



Armin Sparer
Berater im Verein
Baubiologie
Südtirol für
Elektrosmog und
Erdstrahlen



Gesunder Schlaf ist so wichtig, „Störenfriede“ ausmachen!

Der Schlaf ist eine wundersame Einrichtung der Natur: die Seele erholt sich, der Körper wird wieder fit gemacht, Wichtiges wird zur Erinnerung abgespeichert, am Tag Erlebtes verarbeitet und erlöst. Dieses Wunder wird in der technisierten Welt allzu oft gestört. Damit Leicht-, Tiefschlaf- und Traumphasen gut durchlaufen werden können, hier einige Tipps:

- Keine Synthetik im Bett: oftmals werden mehrere 1.000Volt an Bettlaken, Polsterfüllungen, Matratzenbezügen, Kuscheltieren gemessen; wenn es beim Abziehen zischt, weiß man Bescheid; diese sind mitunter die stärksten und häufigsten Störenfriede am Schlafplatz!
- Handys und funkende Geräte ausschalten oder Flugmodus aktivieren, wer erreichbar sein muss. Zumindest die mobilen Daten, WLAN, Bluetooth ausschalten.
- WLAN beim Internet-Router nur anschalten, wenn unbedingt notwendig! Dasselbe gilt für die Endgeräte Smartphone, Tablet, Laptop: verwenden Sie Kabelverbindungen, es gibt Adapter; nachts immer aus: das mit 10Hz periodische Pulsen der Funkwellen wirkt stark auf das Nervensystem und stört den Biorhythmus.
- Ebenso Schnurlostelefone: hier wirken 100Hz Pulsungen störend.
- etwas Frischluft beim Schlafen, nicht erst morgens die abgestandene Luft ersetzen!
- Dunkelheit fördert die Melatonin-Ausschüttung der Zirbeldrüse und induziert Müdigkeit und tiefen Schlaf, Stille ist genauso wichtig!
- Elektrosmog vermeiden: eine Netzfreeschaltung oder Abschaltung von Sicherungen reduziert elektrische Felder, Vermeidung und Abschirmung von Funkbelastungen; Elektrosensible sollten ein einfaches Messgerät besitzen.
- Sehr wichtig auch die abendliche Essgewohnheit: nicht spät essen, Rohkost, Leguminosen und Zwiebelgemüse, sowie Alkohol und Milchprodukte meiden, beobachten Sie es, machen Sie einen Versuch!

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Webseite: www.baubiologie.bz.it