingen sehr gute Kenntnisse in Physik, Chemie und Mikrobiologie notwendig. Gearbeitet wird weniger mit der Wünschelrute als mit vielfältigen technischen Messgeräten, die die notwendigen Daten für die Gebäude- oder Grundstücksanalyse liefern.

3.1.1 Was macht der Baubiologe?

Baubiologen werden oft zu Rate gezogen, wenn ein Gebäude bereits bewohnt wird, wenn gesundheitliche Probleme der Bewohner also schon aufgetreten sind und nun nach den Ursachen geforscht werden soll. Aber auch bei der Planung eines Neubaus können Baubiologen tätig werden, sowohl bei der Untersuchung des Grundstücks als auch bei der Auswahl der Baustoffe und der Beurteilung von Bauweise, Belüftung und Belichtung des Hauses und so einen entscheidenden Beitrag zur Wohngesundheit beitragen. Auch bei der Bewertung von Bestandsgebäuden, die zum Kauf angeboten werden, sind Bauherren gut beraten, einen Baubiologen zu Rate zu ziehen. Zu den Bereichen der Baubiologie gehören Untersuchungen chemischer, physikalischer und biologischer Faktoren. Untersucht werden unter anderem Wohngifte, Lärm, Elektrosmog oder der Befall durch Schimmelsporen.

<https://www.oekologisch-bauen.info/hausbau/wohngesundheit/baubiologie.html>

Es gibt auch gute Bücher zur Baubiologie

4 Ernährung:

Geben Sie im Internet folgendes Stichwort ein: „leichtes Abendessen“, es zahlt sich aus!

Kommt noch als eigener Punkt

4.1 Thema: Herzschlag

am Abend noch ein Glas Weißwein, Sekt oder eine Tasse Kaffee?

- beschleunigter Herzschlag
- schwacher Herzschlag: Nr. 5 Kalium phosphoricum + Cremegel Nr. 5
- unregelmäßiger Herzschlag: Nr. 7 Magnesium phosphoricum + Cremegel Nr. 7

4.2 Der verstopfte Körper:

Die Problematik der

Dickleibigkeit

Eiweißspeicherkrankheit – Prof. Lothar Wendt¹

Schadstoffdickleibigkeit - Vermüllung²

Fettdickleibigkeit – Adipositas

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten und Betriebsstörungen, sondern auch die weitest gehende Entlastung des Körpers von angefüllten Deponien.

¹ Nach dem von Prof. Lothar Wendt (1907-1989) erstmals 1949 veröffentlichten Konzept der "Eiweißspeicherkrankheiten" wird bei überkalorischer Ernährung überschüssiges tierisches Eiweiß im Körper gespeichert. Dies führt nach Meinung des Frankfurter Internisten auf Dauer zu diversen Krankheiten wie Herzinfarkt, Atherosklerose, Schlaganfall, Bluthochdruck, Rheuma, Angina pectoris, Arthrose, Typ-2-Diabetes, Nierenentzündung und Autoimmunkrankheiten. Eiweiß wird laut Wendt vor allem in der Basalmembran der feinen Blutgefäße (Kapillaren) und dem Bindegewebe (Grundsubstanz) gespeichert. Bei andauernder Proteinübersorgung komme es infolge von Eiweißabscheidungen zur Verdickung der Basalmembran. Diese stellt als Bestandteil der Kapillarwand eine zentrale Schnittstelle zwischen Blutbahn und Geweberaum dar. Die Verdickung der zu etwa 90 Prozent aus Protein bestehenden Basalmembran vermindert laut Wendt die Durchlässigkeit der Kapillarwand. Dies führe zu den oben genannten Erkrankungen, die er mit dem Sammelbegriff "Hypoporopathien" bezeichnet. Bei Diabetikern ist die Verdickung der Basalmembran eindeutig nachgewiesen, wobei die Ursache dafür noch unbekannt ist.

Der Hämatokritwert (das Volumen der Zellbestandteile im Blut) sei ein Indikator für das Vorliegen einer solchen krankhaften Proteinspeicherung. Einen Wert unter 40 Volumenprozent hält Wendt für unbedenklich. Die Schäden der Eiweißüberernährung können seiner Ansicht nach durch eine eiweißarme Diät, Fasten oder mithilfe von Aderlässen rückgängig gemacht werden.

[Eiweiß unter Verdacht - UGB-Gesundheitsberatung](#)

² Die Belastung mit Schadstoffen

Eine Welt ohne Schadstoffe ist nicht denkbar. Wir kommen mit ihnen in Kontakt durch Luft, Wasser, Boden, Wohn- und Arbeitsplätze, Medikamente, Genussmittel und über die Ernährung. Werden es zu viele Schadstoffe, die sich in unseren Körper einnisten, verursachen sie körperlichen Stress und können zur Entstehung von Krankheiten beitragen.

Kommt bei einer hohen Schadstoffbelastung ein Mangel an Mikronährstoffen (Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe) hinzu, verstärken sich diese beiden negativen Einflüsse auf den Körper gegenseitig, da bestimmte Mikronährstoffe zur Entgiftung absolut erforderlich sind. Liegen sie im Mangel vor, kann dieser lebensnotwendige, reinigende Prozess nicht mehr ausreichend stattfinden. Dann können bestimmte Krankheiten entstehen oder sich weiter ausbreiten, wie z. B.

- häufige Atemwegs- oder Darminfektionen,
- Allergien,
- Darm-, Leber- und Nierenschäden,
- Atem-, Lungen- und Herz-Kreislauf-Krankheiten,
- Erschöpfungssyndrom (CFS/SEID),
- Multiple Chemikalienempfindlichkeit (MCS),
- Krebs
- sowie neurologische und psychische Störungen.

[Die Belastung mit Schadstoffen | Bio Medical Center \(biomedical-center.de\)](#)

5 Entschlacken und abnehmen mit der Strategie der Adler Pharma:

Hepaxen, Zell Basic, Base Care Bad, Stoffwechseltee, Evocell

Qualitätsprodukt aus Österreich

Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

ZELL BASIC
Biochemische Mischung nach Dr. Schüßler
Adler Pharma

BaseCare basicsches Bad

HEPAXEN

Stoffwechseltee
Adler Pharma

EVOCELL
KÖRPERCREME

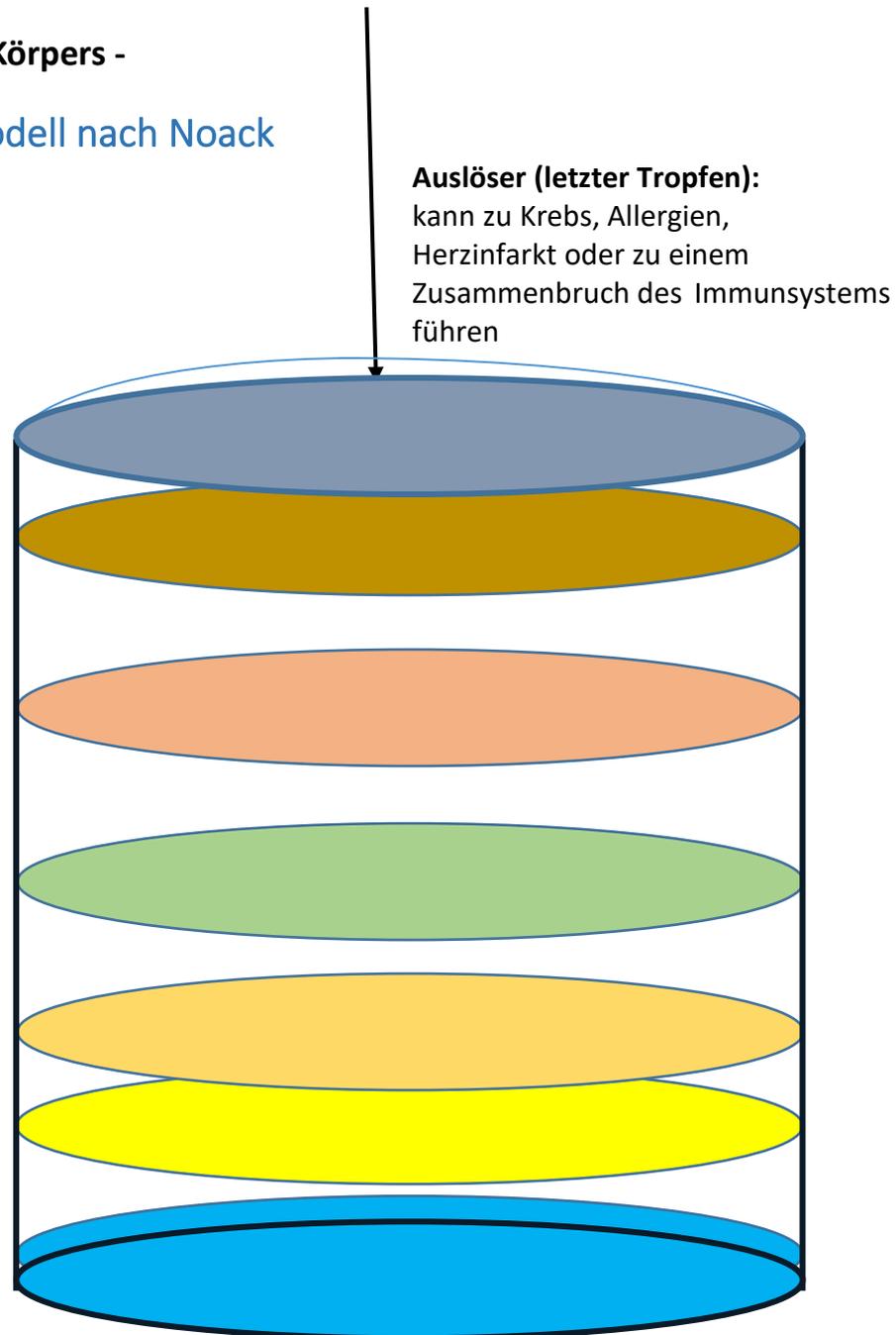
ENTSCHLACKEN UND ABNEHMEN mit Schüßler

- Hepaxen • Zell Basic • BaseCare Bad
- Stoffwechseltee • Evocell Körpercreme

Entschlacken
www.adler-pharma.at

Entlastung des Körpers -

6 Zylindermodell nach Noack

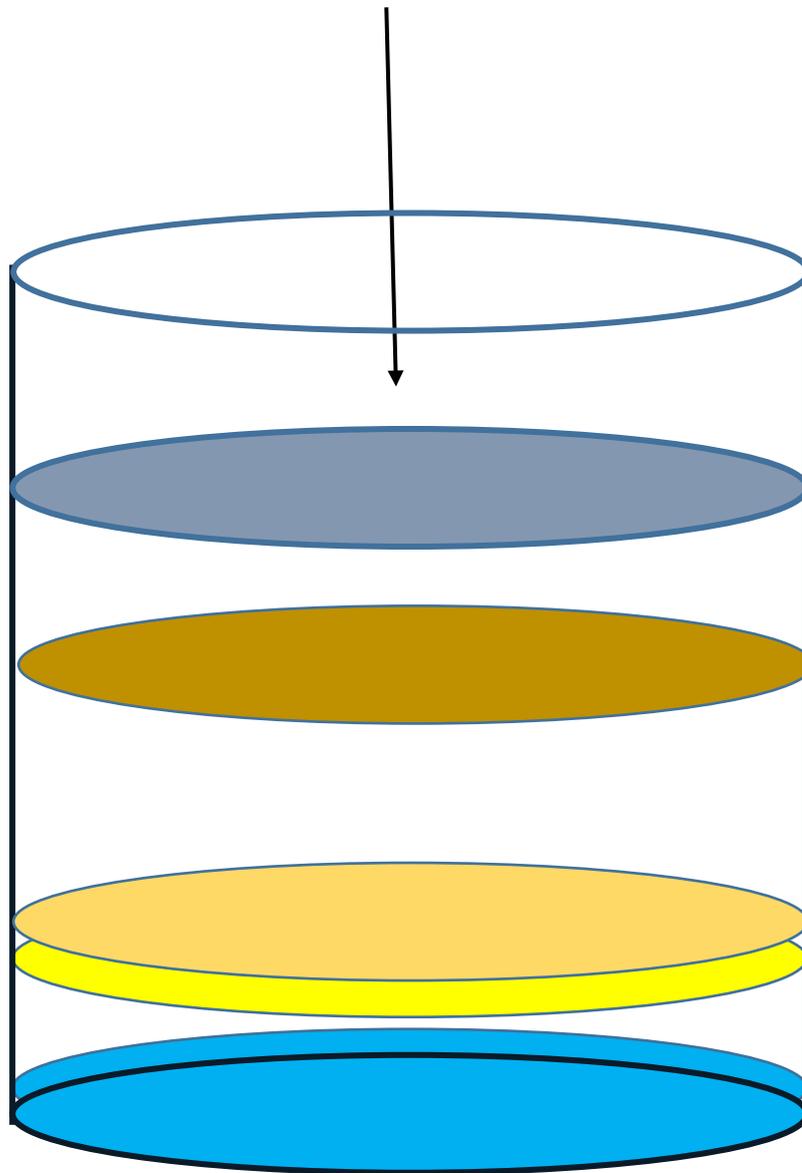


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

Aus verschiedenen Bereichen, nicht ausgeheilte Belastungen, lagern sich ab: Krankheiten, Impfungen, Verletzungen, Medikamente, Nährstoff-Schlacken, Umweltbelastungen, Psyche

