

Gesunder Schlaf

Wie der richtige Schlafplatz unsere Gesundheit beeinflusst



Wir alle wissen, wie wichtig gesunde Ernährung, Bewegung und Stressreduktion für unser Wohlbefinden sind. Doch ein Faktor wird häufig unterschätzt: der Schlafplatz.

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend im Bett. In dieser Zeit regeneriert unser Körper, stärkt das Immunsystem und lädt seine Energie auf. Ein gestörter Schlafplatz kann diesen Prozess massiv beeinträchtigen – oft ohne dass wir es merken.

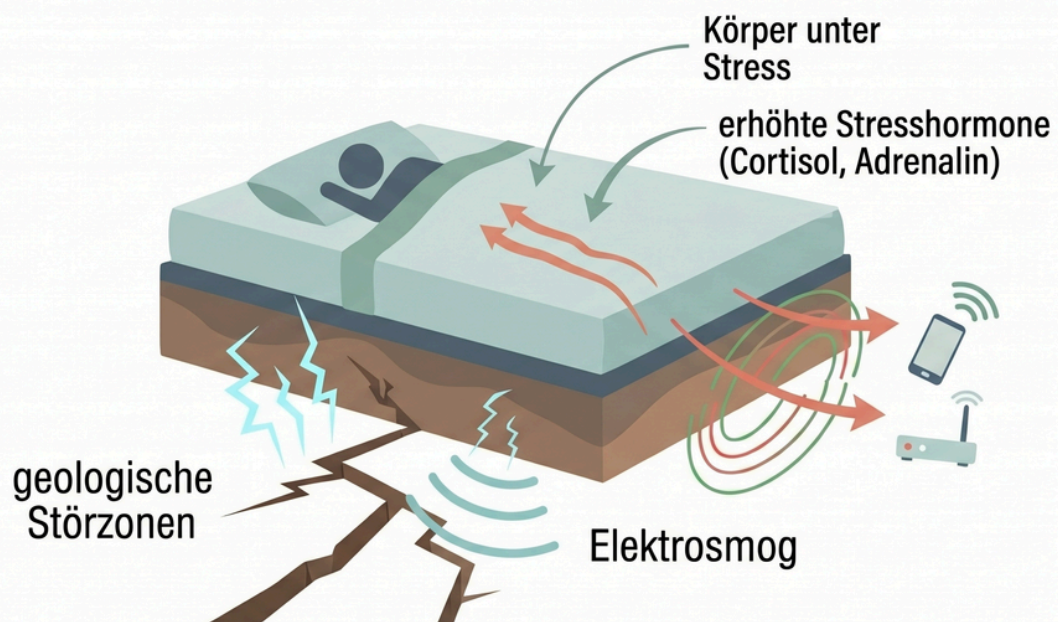




Die nächtliche Regeneration des Körpers

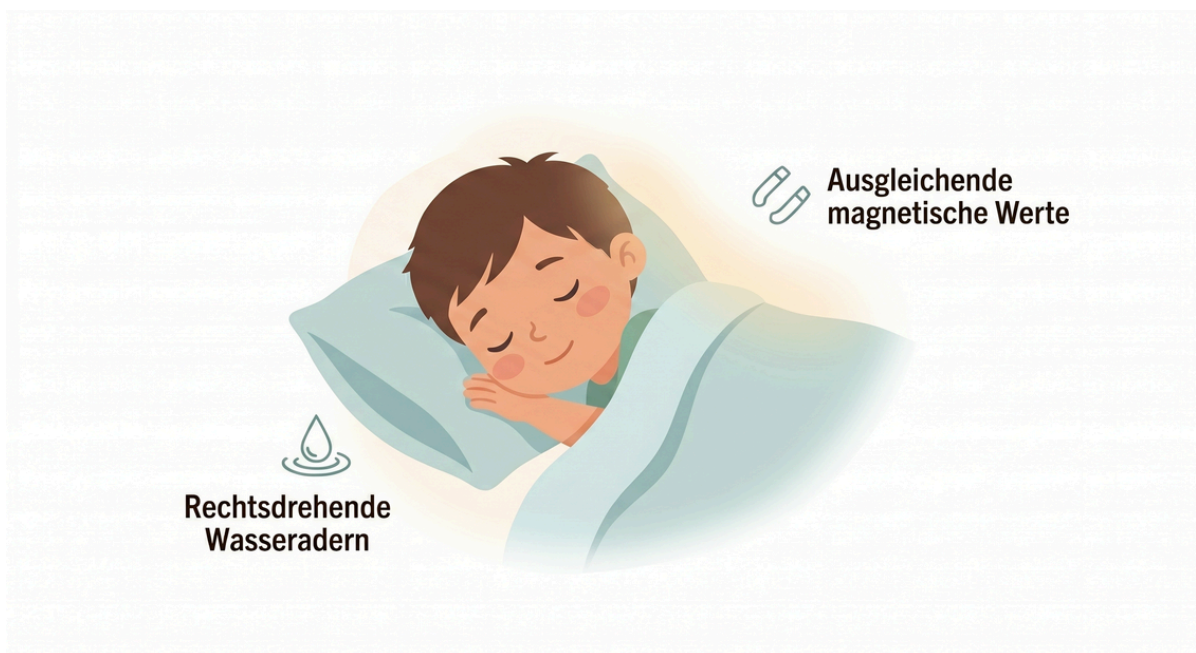
Während der Nacht übernimmt der Parasympathikus (Vagotonus) die Kontrolle. Er sorgt dafür, dass:

