

SAMINA

einfach gesund schlafen



Günther W. Amann-Jennson

SCHLAF DICH JUNG, FIT UND ERFOLGREICH!

Nutzen Sie die geheimnisvollen Kräfte des Schlafes für mehr Lebenspower, Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg.

59

**IN 59 MINUTEN
WISSEN SIE MEHR!**

SCHLAF DICH JUNG, FIT UND ERFOLGREICH

NUTZEN SIE DIE GEHEIMNISVOLLEN KRÄFTE DES SCHLAFES
FÜR MEHR LEBENSPower, GESUNDHEIT, LEBENSFREUDE
UND ERFOLG.

2015

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages bzw. der Herausgeber unzulässig und strafbar.

INHALTSVERZEICHNIS

- 6 Editorial
- 8 Vorwort
- 10 Personal-Coach für Gesundheit, Fitness, Erfolg und gesunden Schlaf
- 11 Persönliche Dis-Balance und ihre Folgen
- 11 Gesundheit – was ist das?
- 12 Gesundheits- und Krankheitsstress
- 12 Die Aspekte für ein gesundes Leben
- 14 Schlaf als wichtigster Katalysator für Ihre Gesundheit
- 15 Die sieben Säulen der Gesundheit
- 17 Gehirn, Bioelektrizität und Schlaf
- 18 Die einzelnen Phasen des Schlafes
- 20 Elementare Voraussetzungen für gesunden Schlaf
- 20 Gesunder Schlaf: das größte Gesundheits- und Lifestyle-Projekt
- 21 Von der Psychologie zur Schlafpsychologie
- 22 Ihr Schlaf ist der Spiegel Ihres Wachseins
- 24 Sind nicht erholsamer Schlaf und Schlafstörungen hausgemacht?
- 25 Materialien beeinflussen die Schlafqualität
- 26 Fit und leistungsstark durch Schlaf
- 26 Mehr und guter Schlaf bringt Sportler voran
- 27 Der Rhythmus von Belastung und Erholung
- 28 In 21 Tagen zurück zu gutem Schlaf
- 28 Schlaf – der beste Jungbrunnen für Körper und Geist
- 29 Hormonproduktion im Schlaf
- 29 Zu wenig Schlaf hat schlimme Folgen
- 31 Zu wenig Schlaf kann sogar gefährlich werden
- 32 Gesunder, erholsamer Schlaf fördert die Karriere
- 33 Gestörter Schlafrhythmus bringt die Hormone durcheinander
- 34 Der wichtigste Schlaf-Gesund-Faktor: Ein perfektes Schlafsystem
- 35 Falsche Bettausstattung als Ursache von Schlafstörungen
und Rückenschmerzen
- 38 Das Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept: Ich schlafe Lebensenergie!
- 42 Rückenschmerzen einfach wegschlafen
- 43 Die elementaren Voraussetzungen für gesunden Schlaf

- 43 Die Zehn Muss-Kriterien des bioenergetischen Schlaf-Gesund-Konzepts
- 45 Nur das Beste ist für Ihren Schlaf gut genug
- 46 So optimieren Sie Ihr Schlafumfeld
- 48 Schlafräum wieder zu einer „Oase der Ruhe und Erholung“ machen
- 48 Räumliche Trennung und Raumfunktion überprüfen
- 49 Unsere biologischen Rhythmen und inneren Uhren
- 50 Sonnenaufgang und Sonnenuntergang als Taktgeber
- 51 Erster Lichtimpuls entscheidend
- 52 Die 4 wichtigsten Regeln der Schlafpsychologie
- 53 Schlaffreundliche Tage planen und gestalten
- 54 Licht und Sonne tanken
- 54 Bewegung und Körperfitness
- 54 Wie Bewegung und die richtigen Schuhe den Schlaf verbessern
- 57 Thema Abendessen
- 57 Alkohol als Einschlafhilfe?
- 58 Das richtige Aufwachen: Heiter und gelassen in den neuen Tag starten
- 59 Nutzen Sie die Kraft Ihrer Träume
- 60 Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf
- 63 Über den Autor



EDITORIAL

„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: die Hoffnung den Schlaf und das Lachen.“ Dieses Postulat des deutschen Philosophen Immanuel Kant (1724–1802) ist heute noch so aktuell wie vor über 200 Jahren, wenn wir es auf die Schlafgesunden, die immer einen erholsamen Schlaf haben, beziehen. Das sind aber nur etwa 20 Prozent der erwachsenen Menschen unseres Planeten.

Den Schlafexperten ist bekannt, dass 1. ca. 80 Prozent aller Menschen über einen zeitweilig oder dauerhaft nicht erholsamen Schlaf klagen und dass 2. denjenigen, die einen dauerhaft nicht erholsamen Schlaf haben, das Lachen und die Hoffnung verloren gegangen sind. Wer diese drei Dinge, die nach Kant der Himmel den Menschen gegeben hat, voll in Anspruch nehmen möchte, sollte einen [erholsamen Schlaf](#) von hoher Qualität ausweisen oder, wenn er ihn nicht hat, durch schlafhygienische Maßnahmen zu erreichen versuchen. Guter erholsamer Schlaf, ein Labsal des Lebens, gibt uns Hoffnung und lässt uns ungezügelt herzlich lachen, so dass wir die Mühseligkeiten des Lebens, die heute als Distress bezeichnet werden, ohne Weiteres bewältigen bzw. beherrschen können.

Wie ein Schlaf hoher Qualität und Erholsamkeit zu erreichen ist, beschreibt [Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson](#) in seinem Buch „Schlaf Dich jung, fit und erfolgreich“ in Form einer breit gefächerten Anleitung zur modernsten wissenschaftlich fundierten Form der Schlafhygiene. Schlafhygiene schließt Medikamente aus, aber die Natur ein und erfordert eine auf den Schlaf-Wach-Rhythmus bezogene gesunde Lebensweise.

Günther W. Amann-Jennson beschreibt in einzigartiger Weise, gut verständlich und leicht nachvollziehbar die Bedeutung des Schlafs für das Gesundsein, für eine hohe Lebensqualität und für eine optimale Leistungsfähigkeit des Menschen. Er schließt mit seinen Darlegungen eine bisher bestehende empfindliche Lücke im Komplex der gesunden Lebensführung, in der gewöhnlich dem Schlaf wenig Beachtung geschenkt wird. Die vielen praktischen Hinweise lassen den langjährig erfahrenen Schlafexperten-Psychologen erkennen. Die Anleitungen zum Handeln sind für jeden, der einen erholsamen Schlaf wünscht, nachvollziehbar und realisierbar.

Bisher habe ich noch kein derartiges Buch einer Anleitung zur komplexen, nur auf die Natur bezogenen Schlafhygiene kennen gelernt. Neidlos gestehe ich, dass auch ich, als Autor zahlreicher Bücher zum Schlaf, eine derartige, allumfassende Beschreibung der naturbezogenen Schlafhygiene noch nicht geschrieben habe. Günther W. Amann-Jennson hat es vor allem verstanden, das Wesentliche, was man über den Schlaf wissen muss, darzustellen und das Unwesentliche wegzulassen. Das „[Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept](#)“, welches auf der Chronopsychobiologie basiert, könnte man als die Grundlage zur Erreichung eines erholsamen Schlafs im 21. Jahrhundert charakterisieren.

Ein wesentlicher Faktor für einen erholsamen Schlaf ist das Bett. Ein Sprichwort besagt: „[So wie man sich bettet schläft man](#)“. Wer nur einmal in dem von Dr. med. h.c. Amann-Jennson ausschließlich aus Naturmaterialien entwickelten und seit 25 Jahren auf dem Markt befindlichen Schlaf-Gesund-Konzept geschlafen hat, wird bestätigen, dass er einen erholsamen Schlaf hatte. Das alles vermag ein Schichtenaufbau mit doppelseitigem freischwingenden Lamellenrost, Naturkautschukmatratze, Schafschurwollauflage, Erdungsauflage, ein orthopädisches Kopfkissen und eine kuschelige Zudecke.

Wenn bisher für viele Menschen das Auto ein Statussymbol war, sollte es in diesem Jahrhundert das Bett sein, welches einen erholsamen Schlaf mit hoher Qualität gewährleistet, den viele Menschen vermissen und sich somit auf den Weg zum chronischen Kranksein begeben, wie es z. B. die LA-RES-Studie (2004) nachwies. Das beste Auto kann niemals ein Bett ersetzen, welches den dringend benötigten erholsamen Schlaf gewährleistet. Als höchste Klasse dieses neuen Statussymbols würde ich die Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzeption von Günther W. Amann-Jennson einstufen. Es bietet uns die Möglichkeit so zu schlafen, dass wir die drei Dinge erreichen, die Kant als Himmels Geschenk und Gegenstück zu den vielen Mühseligkeiten des Lebens beschrieb: Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht, Berlin
(90 Jahre) Dienstältester Schlafmediziner Deutschlands (seit 1957)

VORWORT

Lebendigkeit und Freude in sein eigenes Leben zu bringen – davon träumen wir Menschen. Dazu gehört, sich unabhängig vom biologischen Alter jung zu fühlen, fit zu sein und im Leben Erfolg zu haben. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist allerdings unsere [Gesundheit](#). Sie bildet die eigentliche Basis für alle unsere Träume, Wünsche und Visionen.

Galten in der Vergangenheit gesunde Ernährung, Bewegung und Sport sowie eine positive Lebenseinstellung als verlässliche Garanten dafür, kommt endlich etwas bisher sträflich Vernachlässigtes, ein Multiplikationsfaktor hinzu: der gesunde, erholsame Schlaf. Wer nämlich mit seinem Schlaf optimal umzugehen weiß, ist in jeder Hinsicht auf der besseren Seite des Lebens. Untersuchungen über Zusammenhang von Schlaf einerseits und Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungskraft, Fitness und Erfolg andererseits zeigen eindeutig: Wenn wir gesund und erholsam schlafen, dann geht es uns auf allen Lebensebenen wesentlich besser. Meine langjährigen und praktischen Erfahrungen als Schlafpsychologe und „Schlaf-Gesund-Unternehmer“ zeigen, dass sich immer mehr Menschen für den Faktor „Gesunder Schlaf“ interessieren. Das hängt damit zusammen, dass immer mehr Menschen schlecht schlafen oder schon einen gestörten Schlaf haben. Sie erfahren daher längst nicht mehr die notwendige [körperlich-seelisch-geistige Erholung](#) durch Schlaf.

Der bewusste Umgang mit dem nächtlichen Schlaf und die schrittweise Entwicklung hin zum Bioenergetischen Schlaf® als höchste Form der körperlich-seelisch-geistigen Regeneration kann die entscheidende Wende in Ihrem Leben bringen. Sich ganzheitlich mit seiner eigenen Gesundheit und mentalen Fitness zu befassen und dies durch biologisch wertvollen Schlaf zu verbessern, ist auch Teil eines Wertewandels in unserer Gesellschaft.

So wird der gesunde Schlaf zu einem wichtigen Part einer modernen, gesundheitsorientierten Lifestyle-Bewegung im 21. Jahrhundert. Dies weist auch deutlich auf tief greifende Veränderungen in unserem Gesundheitsbewusstsein, insbesondere im Bereich der Prävention, hin. Waren es bisher vor allem die Säulen Bewegung und Ernährung, die uns zu einem gesunden Leben verhelfen sollten, kommt nun ein Multiplikationsfaktor ungeahnter Größe hinzu: die Kraft des biologisch wertvollen Schlafes. Wenn wir vorab

einen zusammenfassenden Blick auf die Ergebnisse der Schlafforschung in Bezug auf unsere Gesundheit werfen, können wir in etwa die Dimensionen abschätzen. Denn laut den neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen hängt Gesundheit zu über [90 Prozent](#) von der Qualität unseres Schlafes ab!

Daraus ergibt sich die logische Konsequenz: Wer gesund leben will, der muss vor allem gesund schlafen! Breitet sich diese Erkenntnis auch auf andere Gebiete aus – und vieles deutet darauf hin – bahnt sich eine echte Revolution für unser Leben und unser künftiges Gesundheitsbewusstsein an. Der Schlaf zählt nach wie vor zu den größten Geheimnissen des Lebens. Gerne lade ich Sie mit diesem Handbuch dazu ein, mit mir zusammen die Reise in wichtige Teilbereiche dieser wunderschönen Welt des Schlafes anzutreten. Jede Reise hat bekanntlich einen Start und einen Zielpunkt – und dieses Buch ist wie ein Reiseführer zu betrachten und zu gebrauchen.

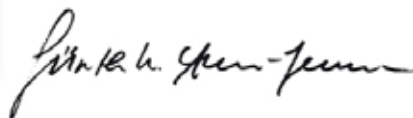
Das konkrete Ziel unserer gemeinsamen Reise ist, dass Sie selbst spannende Entdeckungen machen und interessante Phänomene rund um Ihren eigenen Schlaf kennen und für ein besseres Leben nutzen lernen. Und in der Hauptsache geht es darum, Ihnen nützliche, wertvolle und vor allem praktikable Wege zu einem besseren Schlaf-Wach-Traum-Leben aufzuzeigen.

Das gemeinsame Endziel dieses Buches ist also – den Bioenergetischen Schlaf® als höchste Form der körperlich-seelisch-geistigen Regeneration und Vitalisierung (durch die Kräfte des Schlafes) – bewusst in Ihr Leben zu integrieren. Das handliche Format gibt Ihnen die Gelegenheit, Ihren



Schlaf-Gesund-Coach immer dabei zu haben. Dazu wünsche ich Ihnen viel Disziplin, Beharrlichkeit, Erfolg und natürlich auch viel Spaß.

**Schlafpsychologe Dr. med. h.c.
Günther W. Amann-Jennson**



PERSONAL-COACH FÜR GESUNDHEIT, FITNESS, ERFOLG UND GESUNDEN SCHLAF

Wir alle wünschen uns intuitiv ein glückliches, gesundes, langes und erfolgreiches Leben. Insbesondere wenn Sie in der westlichen Zivilisation leben, wohnen, arbeiten und vor allem schlafen ist dies jedoch zwischenzeitlich nicht mehr so einfach. Das Lebensalter nimmt zwar kontinuierlich zu, jedoch die Gesundheitsstörungen ab der Lebensmitte ebenso. Die aktuellen Wissenschaften zeigen uns auf, dass unsere Gesundheit zwischenzeitlich von sehr vielen und komplexen Faktoren abhängig ist. Ausschlaggebend ist nach wie vor die Summe der positiv wirkenden Einflussfaktoren Ihrer persönlichen Lebensweise, also Ihr [Lifestyle](#).

Wir sind durch die moderne Lebensführung fast alle aus dem Lebensrhythmus gekommen und dadurch nicht mehr mit den natürlichen Rhythmen in ausgleichender Resonanz. Das führt zu einer Reihe von Störungen, die unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit und damit auch den Schlafvorgang nachhaltig aus dem Gleichgewicht bringen.

Gesunde Ernährung und Bewegung sind dabei wichtige [Rhythmus-Geber](#), der wichtigste Rhythmus-Geber für den Tag ist allerdings unser Schlaf und umgekehrt. Wenn wir über Gesundheit nachdenken, dann ist natürlich damit auch die Schlafgesundheit gemeint. Alle erwähnten Faktoren wirken sich ebenfalls auf die Schlafgesundheit und damit automatisch auf die Gesamtgesundheit aus. Unser Leben ist zunehmend komplexer und damit automatisch komplizierter geworden. Diese Entwicklung lässt Ihnen in wichtigen Bereichen Ihres Lebens eigentlich nur noch zwei Möglichkeiten: Entweder Sie führen und coachen sich in allen diesen wichtigen Bereichen selbst oder Sie lassen sich gezielt führen und coachen. Und genau dies nehmen immer mehr Menschen in Anspruch.

Der Personal-Coach hat heute in allen Lebensbereichen Hochkonjunktur und immer mehr Menschen, die nach Gesundheit, Vitalität und Erfolg streben, haben Ihren persönlichen Coach! Genau so ist dieses Buch gedacht: Gerne unterstütze ich Sie als Ihr persönlicher Schlaf-Gesund-Coach.

PERSÖNLICHE DIS-BALANCE UND IHRE FOLGEN

Wir alle sind heute unzähligen und vielfältigen Stressoren ausgesetzt, so dass unsere körperlich-seelische Balance dermaßen hin und her gerissen wird, dass unsere Gesamtgesundheit im höchsten Maß gefährdet ist. Und dazu gehört auch das wichtigste Fundament der Gesundheit, nämlich unsere Schlafgesundheit. So gesehen ist unser gesamtes Leben, unsere Gesamtgesundheit, unsere lebensenergetischen Vitalkräfte, unsere körperlich-seelische Fitness sowie auch unser persönlicher Lebenserfolg zu einem wahren Balanceakt geworden. Dabei gilt es zahlreiche Ebenen und Faktoren in Balance zu halten. Hier denken wir unter anderem an die rasant zunehmende Umweltverschmutzung und den bevorstehenden Klimawandel. Auch unsere einst natürlichen und vitalen Nahrungsmittel sind zunehmend mit gesundheitsschädlichen Chemikalien versetzt, und wir werden zusätzlich überschüttet mit Fastfood, Fertiggerichten und Süßigkeiten, die unsere Gesundheit und unseren Schlaf nicht fördern. Nichtsdestotrotz bleibt die Förderung, Unterstützung und Wiederherstellung unserer Gesamtgesundheit das tragende Fundament unseres Lebens. Und genau dies sollte auch für Sie gelten, denn alle Ihre Träume, Wünsche, Visionen und Pläne, angefangen von Erfolg, Geld, Glück bis Lebensfreude sind letztendlich von Ihrer Gesundheit und Ihrer Leistungskraft abhängig.