Wichtig: „Häufig wird der Auslöser für die Hauptursache der Erkrankung gehalten und auf Grundlage dieser falschen Einschätzung eine entsprechend falsche Therapie gewählt. Das Heilungspotential auf Basis des Glasinhaltes jedoch wird nicht genutzt, obwohl es zielführender, erfolgreicher und vor allem dauerhafter wäre.“ (Norbert Fuchs: Mit Nährstoffen heilen, Köln: Ralf Reglin Verlag, 2001)

6.1 Kurzer Spannungsbogen

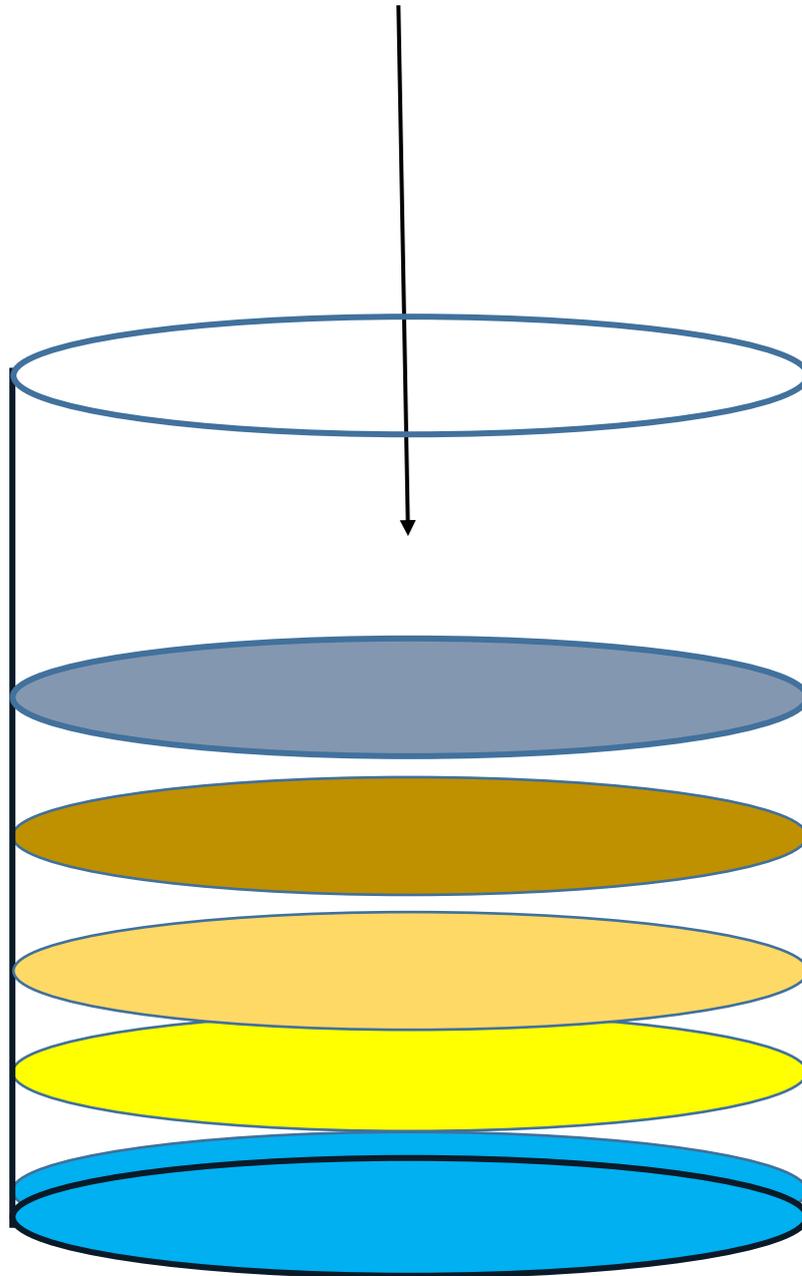


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- Basische energiereiche Ernährung,
- möglichst aufgefüllte Speicher der Betriebsstoffe, mindestens 70%: grobe Mängel müssen aufgefüllt werden
- Vermeidung von Einlagerung in die Deponien: BaseCare Bäder, Entschlackungskur
- Reduzierung der freien Radikale: Neben der biochemischen Antioxidantienmischung auch noch Antioxidantien aus dem Nährstoffbereich

Eine kurzfristige Belastung bis zur Erschöpfung der Kompensationsleistung ist möglich - Wochen.

6.2 Mittelfristiger Spannungsbogen

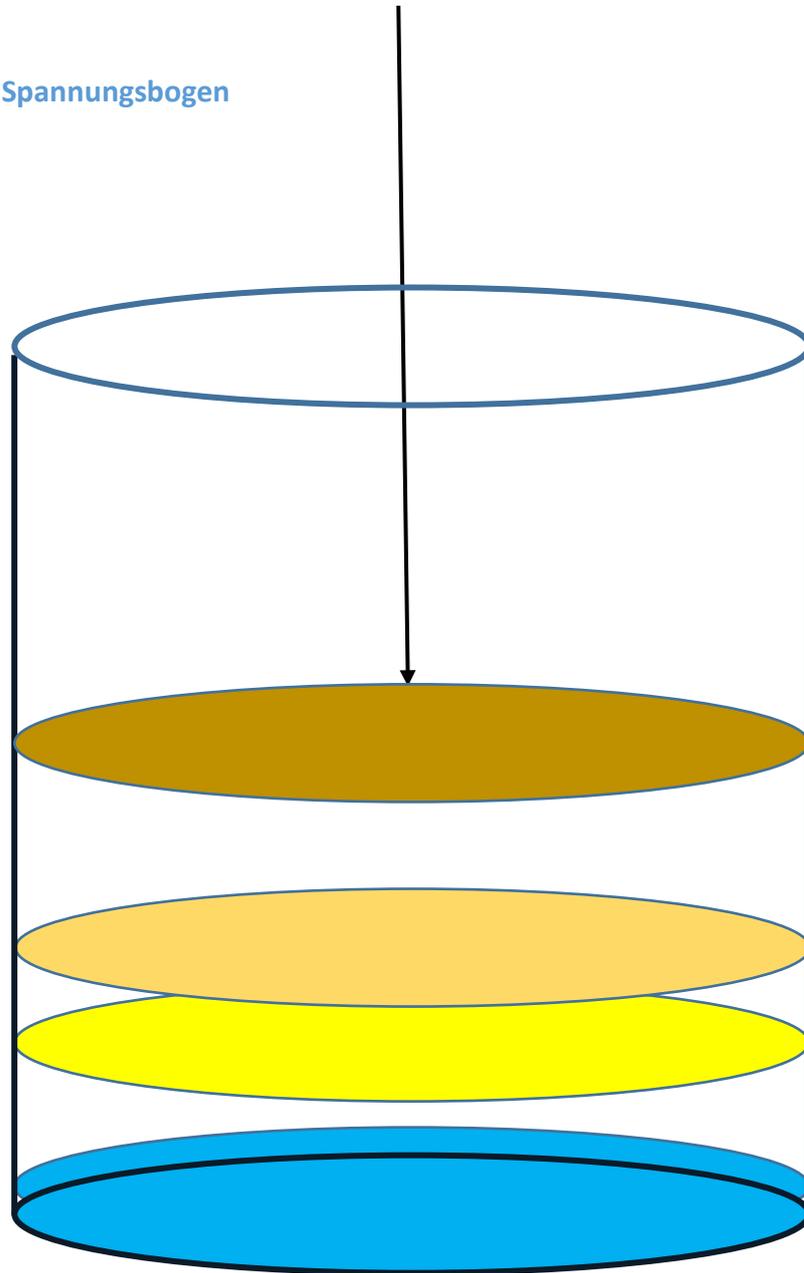


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- Basische energiereiche Ernährung,
- möglichst aufgefüllte Speicher der Betriebsstoffe, mindestens 80%: grobe bis mittlere Mängel müssen aufgefüllt werden,
- Vermeidung von Einlagerung in die Deponien: BaseCare Bäder, Entschlackungskur
- Reduzierung der freien Radikale: Neben der biochemischen Antioxidantienmischung auch noch Antioxidantien aus dem Nährstoffbereich

Eine mittelfristige Belastung bis zur Erschöpfung der Kompensationsleistung ist möglich - Monate.

6.3 Langfristiger Spannungsbogen



Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- Basische energiereiche Ernährung, konsequent,
- möglichst aufgefüllte Speicher der Betriebsstoffe, möglichst 90% und darüber: alle Mängel müssen aufgefüllt werden und eine nachhaltige Versorgung mit Betriebsstoffen gesichert sein – Vorsorge. Die Situation hängt auch mit dem Alter zusammen, das heißt die Möglichkeit der Versorgung hängt immer mit dem Alter zusammen.
- Vermeidung von Einlagerung in die Deponien: BaseCare Bäder, Entschlackungskur, regelmäßige Entschlackungskuren, Intervallfasten wegen Autophagie!
- Reduzierung der freien Radikale: Neben der biochemischen Antioxidantienmischung auch noch Antioxidantien aus dem Nährstoffbereich, besondere Beachtung von Schweregefühlen nach Sport und entsprechende Berücksichtigung bei den Interventionen.

Eine langfristige über Jahre dauernde intensive Belastung bis zur Erschöpfung der Kompensationsleistung ist möglich. Nachhaltiger „biographischer“ Spannungsbogen über das ganze Leben betrachtet, mit Berücksichtigung der spezifischen altersbedingten Gegebenheiten.

7 Die täglichen Gifte

sind in Luft, Boden und Wasser – damit in unserer Nahrungskette und gelangen so in unserem Körper. Das geschieht durch

- *Feinstaub und Chemtrails (Kondensstreifen)*
- *Autoabgase wie Benzol, Schwefeldioxid, Kohlenmonoxid*
- *Kleidung und Schuhe*
- *Pflanzenschutzmittel wie Herbizide, Insektizide, Pestizide, Nitrate, Phosphate, Fungizide*
- *Lebensmittelzusatzstoffe*
- *Gifte in der Tierhaltung wie Antibiotika und andere Medikamente, Masthilfs- und Futtermittel*
- *Zusatzstoffe der Industrie wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe*
- *Elektrosmog*
- *Zahnfüllungen wie Amalgam, Gold und Zahnimplantate (Titan)*
- *Medikamente*
- *Laserdrucker (Ozon)*
- *Alkohol*
- *Drogen*
- *Nikotin*
- *Impfungen (Nanobakterien, Quecksilber, Formaldehyd, Aluminium)*
- *Kosmetika wie Creme, Deo, Parfüm, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo*
- *Tenside (Fettlöser in Spül- und Waschmitteln, Autoreiniger)*
- *Parabene (Konservierungsstoffe)*
- *Bisphenole - Weichmacher*
- *Faltenglättung wie Botox*
- *Wohngifte wie Formaldehyd, Lösungsmittel, Quecksilber (Energiesparlampen)*
- *Gifte im Spielzeug, z.B. Phthalate (Weichmacher)*
- *Kaffeepads (Aluminium)*
- *Natürliche Inhalationsallergene wie Pollen, Schimmelpilzsporen und Hausstaub*
- *Borrelien – Zecken*

mineralien.held@gmx.net

8 Intervallfasten

Kurzzeitfasten, intermittierendes Fasten, oder auch Intervallfasten ist in aller Munde und beschreibt den Wechsel von Nahrungsaufnahme und Fastenstunden in einem bestimmten Rhythmus. Es soll den Körper gesund erhalten und nicht zum Jo-Jo-Effekt führen.

Unsere Körperzellen produzieren Energie zum Leben, dabei sammeln sich aber auch Giftstoffe an, die den Körper altern lassen und schaden können. Durch Intervallfasten kommt es zu einem inneren Reinigungsprozess – die Autophagie – sie soll die Zellen regenerieren, verjüngen und der Gesundheit dienen.³

8.1 Varianten von Intervallfasten

16:8-Methode:

16 Stunden pro Tag wird gefastet, innerhalb von 8 Stunden wird gegessen. Ideal für 3–7 Tage pro Woche.

18:6 oder 20:4 Fasten:

Du kannst die Zeitspanne des Fasten auch verlängern – zum Beispiel auf 18 oder 20 Stunden, mehr als 2 Mahlzeiten gehen sich meist nicht mehr aus, achte daher auf ausgewogene Bio-Mahlzeiten.

