



Schlafstörungen?!

Ursachen entdecken und Lösungen erkennen und umsetzen!

Schlafmangel, Schlafstörungen, Ein- und Durchschlafstörungen, all das sind Hinweise achtsam mit diesen Symptomen umzugehen, der natürliche Bio-Rhythmus sollte beachtet werden, gar nicht erst Symptome in die Tiefe des Organismus eindringen zu lassen. Als Heilpraktiker, TCM-Therapeut und Geobiologe berate ich zu den „einfachen Lösungen“ den Lebensraum, das natürliche Umfeld, die Gesundheit akut oder präventiv mit zu begleiten.

Ein guter Schlaf ist wichtig, wir sind erfrischt nach einem guten- bzw. erschöpft nach einem schlechten Schlaf. Unser hektisch gewordene Alltag, ständig im „Stand by“ Modus zu sein, Medienflut, innere Unruhe und Berufsbelastungen lassen uns häufig zu wenig schlafen, doch unser Körper braucht für seine Funktionsfähigkeit eine ausgewogenen Schlafplatz mit der angepassten Ruhezeit um zu regenerieren, chronischen Erkrankungen vor zu beugen..

Der Körper, eine Fabrik aus Billionen von Zellen, beginnt seine Arbeit zur Regeneration in der Nachtschicht, sowie wir eingeschlafen sind:

- Beschädigte Zellen werden repariert, Zellregeneration.
- Das Immunsystem wird gestärkt, durch die nächtliche Stoffwechselbereinigung über u.a. Leber und Galle / Lunge und Dickdarm.
- Körper und Geist erholen sich von den Aktivitäten des Tages.
- Herz und Kreislauf, geistige Vitalität, das Immunsystem, werden wieder für den nächsten Tag aufgeladen.

1 – Was passiert bei Schlafmangel?

Körperliche Ebene:

Kopfschmerz, Migräne, Bluthochdruck (Elektrosmog bedingt) Infektanfälligkeit, Gewichtszunahme, Stoffwechselstörungen (Elektrosmog bedingte).

Emotionale, psychische Ebene:

...nächtlich beeinträchtigte Hirnleistung, Verminderte Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit, Aggressivität, Konzentrationsschwäche, Erschöpfung tagsüber mit den möglichen späteren Folgen von Depressionen, Herzerkrankungen, sogar Diabetes oder andere hormonellen Symptomkomplexe, Infektanfälligkeit, Demenz, Alzheimer.

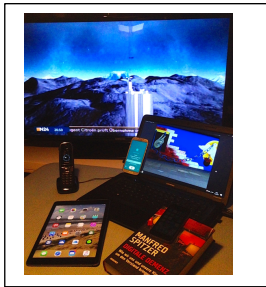
2 – Schlafstörungen beheben, Prävention ohne Medikamente!



Abendliches persönliches Schlafritual für Erwachsene, den Abend versöhnlich ausklingen lassen, Medienflut reduzieren.
Den Kleinkindern eine GUTE Nacht Geschichte erzählen, vorlesen.
Stresskomponenten aus Familie und Beruf reduzieren.
Späte üppige Malzeiten vermeiden, Alkohol reduzieren.
Ein Schlafzimmer frei von elektronischen Geräten gestalten!
Dem Körper und der Seele Erholung im Schlaf gönnen.

3 – Wer sind die Schlafräuber?

Störfelder im Schlafräum:



TV – Handy & Co – Radiowecker – Lattenrost (elektrisch verstellbar), Heizdecke, Magnetfeldmatte, sonstige Elektronik (Touchscreen Nachtschlampe),
Unbewusste Umweltbelastungen durch ELEKTROSMOG (NF+HF)
Bettgestell aus Metall (Metallelementen)
Federkernmatratzen (Metallfedern)
Schlafplatzstörfelder, wie geopathologische Störfelder, wie Erdstrahlungen (Wasseradern-Gitternetze)

Späte üppige Mahlzeit, Schlafmedikamente, unregelmäßige Schlafzeiten, Alltagsstress unbearbeitet mit in den Schlafräum nehmen, Schichtdienst u. v. m., Raumtemperatur über 18-20 Grad

4 – Welche Auswirkungen hat der Schlafplatz auf chron. Erkrankungen?

Umweltbelastungen:

Strom und Frequenzwellen aus Hoch- und Niederfrequenzen beeinflussen den Stoffwechsel negativ, der Körper kann sich im Schlaf nicht erholen und die Stoffwechselregeneration in den Zellen ist beeinträchtigt. Das Eisen im Blut begünstigt die Bindung von elektromagnetischen Wellen, der Körper unterliegt einer Dauerbelastung, (Verklebung der Blutplättchen, dadurch manifestieren sich über Jahre hinaus chronische Krankheitsbilder. (in der Speichelanalyse oder im Dunkelfeldmikroskop nachweisbar).