GESUNDHEIT - WAS IST DAS?

Es gab Zeiten, da ist man davon ausgegangen, dass Gesundheit eher ein statischer Zustand sei. Die neuzeitliche Formulierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) deutet zwischenzeitlich eine neue, dynamischere Richtung an: „Gesundheit ist ein positiv funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss“. Gemäß dieser Definition ist Gesundheit also nicht mehr nur als ein Zustand zu verstehen, sondern vielmehr als ein dynamischer, sich laufend verändernder Prozess, der vor allem von uns selbst im [Gleichgewicht](#) gehalten werden muss.

Die Definition der Ottawa-Charta (WHO 1987) ist ebenfalls erwähnenswert: „Gesundheit ist als ein befriedigendes Maß an Funktionsfähigkeit in physischer, psychischer, sozialer und wirtschaftlicher Hinsicht und von Selbstbetreuungsfähigkeit bis ins hohe Alter“ zu verstehen. Gerade die ‚Selbstbetreuungsfähigkeit bis in hohe Alter‘ einschließlich der Schlafqualität wird in

unserer Gesellschaft immer wichtiger, wenn man zur Pflegediskussion einen positiven Beitrag leisten will.

Aus Sicht der Gesundheits-Psychologie kann Gesundheit heute dann erreicht werden, wenn es uns Menschen gelingt, die in allen Lebensbereichen vorherrschenden Gegensätze zu überwinden und dadurch letztendlich ein Gleichgewicht zwischen diesen gegeneinander wirkenden Kräften herzustellen. Und dieser Weg hat vorwiegend mit unserem eigenen Denken und Handeln und selbstverständlich mit unserem Schlaf zu tun. Denn der gesunde, erholsame und vor allem der Bioenergetische® Schlaf wirkt ausgleichend und stärkend.

GESUNDHEITS- UND KRANKHEITSTRESS

Paradoxerweise geraten Menschen in negativen Stress, wenn Sie wiederholt damit konfrontiert werden, was sie nicht tun sollen, weil es der Gesundheit schaden könnte. Dazu zählen unter anderem Genüsse wie Alkohol, [Rauchen](#) und gutes Essen. Obwohl wir heute unzählige Möglichkeiten zur Vermeidung von Gesundheitsproblemen kennen und obwohl es laufend Fortschritte in Medizin und Heilkunde gibt, hat es noch nie so viele kranke Menschen mit so vielen verschiedenen Krankheiten gegeben wie heute. Die „Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ (ICD-10) wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstellt. Wie viele Krankheiten es tatsächlich derzeit sind, weiß eigentlich niemand so genau, denn es werden ja jeden Tag mehr. Aber eines wissen wir mit Sicherheit: Es gibt nur eine Gesundheit! In diesem Zusammenhang ist wichtig zu erkennen und zu akzeptieren, dass sowohl unsere Schlafgesundheit als auch unsere Gesamtgesundheit tatsächlich zu über 90 Prozent von unserem eigenen Denken, Handeln und Loslassen abhängig sind.

DIE ASPEKTE FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Welches sind nun die erwähnten Lebensbereiche und Lebensebenen, die für Ihren ganz persönlichen körperlich-seelisch-geistigen Rhythmus und damit für die Gesamtgesundheit Ausschlag gebend sind?

Mit dieser Frage haben sich Menschen, Heilkundige, Philosophen, Dichter und viele andere immer wieder auseinandergesetzt. Unserem heutigen

Wissen und Zeitgeist entsprechend sind hier die wichtigsten Ebenen und Aspekte aufgezählt:

- Ihr physischer Körper
- Ihre geistig-seelisch-emotionale Ausgeglichenheit
- Ihre Denk- und Glaubensmuster
- Ihre Beziehung(en) zu sich selbst und anderen
- Ihre äußeren Lebensumstände
- Ihre persönlichen Finanzen
- Ihre Einstellung zu Ihrer Umwelt
- Ihre Fähigkeiten mit Stress und Konflikten umzugehen
- Ihr Lebenssinn und Ihr spirituelles Gleichgewicht

Das sind also Ihre wichtigsten persönlichen Ebenen und Aspekte, die im Wesentlichen Ihre Gesamtgesundheit beeinflussen und ausmachen. Und wenn wir den aktuellen Erkenntnissen der Quantenphysik Glauben schenken, können wir zusammenfassend die Antworten zu den Frage der Gesundheit auf einen gemeinsamen Nenner bringen: Alles hat auf alles einen Einfluss. So gesehen gibt es tatsächlich nichts und niemanden, der Ihre Gesamtgesundheit nicht beeinflusst. Was jedoch in jedem Fall bleibt ist die Tatsache, dass Sie selbst der größte Einflussfaktor und damit auch Rhythmus-Geber Ihrer Gesamtgesundheit sind und bleiben!



SCHLAF ALS WICHTIGSTER KATALYSATOR

Der wichtigste Mittler zwischen allen diesen Außen- und Inneneinflüssen ist der äußerst komplexe Vorgang Ihres Schlafes! Einer der Pioniere der Schlaf-forschung und der Schlafmedizin, nämlich Prof. Dr. Karl Hecht, hat dies auf den Punkt gebracht: „Der Schlaf ist regulatorisch gesehen ein viel dynamischerer und komplizierterer Prozess als das Wachsein“. Indem Sie also ab sofort Ihren Fokus auf die bewusste Wahrnehmung und Verbesserung Ihres Schlafes richten, werden sich die einzelnen inneren und äußeren Einflussfaktoren in Bezug aufeinander positiv verändern. Umgekehrt lässt sich daraus ableiten, dass, wenn sich wie erwähnt alles gegenseitig beeinflusst, Sie über die bewusste Veränderung einzelner innerer und äußerer Einflussfaktoren auch Ihren Schlaf verändern und verbessern können. Insgesamt haben wir es bezüglich Schlaf in unserer Gesellschaft im Moment eher schwierig: Etwa 40 Prozent der Menschen in der zivilisierten Welt klagen über einen „nicht mehr erholsamen Schlaf“ und weitere 40 Prozent leiden bereits an manifestierten [Schlafstörungen](#)!

Damit Sie künftig zu den restlichen 20 Prozent zählen, die gesund und erholsam schlafen, sind von Ihrer Seite ab sofort ganz gezielte Maßnahmen notwendig. Diese Maßnahmen beziehen sich im ersten Schritt auf Ihren [Schlafraum](#), [Ihre Schlafausstattung \(Bett\)](#) und Ihr [Schlafumfeld](#). In einem zweiten Schritt geht es dann auch um den Tag, genauer gesagt um den Tagesverlauf.

Schlechter, nicht erholsamer und gestörter Schlaf sind isoliert betrachtet zwar keine Krankheit – denn die Ursachen sind in über 95 Prozent nicht organisch. Die Ursachen sind vielmehr stressbedingt und führen psycho-physiologisch zu einem schlechten oder gestörten Schlaf. Dies hat wiederum sehr viel mit unserem eigenen Denken, Handeln sowie vordergründig mit unseren äußeren und inneren Schlafbedingungen zu tun. Solange es also nicht um organisch bedingte Schlafprobleme geht, ist die Schlafpsychologie eigentlich die richtige Plattform für ein Schlaf-Gesund-Coaching.

DIE SIEBEN SÄULEN DER GESUNDHEIT

Das von Vielen ersehnte lange, gesunde, glückliche und erfolgreiche Leben ist selbstverständlich von einigen elementaren Faktoren abhängig.

GESUNDHEITSSÄULE 1

Bioenergetisches Schlafen® im Sinne der ganzheitlichen Einbeziehung aller relevanten äußeren und inneren Einflussfaktoren ist die wichtigste Säule für Ihre Gesamtgesundheit. Ihr Schlaf summiert alle äußeren und inneren Einflüsse während der einzelnen Schlafphasen und spiegelt diese in seinem Erholungswert wider. Dieser nächtliche Erholungswert bildet die eigentliche Grundlage für Ihre Gesundheit, Vitalität und Ihr Wohlbefinden und damit auch die Basis für Ihren Erfolg. Der Bioenergetische Schlaf® braucht allerdings ganz bestimmte äußere und innere Bedingungen, damit er eintritt und zu einem biologisch hohen Erholungswert führt.

GESUNDHEITSSÄULE 2

Bevorzugen Sie gesunde, lebendige, vital- und nährstoffreiche und vor allem basenreiche Ernährung mit allen notwendigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Amino- und Fettsäuren. Dazu gibt es umfassende Literatur, die Ihnen die Geheimnisse einer gesunden Ernährung näher bringt. Ergänzt werden sollte die Säule 2 mit dem Vorsatz, ganz bewusst Nahrungsmittelgifte, die sich in Obst, Gemüse, Getränken, Nahrungsmitteln etc. befinden können, zu vermeiden. Dazu gehört auch die gezielte Steuerung des so wichtigen Basen-Säure-Haushalts.

GESUNDHEITSSÄULE 3

Trinken Sie regelmäßig gesundes, lebendiges, kohlenstoffreies Wasser. Falls Ihr Leitungswasser diesem Anspruch nicht gerecht wird, weichen Sie auf natürliches Mineralwasser aus. Von der Tagesmenge her sind etwa 3 Prozent Ihres Körpergewichtes ideal. Verteilen Sie diese Trinkmenge auf den wachen Tag. Zusätzlich sollten Sie sich mit dem richtigen Atmen auseinandersetzen. Der gestresste Mensch ist zu einem typischen ‚Flachatmer‘ geworden, was natürlich nicht vorteilhaft ist. Das Erlernen spezieller Atemübungen oder ein gezieltes Atemtraining sind sehr hilfreich. Tanken Sie jeden Tag so viel wie möglich natürliches Tages- und

Sonnenlicht. Bevorzugen Sie die frühen Morgenstunden oder die Spätnachmittagstunden. Ansonsten ist es wichtig, sich vor der UV Bestrahlung zu schützen.

GESUNDHEITSSÄULE 4

Gleichgültig ob es um Ihre Gesamtgesundheit oder den gesunden Schlaf geht, Sie sollten körperlich fit sein. Optimieren Sie daher Ihre Körper-Physiologie und Fitness durch Bewegung, Sport und regelmäßiges Training (Nordic-Walking, Joggen, Rebounding, etc). Bringen Sie Liebe und Verbundenheit in Ihr Leben und sorgen Sie für ein ausgeglichenes, erfülltes Sexualeben.

GESUNDHEITSSÄULE 5

Setzen Sie sich täglich mit Ihrer positiven Selbstentwicklung auseinander, und zwar auf allen wichtigen Ebenen: körperlich, seelisch, emotional, mental, spirituell, sozial und finanziell. Dazu gibt es unzählige bewährte Lebensprinzipien (Self-Mastering). Hier helfen Ihnen ausgewählte Literatur und gute Seminare. Arbeiten Sie mit positiven Selbstsuggestionen, Affirmationen und positiven Visualisierungen.

GESUNDHEITSSÄULE 6

Sorgen Sie für eine gesunde, gift- und elektrosmogfreie Wohn- und Arbeitsumwelt. Auch für den PC-Arbeitsplatz gibt es eine spezielle, geerdete Sitzauflage mit Silber-Baumwoll-Gewebe und Bio-Magneten, die den Elektrosmog neutralisiert. Verwenden Sie nach Möglichkeit Natur- und Bio-Lichtsysteme. Beschränken Sie insbesondere den Gebrauch von Handys auf ein notwendiges Minimum. Die Mobiltelefonie beeinflusst Ihre bioelektrischen, inneren Systeme und hat einen messbaren Einfluss auf Ihre Gehirnströme. Das gefährdet Ihre Gesamtgesundheit und hat in jedem Fall einen negativen Einfluss auf Ihre Schlafqualität!

GESUNDHEITSSÄULE 7

Sorgen Sie für einen regelmäßigen Ausgleich von Belastung und Erholung. Dabei helfen Ihnen Pausen, Entspannungs- und Meditationsübungen. Sehr wichtig sind für die Erholung und Entspannung regelmäßige, zielfreie Tätig-

keiten, also Hobbies. Pflegen Sie harmonische Beziehungen innerhalb der Familie, mit Freunden und Arbeitskollegen.

Nochmals zusammengefasst: Die wichtigste Voraussetzung für ein erfülltes, erfolgreiches Leben ist und bleibt Ihre Gesamtgesundheit. Die wichtigste Voraussetzung für Ihre Gesamtgesundheit und Ihr Wohlbefinden ist wiederum der gesunde, erholsame und Bioenergetische® Schlaf. Dass der nächtliche Schlaf einen großen Einfluss auf unser tägliches Leben hat, ist nicht neu und diese Erfahrung haben Sie sicher auch schon selbst gemacht, wenn Sie schlecht geschlafen haben. Allerdings ist dieser Einfluss viel größer, als man dies aus wissenschaftlicher Sicht bisher angenommen hat. Das bedeutet, dass jeder Mensch, der die Idee hat, gesund leben zu wollen, in erster Linie seinen [Schlaf optimieren](#) sollte! Und dies wird von der Schlafforschung und Schlafmedizin voll und ganz bestätigt.

So fasste einer der prominentesten Schlafforscher und Schlafmediziner, nämlich Prof. Dr. William C. Dement von der Stanford University (USA) bereits 1999 zusammen: „Nach 40 Jahren Schlafforschung habe ich keinen Faktor gefunden, der auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden einen so großen Einfluss hat wie der Schlaf.“ Zwischenzeitlich hat Prof. Dement diesbezüglich noch etwas nachgebessert und dies war sogar der renommierten „New York Times“ eine Titelschlagzeile wert: „Unsere Gesundheit hängt zu mehr als 90 Prozent vom gesunden Schlaf ab!“ Und die praktische Erfahrung bestätigt dies ganz deutlich: Es gibt keinen gesunden Menschen, der schlecht schläft und es gibt keinen kranken Menschen, der biologisch gut schläft.

GEHIRN, BIOELEKTRIZITÄT UND SCHLAF

Im Grunde genommen ist in jedem biologischen System bioelektrische Energie vorhanden und wirksam. Alle wichtigen Prozesse in unserem Körper sind bioelektrisch gesteuert. Dabei spielt der Schlaf eine entscheidende Rolle, da es während des Schlafes zu zahlreichen regenerativen, regulierenden, ausgleichenden und letztendlich stärkenden Prozessen kommt. Damit wird die Körper-Seele-Geist-Einheit während des Schlafes zurück zur harmonischen Normalität geführt. Alle körpereigenen Regelprozesse werden durch die Funktionen des Schlafes harmonisiert, unterstützt, gefördert und jede Nacht aufs Neue gestärkt. [Eine wichtige Rolle spielt bei all diesem Geschehen rund um den Schlaf unser Gehirn](#). Es ist auch während des Schlafes

sehr aktiv, verarbeitet im Schlaf die gesamten Tageseinflüsse und hilft uns, über die Traumphasen psychischen Tages-Stress abzubauen. Im Schlaf werden zudem über vom Gehirn aktivierte Hormone Selbstheilungskräfte aktiviert. Während wir schlafen, werden unsere Zellen zum Beispiel acht Mal so schnell erneuert wie tagsüber, wenn wir wach sind.

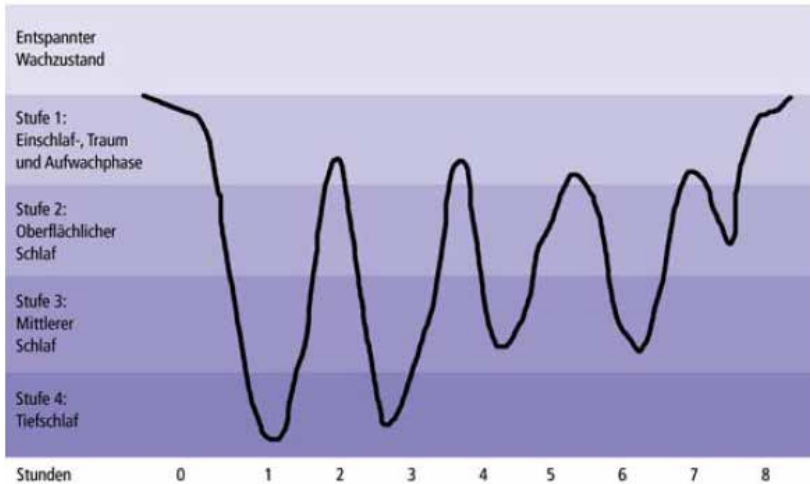
Der [Schlafforschung und Schlafmedizin](#) stehen immer bessere Möglichkeiten zur Verfügung, um das physiologische Schlafverhalten zu messen und zu erforschen. War in den Anfängen der Schlafforschung vor allem die Beobachtungsgabe an Schlafenden gefragt, ermöglichen heute umfangreiche Messmöglichkeiten bis hin zu bildgebenden Verfahren ganz andere Einblicke, was während des Schlafes in unserem Körper und vor allem in unserem Gehirn abläuft.