24-Stunden-Fasten:

Bei dieser Variante wird 24 Stunden am Stück gefastet; maximal 1-2 Tage pro Woche, aber nicht an aufeinanderfolgenden Tagen.

Fasten an jedem zweiten Tag:

Während eines Tages essen und dann einen Tag fasten – hier wechseln sich ein Zeitfenster von 12 Stunden für die Nahrungsaufnahme und eine etwa 36-stündige Nahrungskarenz regelmäßig ab.

In den Fastenstunden sind Wasser, ungesüßter Bio-Kräutertee und schwarzer Bio-Kaffee erlaubt.

8.2 Was bedeutet Autophagie?

Der Begriff Autophagie – er stammt aus dem Griechischen und setzt sich aus „auto“ (selbst) und „phagie“ (fressen) zusammen – wurde 2016 weltweit bekannt, als der Japaner Yoshinori Ohsumi für seine Forschungen über Autophagie mit dem Medizinnobelpreis ausgezeichnet wurde.

8.3 Wie funktioniert der innere Reinigungsprozess?

Unsere Körperzellen produzieren Energie zum Leben, dabei sammeln sich aber auch Giftstoffe an, die den Körper altern lassen und krank machen können. Wer durch eine längere Esspause (ca. 16 Stunden) seine Energiespeicher leert, legt im Körper einen „Schalter“ um, der einen erstaunlichen Zellreinigungseffekt in Gang setzt. So beginnt die Zelle ihren eigenen Müll zu recyceln und repariert sich damit selbst. Das hält die Zellen und damit den gesamten Körper jung und trägt zur Gesunderhaltung bei. Über einige Stunden nichts zu essen, fördert daher die Zellverjüngung: dieser sogenannte Autophagie Prozess sorgt dann für die Selbstreinigung und Regeneration der Zellen.

1.1 ³ Das bringt intermittierendes Fasten:

Intervallfasten nutzt den Umstand, dass in kalorienfreien Phasen nach 14 Stunden die sogenannte Autophagie in den Zellen anspringt. Dabei verdauen die Zellen überaltertes und fehlerhaftes Baumaterial, der Körper reinigt sich von Altlasten. Das könnte die teils verblüffenden gesundheitlichen Effekte von Fasten erklären. Intermittierendes Fasten soll unter anderem:

- Fett abbauen
- Entzündungsprozesse hemmen
- Cholesterinwerte reduzieren
- Den Blutdruck senken
- den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

Mit Intervallfasten nimmt man also nicht nur ab. Vielmehr soll das intermittierende Fasten auch verschiedenen Krankheiten vorbeugen oder sie bessern. Dazu gehören Gelenksbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Akne. <https://www.netdoktor.de/ernaehrung/heilfasten/intervallfasten-intermittierendes-fasten/>

Ausgewählte Studien zeigen, dass der Autophagieprozess eine Verbesserung des Zucker- und Fettstoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems bewirkt. Außerdem unterstützt er den Schutz von Nervenzellen und wirkt sich positiv auf Anti-Aging und Regeneration aus.

8.4 So gelingt Intervallfasten ganz leicht

Zum Einsteigen kann in Stufen begonnen werden. Beginne dazu mit einer 5-Stunden-Pause zwischen den Mahlzeiten und verlängere die Abstände von Tag zu Tag. Dann verschiebe eine Mahlzeit am Rande der Nacht, also Frühstück oder Abendessen. Damit fastest du schon an die 16 Stunden. Anders als herkömmliche Fastenkuren ist Intervallfasten auch zur Gewichtsabnahme geeignet und führt nicht zum Jo-Jo-Effekt.

8.5 Warum sind Bio-Produkte besser?

Die Qualität der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, ist von zentraler Bedeutung! Bio heißt, dass die Produkte frei von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, Pestiziden und Schadstoffen sowie Gentechnik sind. Zudem enthalten sie keine künstlichen Süßstoffe, Aromen, Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker. Alle Ja! Natürlich Produkte sind zudem auch palmölfrei. Bio-Produkte versorgen uns mit mehr Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Bei Bio-Bauern werden Tiere artgerecht gehalten, sie haben genügend Auslauf, können ins Freie, bekommen gentechnikfreies Bio-Futter und keine vorbeugenden Antibiotika. Die biologische Landwirtschaft trägt nachhaltig dazu bei, eine gesunde Umwelt zu bewahren: Sie steigert die Bodenqualität, sichert die Reinheit des Trinkwassers und schützt das Klima. Außerdem fördert sie die Artenvielfalt. Frische, naturbelassene und saisonale Bio-Produkte sollten im Zentrum der Ernährung stehen.

https://www.janatuerlich.at/magazin/wie-geht-intervall-fasten/?qclid=CjwKCAiAq8f-BRBtEiwAGr3DgbwGBIV1tCju71RVkrV1kIdSNc3eYq2Rgr_MUAXfFafSRBjePhjZrKhoCC68QAvD_BwE

8.6 Gesundes Abendessen: die schönste Mahlzeit des Tages

Die optimale Zeit fürs Abendessen liegt ungefähr zwischen 17 und 19 Uhr. So haben Magen und Darm genügend Zeit die aufgenommene Nahrung zu verdauen, bevor der Stoffwechsel in den nächtlichen Spar- und Schlafmodus umschaltet.

Den Alltag hinter sich lassen

Der Stress des Tages ist vorbei, die Arbeit erledigt. Jetzt heißt es runterkommen und sich etwas Gutes tun. Essen Sie nicht im Stehen in der Küche und lassen Sie den Fernseher noch ein bisschen aus. Decken Sie den Tisch vielleicht in den Farben, die Sie gerade besonders mögen oder nehmen Sie auch in der Woche mal das Geschirr, das eigentlich für sonntags reserviert ist.

Kleine, aber feine Portionen

Wer tagsüber wenig gegessen hat, neigt abends manchmal dazu, umso größere Portionen zu essen. Ernährungsphysiologisch gesehen ist das nicht zu empfehlen, weil der Körper überflüssige Nährstoffe abends nicht mehr rechtzeitig verstoffwechseln kann. Tagsüber besteht immerhin die Chance, dass überflüssige Kalorien durch Bewegung wieder verbraucht werden.

Auch abends gilt: viele Vitamine, „Ballaststoffe“ und ein paar Kohlenhydrate. Wenig Fett und am besten keinen Süßkram. Optimal ist gedünstetes Gemüse mit wenig Fleisch oder Fisch und zum Beispiel Nudeln. Wer abends nicht auf Warmes steht, kann zu Vollkornbrot mit Wurst oder Käse greifen. Dazu gibt's frisches Gemüse oder Obst.

Ach, ich nehme nur einen Salat!

Nichts gegen einen Salat als Beilage zu Pasta, Reis oder Kartoffeln. Aber zum Abendbrot nur einen Salat zu essen, reicht nährstofftechnisch einfach nicht aus. Salatblätter machen zwar relativ schnell satt, weil sie ein großes Volumen haben und den Magen schnell füllen. (Ähnliches gilt übrigens für anderes rohes Gemüse, wie Karotten, Tomaten oder Gurken.) Aber genauso schnell ist der Salat verdaut und der Hunger wieder da. Auch Beilagen wie Hähnchen- oder Putenbrust können wenig daran ändern. Genauso wenig fette Dressings.

Das Problem: Entweder man geht hungrig schlafen oder greift nach kurzer Zeit noch mal zu Chips und Schokoladenriegeln. Doch das macht weder satt noch glücklich, denn das schlechte Gewissen isst immer mit. Und das sogar zu Recht, denn weder werden so Kalorien eingespart, noch bekommt der Organismus genügend lebenswichtige Nährstoffe. Wie Studien bewiesen haben, kann das langfristig zu Konzentrationsschwäche, Übergewicht und Stoffwechselstörungen führen.

Der kleine Hunger kurz vor dem Schlafengehen

Es ist ja so: Süßes macht nicht wirklich satt. Das scheint nur so, denn es jagt den Blutzuckerspiegel von Null auf Hundert und suggeriert so ein Sättigungsgefühl. Welches allerdings nicht lange anhält, weil der Blutzuckerspiegel genauso schnell wie er angewachsen ist auch wieder abfällt. Wer also mit wohligerm Bauchgefühl ins Bett gehen will, kann vorher noch ein paar (Vollkorn-)Kekse knabbern, ein paar (!) Trockenfrüchte oder einen Joghurt mit Haferflocken essen. Auch eine Scheibe Brot mit etwas Butter und Käse kann den Hunger bis zum Morgen verbannen. <https://www.essen-und-trinken.de/gesunde-ernaehrung/83052-rtkl-gesundes-abendessen-die-schoenste-mahlzeit-des-tages>

8.7 Übelkeit

Übelkeit am Morgen – aus Schwäche: Nr. 5 Kalium phosphoricum + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

Völlegefühl, Übelkeit nach dem Essen – hat vor allem vor dem Schlafengehen große Bedeutung: Nr. 6 Kalium sulfuricum

9 Tees

9.1 Über das Teetrinken

Auf eines sollte hier unbedingt hingewiesen werden! Die verschiedenen Teesorten werden viel zu stark zubereitet. Sehr interessante Forschungen hat in diesem Zusammenhang der schon im Abschnitt Vorgänge im Heilungsprozess zitierte Professor Langreder in Hagen bei Dortmund betrieben. Sie besagen kurz zusammengefasst folgendes:

Der menschliche Organismus braucht für jeden Wirkstoff, der ihm auch über einen Tee zugeführt wird, eine bestimmte Menge Flüssigkeit. Eigentlich ist damit schon alles gesagt. Wenn der Tee zu stark zubereitet wird, bekommt der Organismus zu viele Wirkstoffe im Verhältnis zu der angebotenen Flüssigkeit. Dadurch kann der gesündeste Tee zu einer Belastung werden, weil es zu einer Überdosierung an Wirkstoffen kommt. Außerdem wird der Flüssigkeitshaushalt ununterbrochen belastet, weil der Organismus versucht, die starken Konzentrationen zu verdünnen.

Er muss die wertvollen Wirkstoffe ausscheiden oder ablagern, was ihn belastet. Irgendwann muss die Deponie abgebaut werden! Aus dieser Sicht ist auch verständlich, dass immer wieder betont wird, dass ein Tee nur über eine bestimmte Zeitspanne getrunken werden dürfe. Das ist aber nur dann der Fall, wenn er zu stark zubereitet wird.

Außerdem haben wir ein wunderbares Signal unseres Körpers, das uns hilft, mit diesem Problem zurecht zu kommen. Alles, was unangenehm schmeckt, ist zu stark zubereitet und muss verdünnt werden. Ansonsten werden die wertvollsten Stoffe, wenn sie zu stark konzentriert sind, zur Belastung, wenn nicht sogar zu einem Gift.

Als Grundregel mag für die Zubereitung von Tee gelten, **dass ein halber Teelöffel Teemischung leicht ausreicht für einen Liter Wasser**. Für manche Menschen ist auch das noch zu stark, so dass zwei Liter Wasser als noch angenehmer empfunden werden.⁴

Es soll niemals so weit kommen, dass der Tee mit Honig oder Zucker gesüßt wird, damit man ihn trinken kann. Der Tee sollte so belassen werden, wie man ihn zubereitet hat. Eine oft geringere Rolle spielt wohl, ob man ihn kalt oder warm trinkt.

Das Sprichwort, dass eine gute Medizin bitter schmecken muss, ist völlig falsch. Vielmehr muss bei einer guten Medizin auf die Dosierung geachtet werden. Außerdem muss in diesem Zusammenhang noch einmal auf das Arndt-Schulz'sche Reizgesetz verwiesen werden, worauf im Kapitel über die Reizheilweise schon eingegangen wurde. Es besagt, kurz zusammengefasst: leichte Reize fachen die Lebenskraft an, mittlere Reize stärken die Lebenskraft, starke Reize schwächen die Lebenskraft und stärkste Reize lähmen die Lebenskraft. Wie falsch ist dann der oft gehörte Grundsatz, je stärker je besser; man müsse schon Schmerzen ertragen, wenn Fortschritte gemacht werden sollten.

Noch einmal soll auch auf den Grundsatz hingewiesen werden, dass bei Stoffen, die für den Organismus von besonderer Bedeutung sind, es ganz entscheidend auf die Dosierung ankommt.

