

Der gesunde Schlafplatz

Unser Schlafplatz ist unser wichtigster Erholungsplatz im Haus. Hier haltet ihr euch täglich ca. 8 Stunden auf und solltet euch regenerieren. Wachen und Schlafen stehen in einem komplizierten und empfindlichen Zusammenhang. Wird unser Schlaf gestört, gerät dieses Zusammenspiel durcheinander und unser Körper gerät „ins Schleudern“. Achtet auf ausreichend Schlaf! Wach- und Schlafphasen sollten ausgewogen sein. Der Schlafplatz sollte frei von jeglichen Störeinflüssen sein und das Bett sollte den Körper optimal lagern. Nachfolgend die „Sünden“ in unseren Schlafzimmern und wie man es besser machen kann:

Vorträge

Seminare

Beratungen

Ing. Andreas Kavalirek

Lebensraum Consultant
WasserExperte

- Gesundheitsförderung - Wasserkonzepte

Köstenberger Straße 513
9220 Velden
Austria
T 00 43 4274 23094
F 00 43 720 505 561 9
office@watereducation.info

www.watereducation.info
www.edelsteinwasser.at
www.ibgf.at

Wasseradern - Erdstrahlen

Erdstrahlen sind die Summe von Strahlen verschiedener Wellenlängen und Magnetfeldern, die zwischen Kosmos und Erde ein gleichmäßiges Spannungsfeld bilden, das sich jedoch über Wasseradern, Brüchen, Erdverformungen, Hohlräumen oder Erzlagerstätten verstärkt konzentriert. Solche Zonen sind für den Menschen keine Ruhezeiten und somit zu meiden! Diese „Störzonen“ erzeugen wiederum Stress und der Körper kann sich nicht regenerieren. Somit kann auch der „Tagesstress“ nicht abgebaut werden und alle Belastungen summieren sich und können mit der Zeit zu körperlichen Beschwerden führen.

Elektrosmog

Strom verursacht Stress. Quellen im Schlafzimmer sind z.B.: Leitungen unter Putz, Neonröhren, Radiowecker, nicht isolierte Lampenkabel im Kopfbereich, Fernseher, Telefon, Computer, etc.

Abhilfe: Störquellen so weit möglich, entfernen, Geräte ausstecken, Strom abschalten. Ein eingeschaltetes Handy hat auch nichts im Schlafzimmer zu suchen außer man ist Notarzt im Dienst. Dasselbe gilt auch für Schnurlostelefone – Schnurlostelefone wirken sehr stark, da sich Sender und Empfänger im unmittelbaren Nahbereich befinden. Siehe auch Tipp weiter unten.

Tipp: Seit Neuestem gibt es Schnurlostelefone mit dem „**Eco DECT plus**“ Standard - keine Strahlung wenn der Mobilteil auf der Basisstation liegt!

Spiegel

Spiegel reflektieren nicht nur das Licht, sondern auch alle Störfelder, und strahlen diese auf das Bett ab. Der Schlafplatz wird auf diese Weise häufig erheblich gestört. Da der Spiegel sogar durch Mauern hindurchstrahlt (ein großes Problem in Mehrfamilienhäusern!) hilft es nichts, ihn zuzuhängen. Spiegeltüren nachts offen lassen (so dass sie nicht auf das Bett gerichtet sind) oder Spiegel ganz entfernen, lautet hier die Devise!



Gegenstände unter dem Bett

Aus Platznot wird das Bett gerne als Stauraum benutzt. Sogar ein altes Fahrrad hat man schon unterm Bett hervorgezogen. Grundsätzlich sollte nichts darunter gelagert werden, da Metall und Kunststoff Störfelder reflektieren und verstärken.

Kastenbetten

Der Mensch verliert etwa eineinhalb Liter Wasser in 24 Stunden, das meiste davon in der Nacht. Die Feuchtigkeit dringt in die Matratze ein und kann im Kastenbett nicht verdunsten. Folge: Stockflecken, Schimmelpilzbefall, Hausstaubmilben. Um diese unhygienischen Erscheinungen zu vermeiden, sollte jedes Bett auf Füßen stehen, damit die Matratze stets durchgelüftet wird.