Mit Hilfe der Elektroenzephalographie (EEG) konnten Wissenschaftler schon in den 50er-Jahren feststellen, dass z.B. [Traum-\(REM\)-Phasen](#) in einem direkten Verhältnis zu bestimmten Gehirnaktivitäten stehen. Im nächtlichen EEG werden die Gehirnströme im Lauf des Schlafes gemessen und aufgezeichnet und können dann ganz bestimmten Schlafphasen zugeordnet werden. Daraus entsteht eine Grafik (Hypnogramm) oder ein Schlafprofil, wo man den zeitlichen Verlauf und die Ausprägung der Schlafphasen ablesen kann. Ein gesunder, erholsamer Schlaf führt zu einem ganz bestimmten Schlafprofil mit einer entsprechenden Schlafarchitektur.

DIE EINZELNEN PHASEN DES SCHLAFES

Wir unterscheiden vier Phasen des Schlafs, ausgehend von der ersten leichten Schlafphase (Stadium 1) bis zur vierten (Stadium 4), der so genannten Tiefschlafphase. So wird während der ersten 45 Minuten des Schlafs das Gehirn immer ruhiger, es fällt immer tiefer und die Augen des Schläfers bleiben entspannt. Damit ändern sich auch die Frequenzen und elektrischen Aktivitäten des Gehirns von 8–10 Hertz (Schwingungen pro Sekunde) auf bis zu 0,5 Hertz im Tiefschlaf. Dann kehrt sich dieser Prozess um, allerdings verbleibt der Schläfer dabei kurz in der ersten von normalerweise fünf Traum-(REM)-Schlaf-Phasen, die nur wenige Minuten andauern. Dieser Zyklus von Phase 1 bis zum Traum-(REM)-Schlaf wiederholen sich alle 90 Minuten und ein gesunder Schläfer macht pro Nacht vier bis fünf solcher Zyklen durch.

Der Verlauf eines Schlafes unter dem Aspekt der einzelnen Schlafphasen



In der ersten Nachthälfte haben wir mehr Tiefschlaf-Phasen, in der zweiten Nachthälfte mehr Traum-(REM)-Phasen. Deshalb heißt der Schlaf vor Mitternacht „der goldene Schlaf“, weil er vor der ersten REM-Phase der tiefste und regenerativste ist.

Der Tiefschlaf ist für die körperliche Regeneration wichtig, der Traum- (REM)-Schlaf für die psychische. Generell haben die Traum-(REM)-Phasen eine sehr wichtige Funktion für den gesunden, erholsamen Schlaf. Dies lässt sich aus Versuchsergebnissen der Wissenschaftler schließen. Hindert man nämlich Personen in den Traum-(REM)-Schlaf zu gelangen, haben diese bei der Lösung komplizierter und neuer Herausforderungen gegenüber Testpersonen mit ununterbrochenen Traum-(REM)-Schlaf-Phasen massive Probleme.

Dies ist auch ein plausibler Grund, warum auf die Anwendung von so genannten [Schlafmitteln](#) nach Möglichkeit verzichtet werden sollte, weil diese Beruhigungsmittel die Hirnstromaktivitäten im Betawellenbereich (13–30 Hz) verhindern. Es sind jedoch genau diese Frequenzen, die während des Traum-(REM)-Schlafs auftreten und die messbar sind. Die Forschungsergebnisse haben deutlich gemacht, dass die Traum-(REM)-Phasen für sämtliche Lern- und Speicherprozesse am Tage, vor allem aber in der Nacht besonders wichtig sind.

ELEMENTARE VORAUSSETZUNGEN FÜR GESUNDEN SCHLAF

Sie müssen nicht alles im Detail darüber wissen, wie Ihr Schlaf wirklich funktioniert und was während des Schlafs in Ihrem Körper und vor allem in Ihrem Gehirn so alles passiert. Es gibt Millionen von Menschen, die über ihren Schlaf so gut wie gar nichts wissen und trotzdem halbwegs gut schlafen. Eben nicht so gut wie sie könnten, aber immerhin schlafen sie. Umgekehrt gibt es immer mehr Menschen die sehr viele Details über ihren Schlaf erfahren haben und trotzdem nicht oder nicht gut und vor allem nicht erholsam schlafen. Deshalb sollten Sie vor allem jene Details kennen lernen, die für einen gesunden, erholsamen und vor allem Bioenergetischen Schlaf® unbedingt notwendig sind. Erst wenn Sie die elementaren Voraussetzungen für den biologischen Vorgang des Schlafes wirklich schaffen, kann zum Beispiel Ihre Epiphyse ([Zirbeldrüse](#)) die Produktion von Melatonin und Vasotocin (Schlafhormone) richtig anregen. Diese Hormone wiederum sind Voraussetzung für das Erreichen der wichtigen Tiefschlafphasen. Denn nur in den Tiefschlafphasen kann zum Beispiel das Wachstumshormon Somatotropin in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) erzeugt werden, das die aufbauenden und regenerierenden Prozesse einleitet. Körperliche und psychische Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Wohlbefinden sind die natürliche Folge davon. Auch die [Immunabwehr](#) wird gestärkt, die unter anderem die Abwehrstoffe auch gegen Krebszellen (Anti-Tumor-Effekt) bildet. Aus all diesen und einer Vielzahl anderer Gründe ist es für Sie sehr wertvoll, wenn Sie Schritt für Schritt lernen, wieder gesund, erholsam und bioenergetisch zu schlafen!

GESUNDER SCHLAF: DAS GRÖSSTE GESUNDHEITS- UND LIFESTYLE-PROJEKT

Abgesehen von der Notwendigkeit, dass wir in Zukunft unbedingt wieder besser schlafen lernen sollten, haben sich auch die Trendforscher mit diesem Phänomen auseinandergesetzt. Interessant sind dabei die Prognosen des renommierten Schweizer Gottlieb Duttweiler Instituts, das sich mit wissenschaftlicher Trendforschung beschäftigt. Dort ist man nämlich davon überzeugt, dass sich der gesunde Schlaf zum größten Gesundheits- und Lifestyle-Projekt entwickelt. Das Gottfried Duttweiler Institut führt dazu aus: „Bald wird die gesunde Nachtruhe den gleichen Stellenwert haben wie heute eine gesunde Ernährung. Denn dank den Fortschritten in der Schlaforschung sind die Folgeschäden von [Schlafmangel](#) und Schlaflosigkeit immer besser bekannt: Zu wenig Schlaf macht dick, dumm und krank, nur gesun-

der Schlaf regeneriert Körper und Geist. Damit entsteht rund um den Schlaf ein wachsendes Potential für neue Angebote wie bessere Schlafmittel, Schlaf-Accessoires, Schlafprogramme, Schlafkuren, Traumtagebücher oder [Schlaf-Beratung](#). So wird Schlafen von einer notwendigen Körperfunktion zu einem zentralen Faktor in unserem persönlichen Gesundheits- und Healthstyle-Programm – zumal der Erholungsbedarf in einer älter werdenden Gesellschaft steigt: Wer alt ist, wird schneller müde.“

Dieser Trend ist in der Gesellschaft tatsächlich seit Jahren spürbar und das Interesse für den gesunden und vor allem für den Bioenergetischen Schlaf® nimmt täglich zu! „Wer alt ist, wird schneller müde“. Der Erholungsbedarf nimmt real im Alter zu. Dieser ist aber nicht durch Schlafverlängerung, sondern durch Erhöhung der Schlafqualität, oder besser durch den Bioenergetischen Schlaf® mit Minischlaf am Tag und die unbedingte Einhaltung der Wach-Schlaf-Traum-Rhythmen, zu gewährleisten.

VON DER PSYCHOLOGIE ZUR SCHLAFPSYCHOLOGIE

Wenn es um die wichtigsten Anforderungen für Ihren gesunden und Bioenergetischen Schlaf® geht, spielt die „[Hardware](#)“ ganz klar die Hauptrolle, nämlich ein ganzheitliches Schlafsystem. Dieses muss wiederum den Anforderungen der Schlafmedizin, Schlafpsychologie, Bau-, Wohn- und Elektrobiologie, der Orthopädie und der Raum- und Bettklimatologie entsprechen. Des Weiteren benötigen Sie für Ihren gesunden Schlaf auch die zu Ihnen passende „Software“. Genau daraus hat sich die Grundlage meiner Lebensmission, nämlich die Schlafpsychologie, entwickelt. Da das psychische Element auch in Ihrem Leben eine große Rolle spielt, lohnt sich die Auseinandersetzung mit der eigenen Seele. Die Psychologie ist eine empirische Wissenschaft und im Mittelpunkt steht die Beschreibung, Erklärung und Vorhersage des Erlebens und Verhaltens von Menschen. Dazu gehören auch deren Entwicklung im Laufe des Lebens, sowie deren innere und äußere Ursachen und Bedingungen. Die „Allgemeine Psychologie“ beschäftigt sich mit allgemeingültigen Gesetzmäßigkeiten in grundlegenden psychischen Funktionsbereichen wie Wahrnehmung, Lernen, [Gedächtnis](#), Denken, Problemlösen, Wissen, Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Motivation etc. Die Schlafpsychologie beschäftigt sich im Unterschied dazu mit den individuellen Unterschieden und Abhängigkeiten im Schlaf-Traum-Wach-Verhalten und Schlaf-Wach-Traum-Erleben. Dabei sind auch Aspekte aus der Bio-Psychologie relevant, da viele Störungen des Schlafes psycho-phy-

siologisch und damit hauptsächlich stressbedingt sind. Ebenfalls spielen innerhalb der Schlafpsychologie bioelektrische Messungen der Gehirnaktivität sowie Herzraten-Variabilitäts (HRV)-Analysen zur Beurteilung der vegetativen Fitness, der Schlafqualität und damit der eigenen Rhythmik eine große Rolle.

Heute ist es möglich, durch spezielle Recorder und entsprechende Software über die HRV (Herzraten-Variabilität) einen tiefen Einblick in die Ordnung oder Unordnung der inneren Rhythmik zu gewinnen, dem wichtigen Verhältnis von Belastung und Erholung, von Tagesaktivität und Nachtruhe. Der Herzschlag ist dazu deswegen gut geeignet, weil er sozusagen ein übergeordneter Rhythmus-Geber ist und dadurch eine Reihe anderer innerer Rhythmen mitsteuert. So zeigen die HRV-Messungen reproduzierbar an, welchem Rhythmus die Veränderungen des Herzschlags gerade folgen – z.B. dem Blutdruck (Sympathikus/Belastung) oder der Atmung (Vagus/ Erholung). Die Erfahrungen zeigen dabei deutlich, dass die entscheidenden Faktoren die eigene Lebensführung, die Fitness und der eigene Lebensrhythmus darstellen. Das Ziel in Richtung Schlafoptimierung ist eine ausgeprägte Balance zwischen Belastung und Erholung. Dadurch sind auch die [Erholungseffekte von Pausen](#), entspannenden Tätigkeiten, Atemübungen und natürlich des Schlafes mess- und dokumentierbar geworden.

Weiters sind in diesem Zusammenhang auch sozialpsychologische Aspekte von Interesse, da sich unser soziales Verhalten und unsere sozialen Bindungen ebenfalls auf unsere [Gedanken](#), Gefühle, Lebensrhythmik und damit auf unseren Schlaf auswirken. Innerhalb der Schlafpsychologie ist somit der Vorgang des Schlafes zu einem wichtigen Seismographen und Gradmesser für die Körper-Seele-Geist-Balance und damit der Gesamtgesundheit geworden.

IHR SCHLAF IST DER SPIEGEL IHRES WACHSEINS

In vielen wissenschaftlichen Bereichen haben wir zur Jahrtausendwende Paradigmenwechsel erlebt. Den größten Einfluss auf die neue Sichtweise hat die Quantenphysik genommen, indem sie uns in ihren Modellen die immer währende Vernetzung aller lebenden Systeme präsentierte. Dadurch kommt es auch wieder zu einer sukzessiven Zusammenführung der untrennbar miteinander verbundenen und agierenden Körper-Geist-Seele-Komponenten. Das neue wissenschaftliche Grundlagen-Denken heißt also „Alles ist mit

allem verbunden und alles hat auf alles einen Einfluss". Unter diesem Aspekt muss die Schlafforschung dringend noch intensiver auf die Wach- und Traumforschung ausgedehnt werden. Denn der Schlaf und seine Träume sind nichts anderes als der Spiegel unseres Wachseins. Umgekehrt ist es natürlich genauso – Ihr Schlaf-Traumleben spiegelt sich am nächsten Tag in den Rhythmen Ihres Wachlebens. Dies bedeutet für Sie – je ausgeglichener und emotional harmonischer Ihr Tag verläuft, umso tiefer und erholsamer wird Ihr Schlaf sein. So gesehen befinden wir uns alle in einer eher schwierigen Phase unserer evolutionären und gesundheitlichen Weiterentwicklung. In unserer 24-Stunden-Leistungs-Gesellschaft wird es auch zeitlich immer schwieriger, dem Schlaf den richtigen Stellenwert einzuräumen. Die Folgen sind unübersehbar: Der subtile und gleichzeitig unschätzbare wichtige Vorgang des Schlafes ist mittlerweile sehr gefährdet. Nicht erholsamer Schlaf, Schlafstörungen und chronisches [Schlafdefizit](#) durch zu wenig Schlaf breiten sich fast epidemieartig aus. Dies trifft vor allem auf die Regionen auf unserem Planeten zu, wo wir glauben „zivilisiert“ zu leben und damit auch zu schlafen. Und im gleichen Umfang wie Schlafdauer und Schlafqualität abnehmen, nehmen die [Zivilisationskrankheiten](#) weltweit zu.

Dies scheint aus wissenschaftlich fundierter Sicht eine sehr fatale Entwicklung zu sein, denn als Ursache vieler Zivilisationskrankheiten steht der zunehmend schlechte Schlaf im Verdacht. Darauf deuten aktuelle Ergebnisse aus der interdisziplinären Forschung in der Schlafmedizin hin. Man geht nämlich dort bereits heute davon aus, dass eine Reihe von Zivilisationserkrankungen wie Herz- Kreislaufstörungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II, Stoffwechsel- und Immunsystem-Störungen sowie [Krebs](#) viel mehr mit schlechtem Schlaf zu tun haben, als man bisher von wissenschaftlicher Seite angenommen hat.

Das Ursache-Wirk-Prinzip für das nächtliche Schlafen begründet sich auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass der Schlaf eine „Instinkt- Handlung“ des Menschen ist. Somit gibt die Natur den Tag-Nacht-Rhythmus und daraus resultierend den Wach-Schlaf-Traum-Rhythmus vor. Der Tages-Aktivität folgt automatisch und auf Basis naturgesteuerter innerer Uhren die Nacht-Ruhe.

Beide sind in ihrer Ausprägung und Qualität voneinander abhängig. Da für uns Menschen insbesondere das Tag-Leben von Interesse ist, ist es umso wichtiger, die aus dem Schlaf kommende Regeneration und Aufladung der

Lebensenergie ganz gezielt bewusst zu machen, zu unterstützen und zu fördern. Dass diese Zusammenhänge mehr als fundiert sind, zeigen die sehr umfangreichen Studien an Menschen, die Nachtarbeit verrichten und dadurch zusätzlichen Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind.

SIND NICHT ERHOLSAMER SCHLAF UND SCHLAFSTÖRUNGEN HAUSGEMACHT?

Die Ausgangslage ist inzwischen mehr als übersichtlich: Etwa 40 Prozent der zivilisierten Menschen klagen über „nicht erholsamen Schlaf“, weitere 40 Prozent haben bereits manifestierte, chronische Schlafstörungen. Schlafmediziner haben im Laufe der letzten Jahrzehnte knapp 90 verschiedene Formen von Schlafstörungen herausgefunden. Tatsächlich gibt es unzählige Gründe und Ursachen, um schlecht zu schlafen. Doch die meisten sind im wahrsten Sinne des Wortes „hausgemacht“, denn die zunehmenden Schlafprobleme haben sehr viel mit unseren Häusern und Wohnungen zu tun.

Schon vor 30 Jahren hat der Begründer der modernen Bau-, Wohn- und Schlafbiologie, der Arzt Dr. Hubert Palm – der ebenfalls zu einem meiner wichtigsten Lehrmeister zählt – darauf hingewiesen, dass vermutlich elektromagnetische Felder zu den größten Störfaktoren des Schlafes zählen! Leider sollte er Recht bekommen, wie uns heute die Wissenschaft der Elektrobiologie aufzeigt. In den letzten fünf Jahrzehnten haben sich die Menschen



vermehrt in Gebäude zurückgezogen. Wir leben in Häusern und Wohnungen, wir arbeiten hauptsächlich in Gebäuden und wir verlegen auch immer öfter unsere sportlichen Aktivitäten in Fitnesszentren. Dass zwischen Gebäuden, Räumen und Einrichtungen Wechselwirkungen zu den Menschen entstehen, ist eigentlich selbstredend. Empirisch wissenschaftlich setzt sich mit dieser Thematik die Baubiologie, also die Lehre vom gesunden Bauen, Wohnen und Schlafen auseinander. In diesem Zusammenhang gibt es klare Anforderungen an unsere [Wohn- und Schlafräume](#), deren Einrichtung und Technisierung. Dabei geht es auch um interne und externe Störfaktoren an unseren Schlafplätzen und die biologisch, orthopädisch und bettklimatisch oft unzureichenden Schlafunterlagen.

Das heißt, vielfach sind der schlechte Schlaf und die Störung des Schlafes eben „hausgemacht“. Insgesamt hat die Bau-, Wohn- und Schlafbiologie eine aus gesundheitlicher Sicht sehr weise Regelung bezüglich von Grenzwerten und Toleranzen aufgestellt: Schon auf die Gefahr hin, dass ein Einfluss gesundheitsschädlich sein könnte, sollte dieser vermieden werden! Dies gilt im Besonderen für Schlafzimmer und Schlafplätze.