Überall, wo das Reizgesetz missachtet wird, kommen Therapeuten, Masseur, Gesundheitsberater oder einfach jeder, der andere begleiten möchte, zu keinem, vor allem zu keinem beständigen Erfolg. Alles, was zu stark ist, stellt für den Organismus eine Belastung dar. Die Fortschritte in der Therapie können dann keine so große Entlastung darstellen, dass sie die Nachteile der zu starken Reize aufwiegen könnten.

Eine besonders gute und wirksame Teemischung zur **Reinigung** des Körpers sei hier angeführt:

Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Bärentraubenblätter, Bruchkraut.

Bei niedergedrückter Stimmung empfiehlt es sich, noch Johanniskraut hinzu zu mischen

Zubereitung: Einen halben Kaffeelöffel mit einem bis zwei Liter heißem Wasser überbrühen, danach 10 Minuten ziehen lassen, abseihen über den Tag verteilt trinken, je nach Bedürfnis.

⁴ Beim Tee ist es wichtig, auch auf die jeweilige Zubereitungsart zu achten:

Es gibt Teesorten, die kalt angesetzt, 12 Stunden stehen gelassen, abgeseiht und dann leicht erwärmt getrunken werden dürfen (Gerbstofftees). Tees aus Wurzeln oder Rinden müssen meist kurz aufgekocht werden, nachher lässt man sie ziehen und dann werden sie abgeseiht. Tees aus Blüten oder Blättern werden mit kochendem Wasser überbrüht, ziehen gelassen und dann abgeseiht. Beim Kauf eines Tees sollte man immer fragen, **wie** er zubereitet werden muss!

Zur Reinigung beziehungsweise Entschlackung noch folgendes: Es geht nicht nur um eine Blutreinigung, sondern auch um eine Reinigung der Lymphe, der Gewebsflüssigkeit und ganz besonders der Zellen!

Die beiden letzten Kräuter, die Bärentraubenblätter und das Bruchkraut, stärken die harnabführenden Wege, so dass sie durch die abgeführten Gifte nicht gereizt werden. Dadurch wird verhindert, dass die Blase oder der Harnleiter gereizt werden, zu brennen beginnen, oder sich gar entzünden.

Eine empfehlenswerte Zusammenstellung hat auch der „**Stoffwechseltee**“ der Adler Pharma.

9.2 Flüssigkeitszufuhr

Noch eine Anmerkung zur Menge der Flüssigkeit, die man trinken soll.

Grundsätzlich sollte niemand mehr trinken, als es der Durst, das natürliche Zeichen für Flüssigkeitsmangel, anzeigt. Eine absolute Regel lässt sich schon deshalb nicht aufstellen, weil ein Mensch mit 50 Kilogramm sicher einen anderen Bedarf an Flüssigkeit hat, als jemand mit 100 Kilogramm.

Bedenklich ist aber, dass es immer mehr Menschen gibt, die keinen Durst mehr haben. Das lässt folgenden Hintergrund vermuten. Der menschliche Organismus braucht für die Regulierung und Steuerung des Flüssigkeitshaushaltes Natrium chloratum, die Nummer 8. Durch die starke Belastung durch Gift- und Belastungsstoffe ist der Haushalt an diesem Mineralstoff sehr erschöpft. Wenn nun Menschen etwas trinken wollen, so ist das Getränk meist schon wieder so konzentriert, dass es der Organismus verdünnen müsste. Die meisten Getränke sind zu dicht mit Genuss- bzw. Reizstoffen versetzt.

Es steht aber weder die Flüssigkeit zur Verdünnung der konzentrierten Flüssigkeiten, noch der Betriebsstoff, das Funktionsmittel für die Flüssigkeit zur Verfügung. So verzichtet der Organismus auf die Zufuhr von weiterer Flüssigkeit. Aus diesem Grunde lässt sich der Hinweis aller großen naturheilkundlichen Menschen verstehen, die immer das Trinken von reinem Wasser, von Leitungswasser, das Trinkwasserqualität hat, empfohlen haben. Am besten ist Quellwasser, wenn es zur Verfügung steht.

Ist der **Mangel an Natrium chloratum, der Nummer 8, besonders groß**, besteht auch eine Ablehnung gegen das Trinken von Wasser: „Ich muss das Wasser regelrecht kauen, damit ich es hinunter bekomme!“ Der Organismus hat keine Betriebsstoffe für die zugeführte Flüssigkeit. Auch für die Ausscheidung von Flüssigkeit benötigt der Organismus Natrium chloratum Nr.8, weshalb im Harn eine starke Konzentration an diesem Mineralstoff festzustellen ist. Bei einem größeren Mangel ist auch das Harnlassen beeinträchtigt. Erst nach längerer konsequenter Einnahme dieses Mineralstoffes stellt sich ein natürliches Durstgefühl wieder ein, wenn außerdem dem Körper wieder natürliches, unverfälschtes, nicht präpariertes Wasser zur Verfügung gestellt wird.

Tip: bei Schwierigkeiten Wasser zu trinken - In jedes Glas Wasser 1 bis 3 Tabletten von Nr. 8 Natrium chloratum geben.

Wichtig: Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Wasser hat große Bedeutung für den Liquor. Der Körper produziert täglich 500 bis 700 Milliliter Liquor, eine Flüssigkeit, die das Rückenmark und Gehirn umgibt und schützt. Kommt es zu einem Mangel entsteht ein dumpfer Druck im Kopf, über den manche Menschen nach einem Saunabesuch klagen.

Ein sehr starker Räuber an Flüssigkeit ist der Kaffee. Der Organismus braucht für die Menge Kaffee, die getrunken wird, noch einmal mindestens die gleiche Menge Flüssigkeit, um ihn be- und verarbeiten zu können. Grundsätzlich ist hier zu den üblichen Getränken anzumerken, dass sie in der Regel eine Belastung für den Organismus darstellen. Es werden Reiz- und Belastungsstoffe zugeführt, für deren Ausscheidung meist nicht die zugeführte Menge an Flüssigkeit reicht. Der Organismus ist immer wieder zu Reaktionen gezwungen. Nur beim reinen Wasser kann er sich abreagieren, kann er die Belastungsstoffe verdünnen und ausscheiden.

Es sollte also dem Organismus so viel Flüssigkeit zur Verfügung gestellt werden, wie er benötigt, vor allem in der angemessenen Zusammensetzung, aber überwiegend als reines Wasser, wenn möglich Quellwasser und in einer sehr verantwortungsbewussten Haltung. Es kommt nicht darauf an, was das Wasser mitbringt, sondern was es mitnimmt.

9.2.1 Tipp bei Mundtrockenheit:

7 bis 10 Tabletten von Nr. 8 Natrium chloratum in ein ¼ l Glas gefüllt mit Wasser geben, warten, bis diese sich aufgelöst haben und dann schluckweise im Mund bewegen, dann schlucken.

9.3 Tee trinken

Einschlafprobleme – wer kennt das nicht? Oftmals sind es Stress im Beruf oder Alltag, üppiges Essen, finanzielle Sorgen oder einfach nur die Verarbeitung der ganzen Eindrücke die man während des Tages erlebt hat, die einem am Einschlafen hindern.

Teetrinken um besser einzuschlafen

Treten die Einschlafprobleme nur gelegentlich auf, ist es oft schon hilfreich eine Tasse Tee am Abend zu trinken. Dabei gibt es verschiedene Teesorten, die für das Ein- und Durchschlafen förderlich sind. Diese sind in Apotheken und Drogerien erhältlich und werden auch auf Nachfrage speziell zusammengestellt.

9.3.1 Teesorten und deren Wirkung

- **Baldrian und Melisse:** Dem Baldrianwurzel-Tee wird eine beruhigende und zeitgleich entspannende Wirkung nachgesagt. Die Inhaltsstoffe des Tees tragen dazu bei, dass man zur Ruhe kommt. Baldriantee hilft insbesondere bei Angstzuständen und innerer Unruhe. Oftmals wird Baldrian-Tee auch mit anderen Kräutern, wie beispielsweise Hopfenzapfen oder Melissenblätter gemischt und als mildes Beruhigungs- sowie Schlafmittel eingesetzt. Melissenblätter, die leicht nach Zitrone schmecken, bilden einen aromatischen Kontrast zum herben Baldrian.
- **Passionsblume:** Passionsblumenkraut-Tee fördert ebenfalls das Einschlafen. Die in der Passionsblume enthaltenen Flavonoide wie Kaempferol wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Die Passionsblume hilft bei Schlafstörungen, Unruhe und Nervosität.
- **Frauenmantel:** Frauenmantel dient in der Volksmedizin zur Behandlung verschiedenster Beschwerden, unter anderem auch als Tee bei Einschlafbeschwerden.
- **Wacholderbeere:** Wacholderbeere in Form eines Tees fördert ebenfalls das Einschlafen. Dabei werden ein Teelöffel Wacholderbeeren mit kochendem Wasser übergossen und lässt diese eine viertel Stunde ziehen.

Weitere Kräuter die ebenfalls beruhigend und entspannungsfördernd wirken, sind zum Beispiel Lavendel und Johanniskraut.

Teemischungen

In der Apotheke kann man sich auch auf Nachfrage Tees zusammenstellen lassen, die beim Einschlafen helfen. Eine beliebte Sorte bildet dabei die Mischung aus Baldrian, Melissenblättern, Pfefferminzblättern und Lavendelblüten.

9.3.2 Rezept für den persönlichen „Gute-Nacht-Kräutertee“:

- 50 Gramm Baldrianwurzel
- 25 Gramm Melissenblätter
- 25 Gramm getrockneter Hopfen
- 10 Gramm Johanniskraut
- 5 Gramm Lavendelblüten

Für eine Tasse Tee werden davon drei Teelöffel der Kräutermischung mit 200 ml⁵ kochendem Wasser übergossen. Den Aufguss zehn Minuten ziehen lassen und danach genießen. Zum Süßen der Tees eignet sich Honig, da die Teemischungen mehr durch ihre Wirksamkeit, als durch ihren Geschmack punkten. Die Einnahme der angeführten Teesorten bzw. Teemischungen sollte regelmäßig etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen erfolgen. Dabei sollten schluckweise ein bis zwei Tassen getrunken werden.

<https://www.einfach-gesund-schlafen.com/allgemein/teesorten-die-das-einschlafen-foerdern>

⁵ (eher 1 bis 1 ½ Liter)

Mineralstoffe:

Zell Calmin

Durch die ausgewogene Kombination der enthaltenen Schüßler Salze wird eine komplexe Wirkung erzielt, die eine Einnahmeempfehlung mit geringerer Stückzahl über den Tag verteilt ermöglicht. Dies wird durch unseren Slogan „Natürlich mehr Wirkung“ vermittelt.



Vorteile der neuen Komplexmischung Zell Calmin:

- ✓ Die Indikationen sind zugelassen und dürfen beworben werden.
- ✓ Fertige Mischung in einer Tablette, dadurch verbesserte Compliance, weil die Anwender nicht mehr selber ihre Tagesmischung anfertigen müssen, geringere empfohlene Tablettenanzahl im Vergleich zur Einzelempfehlung.
- ✓ Die sich in ihren Wirkungen ergänzenden Inhaltsstoffe führen insgesamt zur Verbreiterung des Wirkspektrums,
- ✓ zur Erhöhung der Therapiesicherheit und
- ✓ zu Therapievereinfachung.

Art der Anwendung und Packungsgröße:

- ✓ Zell Calmin Tabletten im Mund zergehen lassen, 100g Tabletten

Zell Calmin ist für folgende Indikationen zugelassen:

Die Anwendungsgebiete ergeben sich aus den Anwendungen der Biochemie nach Dr. Schüßler. Dazu gehören leichte Schlafstörungen und Unruhezustände wie z.B.

- ✓ Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- ✓ bei Stress und Unruhe,
- ✓ Störungen im biologischen Rhythmus, wie Jetlag

Wem wird Zell Calmin besonders helfen?

- ✓ **Zell Calmin** unterstützt beim Ein- und Durchschlafen und ist für gestresste Menschen hilfreich, die schwer abschalten können.
- ✓ **Zell Calmin** hilft älteren Menschen beim Ein- und Durchschlafen.
- ✓ **Zell Calmin** unterstützt unruhige und hyperaktive Kinder, zur Ruhe zu kommen.
- ✓ **Zell Calmin** unterstützt Kinder beim Einschlafen, wenn sie z.B. aufgeregt sind, wenn sie sich im Urlaub schwer auf die neue Umgebung einstellen können.
- ✓ **Zell Calmin** hilft gestresste Kinder, warum auch immer, wieder zur Ruhe zu bringen.
- ✓ **Zell Calmin** hilft Menschen mit Verspannungs- und Überanstrengungskopfschmerzen, die oft als Folge bei Stress auftreten.
- ✓ **Zell Calmin** unterstützt Reisende bei der Umstellung Ihres Tagesrhythmus, es hilft den Jetlag besser zu bewältigen und sich auf andere Zeitzonen besser einzustellen.
- ✓ **Zell Calmin** hilft Schicht- und NachtarbeiterInnen beim Ein- und Durchschlafen. Sie können oft nur schwer zur Ruhe kommen, da ihr zirkadianer Rhythmus gestört ist,
- ✓ **Zell Calmin** hilft Kindern bis zu 7 Jahren Ihren Biorhythmus zu stabilisieren.

