

Ein schönes Schlafzimmer = gesunder Schlaf ?

Von Dr. med. Ulrike Banis

Viele Menschen betrachten ihre Wohnung als ihr Rückzugsgebiet, wo sie die Belastungen des Alltags hinter sich lassen können. Dort wollen sie wieder auftanken, sich entspannen und Kraft schöpfen.

Dazu hat sich die Industrie einiges einfallen lassen. Es gibt die bequemen, tragbaren Telefone, es gibt grosse Flachbildschirme, die eine ganze Wandseite ausfüllen, es gibt Stereoanlagen mit allen möglichen technischen Feinessen. Auch die Betten lassen fast keine Wünsche offen: Ob Wasserbett, Messing-Himmelbett, Satinbettlaken oder Salzleuchten – das nächtliche Ruhelager kann in jeder Richtung designt werden.

Es gibt Feng Shui Berater, die das Schlafzimmer nach den Himmelsrichtungen einrichten, für die richtige Auswahl aller vier Elemente sorgen, oft für viel Geld. Es gibt Magnetmatten, die erholsamen Schlaf versprechen, dazu kann man „Traumfänger“ im Schlafzimmer aufhängen, Pyramiden oder Heilsteine verteilen oder mit heiligen Symbolen arbeiten, was immer man darunter verstehen mag. Es wird suggeriert, das Wohlbefinden von aussen gemacht werden kann, ja, dass man es kaufen könnte.

Zugleich beobachte ich, dass es immer mehr Menschen gibt, die nicht gut schlafen können. Viele klagen darüber, dass sie morgens fast noch müder aufwachen, als sie abends waren, viele fühlen sich chronisch erschöpft, abgeschlagen oder lustlos.

Es gibt sogar schon eine Krankheitsbezeichnung für dieses neue Phänomen: „Chronic Fatigue Syndrom“. Das klingt vielleicht interessant, was dahinter steckt, ist für die Betroffenen aber gar nicht lustig: Sie fühlen sich ständig erschöpft, können nicht erholsam – oder gar nicht mehr schlafen!

Schlafmangel zieht nun eine Reihe an weiteren Symptomen hinter sich her:

Man ist tagsüber schläfrig, unaufmerksam, macht Fehler, es kommt zu gehäuften Unfällen. Daneben sinkt die gute Laune und die Lebensfreude, man hat zu nichts mehr Lust, der Antrieb und die Stimmung geht in den Keller – am Ende droht die Depression.

Der Körper bildet weniger Schlafhormone und Wohlfühlhormone, ein Teufelskreis beginnt.

Zudem fehlt in der nächtlichen „Un-Ruhephase“ all das, was der vagotone Teil unseres vegetativen Nervensystems im Schlaf zu erledigen hätte: Verdauung, Ausscheidung von

Giftstoffen, Finden und Vernichten von Krebszellen durch die Killerzellen, Zellreparatur. Aber auch das Träumen kommt zu kurz – die Seele bleibt ebenfalls auf ihrem „Müll“ sitzen.

Es ist sicherlich kein Zufall, dass es eine unsichtbare, aber effektvolle Foltermethode ist, Menschen vom Schlafen und Träumen abzuhalten, indem man sie immer wieder weckt. Nach kurzer Zeit „drehen sie durch“ und leiden an „Alpträumen“ im Wachzustand.

Ein schönes Schlafzimmer ist also noch kein Garant für „schönen Schlaf“.

Was wird denn übersehen? Was fehlt dem modernen Menschen in seiner Wahrnehmung?

Nach meiner Erfahrung von fast 30 Jahren ärztlicher Tätigkeit sind es einige Faktoren, die bedeutsam für gesunden und erholsamen Schlaf sind:

1. Ernährung
2. Bewegung
3. Geopathie und Elektrosmog
4. Seelische Hintergründe
5. Körperliche Erkrankungen

Zu allen fünf Faktoren möchte ich kurz etwas sagen.

1. Ernährung: Wer zu spät (nach 20 Uhr) zu viel, zu süß oder zu fett isst, wer dazu abends noch viel Alkohol trinkt, der überlastet seine Leber und seine Galle, die beide nachtaktive Organe sind. Durchschlafstörungen zwischen 23 Uhr und 3 Uhr sind dann fast schon programmiert. Dazu kann der Körper dann weniger Anti-Aging-Substanzen bilden. Empfehlenswert wäre daher, wenigstens 1 mal pro Woche das Abendessen wegzulassen oder ganz „sparsam“ zu gestalten.
2. Bewegung: Der Mensch ist kein „Sitzling“, sondern ein Laftier. Zudem benötigt unser Organismus für seine Hormonregulation Licht und Sonne. Wir sollten also mindestens an sechs Tagen in der Woche jeweils eine halbe Stunde in Bewegung verbringen, damit wir dann abends wohligh in den Schlaf sinken können. Aufenthalt im Freien um die Mittagszeit – allerdings nicht in der prallen Sonne – fördert zudem die Bildung von Vitamin D (gut für die Knochen) und von Melatonin, dem Schlafhormon.
3. Geopathie und Elektrosmog: Die Geopathien sind der vernachlässigte Faktor in der Diskussion um Schlaf und seine Störungen. Wer sein Bett auf einer Störzone stehen hat, egal, ob Wasserader, Verwerfung oder sonstige Erdstrahlung, wird je länger, je mehr nicht erholsam schlafen können und anfälliger für alle möglichen Symptome werden (für die es dann auch keine schulmedizinische Erklärung gibt – und der Patient sich dann auch noch sagen lassen muss, er sei ein Simulant). Unsere Vorfahren wussten noch um diese Störzonen und bauten ihre Häuser nur dort, wo sich zuvor eine Schafherde zum Schlafen niedergelegt hatte. (Es ist sicher ein Gerücht, dass daher der Brauch kommt,