MATERIALIEN BEEINFLUSSEN DIE SCHLAFQUALITÄT

Die für den Schlafraum verwendeten Bau- und Einrichtungsmaterialien und insbesondere die für die Bettausstattung verwendeten Rohstoffe haben größere Auswirkungen auf die biologische Schlafqualität als bisher angenommen wurde.

So ist es einer Österreichischen Forschungsgesellschaft (JOANNEUM RESEARCH) über HRV-Messungen gelungen, Aufsehen erregende Erkenntnisse zum Beispiel über die positiven Auswirkungen von [Zirbenholz](#) zu gewinnen. Durchgeführt wurden die HRV-Untersuchungen an einer Reihe von Testpersonen. Beim Test im Labor zeigten sich signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität zwischen einem Zirbenholzzimmer und einem identisch gestalteten Holzdekorzimmer. Zirbenholz bewirkte eine niedrigere Herzrate bei körperlichen und mentalen Belastungen.

In den anschließenden Ruhephasen wurde der vegetative Erholungsprozess beschleunigt. Wetterfühligkeit der Herzfrequenz trat im Zirbenzimmer zum Beispiel gar nicht auf. Nachgewiesen ist dadurch auch die bessere Schlafqualität im Zirbenholzbett! Diese Erkenntnisse fasst der wissenschaftliche

Leiter Prof. Maximilian Moser zusammen: „Wer in einem Zirbenholzzimmer oder Zirbenholzbett schläft, erreicht eine durchschnittliche Arbeitersparnis für das Herz von etwa 3.500 Schlägen. Dies entspricht einer Stunde Herzarbeit pro Tag.“ Diese Ergebnisse bestätigen meinen schon vor 25 Jahren eingeschlagenen Weg der Schlafräumoptimierung und der Entwicklung eines ganzheitlichen Schlaf-Gesund-Konzeptes unter Verwendung natürlicher, schadstofffreier und [handwerklich verarbeiteter Materialien](#) wie Schafschurwolle, Baumwolle, Esche-Massiv-Holz bis hin zur Verwendung von Zirbenholzspänen als Füllungen in [Kissen](#).

FIT UND LEISTUNGSSTARK DURCH SCHLAF

„So richtig fit sein“ – das ist etwas, was sich jeder wünscht. Denn körperlich-mentale Fitness gehört einfach zu einem gesunden und erfolgreichen Leben dazu. Und genau hier kann zusammengefasst gesagt werden: Schlaf ist wirklich die allerbeste Medizin. Das weiß nicht nur der Volksmund, auch die moderne Wissenschaft entdeckt den Schlaf und seine Kräfte als medizinisches Vorsorgeinstrument neu. [„Gesunder Schlaf als Wellness für Zuhause“](#) bestätigt den Trend hin zur Bewusstmachung des Schlafes. Dass Schlaf durchaus zur Steigerung von Fitness und Leistungskraft bestens geeignet ist, zeigen Studien und [Erfahrungen mit Spitzensportlern](#).

MEHR UND GUTER SCHLAF BRINGT SPORTLER VORAN

Für diese Zusammenhänge interessiert sich seit einigen Jahren auch die Sportpsychologie. Denn die Erkenntnisse der Schlafforschung und Schlafmedizin bestätigen die intuitive Ausrichtung von Leistungs- und Spitzensportlern, neben regelmäßigem Training insgesamt [großen Wert auf Erholung, Regeneration und Schlaf](#) zu legen. In zahlreichen Studien hat man bereits nachgewiesen, dass Schlafmangel einen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Sportlern hat. Jetzt hat man bei einer Studie den Spieß umgedreht und herausgefunden, dass Sportler nicht unbedingt mehr trainieren müssen, um ihre Leistung zu steigern. Amerikanische Forscher haben ermittelt, dass schon etwas zusätzlicher Schlaf einen deutlichen Unterschied machen kann – und zwar in körperlicher wie in mentaler Hinsicht.

Die Studie wurde mit Basketballspielern einer Universitätsmannschaft durchgeführt. Diese behielten zunächst zwei Wochen lang ihren gewohnten Schlafrhythmus bei. Dann jedoch wurden sie angewiesen, so viel zu schla-

fen, wie nur irgend möglich. Regelmäßige Tests offenbarten einen klaren Effekt: Nicht nur die Sprintgeschwindigkeit verbesserte sich um durchschnittlich 7 Prozent, auch erzielten sie nun deutlich mehr Freiwurftreffer. Darüber hinaus waren sie besserer Stimmung und fühlten sich weniger erschöpft als zu Beginn der Untersuchung. Die Studie war auf die Verlängerung des Schlafs fokussiert, was langfristig eher zu einem gegenteiligen, also negativen Ergebnis führt. [Zuviel Schlaf ist nämlich ebenso problematisch wie zu wenig](#). Der richtige Weg ist allerdings die Verbesserung der Wach-Schlaf sowie Belastungs- und Erholungsrythmik und dadurch der Verbesserung der Schlafqualität durch das Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept.

Dies ist mit ein Grund, warum heute das Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept von zahlreichen [Leistungs- und Spitzensportlern](#) angewendet wird. Damit nutzen diese die gezielte Schlafoptimierung sozusagen als „natürlichstes, bestes und kostengünstigstes Doping“ mit nur positiven Nebenwirkungen: eine Vielzahl von Weltrekorden und Bestleistungen und damit Goldmedaillen!

DER RHYTHMUS VON BELASTUNG UND ERHOLUNG

Der Rhythmus von Wachen und Schlafen lässt sich vergleichen mit dem Rhythmus von Belastung und Erholung. In der Wach- und Leistungsphase verbrauchen wir vermehrt Lebensenergie. Speziell in der Schlaf- und Erholungsphase schöpfen wir wieder neue Kraft. In der Leistungsphase sind das Herz-Kreislauf-System sowie die Atemorgane besonders aktiv. [Unsere Muskeln haben dann eine erhöhte Spannung](#) (Muskeltonus). In der Erholungsphase schaltet der Organismus, gesteuert über das vegetative Nervensystem (Vagus), auf Regeneration um.

Diese Phase ist geprägt von einer besonderen Gehirntätigkeit (Alpha-Wellen) und von der Aktivität unserer Verdauungsorgane. Daher sagt der Volksmund: „Nach dem Essen sollst Du ruh'n oder tausend Schritte tun.“ In keinem Fall jedoch sollten große körperliche Leistung oder Anstrengung erbracht werden. Dieser Rhythmus ist großteils genetisch – ähnlich den Schlafphasen – von unserer inneren Uhr, gesteuert. Wer nun immer wieder gegen den Takt der inneren Uhr lebt, indem er sich in Ruhe- und Schlafphasen zu Leistungen zwingt und in eigentlichen Leistungsphasen zum Schlafen zwingt, erzeugt über kurz oder lang eine klassische Schlafstörung.

IN 21 TAGEN ZURÜCK ZU GUTEM SCHLAF

Die gute Nachricht: Wer bereit ist, sein Wach-Schlaf-Traum-Leben wieder seiner inneren und eigentlich nicht verstellbaren Uhr anzupassen, benötigt mit notwendiger Disziplin und Beharrlichkeit etwa 21 Tage, ehe sich allmählich wieder der richtige Rhythmus einstellt. Um wieder zum natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden, hilft Ihnen mein Schlaf-Coaching in jedem Fall. Manchmal spüren Sie bereits ab der ersten Nacht eine Verbesserung des Schlafs, in Ausnahmefällen kann es auch länger als 21 Tage dauern. Fest steht, wenn Sie die Anregungen umsetzen, werden Sie reichlich belohnt. Denn der gesunde, erholsame Schlaf ist durch nichts zu ersetzen! Ebenso die unzähligen positiven Effekte, die daraus entstehen.

SCHLAF - DER BESTE JUNGBRUNNEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Ihr Körper kann sich nur während des Schlafens – vorwiegend in den Tiefschlafphasen – vollständig erholen und dabei sogar verjüngen. Denn 98 Prozent der Zellen Ihres Körpers werden jedes Jahr während des Schlafens erneuert. Der gesunde, erholsame und vor allem der Bioenergetische Schlaf® gibt Ihrem Körper neue [Lebensenergie](#), Vitalität und Ausgeglichenheit. Wenn Sie qualitativ und quantitativ nicht genügend davon bekommen, fühlen Sie sich [zerschlagen](#), [müde](#) und [lustlos](#).



Auf Dauer lässt uns ein permanenter Schlafmangel müde und alt aussehen und kann wie erwähnt auch ernsthafte Erkrankungen verursachen. Deshalb ist ein gesunder Schlaf für Sie und Ihre Pläne lebenswichtig. Nicht umsonst verschlafen wir ein ganzes Drittel unseres Lebens, das sind zwischen 25 und 30 Jahre Schlaf am Stück! Und jedes Mal wenn Sie sich in einer Tiefschlafphase befinden, nutzt Ihr Körper die Ruhephase zur Regeneration des gesamten Organismus, Gewebeschäden werden repariert, Heilungsprozesse aktiviert, Organe und Zellen werden mit neuen Brennstoffen versorgt und alte, verbrauchte oder kranke Zellen werden durch neue, gesunde ersetzt. Das macht sich auch an Ihrer Haut bemerkbar: Nach einem erholenden Schlaf fühlt sich Ihre Haut rosig und glatt an und strahlt jugendliche Frische aus. Während wir schlafen, werden nämlich die Feuchtigkeitsdepots unter der Haut wieder aufgefüllt.

HORMONPRODUKTION IM SCHLAF

Während Sie schlafen, zirkulieren Hormone im Blut, die einen ruhigen Schlaf regulieren sollen. So wird bereits vor der Schlafphase das Hormon Melatonin ausgeschüttet, das Sie müde macht und für viele positive Effekte in Ihrem Körper sorgt: Es fördert die Gedächtnisleistung, wirkt lebensverlängernd und stärkt Ihr Immunsystem. Während des Schlafs produziert Ihr Körper auch verstärkt Wachstumshormone, die den Ausbau Ihrer Muskeln, Knorpel und Knochen fördern und gleichzeitig helfen, [Fettdepots abzubauen](#). Wachstumshormone werden nur in der Tiefschlafphase ausgeschüttet – also vermehrt zwischen 23 und 3 Uhr nachts. In den frühen Morgenstunden stellt sich Ihr Körper bereits auf das Aufwachen ein: Durch die Produktion des Stresshormons Kortisol kommen vor allem im 3. Nachtdrittel die Träume in den Schlaf.

ZU WENIG SCHLAF HAT SCHLIMME FOLGEN

Befragungen in der Bevölkerung zeigen deutlich, dass wir [zu spät ins Bett gehen und zu früh wieder aufstehen](#) müssen. Dies führt zu einem chronischen Schlafdefizit, da die ideale Schlafdauer von sieben bis acht Stunden nicht erreicht wird. Diese Entwicklung ist unter anderem eine Folge fehlender positiver Einstellung zur Wichtigkeit des Schlafs. Letztendlich ist dies eine Frage der eigenen Lebens- und Schlafkultur. Diese Entwicklung führt zu einem mehr oder weniger konstanten Schlafmangel – und zu wenig Schlaf ist bekanntlich ungesund. Wie bereits erwähnt unterschätzen die meisten

Menschen, dass ein Schlafdefizit ein Gesundheitsrisiko darstellt und auf den Punkt gebracht macht es dick, dumm und krank. Amerikanische Studien belegen, dass Schlechtschläfer tatsächlich eine geringere Lebenserwartung haben.

Weitere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen auch, dass anhaltender Schlafmangel „dumm“ macht, da dadurch die Gedächtnisleistung verringert wird. Das haben Testreihen gezeigt, bei denen Probanden Vokabeln lernen mussten und nach unterschiedlicher Schlafdauer abgefragt wurden. Zur Erinnerung: Gelerntes, und damit Wissen, wird letztendlich im Schlaf abgespeichert! Wer also zu wenig Tiefschlaf bekommt, vergisst messbar schneller. Im Traumschlaf werden vor allem unsere motorischen Fähigkeiten wie z. B. Autofahren, Klavierspielen, Sport etc. verarbeitet und gefestigt. Dadurch entsteht erst der eigentliche Trainingsfortschritt.

Auch wer auf sein [Körpergewicht und seine Figur achten](#) will, sollte ausreichend schlafen. Denn in der Nacht halten wir es problemlos zwölf und mehr Stunden ohne Essen aus. Dies wäre tagsüber nur mit großer Anstrengung möglich. Dabei ist der Energieverbrauch erstaunlicherweise nachts nur unwesentlich geringer als am Tage.

Der Grund, warum wir dennoch keine Nahrung brauchen: Im Schlaf wird das Appetit hemmende Hormon Leptin ausgeschüttet. Wird der Schlaf aber unterbrochen, kehrt der Hunger zurück. Dann übernimmt nämlich sozusagen der Gegenspieler von Leptin, nämlich das Hormon Ghrelin wieder die Kontrolle und es entsteht ein Hungergefühl und damit das Bedürfnis zu essen. Damit ist auch erklärbar, warum gerade Schlafgestörte häufig versuchen, ihr Unwohlsein mit dem Gang zum Kühlschrank zu kompensieren und damit [Übergewicht](#) produzieren.

Dies ist auch ein Trend, den man in der Praxis feststellen kann. Der moderne, gehetzte und gestresste Mensch neigt zu immer kürzerem Schlaf. Vor 25 Jahren haben wir noch mindestens 1 Stunde mehr geschlafen. Die Abkürzung des Schlafes – vor allem für die Monoschläfer, also für alle Menschen die normalerweise den Schlaf an einem Stück genießen, kann sich dies katastrophal auswirken. Dazu ein kleines Beispiel: Immer mehr Menschen leiden mittlerweile unter Diabetes Typ 2, dem Alterszucker. Leider wird häufig nur die Insulinzufuhr eingestellt – auf die Veränderung des Lebensstils wird in den meisten Fällen nicht geachtet. Dabei wäre es entschei-

dend, dass die Betroffenen ihre Lebensweise an die Erkrankung anpassen. Wie wichtig dabei der Schlaf ist, wurde jetzt durch eine Studie bestätigt. Die Wissenschaftler der University of Chicago untersuchten 161 Frauen, die an Altersdiabetes litten.

ZU WENIG SCHLAF KANN SOGAR GEFÄHRLICH WERDEN

Die Teilnehmerinnen an dieser Studie mussten aufschreiben, wie viel Schlaf sie bekommen und wie viel sie subjektiv nötig gehabt hätten. Zudem mussten sie anhand von 19 Punkten ihre Schlafqualität beurteilen. Danach wurde der HbA1c-Wert gemessen. Dies ist ein Blutwert, der aussagt, wie der durchschnittliche Blutzuckerwert in den vergangenen drei Monaten aussah, also eine Art „Blutzucker-Gedächtnis-Wert“. Ein gesunder Blutzuckerhaushalt spiegelt sich in einem Wert wieder, der zwischen vier und sechs Punkten liegt. Das Ergebnis der Studie: Je schlechter die Teilnehmerinnen schliefen, desto weniger konnten sie ihren Blutzucker dauerhaft konstant halten. Diabetiker sollten nicht nur ausreichend schlafen, sondern durch Einhaltung des Wach-Schlaf-Traum-Rhythmus die Schlafqualität verbessern. Wenn der Rhythmus nicht eingehalten wird, kann es für Diabetiker besonders gefährlich werden. Nach einer japanischen Studie aus dem Jahre 2004 sind sieben Stunden pro Nacht optimal.

Schon ein Schlafmangel von drei Stunden in einer Woche ließ den Blutzuckerwert um 1,1 Punkte nach oben schnellen! Dieses Beispiel zeigt, dass die Schlafdauer einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Und vor allem Risikogruppen, in unserem Fall Diabetiker, sollten auf genügend Schlaf achten – [sieben bis acht Stunden sind ideal](#). Aber nicht nur die Gesundheit ist durch schlechten oder zu kurzen Schlaf gefährdet, sondern auch die Unfallgefahr im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz nimmt durch schlechten Schlaf drastisch zu. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass ein schlechter oder zu kurzer Nachtschlaf das Reaktionsvermögen von Autofahrern stark herabsetzt. Im Vergleich entspricht dies der Reaktionsgeschwindigkeit eines Autofahrers, der 1,0 Promille Alkohol in seinem Blut hat! Der entscheidende Faktor ist und bleibt also die Schlafqualität, die nur durch einen entsprechend ausreichenden und erholsamen Schlaf erreicht werden kann.