Empfohlene Dosierung:

Bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen

- ✓ *Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren:* ab 3 Stunden vor dem Schlafengehen alle 5 Minuten 1 Tablette im Mund zergehen lassen
- ✓ *Kinder von 7 bis 12 Jahre:* ab 2 Stunden vor dem Schlafengehen alle 10 Minuten 1 Tablette im Mund zergehen lassen
- ✓ *Kinder von 3 bis 7 Jahre:* ab 1 Stunde vor dem Schlafengehen alle 10 Minuten 1 Tablette im Mund zergehen lassen

Bei Unruhezuständen

- ✓ *Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7 Jahren:* halbstündlich
1 Tablette im Mund zergehen lassen
- ✓ *Kinder von 3 bis 7 Jahre:* jede Stunde 1 Tablette im Mund zergehen lassen

Bei Kindern kann die Tablette mit ein paar Tropfen Wasser zu einem Brei verrührt werden. Zell Calmin Tabletten können bis unmittelbar vor dem Essen und ab 15 Minuten nach dem Essen eingenommen werden.

Zusammensetzung der Zell Calmin Schüßler-Komplexmischung:

Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf den Erfahrungen der Biochemie nach Dr. Schüßler.

Zell Calmin Tabletten sind ein Kombinationsmittel, welches aus folgenden Einzelmitteln zusammengesetzt ist:

| Mineralstoffe | Hintergrundinformation |
|--|---|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | Es wird traditionell zum Einschlafen, zur Nervenberuhigung und Lockerung angespannter Muskulatur eingesetzt. Bei durch Stress verursachte Verspannungen der Nackenmuskulatur und Spannungskopfschmerz. Nr. 2 stärkt und beruhigt unruhige, zu Hyperaktivität neigende Kinder. |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Nr. 7 entspannt die vegetativen Nerven und wird zum Einschlafen genommen. Außerdem wird es angewendet bei krampfenden, zahnenden Kindern, bei Blähungs- und Nabelkoliken und Schulkopfschmerz. Nr. 7 wird bei nervlicher Anspannung und im Stressgeschehen genommen. Bei Angst vor Prüfungen und Aufregung vor bevorstehenden Ereignissen trägt es zur Stabilisierung und Ausgeglichenheit bei. |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum | Nr. 12 hat nervenberuhigende Wirkung im Hinblick auf Schlaf. Über die Wirkungen der Nr. 12 auf die Psyche bezüglich bestimmter Ängste, der Tendenz zur Verkapselung sowie die Anwendung nach Schockgeschehen ist die Kombination sinnvoll. Vor allem auch aus dem Zusammenhang der geistigen Ermüdung, Gedächtnisschwäche und Schwindel, bei überarbeiteten und gestressten Menschen. |
| Nr. 19 Cuprum arsenicosum | Nr. 19 wird zur Anwendung bei Stress, Schlafstörungen und zur Beruhigung der Nerven empfohlen. Es hat beruhigende Wirkung auf hyperaktive Kinder und wird bei Magen-Darmkoliken, die auch als Folge von Stress auftreten, angewendet. |
| Nr. 21 Zincum chloratum | Es wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Nr. 21 wird bei apathischem Verhalten, depressiver Stimmung, Antriebslosigkeit, bestimmten Neuralgien, Zahnschmerzen, Unruhe und Schlaflosigkeit eingenommen, sowie bei Unruhe und zu Hyperaktivität neigenden Kindern. |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum | Nr. 25 steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus und hilft Stress geplagten Menschen beim Einschlafen. Empfohlen wird es bei Ein- und Durchschlafproblemen von älteren Menschen sowie von Nacht- und Schichtarbeitern, da hier der zirkadiane Rhythmus irritiert und damit gestört wird. Ein geregelter Rhythmus ist auch für unruhige Kinder entspannend. |

Die Herstellung erfolgt gemäß den Vorschriften des Homöopathischen Arzneibuches.

Zell Euclim

Durch die ausgewogene Kombination von 6 Schüßler Salzen wird eine komplexe Wirkung erzielt, die eine Einnahmeempfehlung mit geringerer Stückzahl über den Tag verteilt ermöglicht. Dies wird durch unseren Slogan „Natürlich mehr Wirkung“ vermittelt.



Zell Euclim ist für folgende Indikationen zugelassen:

Die Anwendungsgebiete leiten sich aus den Anwendungen der Biochemie nach Dr. Schüßler ab:

Dazu gehören Zyklusunregelmäßigkeiten und Wechseljahrsbeschwerden wie z.B.:

- ✓ **Periodenkrämpfe**
- ✓ **Stimmungsschwankungen**
- ✓ **Nervosität, Schlafstörungen**
- ✓ **Hitzewallungen**

Wann wird Zell Euclim helfen?

- ✓ **Zell Euclim** entkrampft bei Periodenkrämpfen.
- ✓ **Zell Euclim** hilft bei unregelmäßigem Zyklus, bei zu häufig oder zu selten auftretender Periode.
- ✓ **Zell Euclim** unterstützt sanft bei Stimmungsschwankungen und Nervosität in der Zeit des Eisprungs oder knapp vor der Periode.
- ✓ **Zell Euclim** hilft bei Nervosität oder Schlafstörungen, bei Ein- und Durchschlafstörungen in den Wechseljahren.
- ✓ **Zell Euclim** hilft am Beginn der Wechseljahre bei zu häufigen und/oder zu starken Regelblutungen.
- ✓ **Zell Euclim** gleicht die in den Wechseljahren auftretende Neigung zu Stimmungsschwankungen aus.
- ✓ **Zell Euclim** lindert Hitzewallungen.

Art der Anwendung und Packungsgröße:

Zell Euclim Tabletten im Mund zergehen lassen. Zell Euclim Tabletten können bis unmittelbar vor dem Essen und ab 15 Minuten nach dem Essen eingenommen werden.

Packungsgröße: 100g Tabletten

Zell Euclim - empfohlene Dosierung:

Bei Zyklusunregelmäßigkeiten:

Weibliche Jugendliche ab 12 Jahren und weibliche Erwachsene: **Zweistündlich vier Tabletten**

Bei Nervosität, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen:

Weibliche Jugendliche ab 12 Jahren und weibliche Erwachsene: **Stündlich zwei Tabletten**

Bei Periodenkrämpfen:

Weibliche Jugendliche ab 12 Jahren und weibliche Erwachsene:

Akut: **Alle 5 Minuten 1 Tablette**

Zur Vorbeugung: **Stündlich 2 Tabletten**

Bei akuten Hitzewallungen:

Weibliche Erwachsene ab 18 Jahren: **Alle zwanzig Minuten eine Tablette**

Hinweis: Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Zell Euclim Tabletten können bis unmittelbar vor dem Essen und ab 15 Minuten nach dem Essen eingenommen werden.

Vorteile von Schüßler-Komplexmischungen:

- ✓ Die Indikationen sind zugelassen und dürfen beworben werden.
- ✓ Fertige Mischung von 6 Schüßler Salzen in einer Tablette, dadurch verbesserte Compliance, weil die Anwender nicht mehr selber ihre Tagesmischung anfertigen müssen,

- ✓ geringere empfohlene Tablettenanzahl im Vergleich zur Einzelempfehlung
- ✓ Die sich in ihren Wirkungen ergänzenden Inhaltsstoffe führen insgesamt zur Verbreiterung des Wirkspektrums,
- ✓ zur Erhöhung der Therapiesicherheit und
- ✓ zur Therapievereinfachung.

Die Schüßler Salze der Zell Euclim Komplexmischung, bezogen auf die Indikation:

Zell Euclim Tabletten sind ein Kombinationsmittel, welches aus folgenden homöopathischen Einzelmitteln zusammengesetzt ist:

| Mineralstoffe | Hintergrundinformation |
|--|--|
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | Nr.2 ist Basis-Mineralstoff für eine geregelte Hormonproduktion sowohl für die junge Frau als auch für die Frau in den Wechseljahren. Außerdem ist es intrazellulärer Regulator der Muskelkontraktionen und des Knochenstoffwechsels. |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Nr.7 dient der nervlichen Entspannung bei Stimmungsschwankungen und Nervosität. Nr. 7 Magnesium phosphoricum entspannt bei Neigung zu Periodenkrämpfen sowohl vorbeugend, als auch im Akutall. |
| Nr. 13 Kalium arsenicosum | Als Regulator der Hypophyse hat Nr.13 unmittelbare Steuerungsfunktion für den Hormonstoffwechsel. Der Hormonstoffwechsel wird sowohl bei Zyklusunregelmäßigkeiten als auch in den Wechseljahren stabilisiert. |
| Nr. 14 Kalium bromatum | Nr. 14 ist wichtiger Mineralstoff aller endokrinen Drüsen sowie der Hypophyse. Nr.14 beruhigt bei Nervosität, Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen. |
| Nr. 19 Cuprum arsenicosum | Dieser Mineralstoff beruhigt Nerven bei Stimmungsschwankungen und wird bei Schlafstörungen empfohlen. Die Bildung der Hormone wird gefördert. |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum | Steuerung aller Rhythmen im Menschen und als solches ein wichtiges Frauenmittel, reguliert dieser Mineralstoff ebenso den cirkamensilen Rhythmus und die hormonellen Vorgänge der Frau in jungen Jahren. Es stabilisiert den Rhythmus bei Zyklusunregelmäßigkeiten und beruhigt sanft das manchmal damit verbundene seelische Ungleichgewicht. Nr. 25 Aurum chloratum natronatum begleitet die Frau durch die Zeit der Rhythmus-Umstellung der Wechseljahre mit Hitzewallungen und unterstützt sanft bei Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, die in dieser Zeit häufig zu beobachten sind. |

Die Herstellung erfolgt gemäß den Vorschriften des Homöopathischen Arzneibuches.

Nährstoffmischung zu Zell Calmin und Zell Euclim

Gerade wenn das Nervensystem längere Zeit angespannt ist, dann empfiehlt sich zusätzlich zur Einnahme von Zell Calmin eine entsprechende Nährstoffmischung, wie Magnesium Plus **Adler Ortho Aktiv Nr. 7**.

Es enthält vor allem Magnesium, welches zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems und der Muskel beiträgt sowie normale psychischen Funktionen unterstützt. Das enthaltene Vitamin B1 unterstützt den Energiestoffwechsel ebenso und trägt zur Verringerung von Ermüdung und Müdigkeit bei. Verzehrempfehlung: 3-mal täglich 1 Kapsel einnehmen.

10 Empfehlungen für einen guten Schlaf im Internet decken sich weitgehend!

- für ein gutes Schlafklima sorgen – frische Luft, nicht wärmer als 18 °C
- Matratze und Kopfkissen sorgsam auswählen
- keine üppigen Mahlzeiten zu später Stunde einnehmen
- nicht zu viel Alkohol trinken
- keine extremen körperlichen Aktivitäten vor dem Schlafengehen ausüben, statt dessen lieber einen Spaziergang machen

oder

- Achten Sie auf die für Sie passende **Raumtemperatur**
- Achten Sie auf **Ess- und Trinkgewohnheiten**
- Schlafen Sie im **Dunkeln**
- Schalten Sie **Lärmquellen** aus
- Sorgen Sie für ein **gemütliches Schlafzimmer**

11 Energie

11.1 Spiegel:

„Die oberste Maxime bei Spiegeln im Feng-Shui-Schlafzimmer lautet jedoch: **Platzieren Sie den Spiegel so, dass er vom Bett aus nicht einsehbar ist.**“ <https://www.lamodula.at/lexikon/besser-schlafen/feng-shui-schlafzimmer>

Mögliche Folgen einer Spiegelbelastung: kalte Hände und Füße, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Müdigkeit am Morgen, insgesamt geht die Belastung in eine erhöhte Muskelspannung.

Die Entfernung von Spiegeln kann Reaktionen zur Folge haben!

