

## Was bedeutet guter und gesunder Schlaf?

Schlafprobleme kennt fast jeder und selbst wenn wir denken, dass wir gut schlafen, muss es nicht immer gesunder Schlaf gewesen sein.



### Wann ist Schlaf gesund?

Wenn wir lange genug und regelmäßig in die Tiefschlafphase kommen. Nur dann können unsere Zellen regenerieren. Schlafen wir aber nur leicht, unruhig, wachen oft auf oder schlafen zu kurz, hat der Körper keine Möglichkeit sich richtig zu erholen, Energie zu schöpfen und Probleme zu reparieren.

Die Wahl des richtigen Bettes und Schlafplatzes spielen hier, neben unseren täglichen Gewohnheiten eine sehr große Rolle.

So spielt hinein wann wir zu Bett gehen, was und wann wir vor dem Bett gehen zuletzt gegessen haben und auch wann wir das letzte Mal auf den Bildschirm unseres Handys, Tablets oder Computer geschaut haben.

## Negative Umwelteinflüsse (Störzonen)

Genauso ausschlaggebend für einen erholsamen und gesunden Schlaf ist auch die Wahl des Schlafplatzes und ob dieser von künstlichen (E-smog, WLAN, Handystrahlung, u. dgl.) oder natürlichen (sogenannte Wasseradern u. dgl) Störzonen beeinflusst wird oder nicht.

Man weiß, dass durch elektromagnetische Strahlung der Tag/Nacht-Zyklus des Menschen verschoben wird. Ebenso ist erwiesen, dass die Melatonin-Synthese gehemmt und das Gleichgewicht von Neurotransmittern verschoben wird.

Dies kann sich durch Ein- und Durchschlaf-Störungen, aber auch Depressionen und Konzentrationsschwäche äußern. Bei empfindlichen Personen und Kindern können diese neurovegetativen Störungen schon bei geringen Feldstärken auftreten (zB. Bettnässen bei Kindern oder nächtlicher Harndrang bei Erwachsenen).

Durch Störstrahlung von sogenannten Wasseradern, Gesteinsverwerfungen, Kreuzungspunkte der Gitternetzte der Erde oder Elektrosmog u. dgl, wird Melatonin nicht in der richtigen Menge für einen gesunden Schlaf produziert. Sind wir dieser Störung jede Nacht ausgesetzt, so kann es zu den oben genannten Komplikationen kommen.

### Maßnahmen:

Prüfen Sie Ihren Schlafplatz

Beachten Sie die Umgebung Ihres Schlafplatzes. Sparlampen in der Nachttischlampe, auch wenn Sie ausgeschaltet sind, sollten nicht in einem Umkreis von einem Meter am Bett stehen.

Haben Sie Handys an Ihrem Bett eingesteckt? Hat Ihr TV Gerät einen Satellitenempfänger (Parabolspiegel oder TV Schüssel)? Wird eventuell ein Elektrobett, oder ein Metallbett benützt?

Wenn ja sollten sie versuchen diese Störfaktoren aus ihrem Schlafbereich zu verbannen.

**Außerdem ist es ratsam den Schlafplatz von einer qualifizierten Person prüfen zu lassen bzw. sich mit einfachen Hilfsmitteln von diesen Belastungen schützen.**

Wenn sie noch mehr zu diesem Thema wissen möchten, wenden sie sich an uns. Unsere Experten beraten sie gerne **kostenlos** und beantworten ihre Fragen.

Ihr Geonado Team