GESUNDER, ERHOLSAMER SCHLAF FÖRDERT DIE KARRIERE

Neben der Gesundheit wollen Menschen auch intuitiv fit und erfolgreich sein. Doch die Latte liegt diesbezüglich hoch, wenn wir Gesundheit und Karriere unter einen Hut bringen wollen. Das Stichwort heißt [Life-Work-Balance](#). Durch den Prozess der Globalisierung aller Geschäftszweige wachsen die Anforderungen und Belastungen im Beruf sehr rasch. Insbesondere in den [Führungs- und Managementetagen](#) werden innerhalb eines Monats oft mehrere Länder besucht und Zeitzonen gewechselt. Flugreisen und Hotelübernachtungen gehören immer öfter zum täglichen Business dazu. Sehr oft entstehen durch diese Entwicklung neben den üblichen Zeitonenwechsel auch eine Verkürzung der Nächte und dadurch ein Schlafdefizit, das meistens von den Beteiligten unterschätzt wird. Genau dieser Schlafmangel macht immer mehr Managern, Geschäftsverantwortlichen und Menschen auf der Karriereleiter Probleme. Viele geraten unglücklicherweise in den Kreislauf von Knock-out- und Schlafmedikamenten. Die Folgen: Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Stresssymptome, Rückenschmerzen und Gefahr von [Burnout](#). So mutieren viele Unternehmer, Manager und Angestellte zur [24-Stunden-Erreichbarkeit](#), [Termin- und Arbeitsdruck](#) steigen und die Schlaflosigkeit wird in Managementkreisen immer häufiger chronisch. Immer öfter bestätigen wissenschaftliche Studien die Folgen: Manager und deren Mitarbeiter, die zu wenig oder schlechten Schlaf haben, sind gereizter,



unkonzentrierter und machen eindeutig mehr [Fehler und Fehlentscheidungen](#) als Ausgeschlafene. Aus der Forschung ist längst bekannt, dass wer zu wenig schläft, seinen Management- und Arbeitsaufgaben kaum noch geregelt nachkommt, da die Leistungsfähigkeit messbar sinkt. Zudem leidet diese Gruppe häufiger an Herzerkrankungen und neigt nebenerhöhter Stressanfälligkeit auch zu Rückenschmerzen und Depressionen.

GESTÖRTER SCHLAFRHYTHMUS BRINGT DIE HORMONE DURCHEINANDER

Die Schlafmedizin weiß auch seit längerem warum: Schlafmangel bringt den gesamten Hormonhaushalt durcheinander, da die Ausschüttung wichtiger Hormone wie Melatonin, Kortisol, Leptin oder etwa Prolactin unterdrückt, gehemmt oder verzögert wird. Dadurch wird zum Beispiel das Immunsystem laufend geschwächt, der Stoffwechsel gestört, was zu Übergewicht führen kann und der Alterungsprozess geht ebenfalls rascher vor sich. Diese Entwicklung hat zwischenzeitlich auch negative Auswirkungen auf die Kosten von Unternehmen und Versicherern. Denn [Schlafgestörte sind nachweislich auch öfter krank](#). Man geht davon aus, dass diese Gruppe den Firmen knapp dreimal soviel Kosten aufbürden wie ausgeschlafene Manager, Angestellte und Mitarbeiter. Der persönliche Preis, den man dafür bezahlt, ist entsprechend höher. Wer aus der Life-Work-Balance gerät, zahlt wirklich einen hohen Preis. Denn der Verlust von Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bedroht auch die persönliche Karriere. Dies ist übrigens durch Studien belegt. Eine Untersuchung der US-Navy zeigt, dass 84 Prozent aller „Gutschläfer“ innerhalb von drei bis sechs Jahren mindestens einmal befördert wurden, „Schlechtschläfer“ dagegen nur in 67,9 Prozent der Fälle.

DER WICHTIGSTE SCHLAF-GESUNDFAKTOR: EIN PERFEKTES SCHLAFSYSTEM

Der Schweizer Rücken- und Schlafexperte Toni Hochreutener hat sich mit diesem Thema über drei Jahrzehnte auseinandergesetzt. Er ist der Pionier und Experte beim wichtigen Thema „Die Orthopädie des Liegens“. Aus seiner Sicht muss das perfekte Bett bzw. Schlafsystem nach drei Kriterien aufgebaut sein:

- a) orthopädisch – wirbelsäulengerecht
- b) dermatologisch – muskulär, hautempfindlich
- c) rheumatologisch – trocken-wames Bettklima

Dabei ist laut Toni Hochreutener die orthopädische Komponente die wichtigste, das heißt die Schlafunterlage muss den Körper genauso nachmodulieren können wie er im Stehen gebaut ist. Zudem ist die Stützfunktion im Lendenabschnitt ganz wichtig. Durchschnittlich drückt das Körpergewicht eines Erwachsenen beim Liegen im Lendenwirbelbereich mit etwa 30 Kilogramm nach unten. Das Schlafsystem muss also von unten her eine ähnlich starke Stützkraft erbringen, so dass sich die Lende im Schlaf weder in Rücken- noch in Seitenlage absenken kann. Gleichzeitig sollte über das Schlafsystem eine leichte Dehnung der Wirbelsäule ermöglicht werden. Dies führt zu einer Langzeittraktion der Wirbelsäule, denn nur dadurch lösen sich die Bandscheiben aus der Keillage und befreien sich vom schmerzenden Druck auf die Nervenwurzeln. Das Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept löst diese Anforderungen durch den speziellen doppelseitigen, frei schwingenden Lamellenrost perfekt. Meine langjährigen Studien und Erfahrungen bestätigen ein Optimum an zellulärer Regeneration der Rumpfmuskulatur und vor allem der Bandscheiben im Schlaf. Dieser Lattenrost gleicht das Gewicht in jeder Schlaflage optimal aus, federt und stützt den Körper ideal. Für die dermatologische Komponente sorgt die verwendete Naturkautschukmatratze. Sie verhindert Druckempfindungen an Muskulatur und Haut und ermöglicht einen ungestörten arteriellen und venösen Blutdurchfluss.



Die rheumatologische Komponente wird durch die verwendeten [Bettwaren mit Schafschurwoll-Füllung](#) erreicht. Die dabei eingesetzte biologisch aktive [Schafschurwolle](#) bindet ein Drittel ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit und garantiert ein trocken-warmes Bettklima. Dadurch wird sowohl unangenehmes als auch Schlaf störendes Frieren oder Schwitzen verhindert. Diese Maßnahme trägt wesentlich dazu bei, rheumatologischen Erkrankungen vorzubeugen. Einen weiteren Vorteil der Schafschurwoll-Füllungen sieht Toni Hochreutener auch in der Tatsache, dass durch das trocken-warme Bettklima auch die Lebensgrundlage von Hausstaubmilben stark eingeschränkt werden, was für Allergiker ein großer Vorteil ist.

Ein weiterer wichtiger Aspekt eines perfekten Schlafsystems ist das richtige Kissen. Nach dem Motto „jedem Hals sein Kissen“ beinhaltet das Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept über [20 verschiedene orthopädische Kopfkisstypen](#). Diesbezüglich betont der Rücken- und Schlafexperte Toni Hochreutener: „Wichtig für empfindliche Hälsen ist die orthopädisch korrekte Lagerung der Hals-Lordose sowie das Verhindern des Schwitzens. Deshalb sind die eingesetzten Schafschurwoll-Hüllen als bettklimatisch vorbildlich zu bezeichnen. Auch das umfassende Sortiment für verschiedenste Probleme an der Halswirbelsäule bis hin zum Schleudertrauma ist beachtlich. Insbesondere die Kombination von perfekter Lagerung der Wirbelsäule in Kombination mit dem richtigen Kissen ist sehr wichtig. Man weiß heute nämlich, dass 50 Prozent der Zervikalsyndrome und Halsverspannungen eine Folge von falscher Lagerung der Lendenwirbelsäule sind“. Diese Ausführungen werden unter anderem auch von dem erfahrenen deutschen Orthopäden Dr. med. Friedhelm Heber (Neu-Ulm) vollumfänglich bestätigt.

FALSCHES BETTAUSSTATTUNG ALS URSACHE VON SCHLAFSTÖRUNGEN UND RÜCKENSCHMERZEN

Aufgrund dieser Ausführungen sind sich Schlafmediziner und Orthopäden einig, dass einer der Hauptgründe für nicht erholsamen und gestörten Schlaf das verwendete Schlaf- oder Matratzensystem ist. Die Schlafunterlage, die Zudecke und das Kissen gehen in Interaktion mit dem Schläfer und führen zu einer dauernden Wechselwirkung. Diese Wechselwirkungen können sich je nach Schlafsystem auf Ihren Schlaf und die Regeneration positiv oder negativ auswirken. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie die bedeutendsten Wechselwirkungen zwischen Bettausstattung, Schlafraum und nicht erholsamem Schlaf sowie Schlafstörungen und [Rückenbeschwerden](#).

GRUNDPROBLEM

URSACHE FÜR STÖRUNGEN

Orthopädisch unzureichender Lattenrost

Kein körpergerechter, flexibler, frei schwingender Lamellenrost als wichtigstes Element eines Matratzen oder Schlafsystems

Orthopädisch unzureichende Matratze

Die verwendete Matratze reagiert nicht punktelastisch.

Orthopädisch und bettklimatisch falsches Kissen

Die Halswirbelsäule wird orthopädisch unzureichend gestützt/entlastet. Die Nacken- und Halsmuskulatur werden nicht entlastet. Schwitzen am Kopf, Nacken, Hals

Kein trocken-warmes Bettklima

Unterbett, Zudecke und Kissen sind nicht aus biologisch aktiven Materialien wie Baum- und [Schafschurwolle](#), daher ungenügende Klimafunktion.

Kältebrücken und Kältezonen

Zudecke zu klein; keine ideale Abstimmung zwischen Unterbau, Matratze, Schlafaufflage, Zudecke und Kissen
Abgesteppte Bettwaren

Mangelndes Raumklima

Raumtemperatur unter 16 Grad oder über 22 Grad Celsius. Zu feucht – über 60 Prozent relative Luftfeuchtigkeit. Zu trocken – unter 40 Prozent relative Luftfeuchtigkeit

Gestörter Schlafplatz

Störeinflüsse wie Lärm, [Elektrosmog](#), Bio-Störzonen, Lichtreize

Einrichtung und Funktionalität des Schlafraumes

Der Schlafraum ist multifunktional. Schlaf steht nicht im Mittelpunkt. TV-, Video-, DVD-, PC-Geräte
Zu viele unnatürliche, synthetische Einrichtungsstoffe, -materialien und Möbel

WIRKUNGEN AUF KÖRPER UND ORGANISMUS

Körper und Wirbelsäule sind anatomisch-orthopädisch nicht optimal gelagert, die Lende wird nicht optimal gestützt. Bandscheiben werden im Schlaf eingeklemmt und belastet. Die Muskulatur kann sich nicht ausreichend entspannen.

Schmerzhafte Druckpunkte im Rückenbereich
Rückenschmerzen beim Aufstehen

Druckschmerzen im Nacken und Halsbereich. Verspannungen der Nackenmuskulatur Spannungskopfschmerzen. Migräne. Schmerzen im unteren Rücken Steifigkeit im Hals- und Nackenbereich durch Verdunstungskälte

Der Wärmebedarf und -ausgleich des Körpers wird nicht optimal geregelt. Der Feuchtigkeitsaustausch wird nicht ausgeglichen.

Der Körper ist nicht optimal vor Kälte geschützt. Verdunstungskälte ruft an bloßen Körperstellen Unterkühlung hervor. Durch Absteppnähte entstehen Kältebrücken.

Frieren oder Schwitzen. Reizung der Atemwege durch zu trockene Luft.

Umfassende Beeinträchtigungen von bioelektrischen Prozessen im Körper

Trennung von Aktivität (Tag) und Passivität, Schlaf funktioniert nicht. Körper wird nicht automatisch auf Schlaf konditioniert. Synthetisch-chemische Materialien führen zu elektrostatischen Aufladungen und chemischen Ausdünstungen. Magnetisierbare Metalle verzerren das Erdmagnetfeld und koppeln an Elektrosmogfelder an.

FOLGEN FÜR DEN SCHLAF URSACHE FÜR STÖRUNGEN

Druckschmerzen im Schlaf; dadurch häufige Körperbewegungen und Körperverlagerungen. Schlaf ist unruhig und oft gestört. Wirbelsäule und Bandscheiben, Gelenke, Sehnen, Bänder etc. können nicht regenerieren. Zu hoher Auflagedruck, Blutzirkulation wird beeinträchtigt.

Entspannung der Rückenmuskulatur nicht möglich; Entkeilung der Bandscheiben nicht möglich Durchblutungsstörungen durch erhöhten Auflagedruck

Unruhiger Schlaf Durchschlaf- und Aufwachstörungen durch gestörten Wärmehaushalt.
Nicht erholsamer Schlaf

Wärmestau oder Kälteschock. Keine Neutralisation von Schlackengiften im Nachtschweiß. Das feucht-warme Bettklima begünstigt Mikroorganismen wie Hausstaubmilben. Die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird gestört, dadurch nicht erholsame Regeneration.

Körpertemperatur wird nicht optimal reguliert. Ein- und Durchschlafen wird behindert. Tiefschlafphasen werden blockiert oder verkürzt.

Temperaturabhängige Funktionsabläufe gestört. Nicht erholsamer Schlaf. Schlafstörungen. Die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird gestört, dadurch schlechter Schlafphasenverlauf.

Der Körper reagiert mit einer Stressreaktion und schüttet Stresshormone aus. Die Melatoninproduktion wird negativ beeinflusst. Ein- und Durchschlafstörungen

Die Umschaltung von Belastung zu Erholung und Schlaf funktioniert nicht. Elektrostatik führt zu einem Überschuss an positiven Luftionen = schlechter Schlaf. Das verzerrte Erdmagnetfeld sowie Elektrosmog stören die Melatoninproduktion.

Durch alle diese Störfaktoren und Störeinflüsse werden die körpereigenen Rhythmen gestört und desynchronisiert. Dies hat einen messbar negativen Einfluss auf die Schlafqualität und die Regeneration.

DAS BIOENERGETISCHE SCHLAF-GESUNDKONZEPT: ICH SCHLAFE LEBENSENERGIE!

Im Gegensatz zu anderen Schlafexperten ist es bei mir „Gott sei Dank“ nicht bei den theoretischen Ansätzen und guten Ratschlägen geblieben. Denn zusammen mit Fachexperten habe ich schon Mitte der 80er Jahre begonnen, ein Schlaf-Gesund-Konzept zu entwickeln welches alle Anforderungen von Schlafmedizinern und Schlafbiologen erfüllt. Mir war schon damals klar: So wie ein Leistungssportler für eine Top-Leistung eine gute Sportausrüstung benötigt, so braucht man für einen gesunden Schlaf auch eine gute Schlaf-Ausrüstung. Dazu gehören ein orthopädisch hochwertiger, flexibler Lamellenrost, eine darauf abgestimmte Naturkautschukmatratze, eine klimaregulierende Schafschurwollauflage, eine Erdungsauflage zur nächtlichen Körpererdung ([Earthing*](#)), die richtige Zudecke sowie ein passendes Kopfkissen. Des Weiteren benötigt der gesunde Schlaf das [richtige Raumklima](#), das heißt nicht zu warm und nicht zu kalt, nicht zu feucht und nicht zu trocken. Ideal sind 16–18 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von mindestens 40 Prozent. Wie bereits erwähnt, sollten Lärm, Lichtreize und vorrangig Elektrosmog am Schlafplatz unbedingt vermieden oder neutralisiert werden.

So gesehen ist es notwendig, den Schlaf nicht nur quantitativ, sondern vor allem qualitativ zu bewerten. Zu diesem Zweck habe ich bereits vor 30 Jahren den Begriff Bioenergetisches Schlafen® - als die höchste Form der körperlichen und seelischen Regeneration durch Schlaf - geprägt. Dabei werden alle bioenergetischen Systeme im Wechselspiel zwischen Körper-Geist-Seele ausgeglichen und mit neuer Lebensenergie aufgeladen. Dies ist aus ganzheitlicher Sicht auch die wichtigste Säule und eigentliche Grundlage für körperliche, geistige und seelische Gesundheit.

*[Das nächtliche Erden](#) stellt den direkten Kontakt zur Erde wie beim Barfußlaufen her. Wissenschaftliche Studien belegen: wenn wir uns erden, gelangen freie Elektronen in unseren Körper und verteilen sich. So kann der Organismus die elektromagnetische Qualität der Erdoberfläche für einen guten Schlaf nutzen.



Aus diesen Erkenntnissen und zahlreichen praktischen Erfahrungen mit Schlafgestörten ist das „Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept“ entstanden. Dabei handelt es sich um ein [ganzheitlich orientiertes Schlafsystem](#), welches konsequent alle bekannten schlafmedizinischen Anforderungen an das gesunde Schlafen erfüllt. Ergänzend dazu ist die schlafpsychologische „Software“ ebenfalls wichtig, da durch unser Tagesverhalten die Schlaf-Traum-Wach-Rhythmen sowie der gesamte Schlafverlauf beeinflusst werden. Es gilt also zu erkennen, dass der bioenergetisch wirksame Schlaf einige elementare Voraussetzungen (Hard- und Software) benötigt, damit der Schlafvorgang überhaupt einsetzt und alle notwendigen Stadien und Körperprozesse zur ganzheitlichen Regeneration durchlaufen werden. Dabei geht es auch um die Regeneration Ihres [Rückens](#), der Wirbelsäule und der [Bandscheiben](#)!

Die wichtigsten elementaren Voraussetzungen um sowohl entspannt einzuschlafen als auch qualitativ hochwertig durchzuschlafen, also insgesamt gesund und effizient zu schlafen, sind:

1. Kreation und Umsetzung von Schlaf fördernden, [schlaffreundlichen Tagesabläufen](#) und Maßnahmen (Sonnenlicht, [Bewegung an frischer Luft](#), ausgewogene Ernährung, Pausen und Entspannung, Stressmanagement, etc.).
2. Naturkonforme, anatomisch, orthopädisch, bettklimatisch körpergerechte Schlafausstattung (ganzheitliches Schlafsystem).
3. Ein störungsfreies, hinsichtlich [Elektrosmog](#) neutralisiertes und harmonisches Schlafumfeld (persönliche Schlaf-Insel schaffen!).
4. Biologisch relevante Ordnungsfaktoren wie Erdmagnetfeld, Erdpulsation und Körpererdung am Schlafplatz berücksichtigen und durch eine spezielle Silber-Schlafaufgabe mit Bio-Magneten optimieren.
5. Körperlich-seelisch-geistige Bereitschaft zum Schlafen (Fit and ready for Sleep).
6. [Einschlaf-Rituale](#) zur endogenen Reizumkehr (von außen nach innen) durch Entspannungs- und Meditationstechniken zur mentalemotionalen Schlafvorbereitung und Schlafeinstimmung.