11.2 Strom:

Dr. rer. nat. med. habil. Professor Hartmut Heine (geb. 1941): • *Elektrosmog ist ein Stressfaktor für das ganze System und kann verhindern, dass das System keine Höchstleistungen erbringen kann. Es ist vor allem darauf zu achten, dass in der Schlaf-Regenerierungs-Phase der Nacht keine kapazitive Ankoppelung des Körpersystems an Elektroinstallationen, an Hochspannung oder Hochfrequenz vorliegt.*

Starke elektromagnetische Belastungen haben im Körper, vor allem wenn sie lange Zeit auftreten, schwerwiegende Folgen, einerseits in Verspannungen und andererseits in einem eingeschränkten abbauenden Stoffwechsel: Migräne; Rückenschmerzen; Nackenschmerzen; geschwollene Füße, Hände, Finger und verschollene Augen; Juckreiz beginnend an den Unterschenkeln, der sich über den ganzen Körper ausbreitet; Hautkrankheiten.

Schlafzimmer: Nachttischlämpchen, Radiowecker, Fernsehapparat, Ladegeräte für Handy, Schnurlostelefon, Stereoeräte, Recorder, Verlängerungskabel, schlecht isolierte Leitungen in den Wänden, Steckdosen vor allem hinter dem Kopf im Schlafzimmer.

Problematisch sind **Federkernmatratzen**, die mit Kabeln in Berührung kommen, weil dann alle Federkerne zu strahlen beginnen.

11.3 Einbau der Netzfreischaltung:

Es ist ein altbekanntes physikalisches Phänomen, dass beim Durchfluss von elektrischer Energie durch einen Leiter ein elektromagnetisches Feld entsteht. Doch selbst wenn kein Verbraucher an das Stromnetz angeschlossen ist, kann allein die angelegte Netzspannung ein elektrisches Feld erzeugen. Die Stärke eines solchen Feldes ist zwar geringer als bei eingeschaltetem Verbraucher, für elektrosensible Menschen kann dies allerdings zu einer Beeinträchtigung führen. Abhilfe schafft hier der Einbau einer Netzfreischaltung. Eine Netzfreischaltung wird im Verteilerkasten hinter der Sicherung eingebaut und hat die Aufgabe, nach dem Abschalten des letzten Verbrauchers die Netzspannung mechanisch zu trennen. Anschließend wird von der Netzfreischaltung eine schwache Prüfgleichspannung zwischen 3 und 12 V auf die Phasenleitung angelegt. Diese hat die Aufgabe, dem Netzfreischalter mitzuteilen, dass ein Verbraucher eingeschaltet wurde. Die Netzfreischaltung sorgt dann dafür, dass die Netzspannung wieder hergestellt wird und es zu einem Stromfluss kommen kann. Voraussetzung für das Funktionieren einer Netzfreischaltung ist, dass keine Verbraucher eingeschaltet sind. Netzbetriebene Uhren oder Radiowecker dürfen deshalb im betreffenden Stromkreis ebenso wenig angeschlossen sein wie beispielsweise Fernseher oder CD-Spieler im Stand-by Modus.

Will man nur bestimmte Räume (z.B. Schlafzimmer) mit einer Netzfreischaltung ausstatten, so sollte dies bereits beim Bau berücksichtigt werden, indem für diese Räume jeweils ein eigener Stromkreis mit Netzfreischalter installiert wird. <https://www.oekologisch-bauen.info/haustechnik/elektro/netzfreischaltung.html>

11.4 Erdstrahlen

Schlafstörungen, Therapieresistenz, chronische Leiden – das kann daran liegen, dass sich der Schlafplatz auf einer Zone mit Erdstrahlen befindet.

Als Erdstrahlen bezeichnet man gemeinhin die Wirkung von Wasseradern, Verwerfungen, Radon und des Hartmann-, Curry- und Benker-Gitters, welche ihre Namensgeber im 20. Jahrhundert entdeckten.

Sich dauerhaft über einer sogenannten geopathologischen Störzone (von griechisch „Erde“ und pathologisch „krankmachend“) aufzuhalten ist potenziell gesundheitsschädlich.

Nachts während der Zellteilung ist die Wirkung von Erdstrahlen auf den Körper am verheerendsten. Durchblutungs- und Schlafstörungen, Erwachen mit Gliederschmerzen und schwere Träume können auf einen belasteten Schlafplatz hinweisen.

Herzrhythmusstörungen und die Schwächung des Immunsystems können weitere Folgen sein, was zu chronischen Krankheiten insbesondere im HNO-Bereich und Allergien führen kann.

Auch Fruchtbarkeitsprobleme, rheumatische Erkrankungen und Therapieresistenz werden Erdstrahlen angelastet. <https://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/umweltmedizin/erdstrahlen.html>

12 Farben: Farbsymbolik

Auch wenn das Bedürfnis nach Farbe erst ein Mal individuell ist, eignen sich grundsätzlich für das Schlafzimmer eher ruhige, zurückhaltende, also pastellfarbige Töne, denn kräftige Farben würden uns zu sehr aufwühlen und Kraft spenden, was wir in der Nacht nicht brauchen können. Helle Farben schaffen eine friedliche Atmosphäre und lassen kleine Schlafzimmer geräumiger und großzügiger erscheinen. Mehrere verschiedene Farben sowie die Arbeit mit Kontrasten (z.B. Teppiche, Bilder, Vorhänge etc.) lassen den Schlafraum lebendiger werden. Aber nicht jeder Mensch ist dafür zu begeistern. Weniger Farben wirken dagegen sanfter und ruhiger, was manchen im Schlafzimmer wiederum zu langweilig sein könnte. <https://www.grueneerde.com/welche-farbe-im-schlafzimmer.html?check4cookies=true>

13 Biorhythmus, Organuhr - Chronobiologie

Der Mensch folgt wie nahezu alle Lebewesen biologischen Rhythmen und Zyklen, die sich im Laufe der Entwicklung als lebenswichtig herausgestellt haben. Die Zusammenhänge werden durch eine recht junge wissenschaftliche Disziplin, die Chronobiologie erforscht. Besonders bekannt ist der Tag-Nacht-Rhythmus, der Arbeits- und Ruhephasen regelt und urchenatisch eng mit der Lichtverteilung während des Tages zusammenhängt.

13.1 Die innere Uhr als Taktgeber

Ähnliches gilt für Sommer- und Winterzeit, die den menschlichen Körper durch die unterschiedlich lange Einstrahlung der Sonne beeinflussen – lange Ruhezeiten im Winter minimieren den Energiebedarf und sicherten schon vor Urzeiten das Überleben. Deshalb dachte man früher, dass der Organismus auf einen von außen vorgegebenen Rhythmus reagiert.

Mittlerweile weiß man allerdings, dass wir einen eigenen Taktgeber besitzen, die innere Uhr. Sie reagiert zwar auf äußere Einflüsse, tickt aber selbst dann weiter, wenn Umweltfaktoren wie das Licht ausgeschaltet werden. Gesteuert wird sie von Prozessen wie die Ausschüttung des Hormons Melatonin.

13.2 Biorhythmen: Kreislauf des Körpers

Die natürlichen Schwankungen der Körperfunktionen als kontinuierliche, in wiederkehrenden Zyklen ablaufende Veränderungen im Organismus werden Biorhythmen genannt. Wichtige Biorhythmen beim Menschen sind:

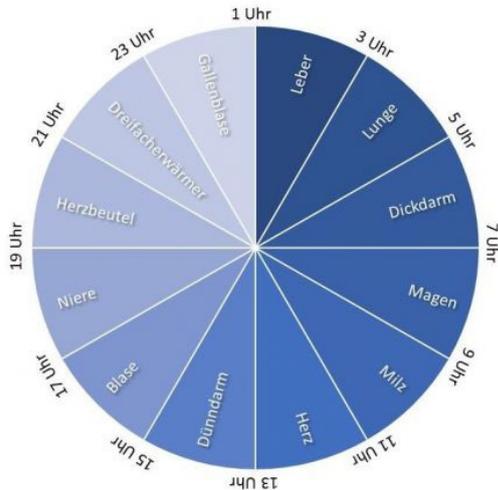
- der Schlaf-Wach-Rhythmus
- der Aktivitätszyklus
- der Nahrungsaufnahme- und Trinkrhythmus
- der Körpertemperaturrhythmus
- endokrine Rhythmen

Weitere Formen einer biologische Periodik sind der weibliche Zyklus, der Herzschlag und die Erneuerung der Blutkörperchen.

Berechnen Sie doch ihren Biorhythmus für den heutigen Tag: www.topster.de/biorhythmus

13.3 Die chinesische Organuhr – Was dein Körper dir mitteilen möchte

Ein Blick auf die **chinesische Organuhr** offenbart, welche Organe zu welcher Uhrzeit besonders aktiv sind – daher auch die Anordnung in Form einer Uhr. Kleine Alltagsbeschwerden können sich so eventuell auch ohne Medikamente in den Griff kriegen lassen, und selbst Schlafstörungen sollen anhand der chinesischen Organuhr erklär- und damit behebbar sein.



Unser Schlaf ist für verschiedene Organe sehr wichtig. Zwischen **23 Uhr und 1 Uhr** beispielsweise beginnt die Entspannungsphase des Körpers, in der sich Herzfrequenz und Blutdruck senken. Die Gallenblase unterstützt die Leber, die zwischen **1 Uhr und 3 Uhr** nachts auf Hochtouren arbeitet, um den Körper zu entgiften. In dieser Phase braucht der Körper Ruhe, damit die Leber ihre Aufgabe erfüllen kann. Von **3 Uhr bis 5 Uhr** findet der Reinigungsprozess der Lunge statt – ein wichtiger Prozess für den gesamten Körper! In den Morgenstunden von **5 Uhr bis 7 Uhr** wachen wir langsam auf. Zu dieser Zeit leistet der Dickdarm seine Entgiftungsarbeit. <https://www.schlaraffia.de/blog/chinesische-organuhr/>

13.4 TCM Traditionelle chinesische Medizin

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielen die zeitlichen Abläufe wie Jahreszeiten, Mondphasen oder Tagesrhythmen seit jeher eine wichtige Rolle. Ihnen wird traditionell ein wichtiger Einfluss auf das Befinden zugeschrieben, sodass sie sowohl bei der Diagnostik als auch der Therapie berücksichtigt werden. Ein besonderer Zusammenhang besteht zwischen Tageszeit und Organfunktion. Zur Veranschaulichung dient eine Modellvorstellung auf Basis einer Uhr, bei der jedes 2-Stunden-Segment einem Organ (beziehungsweise einer sogenannten Leitbahn) zugeordnet wird, an dem dieses seinen höchsten Energiedurchfluss hat, also besonders aktiv, aber auch anfällig für Störungen ist. Treten Beschwerden immer wieder zu bestimmten Tageszeiten auf, spricht dies möglicherweise für eine Störung in dem zugeordneten Organ:

<https://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/zeit-und-rhythmus/biorhythmus-die-innere-uhr>

14 Schlafzimmer – wir gehen in den praktischen Teil

Das Schlafzimmer ist kein Raum des Gebetes!

„Wenn man sich an die Dinge hängt, hängen sich die Dinge an den Menschen!“

Zitat Beginn: *Das Schlafzimmer ist einer der wichtigsten Räume im Haus, denn dort verbringen wir ein Drittel unseres Lebens. Wir nutzen es, um Ruhe und Kraft zu tanken. Paare erleben den Raum als Ort der Romantik und manch einer nutzt ihn zudem als Möglichkeit zum Rückzug – zum Lesen und Abschalten vom stressigen Alltag. Damit aus einem schlichten Heim eine gemütliche Wohlfühloase wird, gibt es einiges zu beachten:*

1. Schlafzimmer als Abstellraum vermeiden

Besonders kleine Wohnungen bieten nicht immer ausreichend Abstellmöglichkeiten für Staubsauger, Wäscheständer, Bügelbrett und Werkzeugkisten. Oft landen die Stücke im Schlafzimmer, wo sie keiner sieht. Aber Du siehst sie jeden Tag und in Abstellräumen kann doch niemand entspannen. Außerdem nehmen die abgestellten Sachen Bewegungsfreiheit. Deshalb solltest Du Dir bessere Möglichkeiten überlegen. Wenn nur das Schlafzimmer bleibt, ist es sinnvoll, in einem separaten Schrank einen Stauraum zu schaffen. Es kann auch ein eigener Teil im Kleiderschrank sein – wenn die Sachen dann nicht zwischen Wäschestücken liegen.

2. Arbeit bleibt draußen!

Wer kein eigenes Arbeitszimmer hat, nutzt gern im Schlafzimmer eine kleine Ecke zum Arbeiten. Allerdings ist es fast unmöglich, den Alltag zu vergessen, wenn der Blick ständig auf die große Flut an unerledigten Aufgaben fällt. Finde daher auch für den Schreibtisch lieber einen anderen Platz in der Wohnung. Alternativ gibt es Möbel, die Schreibtische hinter Türen verstecken und die Du nach Gebrauch einfach zumachen kannst.