Geopathische Störfelder:



Erdmagnetische Störfelder aus Verwerfungsstrahlungen (Erd-, bzw. Gesteinsverschiebungen), Wasseradern, Gitternetzkreuzungen, geben Hinweis auf Zell- und Gewebeeränderungen.

Schlafräumgestaltung mit ausgesuchten Bettmaterialien zur Vorbeugung von chron. Erkrankungen, so auch zur Reduzierung von bereits chron. Erkrankungen nach individuellen Möglichkeiten wird empfohlen

Aufschluss über bereits chronische Krankheitsbilder gibt die QR-Labor-Speichelanalyse. (Stoffwechsel, Geopathie, Elektromog)

Die Hinweise auf die benannten Störfelder sind medizinisch, wissenschaftlich nicht anerkannt und beruhen auf persönliche Erfahrungen aus hunderten von Hausuntersuchungen.

5 – Wie kann ich bewusste und unbewusste Begleitsymptome reduzieren?

Schlafplatzanalyse:

Aufschluss über die Schlafplatzgestaltung, Bettmaterialien, geopathische Störfelder erkennen



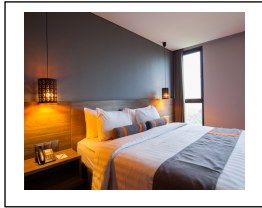
Elektromagnetische „Hygiene“ am Schlafplatz bearbeiten

- Schlafzimmer als elektrofreie Zone (Hoch+Niederfrequenz)
- Raumtemperatur maximal 18 Grad
- Abendliches Schlafritual
- Ernährung
- Bettmaterialien, wie Matratzen, Lattenrost, Mobiliar

Stoffwechselanalyse:

Gibt Aufschluss über chronische Stoffwechselbelastungen, Allergien, Immunschwäche, Rheuma, Arthritis, Arthrose, Durchblutungsstörungen. Elektromog und Geopathie Test

6 – Was ist am Schlafplatz zu verändern, Rücken- und Kopfschmerz etc.?



- Entstörung von Geopathie, bzw. Erdstrahlungen durch die GEH-QSE Harmonisierungsanlage.
- Niederfrequenzstrom auf Gleichstrom schalten durch einen Netzfreeschalter in der Elektroverteilung. Etagenversorgung:
- Hochfrequenzen vermeiden durch abschalten von WLAN und Handy, ggf. Baubiologische Maßnahmen.
- Gute orthopädische Matratze – 7 Zonen Matratze.
- Kopfkissen (Hirse-Zirbenholz) = HWS – Erholung pur!
- manuell verstellbares Lattenrost.
- Bett ohne Metallelemente.
- Wecker mit Batterie betrieben.
- Nachtschlampe mit Holzelementen.

7 – Warum haben Strahlungseffekte Einfluss auf chron. Erkrankungen?



Die elektrischen Wellen aus Hoch- und Niederfrequenz, (z.B. Hausstrom am Kopfende des Bettes), haben Auswirkungen auf unser Durchblutungssystem und sorgen für eine permanente Verklebung der Blutkörperchen (Eisen im Blut bindet die Elektrizität). Ablagerungen in den Gefäßen erschweren die Stoffwechselprozesse und Zellregeneration, chronische Erkrankungen entstehen schleichend über Jahre, so leider auch häufig die Aussage: Sie haben eine chronische Erkrankung: „Erkrankung unbekannter Ursache“.

Gekoppelt mit den geopathischen Strahlungseffekten wird in der Regenerationsphase der Nacht, die Zellregeneration erschwert. Rheuma, Rücken- und Gelenkschmerzen, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Stoffwechsel- und Hormonschwankungen entstehen schleichend.

Klicke auf den Button und buche das kostenfreie persönliche Beratungsgespräch zu aktuellen, so auch präventiven Gesundheitsfragen!

Bernhard Hansen | Heilpraktiker, 88662 Überlingen praxis@heilpraktiker-hansen-energiemedizin.de

Die Empfehlungen und Hinweise auf gesundheitliche Hinweise entsprechen meiner persönlichen Erfahrung aus der Naturheilkunde und geben keinen medizinisch wissenschaftlichen Anspruch. Dieser erwähnten Methoden und Aussagen sind nicht medizinisch wissenschaftlich anerkannt.