zum Einschlafen „Schäfchen zu zählen“). Wer auf einer Geopathie schläft, der muss sein Bett an einen anderen Fleck verschieben. Geopathien (krank machender Faktor aus der Erde, ist die Übersetzung dieses griechischen Begriffs), die im Boden sind und durch alle Stockwerke hindurch wirksam sind, kümmern sich nicht darum, was wir oben zur „Abschirmung“ oder „Neutralisation“ in unser Schlafzimmer installieren. Die Geopathie war schon vor uns da und wird auch dort bleiben. Ein Beispiel dafür sind die vielen alten Kultstätten (Stonehenge, Orakle von Delphi, Kathedrale von Chartres, Pyramiden und viele andere), die allesamt an Orten starker Erdstrahlung errichtet wurden – und diese Zonen sind dort immer noch nachweisbar! Man kann mittels Kinesiologie und Testampullen innerhalb von Sekunden nachweisen, ob ein Mensch unter einer geopathischen Belastung leidet. Nur dann ist eine Veränderung des Schlafplatzes nötig – dann gilt aber immer: Weg vom Fleck! Der Elektromog durch elektrische Geräte, Handystrahlung, Schnurlostelefone, Mikrowellengeräte ist von Menschen gemacht. Daher haben Menschen auch Möglichkeiten ersonnen, diese Strahlung zu reduzieren. Ein Netzfreischalter im Schlafzimmer oder das Entfernen der Sicherung zur Nacht kann hier gute Dienste leisten, damit wir nicht „unter Strom“ schlafen müssen. Jeder muss selbst entscheiden, ob er wirklich ein DECT-Telefon für wichtig hält, das ständig empfängt – oder ob das alte und unbedenkliche Schnurtelefon nicht sinnvoller wäre. Wir entscheiden auch selbst darüber, ob wir unter einer Hochspannungsleitung bauen wollen oder in der Nähe eines Handymasten. Viele Gemeinden haben sich schon erfolgreich gegen weitere Handymasten in ihrer Nähe gewehrt (Bregenz bildet hier eine unrühmliche Ausnahme – über 40 solcher Masten strahlen im Stadtgebiet!)

4. Seelische Hintergründe: Angst, Sorgen, Arbeitslosigkeit, Ehezwist oder Mobbing verursacht Belastungen unseres Energiesystems im Körper. All das, was wir tags nicht verarbeiten können, verfolgt uns in die Nacht. Zudem sind nicht alle Menschen gleich belastbar gegenüber äusseren Stressfaktoren. Wer schon als Kind ängstlich oder mutlos war, hat dies als epigenetische Muster tief in sich eingebrannt – und muss erst Werkzeuge an die Hand bekommen, um diese Muster nach und nach durch andere zu ersetzen, die für ihn gesünder und sinnvoller sind. Darum arbeite ich so gerne mit der PSE (Psychosomatische Energetik), weil ich hier sofort die seelischen Blockaden testen kann, die gerade am schlimmsten für den Menschen sind. Mit der Zeit (meist dauert es 1 – 2 Jahre) kann man so nach und nach ein neues innerseelisches Gleichgewicht herstellen, das nicht nur rasch die Schlafqualität verbessert, sondern einen auch alltagsbelastbarer macht.
5. Körperliche Erkrankungen: Ich möchte auch erwähnen, dass es bestimmte Krankheiten gibt, die ein Risiko in sich tragen, den Schlaf zu stören. Beispielhaft sei hier die Überfunktion der Schilddrüse genannt, die rastlos und schlaflos machen kann. Auch eine Herzerkrankung kann einen aus dem Schlaf reißen (die chinesische Organuhr ordnet die frühen Morgenstunden von 3 Uhr bis 5 Uhr, dem Herzen zu – die meisten Herzinfarkte

ereignen sich genau dann!) Durchblutungsstörungen des Gehirns, wie wir sie z.B. bei Alzheimer finden, können die innere Rhythmik ebenfalls stören und nächtliche Unruhephasen hervorrufen. Hier bedarf es auch der schulmedizinischen Abklärung, gleichzeitig und gleichwertig mit den anderen Faktoren.

Fazit: Wenn wir modernen Menschen nicht nur eine schöne Wohnung haben wollen, sondern dort auch gesund und erholsam schlafen wollen, um seelisch und körperlich im Lot zu bleiben, werden wir nicht umhin kommen, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen.

Wir werden lernen müssen, wieder zu spüren, was uns gut tut, wo wir uns wohl fühlen und was die Bedürfnisse unseres Körpers, unserer Seele und unseres Geistes sind. Dazu bedarf es oftmals nur kleiner Korrekturen unseres Lebensstils, die aber weit reichende positive Auswirkungen haben können.

Ich verwende dabei als Lieblingswerkzeuge die PSE, die Beschäftigung mit Ernährung, mit Bewegung und dem gesunden Schlafplatz.

Anschrift des Verfassers:

Dr. med. Ulrike Banis

Rathausstr. 21

6900 Bregenz

www.drbanis.com

ulrikebanis@hotmail.com

Literatur zum Thema:

Banis, Ulrike: Erdstrahlen & Co, Haug Verlag, 2. Aufl.

Banis, Ulrike: Natürlich mehr Energie, Haug Verlag

Banis, Ulrike: Praxis der Psychosomatischen Energetik, Comed Verlag, 3. Aufl.