3. Eine ruhige und gesunde Umgebung

Dinge, die für Hektik und Unruhe sorgen, sollten konsequent gemieden werden. Gerätschaften wie Fernseher und Computer machen nicht nur Krach, sie produzieren zudem gefährliche Strahlung, die selbst nach dem kompletten Ausschalten noch mehrere Stunden anhält. Auch wenn noch nicht geklärt ist, wie sehr dieser Elektromog die Gesundheit belastet, er steht einem festen und gesunden Schlaf im Weg. Handy oder Telefon gehören ebenfalls nicht neben das Bett.

4. Zurückhaltende Dekoration mit Stil

Weniger ist mehr! Du solltest Dein Schlafzimmer nicht mit wuchtigen Möbeln überladen und es mit der Dekoration nicht übertreiben. Achte auf genug Bewegungsfreiheit mit wenigen Möbelstücken, die aber dann zum großen Blickfang werden. Grelle und knallige Farben sind hier weniger gefragt, denn sie wirken aufregender als natürlich sanfte Farbtöne. Weiche Stoffe und verschiedene kleine Lichtquellen sorgen für eine besondere Atmosphäre, die zum Kuscheln, Träumen und Schlafen einlädt.

Fazit:

Das Schlafzimmer kann zu einem wunderbaren Ort für Geist und Seele werden – wenn man es zulässt. Halte es frei von Lärm und Stress, dekoriere es mit sanften ruhigen Farbtönen und Du wirst einen Raum haben, der mehr bietet, als nur einen Platz zum Schlafen. <https://www.haus-heimwerker.de/86/das-schlafzimmer-ort-der-ruhe-und-entspannung>

15 Entspannung – „heiße 7“

Tag passieren lassen, alle Ereignisse noch einmal Revue passieren lassen. Wenn es Ereignisse gab, mit denen man nicht so gut zurecht gekommen ist, verweilen, anschauen, aushalten, bearbeiten, von verschiedenen Seiten anschauen und dann als erledigt ablegen. Wenn das nicht geht, auf den nächsten Tag verschieben. Es kann aber auch unveränderliche Tatbestände geben, die man so stehen lassen muss. Auch das muss gelernt bzw. geübt sein.

15.1 45 % aller Österreicher leiden unter Schlafstörungen.

Welche Konsequenzen das hat und was Coaching zu einem guten Schlaf beitragen kann, lesen Sie hier. Schlafstörungen sind recht unterschiedlich – manche haben Einschlafstörungen, andere wachen in der Nacht mehrfach auf und andere wiederum schlafen zwar wie ein Stein, fühlen sich in der Früh aber trotzdem nicht wirklich erholt. Schlaf hat bei uns Menschen zwei Hauptaufgaben – zum einen erholen wir uns und tanken unsere Systeme auf und zum anderen verarbeiten wir die Tagesreste und unsere Erlebnisse. Dazu hat uns die Natur zwei wichtige Phasen im Laufe des Schlafes gegeben. Wir brauchen Tiefschlafphasen, um die »Batterien« aufzuladen und wir brauchen die REM-Phasen (rapid eye movement), um die Tageserlebnisse zu verarbeiten und abzuspeichern. Was wenige wissen: Es ist vollkommen normal, ein paar Mal während der Nacht aufzuwachen – die meisten von uns bemerken das gar nicht. Schläft ein Mensch über längere Zeit nicht oder nicht gut, dann leeren sich die Energiespeicher und der Mensch ist weniger leistungsfähig, stressanfälliger, das Immunsystem ist schwächer und somit anfälliger für Krankheiten.

15.2 Ursachen von Schlafstörungen

Schlafstörungen können vielfältige Ursachen haben. Diese reichen von Umweltfaktoren wie Lärm während der Nacht, nicht ausschaltbare Lichtquellen bis hin zu schnarchenden Partnern. Auch gesundheitliche Probleme wie permanente Schmerzen oder krankheitsbedingtes oftmaliges Aufstehen während der Nacht werden als Störfaktor genannt. Rund 80 % der Schlafstörungen sind in der heutigen Zeit auf psychische Belastungen zurückzuführen. Das können Sorgen um den Job sein, Ärgernisse in der Arbeit, Existenzängste, Partnerprobleme, zu hoher Stresspegel im Alltag und vieles mehr. Aus der HRV-Messung (Herzfrequenzvariabilität) sehen wir sehr oft, dass diese Menschen während des Tages nicht mehr zur Ruhe kommen – der Sympathikus, jener Nerv, der für die Aktivierung des Menschen sorgt, ist ständig aktiv und der Parasympathikus, der für die Entspannung zuständige Nerv, schaltet sich überhaupt nicht mehr ein. Der Körper verlernt so, sich in der Abwechslung von Anspannung und Entspannung zu bewegen.

Es steht uns allen ein sehr großer Pool an unterschiedlichen Methoden zur Verfügung, um den Parasympathikus eine Chance zu geben, sich wieder einzuschalten und für einen erholsamen Schlaf zu sorgen. Man kann auf die Schlafumgebung achten: Lichtquellen ausschalten, Handy ausschalten, Schlafzimmer entrümpeln oder besser belüften. Für manche ist es wichtig, die Schlafroutine zu überdenken, wie z. B. erst schlafen zu gehen, wenn man wirklich müde ist oder keine spannenden Horrorschocker vor dem Schlafen gehen anzusehen. Auch die Tagesroutine muss überprüft werden. Kann der Körper überhaupt noch ein- und ausschalten? Wenn nein, dann braucht er mehr Pausen – auch tagsüber – mit Bewegungs- und/oder Entspannungseinheiten. Tagsüber, wie auch nachts kurz vor dem Einschlafen hilft vielen Musik. Es gibt bereits eigens dafür komponierte Musik, die ausgleichend auf das vegetative Nervensystem wirkt.

Es lohnt sich auch zu überprüfen, ob die Bewegung, die man macht, ausreichend und passend ist, um Stress abzubauen und ob der Zeitpunkt der für den eigenen Körper passende ist. Bewegung und Sport sind wichtig und gesund, jedoch in dem Ausmaß, in dem der Körper dadurch aktiv Stress abbauen kann.

<https://www.magazintraining.com/coaching-zum-einschlafen/>

16 Psychohygiene

16.1 Psychohygiene Definition: Was ist damit gemeint?

Unter Psychohygiene versteht man **alle Maßnahmen, die entweder zur Erhaltung oder zum Erlangen von psychischer Gesundheit ergriffen werden**. Psychohygiene kann somit sowohl zum Schutz als auch als Gegenmaßnahme gegen bereits vorliegende Probleme oder sogar Erkrankungen aufgefasst werden. Dies soll gelingen, indem den **negativen Faktoren, die für Unordnung in der Psyche sorgen**, genau so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, wie Chaos, Müll und Schmutz, der sich in unserer Umwelt befindet. Vereinfacht ausgedrückt: Psychohygiene ist ein Aufräumen der Seele, um all den Stress, negative Emotionen, Angst, Sorgen und Zweifel loszulassen, die ansonsten zu einer starken Belastung werden können.

Geprägt wurde der Begriff der Psychohygiene von **Robert Sommer**. Sein Gedanke: Bei all den schädlichen und negativen Einflüssen, denen jeder Mensch Tag für Tag ausgesetzt ist, braucht es eine Möglichkeit der Gegenwehr. Die Psychohygiene soll somit nicht nur dabei helfen, akute negative Eindrücke und Erlebnisse zu verarbeiten, sondern langfristig auch dafür sorgen, dass diese einen Menschen erst gar nicht mehr so sehr belasten und mitnehmen. Dies gelingt allerdings nicht von heute auf morgen und lässt sich nicht durch einmalige Übungen oder Strategien erreichen.

Um anhaltende Psychohygiene zu betreiben, müssen Sie lernen, mit jeder Situation umgehen zu können und negative Emotionen nicht zu verdrängen, sondern zu verarbeiten und so zu bewältigen. Ein Vorgang, der nicht immer leicht ist, da man sich **ganz bewusst mit der eigenen Stimmung auseinandersetzen** muss und immer wieder hinterfragt, welche Ursachen hinter negativen Gefühlen stehen. Erst anschließend kann man sich daran machen, die eigene Psyche zu reinigen und so seine seelische Gesundheit zu bewahren.

16.2 Welche Vorteile bringt die Psychohygiene mit?

Den negativen Faktoren des Lebens etwas entgegensetzen – das allein klingt bereits vielversprechend und sollte ausreichen, um von den **Vorteilen der Psychohygiene** zu überzeugen, doch viele Skeptiker sehen darin zunächst eine esoterisch angehauchte Methode und zweifeln an deren Nutzen.

Doch die vielen Vorteile einer stabilen Psyche und **psychischer Gesundheit** sprechen für sich: Richtig umgesetzt, sorgt die Psychohygiene neben größerer Zufriedenheit mit der eigenen Situation, vor allem für ein gesteigertes Selbstbewusstsein.

Sorgen und Ängste werden wirklich überwunden, anstatt diese nur zu verdrängen und Problemen wird gar nicht erst die Chance gegeben, sich im Unterbewusstsein auszubreiten. Ein großer Vorteil der Psychohygiene ist auch die entstehende **Resilienz**⁶. Wer psychisch gesund ist, ist zwar vor Schicksalsschlägen, Verlusten und Niederlagen nicht gefeit, lässt sich von diesen aber nicht unterkriegen.

<https://karrierebibel.de/psychohygiene/#:~:text=Die%20Psychohygiene%20soll%20somit%20nicht,so%20sich%20belasten%20und%20mitnehmen.>

⁶ psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

17 Sich anvertrauen der millionenalten Weisheit des Organismus!

Unser Organismus erfüllt unglaublich viele Anforderungen an ein erfolgreiches Leben. Er hat eine Jahrmillionen alte Weisheit.

Ich frage in Seminaren manchmal die Teilnehmer, wenn es um dieses Thema geht: „Haben Sie schon einmal im Zuge ihrer Verdauung Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß sortiert?“ oder „Was ist das für ein großartiges Phänomen, dass der Organismus die verschiedenen Schülfer Salze unterscheiden kann, indem sie verschieden schnell zergehen oder verschieden süß schmecken oder dass er gar nach einem bestimmten Mineralstoff ‚schreit‘, indem sie verschiedenen Geschmack haben?“

Unentwegt schlägt das Herz, verbraucht dabei Betriebsstoffe, die zur Verfügung gestellt werden. Ja jede einzelne unserer 100 Billionen Zellen organisiert sich selbst nach den ihr vorgegebenen Bedingungen und wir können uns auf sie verlassen. Es ist ein Wunder, wie sich unser Körper ohne unser bewusstes Zutun optimal organisiert, wie er sich auch unter Belastungen immer noch wenn auch eingeschränkt organisiert. Wenn wir davon ausgehen, dass wir auch der Körper sind, dann lässt sich formulieren: „Wir können uns auf den Körper, also auf uns selbst sehr wohl verlassen!“ Es ist wohl selbstverständlich, dass wir auf die Notwendigkeiten des Körpers eingehen.

Karl Rogers hat eine wunderbare Formulierung hier geprägt: „Organismisches Bewusstsein!“ Wenn es gelingt auf die Impulse des Körpers einzustellen, kommen wir in den berühmten Fluss des Lebens. Wir werden aber auch sensibel für alle Störungen, die wir verursachen, wenn wir die Notwendigkeiten außer Acht lassen. Wenn wir hier auf eine mögliche Definition Freiheit im Sinne von „Einsicht in die Notwendigkeit“ schauen, dann steht es uns frei, die Not zu beenden und aus den belastenden Störungen heraus zu kommen. Dann machen viele Impulse unseres Organismus auf einmal Sinn. Die Sensibilität diesen Impulsen gegenüber wird mit der Zeit immer feiner.

Was gibt es Schöneres als sich im Vertrauen auf einen verlässlichen Körper dem Schlaf hinzugeben.

18 Versöhnungsarbeit leisten

Barmherzigkeit üben den eigenen Schwächen aber auch Fehlern gegenüber. Viel zu schnell kommt die Redewendung „nobody is perfekt“, aber ob ich mit dem vom Gehirn bereitgestellten Satz auch emotional zu Rande kommt ist noch nicht gegeben.

Genau nachschauen, ob ich mir selber etwas nicht verzeihen kann, mir selber etwas nachtrage, an den nicht erfüllten Ansprüchen leide. Von wo kommen die Forderungen? Vielleicht auch: „Sind mir diese Forderungen bekannt, von wem? Habe ich mich mit diesem Menschen und seinen Vorstellungen vom Leben und seinen Anforderungen an dieses schon ausreichend auseinander gesetzt? Als Erwachsener ist man diesen Forderungen nicht mehr ausgeliefert und kann sie in Frage stellen, sich emanzipieren!