Der gesunde Schlafplatz

Federkern-Matratzen

Der gesunde Schlafplatz muss frei von Metall sein. Bei den so genannten "Erdstrahlen" handelt es sich um Magnetfelder. Da sich Magnet und Eisen gegenseitig anziehen, verteilen Federkern-Matratzen ein Störfeld wie einen Kriechstrom auf die gesamte Liegefläche. Federkern-Matratzen und Eisenroste gehören auf den Sperrmüll! Die Auswahl an Matratzen aus Naturmaterialien ist inzwischen erfreulich groß.

Heizdecke

Wer sich auf eine eingeschaltete Heizdecke legt, begeht vorsätzliche Körperverletzung! Greift wieder zur guten alten Wärmflasche oder nimmt ein erwärmtes Kirschkernkissen, dieses wird später nicht so kalt wie eine wassergefüllte Wärmflasche. Wer auf einer Wasserader schläft, der friert. Das Bett muss unbedingt umgestellt werden!

Wasserbett

Aus der Sicht des Rutengängers kommen mehrere Störfaktoren zusammen: Das Wasser muss ständig geheizt werden: es entsteht Elektrosmog! Die Plastikhülle (nicht atmungsaktiv) liegt in einer Wanne: es bildet sich häufig Kondenswasser und Schimmel! Außerdem schwitzt man beim Schlafen ca. 1/2 Liter Flüssigkeit aus, die normalerweise durch Naturmaterialien abtransportiert wird. Bei der Kunststoffhülle kann die Feuchtigkeit nicht abtransportiert werden – man liegt sozusagen im eigenen Saft.

Häufig ist dem Wasser ein Algenmittel zugesetzt: Negative Schwingungen sind die Folge! Da unser Körper zu ca. 70% aus Wasser besteht und Wasser ein sehr guter Informationsspeicher ist, kann der Körper die belastenden Schwingungen des Algenmittels aufnehmen. Aufgrund des Wassers werden vorhandene Störfelder auf die gesamte Liegefläche verteilt: Der Schlafplatz wird erheblich gestört und belastet!

Auch aus physiologischer Sicht wird der Körper im Wasserbett nicht optimal gelagert und er wird in den wichtigen Bereichen nicht gestützt. Hat man bereits eine schlechte Haltung und wählt ein Wasserbett als Schlafplatz, wird sich das Wasser dementsprechend der schlechte Haltung anpassen und sie verschlimmern. Außerdem dreht man sich im Wasserbett so gut wie nie um, was aber eigentlich notwendig wäre. Das Wasserbett wurde ursprünglich konstruiert, damit Bettlägerige nicht wund liegen und damit Brandopfer gekühlt werden können.

Bettwäsche

Synthetikbettwäsche, -Kissen und -Decken stören unsere Zellregulation empfindlich und sind nicht atmungsaktiv. Greift wieder zu Naturmaterialien! Beachtet auch die Farben eurer Bett- und Nachtwäsche! Der erholsame Schlaf stellt sich bei zarten Blau- und Grüntönen ein.

Ein optimales Bett besteht aus Naturmaterialien (unbehandeltes Vollholz, Wolle, kbA Baumwolle, Lyocell, etc.) ohne Metall- und Kunststoffteilen und steht auf ausreichend hohen Füßen damit das Bett durchgelüftet wird. Das Stützelement soll den Körper optimal lagern. Im Stützelement und der Matratze sollte eine gute Luftzirkulation für ein trockenes und damit milbenfreies Bett gewährleistet sein.

TIPP:

Erlern selbst den Umgang mit Rute und Pendel! Nicht nur zum Finden des geeigneten Schlafplatzes, sondern auch zum Testen von Lebensmitteln, Körperpflegeprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln, usw.! Jeder kann es lernen! Es handelt sich um eine »angeborene« Fähigkeit und hat nichts mit Mystik zu tun! Im Anhang findet ihr einen kleinen Pendelkurs zum Nachlesen! Bei Bedarf halte ich auch Pendelkurse ab.

Ing. Andreas Kavalirek
Lebensraum Consultant
WasserExperte

**- Gesundheitsförderung
- Wasserkonzepte**

Köstenberger Straße 513
9220 Velden
Austria
T 00 43 4274 23094
F 00 43 720 505 561 9
office@watereducation.info

www.watereducation.info
www.edelsteinwasser.at
www.ibgf.at