Bekanntlich resultieren nicht erholsamer Schlaf und Schlafstörungen aus einer Summe von äußeren und inneren Einflussfaktoren und sind daher als multikomplex anzusehen. In vielen Fällen sind Schlaflosigkeit und Schlafstörungen auf Ruhelosigkeit zurückzuführen. Vor allem die innere Ruhe-

losigkeit kann durch Unzufriedenheit, Stress, Zukunftsängste, falsche Ernährung aber auch durch Überreizung im Beruf und im Privatleben entstehen. [Emotionale Eindrücke](#), die man tagsüber aufgenommen hat, werden nicht vollständig verarbeitet oder geistig verdaut. Dies kann uns dann über einen kürzeren oder längeren Zeitraum am guten, erholsamen Schlafen hindern. Schlaflosigkeit ist oft auch ein Symptom für fehlenden Sinn im Leben. Stellen Sie sich daher immer wieder einmal die folgenden Fragen: Worin liegt der eigentliche Sinn in meinem Leben? Was macht mich tatsächlich glücklich und zufrieden? Wie kann ich in meiner Arbeit Erfüllung finden?

Natürlich ist es möglich, dass Sie im Moment nicht Ihren Traumjob haben und Sie vieles ändern wollen. Andererseits ist es in solchen Situationen auch wichtig zu sehen, was Sie alles haben und sich nicht darauf zu konzentrieren, was Sie alles nicht haben. Grundsätzlich kann jede Tätigkeit und Arbeit erfüllender gemacht werden. Die Bewusstmachung und die Vereinfachung schwieriger Situationen sind wichtig. Letztendlich geht es immer wieder um dasselbe: Die richtige Mischung von Arbeit, Erholung und Zeit mit Familie und Freunden. Dies bringt Ihnen die notwendige Balance und Ausgeglichenheit als Grundlage für einen gesunden, erholsamen Schlaf.

Alle diese möglichen Einflussfaktoren führen beim gestressten Menschen zu einer Störung der tagesabhängigen inneren Rhythmik. Dies wirkt sich als Folge im Zeitverlauf auf die nachtabhängige innere Rhythmik aus und das Resultat daraus ist der nicht erholsame Schlaf oder die Schlafstörung.

[Je schlechter und gestörter der Schlaf bereits ist, umso wichtiger ist die richtige Schlafausstattung und das störungsfreie Schlafumfeld!](#) Dadurch haben Sie einen direkten und maßgeblichen Einfluss auf Ihre Schlafqualität!

Zudem hängen viele Formen von [Rücken- oder Nackenschmerzen](#) mit der Schlafunterlage, also mit unserem Bett und vielfach mit dem falschen Kissen zusammen.

RÜCKENSCHMERZEN EINFACH WEGSCHLAFEN

Für die Regeneration des Rückens und der Wirbelsäule ist ein flexibler, frei schwingender Lamellenrost das Um und Auf. Nur dadurch kommt es während des Schlafs durch Druck und Zug zu einer Langzeittraktion der Wirbelsäule. Auf diese Weise dehnen sich die Wirbelkörper um etwa 1,0 –1,5 Millimeter und die Bandscheiben haben sofort mehr Raum und können sich so optimal regenerieren. Vereinfacht ausgedrückt: [Sie schlafen Ihre Rückenschmerzen einfach weg!](#)

Damit ist die richtige Wahl Ihres Schlafsystems sowohl für Ihre Schlafqualität als auch für die Regeneration des Körpers, insbesondere der Wirbelsäule, der Bandscheiben und der Muskulatur, sehr entscheidend. Ein komplettes Schlafsystem für einen gesunden und Bioenergetischen Schlaf® besteht vorzugsweise aus einem doppelseitigen, flexiblen und frei schwingenden Lamellenrost, einer dünnen Naturkautschuk-Matratze, einer geerdeten Schafschurwoll-Silber-Auflage, [Zudecken mit Schafschurwollfüllung](#) und einem anatomisch-orthopädisch richtigen Kopfkissen.

Das Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept ist in seinen umfassenden Wirkprinzipien mehr als nur die Summe seiner einzelnen Teile und Komponenten!



DIE ELEMENTAREN VORAUSSETZUNGEN FÜR GESUNDEN SCHLAF

Obwohl der Schlaf zu den „Instinkthandlungen“ des Menschen gehört, braucht dieser in unserer Zeitepoche ganz spezielle elementar-biologische Voraussetzungen, damit der Schlafvorgang zu der gewünschten körperlich-seelisch-geistigen Regeneration führt. Insbesondere die anatomisch-orthopädisch und bettklimatisch richtige Schlafunterlage hat dabei eine sehr große Bedeutung. Dies habe ich bereits in dem Kapitel über die Wechselwirkungen aufgezeigt. Entspricht das Schlafsystem nicht den ganzheitlichen Anforderungen an den gesunden Schlaf, dann ist es aus elementar-biologischer Sicht nicht möglich, einen erholsamen Bioenergetischen Schlaf® zu erzielen!

DIE ZEHN MUSS-KRITERIEN DES BIOENERGETISCHEN SCHLAF-GESUND-KONZEPTS

Aus ganzheitlicher und damit sowohl aus schlafbiologischer als auch schlafmedizinischer Sicht haben die Schlafunterlage und Schlafausstattung auf die gesamten Schlaf- und Regenerationsabläufe einen Haupteinfluss. Während des Schlafs hat der Körper nämlich ganz andere innere und äußere Anforderungen als am Tage. In den Tiefschlaf- und Traum-Phasen erschläft z. B. die Muskulatur, deshalb ist die aktive Stützfunktion eines Schlafsystems aus orthopädischer Sicht unverzichtbar.

Dazu kommt, dass sich den Schlaf störende [äußere Einflüsse wie Elektromog, Lärm, Lichtreize, Gerüche etc.](#) während der Schlafphase viel intensiver auswirken, als wenn wir wach und aktiv sind. So können wir am Tage Lärmbelastungen von etwa 80 Dezibel recht gut verkraften, in der Nacht wird der Schlaf schon bei 20 Dezibel messbar gestört. Insgesamt stellen wir Menschen gegenüber unserer nahen und fernen Umwelt „ein offenes System“ dar, welches in dauernder Wechselbeziehung zu allen Einflussfaktoren steht.

Anhand der zwischenzeitlich Zehn Muss-Kriterien für gesunden, erholsamen und Bioenergetischen Schlaf® können Sie Ihr derzeitiges Schlafkonzept überprüfen:

1. Ein ganzheitlich orientiertes Schlaf-Gesund-Konzept setzt einen in der Hauptsache auf Schlaf abgestimmten, möglichst ruhigen, [gut verdunkelbaren Schlafräum](#) mit optimalem Schlafräumklima (16–18 Grad Celsius, 40–50 Prozent relative Luftfeuchtigkeit) und mit natürlichen sowie schadstofffreien Einrichtungsmaterialien voraus.
2. Im Mittelpunkt des Schlafräums steht ein ganzheitliches Schlafsystem, welches gewichtunabhängig und unabhängig von Körpergröße und Körperform funktioniert und das den anatomisch-orthopädischen Anforderungen an das gesunde Liegen vollumfänglich entspricht. [Die Wirbelsäule muss im Liegen durch die richtige Stützung und Entlastung die gleiche Form beibehalten können wie im Stehen.](#)
3. Dies muss sowohl in Seiten- als auch in Rückenlage gewährleistet sein.
4. Ein ganzheitliches Schlafsystem hat einen systematischen Schichten-Aufbau und ist idealerweise gebaut wie der Mensch. Der [Lamellenrost](#) entspricht dabei dem Skelett und im Besonderen der Wirbelsäule des Menschen und sorgt daher für Anpassung, Halt und Stützung während des Schlafs. Die Matratze entspricht dem Muskel-, Fett- und Bindegewebe und ist als Bindschicht zum Lamellenrost zu verstehen. Somit hat die [Matratze](#) vor allem eine punktelastische, weichmachende Funktion. [Matratzenauflage und Zudecke](#) entsprechen der Haut des Menschen und sorgen für die Klima-, Feuchtigkeits- und Wärmeregulation, entsprechen sozusagen dem Stoffwechsel des Menschen. Bioenergetisches Schlaf-Gesund-Konzept mit dem menschlichen Körper nachempfundenen Schichtenaufbau.
5. Ein ganzheitliches Schlafsystem ist vorzugsweise aus natürlichen, körperfreundlichen, entstressenden und Schlaf fördernden Rohstoffen gefertigt, deren Endprodukte jegliche negative Belastung oder Vergiftung des Schläfers ausschließen. Also keine chemischen Belastungen und keine negativen elektrostatischen Aufladungen! Damit diese Anforderungen erfüllt werden, ist eine handwerkliche Verarbeitung notwendig. Ein ganzheitliches Schlafsystem erzeugt durch die vorzugsweise Verwendung von naturbelassenen, biologisch aktiven und schadstofffreien, handwerklich verarbeiteten Bettwaren aus Materialien wie Baumwolle (Hülle) und bioaktiver Schafschurwolle (Füllung) für Unterbetten, Zudecken und Kissen ein trocken-warmes Bettklima.
6. Ein ganzheitliches Schlafsystem ist durch den Schichtenaufbau konstant durchlüftbar, pflegeleicht und hygienisch. Die konsequente Verwendung von biologisch aktiver Schurwolle fördert das trockenwarme Bettklima, wodurch Mikroorganismen (Hausstaubmilben) die wichtigste

Lebensgrundlage (Feuchtigkeit) entzogen wird.

7. Ein ganzheitliches Schlafsystem ist metallfrei. Dadurch werden unerwünschte Verzerrungen des natürlichen Erdmagnetfeldes sowie eine Ankoppelung an elektrische und elektromagnetische Felder vermieden.
8. Ein ganzheitliches Schlafsystem verfügt über eine vielfältige Auswahl von auf das Schlafsystem abgestimmten und medizinisch-orthopädisch getesteten Kopfkissen. [Das richtige Kopfkissen](#) ist eine oft vernachlässigte Bedingung für einen guten, erholsamen und vor allem Bioenergetischen Schlaf®!
9. Ein ganzheitliches Schlafsystem wird in ein massives, metallfreies, rundherum offenes Bettgestell mit natürlicher Oberflächenbehandlung (geölt, gewachst) eingelegt.
10. Ein ganzheitliches Schlafsystem sorgt durch bio-physikalische Neutralisation der Störfelder für einen Schutz vor Elektromog und Gleichfeldstörungen (Bio-Störzonen). Gleichzeitig ist eine Energetisierung des Körpers durch biologische statische Bio-Magnetfelder während des Schlafs sehr vorteilhaft. Die Schlafqualität wird dadurch messbar verbessert.

[Beispiel eines anatomisch-orthopädischen Kissens.](#)
[Entscheidend sind Aufbau, Größe, Naturmaterialien,](#)
[Füllungen wie Schafschurwolle, Spelzen,](#)
[Zirbenspäne, Naturkautschukflocken.](#)



Mit Hilfe dieser Kriterien können Sie Ihre persönliche Schlafsituation überprüfen und bewerten. Wenn Sie tatsächlich etwas verändern und Ihre Schlafqualität verbessern wollen, hat die Optimierung Ihres Schlafplatzes die höchste Priorität. Dort haben Sie auch sofort die größte Hebelwirkung, wenn Sie nach diesen Kriterien vorgehen.

NUR DAS BESTE IST FÜR IHREN SCHLAF GUT GENUG

Seien Sie kritisch, wenn es um Ihren Schlaf geht, denn die Latte liegt hoch. In den meisten Fällen ist konsequenterweise eine Neuanschaffung notwendig. Diesbezüglich sollten Sie Wert auf höchste Qualität legen und sich darüber im Klaren sein, dass Sie für diese Neuanschaffung einige tausend Euro investieren müssen. Aber der ROI (Return of Investment) ist der höchste, den Sie für Ihre Gesundheit und Ihren Schlaf bekommen können! Und wenn Sie die Investitionskosten auf die Nutzungsdauer von etwa 15 Jahren, was

mehr als 5000 Nächten entspricht, umlegen, dann kommen Schlafkosten von etwa 50 Cent pro Nacht auf Sie zu.

Diese kleine Investition ist daher bestens angelegt! Das Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept sollte hier in jedem Fall den Maßstab für Ihre Entscheidung bilden. Denn beste [Referenzen](#) von renommierten internationalen Schlafforschern, Schlafmedizinern, Ärzten, Heilpraktikern, Therapeuten sowie von zig-tausend Anwendern sprechen für diese ganzheitliche Schlaflösung.

SO OPTIMIEREN SIE IHR SCHLAFUMFELD

Auch die messtechnische Analyse und eine daraus resultierende Optimierung des Schlafumfeldes sollten unbedingt Berücksichtigung finden. Die Schlaf hemmenden und Schlaf störenden äußeren Einflüsse haben durch die strahlungsabhängigen Kommunikationstechniken massiv zugenommen. Somit sind derzeit über 99 Prozent aller Schlafplätze durch [Elektrosmog \(Mobilfunk, DECT-Schnurlos-Telefone etc.\)](#) elektrobiologisch gestört. Neben den allgemeinen Gefahren von Gesundheitsstörungen durch Elektrosmog, wirken diese künstlichen elektromagnetischen Impulse als Rhythmus-Nehmer und stören daher auch den Schlaf nachhaltig.

MOBILFUNK VERKÜRZT DIE TIEFSCHLAFPHASEN

Nicht zum ersten Mal kommt eine wissenschaftliche Studie zu dem Schluss, dass die Strahlung von Mobiltelefonen negative Effekte auf den menschlichen Körper haben könnte. Ein interessantes Detail ist im aktuellen Fall, dass die wissenschaftliche Untersuchung von einem Mobilfunkbetreiber gesponsert wurde und dennoch unangenehme Resultate für die Auftraggeber zu Tage gefördert hat. Die Studie zeigt, dass die Verwendung von Mobiltelefonen vor dem Schlafengehen die Qualität des Schlafs reduziert und Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen sowie Depressionen nach sich ziehen kann. Durchgeführt wurde die umfassende Studie vom Karolinska Institut und der Uppsala Universität in Schweden in Kooperation mit der Wayne State University in Michigan, USA. Jene, die der Strahlung von Mobilfunk ausgesetzt waren, brauchten länger um in die erste Tiefschlafphase zu gelangen und blieben kürzer in der tiefsten Phase. Dies deutet einmal mehr darauf hin, dass die Strahlung messbare Effekte auf das Gehirn hat. Aus dieser Tatsache und aus über 30-jähriger persönlicher Forschung und Erfahrung

resultierend, haben sich zusätzliche Maßnahmen während der Schlafphase als unbedingt notwendig erwiesen. Dazu gehört, den Körper während des Schlafs mit einer speziellen Silber-Schlafauflage auf Erdpotential zu legen (Barfuß-Effekt), da wir den direkten Kontakt zur Erde mehr oder weniger verloren haben. Insbesondere während des Schlafs liegen wir in unseren Betten normalerweise isoliert gegen die Erde.

Um den Körper während des Schlafs vor technisch-physikalischen Energiefeldern (Elektrosmog) zu schützen, hat sich das natürlich wirkende Bio-Kondensator-Prinzip am besten bewährt. Dem Körper sollte während des Schlafs eine natürliche, biologisch wirksame Resonanzfrequenz von etwa 8 Hertz zugeführt werden. Dies erleichtert das Ein- und Durchschlafen, reguliert und optimiert die Schlafphasen-Abfolge auf natürliche Weise. Durch die Silber-Schlafauflage werden dem Körper während des Schlafs biologisch relevante Magnetfelder, sozusagen zur Vorbeugung des Erdmagnetfeld-Mangel-Syndroms, zugeführt (Bio-Magnetismus-Prinzip).

Aufgrund laufender Forschungen wurde unter meiner Leitung in Zusammenarbeit mit interdisziplinären Wissenschaftlern und Fachexperten zur Erfüllung dieser Anforderungen die spezielle, [geerdete Schlafunterlage](#) mit Silber-Baumwollgewebe und Bio-Magneten entwickelt. Diese kann einfach auf die Matratze gelegt werden. Messungen und Ableitungen im Doppelblindversuch zeigten dabei rasch das enorme Optimierungspotential sowohl in der Einschlaf- als auch in der Tiefschlafphase. Auch die REM-Phasen zeigen sich bei Menschen, die stressbedingt hier sehr oft ein entsprechendes Manko haben, ausgeprägter. Besonders beeindruckend sind die Ergebnisse, wenn zusätzlich Schlaf störende Einflüsse wie Elektrosmog oder Erdmagnetfeldverzerrungen am Schlafplatz vorhanden sind.