Versöhnungsarbeit leisten mit der Frage: „Bin ich bei mir gut aufgehoben?“

19 Was hat es mit dem Abendgebet an sich?

Es ist eine Frage der Spiritualität. Dabei bin ich persönlich nicht sofort im Zwiegespräch mit dem unaussprechlichen Wesen selbst, sondern mit den mir zur Seite gestellten schützenden Wesen!

19.1 Den Tag in Gottes Hand zurücklegen

Am Abend, wenn es ruhiger geworden ist, ist Gelegenheit, auf die Ereignisse des Tages zurückzublicken und den Tag – mit allem Geglückten und Unerfüllten - zurück in Gottes Hand zu geben.

Das Abendgebet ist eine Möglichkeit, für alles zu danken, was einem Menschen an diesem Tag an Gutem widerfahren ist. Es bietet Raum für Enttäuschungen ebenso wie für den Wunsch nach Vergebung. Betend können wir den Tag noch einmal Revue passieren lassen und ihn dem flüchtigen Strom der Zeit und dem Vergessen entreißen. Betend können wir das, was noch quält, bei Gott ablegen.

Folgende Fragen können im Beten durchdacht werden:

- Welche Menschen habe ich getroffen?
- An welche Begegnung erinnere ich mich noch besonders?
- Was hat mich gefreut? Wofür möchte ich danken?
- Worüber habe ich mich geärgert?
- Was ist noch offen geblieben? Wem bin ich etwas schuldig geblieben?
- Was belastet mich noch?
- Welche Menschen möchte ich Gott besonders ans Herz legen?

Im Abendgebet ist Zeit, Menschen, die uns wichtig sind und deren Schicksal uns bewegt, Gottes Schutz anzubefehlen. Auch die Situation von Menschen in Krisengebieten kann dabei in den Blick genommen werden.

<https://gebet.bayern-evangelisch.de/abendgebete.php>

19.1.1 Abendgebet

Gott,
du allein weißt,
was dieser Tag wert war.
Ich habe vieles getan
und vieles versäumt.
Ich habe vieles versucht
und vieles nicht vollendet.
Ich bin den Meinen
viel Liebe schuldig geblieben.
Ob dieser Tag
seinen Ertrag brachte,
weiß ich nicht.
Du allein siehst es.
Ich lege ihn in deine Hand.
Ich bin umgeben von Nacht.
Aber ich weiß,
dass ein Morgen kommt
und die Sonne aufgeht:
deine Liebe
und dein Licht.

Jörg Zink, Wenn der Abend kommt. Kreuz Verlag 1982–2001 © beim Autor

**19.1.2 Oper – Engelbert Humperdinck: „Hänsel und Gretel“ – abends wenn ich schlafen geh
(https://www.youtube.com/watch?v=LsVEVH_XkCY)**

GRETEL, HÄNSEL

Abends will ich schlafen gehn,
vierzehn Engel um mich stehn:
zwei zu meinen Häupten,
zwei zu meinen Füßen,
zwei zu meiner Rechten,
zwei zu meiner Linken,
zweie, die mich decken,
zweie, die mich wecken...

GRETEL

...zweie, die mich weisen
zu Himmels Paradeisen!

HÄNSEL

... zweie, die zum Himmel weisen!

20 Anhang

20.1 Zusammenfassung aus einer Homepage

Millionen Menschen leiden unter Schlaflosigkeit oder haben Durchschlafstörungen. Mit unseren 10 Tipps lernen Sie, wie Sie besser schlafen können, welche Rolle Ernährung dabei spielt und welchen Einfluss die passende Matratze dabei hat.

1. Keine Ablenkung im Schlafraum

Das Schlafzimmer ist Ihr Ort der Ruhe. Hier sollte kein Fernseher laufen oder gar noch im Bett gearbeitet werden. Vermeiden Sie im Schlafraum alles, was Sie vom Wichtigsten abhält – Ihrer Erholung. Trotzdem muss das Zimmer nicht spartanisch sein, sondern sollte zur Wohlfühloase werden. Wie Sie es dazu gestalten, bleibt Ihrem Geschmack überlassen.

2. Licht aus im Schlafzimmer

Nachtlicht? LED des Weckers? Handydisplay? Verbannen Sie sämtliche störende Lichtquellen aus Ihrer Schlafumgebung. Das für den gesunden Schlaf wichtige Hormon Melatonin wird nur im Dunkeln gebildet. Es sorgt dafür, dass man müde wird und in die Tiefschlafphase sinkt. Fehlt das Melatonin in ausreichender Menge, leidet der Mensch an Schlafstörungen. Forscher haben sogar herausgefunden, dass es andere Erkrankungen wie Krebs positiv beeinflusst. Kurz zusammengefasst: Krebszellen mögen kein Licht! Dazu kommt ein vorzeitiger Alterungsprozess oder die Begünstigung von Krankheitsbildern wie Osteoporose, wenn der Wach-Schlaf-Rhythmus des Menschen nicht funktioniert.

3. Raumklima und Temperatur beim Schlafen

Wussten Sie, dass man pro Nacht zwischen einem halben und bis zu zwei Litern Flüssigkeit verliert? Das Klima im Bett wie auch im Schlafzimmer selbst ist also essentiell für Ihre Erholung. Wir kennen die Wirkung, die frische Luft auf unser Wohlbefinden hat. Schlafen Sie gern mit geöffnetem Fenster, um den Sauerstoff herein- und verbrauchte Luft hinauszulassen. Jedoch ist dies nicht bei zu niedrigen Temperaturen zu empfehlen. Die beste Temperatur für gesunden Schlaf liegt zwischen 16 und 18 Grad (im Kinderzimmer auch bis zu 22 Grad). Dazu kommt eine optimale Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60%.

4. Pflanzen aus Schlafzimmer verbannen

Dekorativ ist das Grün im Zimmer auf jeden Fall, aber Pflanzen gehören nicht in den Raum, in dem Sie ausruhen. Wenn es dunkel wird, stellen sie nämlich die gewünschte Sauerstoffproduktion ein, und atmen wie jedes Lebewesen Kohlendioxid aus. Zudem sind sie von Allergikern von Nachteil: Auf den Zimmerpflanzen sammelt sich gern Staub. Zwar erhöhen die Gewächse die Luftfeuchtigkeit, manchmal jedoch über die Maßen, so dass es zur Schimmelbildung kommen kann.

5. Schlafrituale – gibt's auch für Erwachsene

Der menschliche Körper mag feste Rhythmen. Essen zu regelmäßigen Zeiten und Schlafen zu regelmäßigen Zeiten gehören dazu. Dazu können Sie sich bestimmte Rituale angewöhnen, um Körper und Geist auf das Schlafengehen vorzubereiten, abzuschalten, das Tempo herauszunehmen.

Das kann ruhige Musik sein oder ein entspannendes Hörbuch, was vielleicht schon beim Zähneputzen läuft. Oder Sie schreiben Tagebuch, um Aufregendes vom Tag loszuwerden und nicht grübelnd ins Bett zu gehen. Meditation ist ein schnell wirkendes Mittel, um den Alltag hinter sich zu lassen. Finden Sie für sich heraus, was Sie am besten entschleunigt.

Übrigens: Ein Ritual kann auch der tägliche Mittagsschlaf sein. Gerade ältere Menschen brauchen öfter einmal eine Pause am Tag. Nicht immer muss man sich dafür ins Bett legen, auch ein bequemer Ruhesessel hilft, wieder neue Energie zu tanken. Wichtig ist, dass man zu einer guten Liegeposition findet, um nicht mit Verspannungen wieder aufzuwachen. In unserem Sanitätshaus in Wuppertal können Sie einen solchen komfortablen Sessel mit Aufstehfunktion (zum Beispiel den Club1) gern testen.

6. Gesundes Essen am Abend

Du bist, was du isst. Und man schläft auch, wie man isst. Wer sich kurz vor der Nachtruhe ein üppiges, fettreiches Mahl gönnt, dem liegt dies dann schwer im Magen. In der Nacht fährt unser Körper nämlich seine Funktionen herunter, um neue Kraft zu schöpfen. Auch die Verdauung ist nicht so aktiv wie tagsüber. Deswegen fühlen wir uns morgens schlecht und satt, wenn wir abends zu viel vom Falschen gegessen haben. Aber spätes Essen ist per se nicht schlecht. Leichte Kost geht auch bis in die Nacht. Für einen gesunden Schlaf empfiehlt sich zudem, auf aufputschende Getränke vor der Ruhephase zu verzichten. Kräutertees oder auch der Klassiker Milch mit Honig sind ideal, um runterzukommen.

7. Leichter Sport vor dem Schlafengehen

Wir Menschen sind für die Bewegung gemacht, für das Gehen, Laufen, Springen, Tanzen, Dehnen... Doch allzu oft bleibt dafür im täglichen Leben zu wenig Zeit. Dann wird abends hart trainiert, um sich fit zu halten oder das Gewissen zu beruhigen.

Neben der Verletzungsgefahr, (hier lesen Sie, wie Sie Überbelastung vorbeugen und Schmerzen lindern), fördert das keineswegs den guten Schlaf. Vielleicht kippt man geschafft ins Bett, findet aber keinen ruhigen Schlaf, denn das vegetative Nervensystem ist nicht im Gleichgewicht. Der Körper ist zu aufgewühlt, um zur Erholung zu kommen.

Besser: Das Training früher beenden. Abends steht dann noch ein Spaziergang oder ein wenig Gymnastik auf dem Programm. Diese gemäßigte Bewegung kurbelt die bessere Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff an, lässt jedoch nicht den Puls rasen – eine optimale Vorbereitung für die Nachtruhe.

8. Die perfekte Matratze für gesunden Schlaf finden

Einer DER Gründe für schlechten Schlaf ist die falsche Matratze. Gut 25.000 Stunden verbringt ein Mensch durchschnittlich auf seiner Schlafunterlage. Damit beeinflusst eine Matratze die Lebensqualität entscheidend. Wacht man früh gerädert auf, weil die Matratze zu hart, zu weich oder zu durchgelegen ist, sinkt die Leistungsfähigkeit für den ganzen Tag.

Matratzen sollten immer auf Körperform und Bedürfnisse des Schläfers angepasst sein. Wer Probleme mit Kreuzschmerzen hat, braucht wohl eine andere Unterstützung als ein völlig gesunder Mensch. Denken Sie außerdem an einen passenden Lattenrost, der auf Ihre Liegegewohnheiten abgestimmt sein sollte.

Gerade auch im Pflegebett ist eine hochwertige, komfortable Matratze wichtig, um einen Dekubitus (das Wundliegen) zu vermeiden. Lassen Sie sich dazu unbedingt im Fachhandel beraten. Eine Rollmatratze aus dem Discounter ist keinesfalls für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen die richtige Unterlage!

Unser Tipp: Achten Sie bei der Matratze auf einen bei 60° waschbaren Bezug, um für beste Hygiene im Bett zu sorgen!

9. Rücken- und Nackenschmerzen vermeiden

Rückenschmerzen sind in Deutschland eine Volkskrankheit. Eine gute Matratze leistet oft schon Hilfe, um den Rücken zu entlasten. Auch die bereits erwähnten Übungen vor dem Zubettgehen können Sie auf den Rücken ausrichten und ihn dadurch trainieren. Betroffen von Schmerzen ist oft der untere Rücken sowie der Nacken- und Schulterbereich. Hier sind spezielle Nackenkissen ratsam, die die Muskulatur entspannen. Die Kissen passen sich der natürlichen Nackenwölbung an, um genau diese Partie zu stützen.

10. Schlafdauer beachten

Die beste Vorbereitung und Ausstattung des Schlafzimmers bringt nichts, wenn Sie nicht genügend schlafen. Der Mensch hat einen unterschiedlichen Ruhebedarf, doch in der Regel sollte die Schlafdauer zwischen mindestens 6 und etwa 9 Stunden betragen. Unser Schlaf wird in verschiedene Phasen unterteilt. Diese bilden zusammen einen Schlafzyklus, der etwa 90 Minuten dauert. Günstig ist es, diese Zyklen vollständig zu durchlaufen – also beispielsweise 6 x 90 Minuten = 9 Stunden –, um nicht aus einer Tiefschlafphase aufwachen zu müssen.

<https://www.beuthel.de/blog/10-tipps-fuer-den-gesunden-schlaf>

Notizen:



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma

SCHÜßLER SALZE



Wir leben Schüßler



Adler Pharma Schüßler Salze

- Qualität aus Österreich
- Samtig weich im Geschmack
- Ohne Weizenstärke, 100% glutenfrei
- Ohne Magnesiumstearat