- Zellen repariert und regeneriert werden
- das Immunsystem gestärkt wird
- Hormonhaushalt und Stoffwechsel im Gleichgewicht bleiben
- Körper und Geist sich erholen



Störungen in dieser Phase – durch geologische Störzonen oder Elektrosmog – können den Körper unter dauerhaften Stress setzen. Die Folge: eine erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin. Langfristig entsteht ein Milieu, das die Ansiedlung von Viren, Bakterien und Pilzen begünstigt.

Wussten Sie schon? Bereits 1931 erhielt Otto Warburg den Nobelpreis für Medizin für seine Forschungen zu Zellstoffwechsel und Krankheit – ein Beleg dafür, wie entscheidend das innere Milieu für unsere Gesundheit ist.



Auswirkungen bei Kindern

Kinder reagieren besonders sensibel auf belastete Schlafplätze. In der Praxis zeigt sich oft, dass das infektanfälligste Kind eines Haushalts meist auf einer stark belasteten Zone schläft.

Gesunde Kinder – solche, die kaum krank sind und keine Verhaltensauffälligkeiten zeigen – schlafen fast immer auf **neutralen oder energetisch günstigen Plätzen**, wie zum Beispiel:

- **Rechtsdrehende Wasseradern**
- **Ausgleichende magnetische Werte**



Erfahrungsbericht: Ein kleines Mädchen mit Immundefekt

Ein besonders eindrucksvoller Fall betrifft ein **1,5-jähriges Mädchen**, bei dem eine Kinderärztin einen unheilbaren Immundefekt diagnostiziert hatte. Die Prognose: lebenslang krank, viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Doch die Ursache war nicht das Kind – sondern **sein Schlafplatz**.

Die Belastung des Bettes schwächte den Körper so stark, dass das Immunsystem kaum noch Abwehrkräfte entwickeln konnte. Nach Veränderung des Schlafplatzes entwickelte sich das Mädchen gesundheitlich sehr positiv – heute ist sie **gesünder denn je**.



Oft übersehene Ursachen

Wer online nach Hilfe sucht, findet meist Schlaflabore, Medikamente oder teure Matratzen. Selten erwähnt werden:

- Technische Felder (WLAN, Mobilfunk)
- Geologische Störzonen



Schon vor 500 Jahren wusste der Arzt **Paracelsus**:

"Ein krankes Bett ist der sicherste Weg, die Gesundheit zu ruinieren."



Der Weg zur Lösung: Effizient vs. Effektiv

Ansatz	Methode	Ergebnis
Effizient	Alles messen, analysieren, dokumentieren (z.B. Schlaflabor).	Daten ohne Ursachenbehebung.
Effektiv	Die Ursache erkennen und gezielt beseitigen.	Nachhaltige Gesundheit & tiefer Schlaf.

Fazit

Ein gesunder Schlafplatz ist oft der **Schlüssel zu Wohlbefinden und Regeneration**. Bereits kleine Veränderungen können eine massive Wirkung auf Ihre Lebensqualität haben.

Sie wollen mehr erfahren? Entdecken Sie, wie Sie Ihr Schlafzimmer gesund gestalten. Kontaktieren Sie uns für eine individuelle Schlafplatzanalyse für Erwachsene und Kinder.

Kontakt:

Claus Geweiler

Im Gerberviertel 3

94405 Landau a.d. Isar

Tel.: +49 9951 947 993 8

Mo.: +49 1515 916 762 1

www.dach-gesundheit.com



DACH-GESUNDHEIT.COM