KLEINE URSACHE – GROSSE WIRKUNG

Wie erwähnt – es gibt viele Gründe, warum man schlecht schläft und es sind meistens mehrere Faktoren, die den Schlaf stören. Viele Ursachen bleiben aber oft mangels Wissen im Verborgenen und damit unberücksichtigt. Stellvertretend dazu soll ein Beispiel angeführt werden, wo eine vermeintlich kleine Ursache große Wirkung zeigen kann. Es geht um die beliebten, quarzgesteuerten Armbanduhren. Diese Quarzuhren werden zwar nur mit Batterien im Milli-Ampere-Bereich betrieben. Der Quarz einer modernen Quarzuhr schwingt pro Sekunde jedoch mit 32.768 Schwingungen. Dies verursacht

ein Magnetfeld, welches durch Magnetfeld-Detektoren oder Feldsonden im Bereich von 0,6 – 1,2 Ampere/Meter nachgewiesen werden kann. Diese magnetischen Schwingungen werden vom Organismus über die Haut aufgenommen und genügen bei empfindlichen Menschen, für einen unruhigen Schlaf zu sorgen und die Regenerationsphase zu stören.

Es empfiehlt sich daher, Quarzuhren während des Schlafs abzulegen und in entsprechender Entfernung vom Schlafplatz zu lagern. Dies gilt im Übrigen auch für [Quarzwecker](#), die sehr oft in unmittelbarer Kopfnähe postiert sind, auf jeden Fall gilt dies für alle elektrisch betriebenen Radiowecker, da diese nämlich starke Magnetfelder in einem Radius bis zu einem Meter erzeugen.

SCHLAFRAUM WIEDER ZU EINER „OASE DER RUHE UND ERHOLUNG“ MACHEN

Aus diesem Grunde empfiehlt es sich aus Sicht der Umweltpsychohygiene sowie der Wohn- und Baupsychologie, das eigene Schlafumfeld und Schlafraumgefühl zu überprüfen und gegebenenfalls auch zu ändern. Weil eben unsere Schlafzimmer längst zu Multifunktionszimmern mit Schlafgelegenheit geworden sind, wirkt sich allein dies psycho-physiologisch negativ auf unsere Schlafqualität aus. Der Schlafraum wird nicht mehr automatisch auf Schlaf, Ruhe, Erholung und Regeneration ausgerichtet. Die Folgen sind die häufigste Form von Schlafstörungen, nämlich durch nervliche Überreizung hervorgerufene Ein- und [Durchschlafprobleme](#). Eine Umstrukturierung ist unverzichtbar und lohnt sich in jedem Fall!

RÄUMLICHE TRENNUNG UND RAUMFUNKTION ÜBERPRÜFEN

Deshalb erfordert eine konsequente Schlafhygiene nicht nur die räumliche Trennung von Arbeits-, Wohn- und [Schlafraum](#), sondern auch das gesamte Interieur ist zu hinterfragen. Dies gilt vor allem für die Schlafräume. Alles, was nicht direkt oder indirekt mit Erholung, Entspannung und Schlaf zu tun hat, ist idealerweise zu eliminieren. Das Bett sollte konsequenterweise nur für Schlaf und [Sex](#) genutzt werden. Was gesundes und Bioenergetisches Schlafen® anbelangt, heißt das Motto deshalb für Schlafräume ganz klar: Weniger ist meistens viel mehr.

Was die Schlafpsychologie und Schlafhygiene anbelangt, liegen die Forderungen deshalb auf der Hand. Wichtig ist von vornherein eine klare räum-

liche Trennung des Schlafens von anderen Wohn- und Aufenthaltsbereichen. Vor allem Menschen, die bereits einen gestörten Schlaf haben, sollten sich ihre „sinnliche Oase der Ruhe und Regeneration“ selbst neu kreieren oder fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Die Lösungen sollten in jedem Fall Ihrer eigenen Persönlichkeit entsprechen und Sie sollten sich ausgesprochen wohl fühlen!

Im Mittelpunkt Ihres neuen Schlafräumes sollte das aus biologischer Sicht wichtigste Möbelstück – nämlich das richtige Bett mit dem richtigen Bettinhalt – stehen. Aus baubiologischer Sicht massiv, unbehandelt oder gewachst, [metallfrei](#) und mit Bettinhalt, der orthopädisch und bettklimatisch ganzheitlichen Ansprüchen gerecht wird. Nochmals zur Erinnerung: Wer im Schlafzimmer fernsieht, im Internet surft, telefoniert und arbeitet – konditioniert sich nicht auf Ruhe, Entspannung, Erholung und Schlaf. Die „biologische“ Folge ist der schlechte, nicht erholsame und gestörte Schlaf.

UNSERE BIOLOGISCHEN RHYTHMEN UND INNEREN UHREN

[Alle lebenden Organismen, so auch der Mensch, schwingen im Rhythmus äußerer und innerer Taktgeber.](#) Dies ist für das Verständnis des Wach-Schlaf-Rhythmus und der Steuerung des Schlafes ganz wichtig.

Einer der wichtigsten Taktgeber ist für uns der Wechsel von Helligkeit-Tag-Wachheit-Belastung und Dunkelheit-Nacht-Schlaf-Erholung. Die äußeren Taktgeber sind großteils elektromagnetischer Natur, die unsere eigene Bio-Elektrizität einkoppeln. So auch das Licht, das nichts anderes ist als elektromagnetische Schwingung im sichtbaren Bereich.

Aber auch elektromagnetische Impulse im nicht sichtbaren Bereich spielen als Taktgeber für unsere innere Zentraluhr eine bedeutende Rolle. Man hatte nämlich beobachtet, dass die innere Uhr von Blinden weitgehend synchron mit der aller anderen Menschen lief. In den sechziger Jahren machte man jedoch eine überraschende Entdeckung: Blinde Menschen, die aus kosmetischen Gründen für ihre scheinbar funktionslos gewordenen Augen Glaskörper erhielten, verloren ihren gewohnten Tagesrhythmus. Sie behielten zwar weitgehend einen normalen Wechsel von Schlaf- und Wachphasen bei, insgesamt wurde ihr Tag meist jedoch etwas länger als 24 Stunden. Ihre innere Uhr war sozusagen „frei laufend“. Sie lief jeden Tag um einen bestimmten Minutenbetrag falsch, ohne auf die richtige Zeit zurückgestellt zu werden.

SONNENAUFGANG UND SONNENUNTERGANG ALS TAKTGEBER

Der Hirnforscher David Berson von der Brown-Universität, Providence, USA, entdeckte als erster, dass sich neben den bekannten Zapfen- und Stäbchenzellen im Auge, die für das Schwarzweiß- und das Farbsehen verantwortlich sind, eine dritte Art von Sehzellen befindet. Diese speziellen Lichtrezeptoren verändern ihre Aktivität mit Auf- und Untergang der Sonne, also zunehmender und abnehmender Lichtintensität. Dies dürfte mit unterschiedlichen elektromagnetischen Impulsen, die von der Sonne ausgehen, zu tun haben. Dabei dürfte das [sichtbare Licht](#) den Mechanismus für die Synchronisation der Zeitzentrale in unserem Gehirn beeinflussen. Ebenso ist Licht für die Aktivierung bestimmter Hormone wie das Melatonin, Serotonin, Dopamin und andere verantwortlich. Somit kann über die gezielte Nutzung von Licht die innere Uhr wieder mit der tatsächlichen Tageszeit synchronisiert werden und Lichtmangelkrankheiten wie die SAD (saisonal abhängige Depression) positiv beeinflusst werden. In diesem Zusammenhang zeigen Untersuchungen ebenfalls, dass die Zirbeldrüse auch auf Signale des natürlichen Erdmagnetfeldes sowie der Schumannfrequenzen von etwa 8 Hertz reagiert. Damit wird auch nachvollziehbar, warum Elektrosmog als die Summe aller technisch bedingten elektromagnetischen Schwingungen unter anderem die Funktion der Zirbeldrüse und damit die inneren Rhythmen und vor allem Schlaf und Regeneration stört. Der Elektrosmog führt zu einer Irritation der Zirbeldrüsenfunktion. Die Reaktionen: Es wird weniger Melatonin produziert, verzögert ausgeschüttet oder die Produktion fast gänzlich blockiert. Die Folgen: Nicht erholsamer, gestörter Schlaf!



ERSTER LICHTIMPULS ENTSCHEIDEND

Zentrale Bedeutung für die optimale Regulierung des Wach-Schlaf-Rhythmus dürfte der erste [morgentliche Kontakt mit Lichtimpulsen](#), wie die von der Sonne, haben. Dass unsere persönliche, individuelle innere Uhr nicht verstellbar ist, wurde zwischenzeitlich auch wissenschaftlich begründet. Vor einigen Jahren fand man nämlich heraus, dass zwei Varianten eines Gens mit dem englischen Namen „Period“ die Hauptrolle spielen. So sorgt etwa die Genvariante „Period1“ dafür, dass die innere Uhr ein wenig nach vorn gestellt wird, während die Variante „Period2“ die Uhr zurückstellt. Signalstoffe im Blut und die Schwankungen des Stoffwechsels sorgen dann dafür, dass auch die anderen Uhren im Körper dem vorgegebenen Rhythmus folgen. Damit ist bestätigt, dass unsere innere Uhr genetisch bedingt ist und daher auch nicht verstellt werden kann. Umso wichtiger ist es, den vorgegebenen Rhythmus zu akzeptieren und sich danach auszurichten!

Die in diesem Zusammenhang wichtigsten Grund-Rhythmen sind:

- a) Circadianer Rhythmus, z. B. Temperatur, Schlaf-Wach-Rhythmus, Melatonin-Serotonin-Produktion. Dies bedeutet, dass wir nach einem Tag oder innerhalb von 24 Stunden den gleichen Zustand wieder erreichen.
- b) Ultradianer Rhythmus, z. B. nach 90 Minuten ist der gleiche Zustand wieder erreicht. Dies trifft auf unsere Schlafphasen zu, da sich etwa alle 90 Minuten die Schlafstadien eins bis vier sowie Traumphasen abwechseln.
- c) Infradianer Rhythmus wie Monats- oder Jahresrhythmen. Dazu zählt die immer wiederkehrende Periode der Frau oder etwa die Jahreszeiten.

Wenngleich es insgesamt Übereinstimmungen der Rhythmen gibt, hat jeder von uns doch seinen eigenen, individuellen Biorhythmus. So hat jeder Mensch zu einer anderen Zeit die höchste Körpertemperatur. Die Variabilität kann bis zu einer Stunde betragen. Bei Versuchspersonen, die ohne äußere Zeitgeber wie Licht oder andere Hinweisreize in einem Bunker eingeschlossen wurden, betrug der Schlaf-Wach-Rhythmus 26 Stunden. In einem weiteren Experiment betrug der Schlaf-Wach-Rhythmus am fünfzehnten Tag ohne Zeitgeber sogar 33,4 Stunden. Der Temperaturrhythmus beträgt zwischen 23 und 27 Stunden. Die motorische Aktivität hat einen Zyklus von 20 bis 32 Stunden. Die höchste Körpertemperatur wurde kurz vor dem Aufstehen erhoben.

DIE 4 WICHTIGSTEN REGELN DER SCHLAFPSYCHOLOGIE

Die bereits beschriebenen elementaren Voraussetzungen wie ganzheitliche Bettausstattung und störungsfreier Schlafplatz sind für den gesunden, erholsamen und vor allem Bioenergetischen Schlaf® absolute Bedingung. Wie bereits mehrfach angedeutet, sind jedoch auch unsere Lebensweise und unsere Gewohnheiten wichtige Faktoren. Dabei geht es um die Grundsätze der Schlafpsychologie, denn es gibt viele Gewohnheiten, die sich mit einem gesunden, erholsamen und vor allem Bioenergetischen Schlaf® nicht so ohne Weiteres vereinbaren lassen. Die Schlafpsychologie empfiehlt unter anderem ganzheitliche Maßnahmen, eine schlaffreundliche Lebensweise und positive Denk- und Glaubensmuster. Dies alles mit dem Ziel, einen gesunden, erholsamen Schlaf zu erreichen. Der entscheidende Faktor für einen erholsamen Schlaf ist nicht nur die Dauer, sondern ausschlaggebend für die Erholung und Regeneration ist die [Qualität des Schlafes](#).

Ein gesunder Schlaf hat folgende gemeinsame Merkmale:

- a) eine kurze Einschlafdauer (+/- 15 Minuten)
- b) kein nächtliches oder zu frühes Erwachen, dadurch gute Schlafeffizienz
- c) ausreichend Traum-(REM)-Schlaf, ausreichend Tiefschlaf (Deltaschlaf)
- d) Rhythmischer Ablauf der einzelnen Schlafstadien +/- 90-Min-Rhythmus
- e) wenig Körperbewegungen bzw. Körpervlagerungen während des Schlafs

Damit Sie dies tatsächlich erreichen ist es notwendig, dass Sie ganz bestimmte Verhaltensregeln berücksichtigen.

1. Gesunder, erholsamer Schlaf braucht Rhythmus

Der Idealfall ist also, wenn Sie jeden Tag einen regelmäßigen Tagesablauf mit einer variablen Einschlaf- und Aufwachzeit von maximal 1,5 Stunden einhalten. Ebenso wichtig ist es, den Rhythmus von Belastung und Erholung während des Tages einzuhalten.

2. Gesunder, erholsamer Schlaf braucht Harmonie

Dies bedeutet, dass es Ihnen gelingen sollte, Ihre Emotionen zu regulieren und unter Kontrolle zu bringen. Deshalb ist ein [Schlafcoaching](#) auch gleichzeitig ein Besser-Leben-Coaching. Nutzen Sie die Kräfte Ihrer emotionalen Intelligenz und setzen Sie sich mit dieser Thematik auseinander. Bringen Sie sich in gute Stimmung mit positiven Emotionen!

3. Negative Emotionen überwinden

Zu den größten Rhythmus-Störern und Schlafräubern zählen negative Emotionen wie Angst, Sorgen, Neid, Ärger, Hass. Insbesondere vor dem Schlaf sind diese unbedingt zu vermeiden.

4. Ruhe und Gelassenheit bewahren

Falls Sie bereits Schlafstörungen haben, kann es auch auf dem Weg zu einem besseren Schlaf vorkommen, dass Sie in der Nacht aufwachen und nicht sofort weiterschlafen können. Jetzt ist es wichtig, nicht gleich in Panik zu verfallen, sondern Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Hier können Sie das Einschlafritual mit rhythmischer Atemübung und Bild-Meditation anwenden.

5. Das richtige Aufwachen ist entscheidend

Die meisten Menschen, die ihren Schlaf verbessern wollen, konzentrieren sich hauptsächlich auf das Ein- und Durchschlafen. Denn zum Aufwachen hat man ja schließlich und endlich ein bewährtes Hilfsmittel: den Wecker. Der Idealzustand ist jedoch erst dann erreicht, wenn wir spontan zur gewünschten oder noch besser zur gewohnten Zeit aufwachen. Dies erreichen Sie, sobald Sie wieder im natürlichen Wach-Schlaf-Traum-Wach-Rhythmus leben und schlafen. Das ist ebenfalls ein wertvoller Nutzen des Bioenergetischen Schlafs®.

SCHLAFREUNDLICHE TAGE PLANEN UND GESTALTEN

Was diesen Vorsatz oder dieses Vorhaben anbelangt, nimmt man am besten die Erläuterungen zu den inneren Rhythmen sowie Säulen der Gesundheit als Grundlage. Besonders behandeln möchte ich die Themen Stress, Bewegung, Sonnenlicht und Erholung durch Pausen. Sie müssen sich dies so vorstellen, dass Sie bis zum Abend hin Ihrem inneren Rhythmus folgend einen so genannten Schlafdruck aufbauen. Das heißt, dass Sie am Abend und vor dem Schlaf eine natürliche Müdigkeit entwickeln. Nun gibt es natürlich viele Faktoren, die diesen Schlafdruck beeinträchtigen. Dazu zählt vor allem jede Form von Dis-Stress, das heißt von emotional negativem Stress.

LICHT UND SONNE TANKEN

Bereits ausführlich wurde die Thematik und Wichtigkeit von [Licht als äußerer Taktgeber](#) beschrieben. Dabei geht es einerseits um die Lichtintensität und andererseits um elektromagnetische Impulse, die außerhalb des sichtbaren Lichts liegen. Fest steht, die meisten Menschen arbeiten tagsüber in Gebäuden, sehr oft auch an Computerarbeitsplätzen. Da haben wir eindeutig zu wenig natürliches Tages- und Sonnenlicht, denn der Unterschied zwischen drinnen und draußen ist gigantisch. Gut beleuchtete Büros bringen es auf 700–800 Lux Lichtintensität. Ein Sonnentag hat weit über 100.000 Lux.

Das Licht brauchen wir jedoch, damit der lichtabhängige Hormonhaushalt des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin richtig funktionieren – Versuche zeigen, dies ist erst ab etwa 3.000 Lux möglich, besser sind 10.000 Lux. Nur wer tagsüber genügend Tages- und Sonnenlicht tankt, produziert genügend Serotonin. Und nur wer ausreichend Serotonin hat, hat am Abend und in der Nacht auch genügend vom Schlafhormon Melatonin. Also Pausen mit „Licht- und Sonnenduschen“ kombinieren. Dabei ist wichtig zu verstehen, dass es auch um elektromagnetische Impulse geht, die mit großer Wahrscheinlichkeit über ganz bestimmte Rezeptoren in unserer Netzhaut ankoppeln. Deshalb sollten Brillenträger für Lichtduschen ihre Brille (auch Sonnenbrille) abnehmen, aber nie direkt in die Sonne schauen, sondern mit geschlossenen Augen ein Licht- und Sonnenbad genießen. Nutzen Sie, wann immer Sie können – Sonnenauf- und Untergänge. Damit passen Sie Ihre innere Zentraluhr dem äußeren Taktgeber Licht und Sonne wieder optimal an!

