

# Morgenstund' hat Gold im Mund ... wenn man gut geschlafen hat!

Ein tiefer und ausreichender Schlaf wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Das wissen wir – doch viele von uns sind weit davon entfernt, am Morgen voller Energie aufzuwachen. Stress, negative Gedanken, eine falsche Ernährung und vieles mehr verhindern, dass Körper und Geist sich in der Nacht ausreichend regenerieren können. Wer unter chronischen Schlafstörungen leidet, läuft Gefahr, krank zu werden.



Fotos: (2) Shutterstock:  
Yuganov Konstantin, cynoclub



**Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) gibt Tipps zur Förderung eines gesunden Schlafes. Wer bestimmte Dinge beachtet, wird auf Dauer zu ruhigerem und erholsamerem Schlaf finden. So sind, laut DGSM, ein bequemes Bett, ein dunkler und ruhiger Raum sowie kühle Temperaturen die Grundvoraussetzung für erholsamen Schlaf. Üppige Mahlzeiten am Abend sollten vermieden werden, ebenso wie Kaffee und Alkohol. Letzterer hilft zwar beim Einschlafen, raubt uns danach aber bald den Schlaf. Regelmäßig ausgeübter Sport und Entspannungsübungen, wie beispielsweise Yoga, fördern einen guten Schlaf. Wer Stress und Anspannung mit sanften Entspannungstechniken herunterfährt, hat gute Chancen auf eine erholsame Nacht.**

Wer darunter leidet, nicht Einschlafen zu können, dem empfiehlt die DGSM, sich nicht unruhig im Bett herumzuwälzen, sondern aufzustehen. Dies verhindert, dass der Partner ebenfalls in seinem Schlaf gestört wird und, dass irgendwann das Schlafzimmer mit negativen Erfahrungen und Emotionen verknüpft wird. Also: Stehen Sie vor allem dann auf, wenn Sie anfangen, sich zu ärgern und gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie das Gefühl haben, schlafen zu können. Keine gute Option ist es, Schlaftabletten einzunehmen. Wenn es sich allerdings einmal nicht vermeiden lässt, dann sollten Sie in jedem Fall äußerst sparsam damit umgehen und mit dem Arzt sprechen.



Auch geopathische Störzonen, die das natürliche Erdmagnetfeld negativ beeinflussen, können ebenfalls für schlechten Schlaf verantwortlich sein. »Diese Störfelder werden häufig unterschätzt«, erklärt Nicole Deichelbohrer, die sich seit langem mit den Auswirkungen von Erdstrahlen, Wasseradern, aber auch elektromagnetischen Feldern wie Handy- und WLAN-Strahlung befasst. Wer aus unerklärlichen Gründen schlecht schläft, nachts häufig aufwacht oder unter Alpträumen leidet, könnte den Schlafraum von Spezialisten auf negative Strahlungen untersuchen lassen.

## VERBESSERN SIE ... IHRE LEBENSQUALITÄT.



**Bessere  
Schlafqualität**



**Mehr Energie  
& Ausdauer**



**Höhere  
Konzentration,  
u.v.m.**

Die **ENERGIE WELLE** ist der ideale Schutz in allen Schlaf-, Lebens- und Arbeitsbereichen. Sie ist vielseitig einsetzbar, einfach zu montieren und verfügt über eine hohe Wirkung.

Die **ENERGIE SOHLE** sorgt unterwegs für eine erhöhte Leistungsfähigkeit. Sie schützt vor energetischen Belastungen in der Umwelt und wirkt wie ein „Energie-Multiplikator“. Gehen Sie mit zusätzlicher Energie durchs Leben.

Das **HARMONISIERUNGS HOLOGRAMM** schützt Sie bei mobilen Störfeldern, also beim täglichen Umgang mit Smartphone, Tablet, Notebook, WLAN, Bluetooth- Geräten, Babyphone, etc. Unabhängige Studien haben ergeben, dass deren hochfrequente elektromagnetische Belastung zu Stressreaktionen im Körper führen kann und dadurch die Gesundheit beeinträchtigt wird.

Vertrauen Sie auf jahrzehntelange Erfahrung gepaart mit neuester Technologie, um schädliche Umweltbelastungen für Mensch und Tier zu minimieren. Sprechen Sie mich an – ich teste Ihr persönliches Umfeld und berate Sie gerne vor Ort – persönlich und individuell.