BEWEGUNG UND KÖRPERFITNESS

Neben der richtigen [Ernährung](#) ist die [Bewegung](#) und damit körperliche Fitness eine Grundvoraussetzung für gesunden und vor allem Bioenergetischen Schlaf®. Dazu braucht es regelmäßiges Körper- sowie Herz-Kreislauf-Training. Von Nordic-Walking über Joggen bis zum Mountain-Biken gibt es unzählige Möglichkeiten und Sportarten, um sich körperlich fit zu halten.





WIE BEWEGUNG UND DIE RICHTIGEN SCHUHE DEN SCHLAF VERBESSERN

Die geniale Kombination: SAMINA Schlafsystem und [kyBoot Schuhe](#)

Die 3 wichtigsten Gesundheitssäulen sind laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) die Ernährung, die Bewegung und der Schlaf. Alle 3 Faktoren sind wichtig und beeinflussen sich gegenseitig. Für die Nacht ist das „Schlaf-Gesund-Trio“ Bettgestell/Schlafsystem – Schlafpatz – Schlafraum die wichtigste elementare Voraussetzung für einen gesunden, erholsamen Schlaf. Leetztendlich geht es darum, wie wir den Schlaf schon am Tag positiv beeinflussen können. Und da spielt die körperliche Bewegung eine ganz entscheidende Rolle. Und ich habe mich in den letzten Monaten mit dem Einfluss von Bewegung auf den Schlaf - und umgekehrt - auseinandergesetzt. Und da geht es um das richtige Schuhwerk. Mein Partner ist der Schweizer Bewegungs- und Schuh-Pionier Karl Müller, der seinerzeit mit der Entwicklung der MBT-Schuhe weltweit bekannt und erfolgreich war. Zwischenzeitlich hat Karl Müller seine Bewegungs-Therapie mit kyBoot auf ganz neue Füße gestellt. Seine neue Schuh-Technologie kyBoot hat therapeutisch und präventiv eine geniale Wirkung auf den Halteapparat. Und kyBoot fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch den gesunden Schlaf. Und das ist auch logisch – denn entweder stecken wir in Schuhen oder wir liegen im Bett. Das sind zusammen etwa 16 Stunden pro Tag. Also schon von der Zeitachse her, ergänzen sich diese Philosophien hervorragend. Bereits die

Kombination eines anatomisch-orthopädisch richtigen SAMINA Kissens mit dem richtigen kyBoot ist eine Wohltat für Körper und Geist. Wer allerdings die gesamte [SAMINA Schlaf-Philosophie mit der kyBoot-Philosophie verknüpft](#), multipliziert die Wirkung um ein Vielfaches. Das haben unsere Tests eindrücklich gezeigt.

Diese Bewegungs-Philosophie und die SAMINA Schlaf-Gesund-Philosophie ergänzen sich optimal für mehr Fitness, gesunden Schlaf, und bessere Regeneration. So wird der Nutzwert enorm gesteigert. Wie meine Ausführungen zeigen, bin ich natürlich auch ein Fan des Barfuß Laufens und der Körpererdung. Zwischenzeitlich haben die Füße des zivilisierten Menschen leider nur noch [selten die Möglichkeit, auf weichem Naturboden zu gehen](#). Eine notwendige Alternative wurde mit dem kyBoot und seiner weichelastischen Sohlenkonstruktion geboren. Beide Philosophien wirken für sich alleine und zusammen wirken sie hoch synergetisch. Die naturkonforme, weichelastische Sohlenkonstruktion von kyBoot sorgt für eine optimale, natürliche Dämpfung und entlastet den Bewegungsapparat spür- und messbar. Dies wirkt sich positiv auf die Koordination aller Bewegungsabläufe und auf das Zusammenspiel von Körper und Psyche aus. Es fördert und unterstützt sozusagen eine „laufende“ muskuläre Entstressung des Organismus und steigert so das körperlich-psychische Wohlbefinden. Dies ist wiederum eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf in der darauf folgenden Nacht. Zum Beispiel hat sich kyBoot beim Restless Legs Syndrom sehr gut bewährt, wo es ja auch um die Muskulatur geht. Aber auch bei anderen Schlafproblemen bringen die kyBoot tolle Effekte.

Der moderne Mensch leidet nicht nur an Bewegungsmangel, sondern vor allem an einem Schwerkraft-Mangel-Syndrom mit vielen Gefahren für die Gesundheit. Und da setzt die geniale Wirkung der kyBoot ein. Die weichelastische Sohle sorgt für einen Mini-Rebounding Effekt – wie bei einem Trampolin. Bei jedem Schritt überwindet man im kyBoot einen Sekundenbruchteil die Schwerkraft indem man nach oben federt. Dann wird man von der Schwerkraft mit einem erhöhten Körpergewicht wieder nach unten gedrückt. So kommen die Träger von kyBoot zu einem extrem gesunden, stärkenden Schwerkraft-Muskel-Training. Und genau dies fördert auch den gesunden Schlaf.

THEMA ABENDESSEN

Der gute, erholsame Nachtschlaf startet nach einem schlaffreundlich gestalteten Tag mit der geplanten Abendmahlzeit. Das ist auch symbolisch jener Akt, der den abgelaufenen Tag (Aktivität) von der kommenden Nacht (Passivität/Schlaf) trennt. Jetzt ist es wichtig, die Entspannungs- und Schlafregeln einzuhalten – es geht um die so genannte Schlafhygiene. Ab jetzt ist alles entscheidend was Sie tun und nicht tun. Dazu gibt es umfangreiche Erfahrungen aus der Schlafmedizin und Schlafpsychologie. Denn der gute Schlaf ist natürlich auch von Ihrem Verhalten und vor allem von Ihren Gewohnheiten abhängig. Es ist wichtig, dass Sie sich an ein ‚schlaffreundliches Verhalten‘ gewöhnen. So sollten Sie sich zum Beispiel schrittweise an eine regelmäßige Zu-Bett-Geh-Zeit gewöhnen. Und unser Programm startet mit dem Abendessen.

Hier ist die Regel ganz einfach: [Bevorzugen Sie eher leichtverdauliche Kost.](#)

Das Abendessen sollte übrigens spätestens zwei Stunden vor der tatsächlichen Bettzeit erfolgen. Entscheiden Sie sich bei den Kohlehydraten für Nudeln, Vollkornreis, Kartoffeln oder Vollkornbrot. Die Kombination von Bewegung an der Sonne und Kohlehydraten kurbelt die Serotoninproduktion (Glückshormon) an. Serotonin ist eine Vorläufersubstanz des Schlafhormons Melatonin. Mischen Sie die Kohlehydrate mit Tryptophan-haltigen Fleischprodukten von Huhn, Truthahn oder Fisch. Tryptophan ist eine Aminosäure (Eiweißbaustoff) und begünstigt wiederum die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Meiden Sie in jedem Fall zu fetthaltige Speisen. Wenn Sie Vegetarier sind, dann bleiben Sie auch bei den Kohlehydraten und mischen Sie dies mit Sojaprodukten.

ALKOHOL ALS EINSCHLAFHILFE?

Der Alkohol hat – wie alle Dinge im Leben – zwei Seiten. Leider zählt der Alkohol zur häufigsten Einschlaf-Droge. Aber Vorsicht – Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, [übermäßiger Alkoholkonsum stört jedoch in jedem Fall ein erholsames Durchschlafen!](#) Die Dosis macht's – so kann ein Glas Rotwein zum Abendessen durchaus entspannend wirken. Italienische Forscher haben möglicherweise entdeckt, warum das so ist. Einige der beliebtesten Rotweentrauben enthalten nämlich in ihren Schalen überraschenderweise das Schlafhormon Melatonin, wie Botaniker herausfanden. Beson-

ders die Arten Nebbiolo, Croatina, Cabernet Sauvignon und Sangiovese, eine der Haupttrauben des Chianti, waren reich an Melatonin.

Hingegen sind Nikotin und Koffein tatsächlich Substanzen, die genau das Gegenteil in Sachen Melatonin bewirken. Sie sind nämlich Gegenspieler des Schlafhormons Melatonin und können langfristig zu einem chronischen Melatoninmangel führen. Dies wären natürlich schlechte Voraussetzungen zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität.

DAS RICHTIGE AUFWACHEN: HEITER UND GELASSEN IN DEN NEUEN TAG STARTEN

Das richtige Aufwachen und ein guter Start in den Tag ist eine wichtige und gute Voraussetzung für einen entspannten und stressarmen Tag. Und gleichzeitig schon wieder der Start für den nächsten Nachtschlaf! Wer bereits am Morgen hektisch und genervt ist, wird dieses Gefühl oft den ganzen Tag nicht mehr los.

Hier einige weitere wertvolle Tipps für einen guten und heiteren Start in den neuen Tag:

- Stehen Sie immer etwas früher auf, um den Tag in Ruhe und ohne Hektik beginnen zu lassen.
- Der üblicherweise schrille Alarmton normaler Wecker verbreitet zwangsweise schlechte Laune. Lassen Sie sich sanft durch einen [Licht-Wecker](#) aus Ihren Träumen holen.
- Sobald Sie wieder im natürlichen Schlaf-Traum-Wach-Rhythmus sind, benötigen Sie meistens gar keinen Wecker mehr. Sie wachen automatisch zur gewohnten oder gewünschten Zeit auf!
- [Leicht Räkeln und sanft bewegen](#). Falls Sie sich an Ihre Träume erinnern wollen, sollten Sie damit abwarten (siehe Kapitel zu den Träumen).
- Falls Sie keinen Lichtwecker haben, sofort mit Zwei-Minuten-Impuls mit Tages- und Sonnenlicht starten.
- Beginnen Sie den Tag mit Bewegung, Sport oder nehmen Sie sich Zeit für einen kurzen Spaziergang. Frische Luft tut immer gut und jede Minute ist kostbar.
- Sie sollten sich ebenfalls Zeit für ein ausgiebiges Frühstück nehmen. Fruchtsäfte, ein leckeres Müsli oder ein Obstsalat mit Joghurt geben gesunde Energie für den ganzen Tag.

- Wenn Sie Schwierigkeiten mit Ihrem Kreislauf haben, dann bringt eine kalte Dusche oder eine kalte Wadendusche Sie sicherlich gut in Schwung.
- Die Kleiderwahl ist für den neuen Tag ebenfalls wichtig. Ziehen Sie sich etwas an, worin Sie sich sicher und wohl fühlen. Jetzt können Sie heiter und gelassen in Ihren neuen Tag starten

NUTZEN SIE DIE KRAFT IHRER TRÄUME

Sobald Sie erholsam und bioenergetisch schlafen, wird sich nicht nur Ihr Wach-Leben verändern und verbessern. Auch Ihr Traum-Leben wird Ihnen neue Dimensionen eröffnen. [Grundsätzlich träumen Sie ja jede Nacht](#) – auch wenn Sie sich nicht oder nur vage an Ihre Träume erinnern können. Wichtig ist es, dass Sie lernen Ihre [Träume zur Bereicherung Ihres Tag-Lebens](#) zu nutzen. Jede Nacht tauchen Sie mit Ihren Träumen in eine geheimnisvolle Welt der Grenzenlosigkeit ein. [Im Traum ist alles möglich und so ist es nicht verwunderlich, dass es viele Mythen rund um die Deutung der Träume gibt.](#) Fest steht, Träume sind verborgene Botschaften unserer Seele. Was ein bestimmter Aspekt oder ein Bild bedeutet, kann nur der Träumende selbst erfahren.

Es sind sehr oft unbewusste, tiefe und innere Geheimnisse, die einen Weg nach außen in unser Bewusstsein suchen. Der Vater der Psychoanalyse, Sigmund Freud, sah in unseren nächtlichen Abenteuern vor allem das, was das Wort „Traum“ als Metapher bedeutet: Die Erfüllung unserer tiefsten und innersten Wünsche und Sehnsüchte.

In den Träumen werden nicht nur unsere Ängste und Wünsche, sondern alle Themen durchgespielt, die für uns existenzielle Bedeutung haben. Welche, könnten Sie dadurch entdecken, dass Sie den Traum noch einmal bewusst erinnern und erspüren. So hat schon C.G. Jung die Traum Inhalte sowohl in Diagnose als auch Therapie verwertet. Nach Jung gibt es eine individuelle, persönliche aber auch eine kollektiv-menschliche Schicht des Unbewussten, das uns allen gemeinsam ist. Es ist der schöpferische Urgrund der Menschheit, aus dem heraus sich das individuelle Bewusstsein entwickelt.

WARUM TRÄUME SO WICHTIG SIND

Was man heute mit wissenschaftlicher Sicherheit weiß, ist, dass wir träumen müssen. Menschen mit Traumstörungen – und dazu zählen natürlich vor allem Menschen mit Schlafstörungen – neigen zu schwerwiegenden gesundheitlichen Störungen. Daraus lässt sich schließen, dass uns unsere Träume an verborgene Ressourcen ankoppeln, die wir für unser Wach-Leben unbedingt benötigen. Diese Theorie wird auch von der Stressforschung bestätigt. Dort geht man davon aus, dass die [Träume für die Verarbeitung von Tageseindrücken und Stresserlebnissen](#) und emotionaler Konflikte unbedingt notwendig sind. Im Traum entlasten wir uns von unseren Lebensinflüssen. Denn die Traum Inhalte stammen aus unserer Psyche und haben immer reale, persönliche Hintergründe. Dass während des Träumens auch die Gedächtnisbildung stattfindet, wurde schon mehrmals erwähnt und ist in Experimenten bewiesen. So auch die Tatsache, dass uns gerade die Träume mit ihren Botschaften helfen, Probleme und persönliche Fragestellungen zu lösen.

LUZIDE TRÄUME

Besonders interessant ist das Phänomen der „luziden Träume“ was soviel bedeutet wie bewusst oder klar zu träumen. Das heißt, Sie werden sich während des Traumes bewusst, dass Sie träumen und können Ihre Handlungen steuern. Diesbezüglich tun sich die Schlafwissenschaftler zwar noch schwer, solche Phänomene wissenschaftlich zu interpretieren und zu untersuchen. Dennoch gibt es eine Reihe von Erfahrungen rund um das luzide Träumen. Sie sollten sich bei Interesse entsprechende Bücher besorgen.

DEN SEINEN GIBT'S DER HERR IM SCHLAF

Das ist eine sprichwörtliche Wendung für die Glückskinder auf der Sonnenseite des Lebens. Und dort möchte ich Sie gerne sehen, denn diese Option bleibt uns immer! Der Schlaf verbindet uns Menschen mit den Rhythmen von Natur und Universum. Von spirituellen Meistern stammt die Erkenntnis, dass der Schlaf uns jede Nacht mit der Schöpfung und der Gotteskraft in Verbindung bringt. Wir tauchen im Schlaf in grenzenlose, spirituelle Dimensionen ein. „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“: Im Wallfahrtslied des Salomo (Psalm 127/1f) heißt es: „Wenn der HERR nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen. Wenn der HERR nicht die Stadt behütet,



so wacht der Wächter umsonst. Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf“.

Abschließend wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie die Disziplin, Beharrlichkeit und Freude aufbringen, die geheimnisvollen und wunderbaren Kräfte Ihres Schlafes und Ihrer Träume für ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben zu nutzen.

Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson



ÜBER DEN AUTOR

Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson, Schlafpsychologe, Schlaf-Gesund-Unternehmer, Buchautor und Leiter des Instituts für Schlafforschung und Bioenergetik, Frastanz (A) ist seit über 30 Jahren eine angesehene Persönlichkeit auf dem Gebiet des gesunden Schlafs. Aus mehr als zehnjähriger Tätigkeit als Psychologe- und Psychotherapeut ist das heute international erfolgreiche Bioenergetische SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept® entstanden. Im Mittelpunkt steht dabei die messbare Verbesserung des Schlafs durch ganzheitlich orientierte Schlaf-Gesund-Produkte und ein störungsfreies Schlafumfeld. Das Schlaf-Gesund-Konzept wird zwischenzeitlich in Europa, USA, Kanada, Russland bis nach Asien umgesetzt und steht für höchstmögliche Schlafqualität. Damit zählt Günther W. Amann-Jennson zu den Pionieren der Wellness- und Schlaf-Gesund-Bewegung. Zahlreiche internationale Projekte sind durch die einzigartige Vernetzung von Theorie und Praxis seiner umfangreichen Wissensgebiete geprägt.

Die visionären Denkprozesse von Günther W. Amann-Jennson führen immer wieder zu revolutionären Prinzipien, Methoden sowie neuen Produkt- und Dienstleistungskonzepten rund um die Themen Schlaf, Gesundheit, Entspannung und Lebensenergie. Unter anderem profitieren auch Spitzen- und Leistungssportler vom Bioenergetischen Schlaf-Gesund-Konzept® und Amann-Jennson war und ist dadurch indirekt an zahlreichen Bestleistungen und Weltrekorden beteiligt. Als Folgewerk des Bestsellers „Schlaf dich gesund“ widmet sich Günther W. Amann-Jennson in diesem Buch insbesondere jenen Potenzialen, die durch einen gesunden und erholsamen Schlaf nutzbar gemacht werden können und beschreibt, wie man einen Bioenergetischen Schlaf® erreichen kann.

Für weitere Auskünfte:

www.samina.com

www.schlafcoaching.com

www.gesund-schlafen-hotels.com

