

Geheimnis des gesunden Schlafes



- Entfernen Sie stromverbrauchende Elektrogeräte aus dem Schlafraum. Ziehen Sie die Stecker.
- Halten Sie 2 m Mindestabstand zu stromführenden Geräten und Leitungen, auch in oder hinter Wänden. Das gilt besonders für z.B. Sicherungskästen, Heizungen, Fernseher, Kühlschränke, etc
- Verzichten Sie auf Leuchtstoffröhren, Energiesparlampen, Niedervoltbeleuchtungen (Halogenleuchten) und Dimmer.
- Verzichten Sie auf elektrische Fußbodenheizungen, elektrische Bettwärmer, elektrisch verstellbare Betten, beheizte Wasserbetten oder schalten Sie diese aus bzw. ziehen Sie den Stecker.
- Achten Sie beim Einkauf immer auf dreiadrige geerdete Zuleitungen mit Schuko Steckern. Verzichten Sie auf ungeerdete Kabel und Geräte (z.B. solche mit Euro-Flachsteckern).
- Schalten Sie wenn nötig, nachts die Schlafraumsicherung aus. Lassen Sie bei Bedarf Netzfreischalter, Zeitschaltuhren, manuelle Schalter einbauen.
- Schützen Sie sich ggf. vor Feldern aus Nachbarräumen oder Wohnungen
- Verzichten Sie auf Metallrahmen und Federkernmattressen im Bett!
- Sattelitenschüssel nicht an die Außenwand des Schlafzimmers anbauen
- Unterm/über/am Bett keine elektrischen Kabel vorbeiführen.
- Benutzen Sie keinen Mikrowellenherd
- Benutzen Sie kein Funktelefon, bzw. nur sehr kurz und nicht oft
- Benutzen Sie Schnurtelefon ohne integrierter DECT-, WLAN- oder Bluetooth-Technik“ oder nach einem „Schnurlostelefon nach CT1+- Standard“
- Schlafen Sie Nachts bei völliger Dunkelheit
- Lassen Sie neue Möbel, Matratzen, Teppiche usw. erst ein paar Tage an der Luft ausdünsten bis sie ins Schlafzimmer gestellt werden.
- Neue Kleidung, Bettbezüge und Stoffe erst ein paar mal waschen bevor sie genutzt werden.
- Achten Sie auf eine gesunde Raumluftfeuchtigkeit (ca. 50%). Zu niedrige Raumluft führt zu einer höheren Staubansammlung und fördert elektrostatische Aufladungen, eine zu hohe Luftfeuchtigkeit kann zu Schimmel führen.
- Natürliche Baumaterialien verwenden
- Staubsaugerfilter regelmäßig reinigen
- Beim saugen querlüften
- Niemals mit einem Staubsauger einen Schimmelpilzrasen absaugen!
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schlafzimmer immer gut belüftet wird. Eine regelmäßige Sauerstofferneuerung trägt wesentlich dazu bei, dass sich Schadstoffe, Staub und Bakterien gar nicht erst ansammeln.
- Wählen Sie als Schlafzimmer den ruhigsten Raum.
- Idealerweise steht das Bett am Kraftplatz des Raumes: Kopfteil an einer geschlossenen Wand, weit weg von Tür und Fenster.
- Das Bett sollte für guten Schlaf nicht in der unruhigen Energiezone zwischen Tür und Fenster stehen. Abhilfe schafft ein Himmelbett, auch ein Vorhang oder ein Mobile.
- Weniger ist mehr: entfernen Sie Bügelwäsche, Buchhaltungsordner und Kinderspielzeug aus dem Schlafzimmer. Gestalten Sie den Raum stattdessen kuschelig, sinnlich und luftig.
- Achtung: Große Spiegel können Unruhe und somit Schlafprobleme verursachen.
- Pflanzen und Blumen sind wegen ihrer starken Yang-Energie im Schlafzimmer nicht ratsam.
- Verwenden Sie keine großen Metall- und Kunststoffgegenstände- Metall ist eine Empfangsantenne für elektrische Felder, Kunststoff lädt sich auf. •
- Natürliche Materialien und Farben verhindern Umgebungsgifte.
- Hängen Sie nichts Schweres über das Bett.
- Ein Bett sollte nicht an Küche oder Bad angrenzen. Denken Sie hier an das fließende Wasser.
- Dachschrägen und Zimmer mit Balken an der Decke sollten vermieden werden.

- Abends nicht zu fett und zuviel essen. Das belastet nicht nur den Magen, sondern stört auch den Schlaf, weil die Verdauung sonst zu lange dauert. In der Regel sollte man 2 Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr essen.
- Koffeinhaltige Getränke sind aufgrund der aufputschenden Wirkung natürlich zu später Stunde auch nicht empfehlenswert. Reduzieren Sie auch Ihren Alkoholkonsum vor dem Schlafengehen. Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, stört aber das Durchschlafen und die Schlafqualität.
- Trinken Sie ausreichend frisches Wasser ohne Kohlensäure über den Tag verteilt
- Achten Sie auf Ihren Säure / Basenhaushalt
- Kaufen Sie Lebensmittel mit guter Qualität und am besten regional
- Obst zum Frühstück ist ein guter Start in den Tag
- Nehmen Sie keine Probleme mit in das Schlafzimmer. Hier sollte man vor dem Betreten wirklich versuchen das Tagesgeschehen abzuschalten und nur noch an den Schlaf zu denken.
- Wer stark mit beruflichen Problemen zu kämpfen hat, sollte gezielt Entspannungsübungen lernen, um zum Schlafen abschalten zu können.
- Viele Menschen liegen abends im Bett wach, weil sie über alles Mögliche nachdenken müssen. Finden Sie am besten ein Ritual, mit dem Sie diese Gedanken sanft stoppen können. Es kann z.B. hilfreich sein, vor dem Schlafengehen 10 Minuten lang einfach alles aufzuschreiben, was einem durch den Kopf geht.
- Beschäftigen Sie sich vor dem Schlafengehen mit etwas Positivem oder Inspirierendem. Ein Krimi oder Thriller kann innerlich sehr aufwühlen und auch die Tagesnachrichten sind nicht die beste Bettlektüre.
- Legen Sie sich stattdessen zum Beispiel ein Buch mit inspirierenden Texten auf den Nachtschisch oder hören Sie in aller Ruhe eine Entspannungs-CD. So gleiten Sie müheloser in den Schlaf und nehmen keine schlimmen Bilder mit.
- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr eigenes Leben.
- Fangen Sie bei sich an und schauen was noch nicht in Harmonie ist.
- Wo gehen Sie vielleicht den falschen Weg?
- Wo machen Sie etwas gegen Ihr eigenes Gefühl?
- Gibt es Menschen, wo es an der Zeit ist sich wieder zu versöhnen?
- Gibt es etwas, was man schon lange eigentlich sagen wollte?
- Liebe ich mich selbst genug? Bin ich es mir wert?
- Entrümpeln Sie Ihre Wohnung und Ihren Geist
- Erinnern Sie sich wieder an das was Ihnen richtig Freude bereitet
- Genießen Sie die schönen Momente am Tag und leben Sie bewusst im hier und jetzt
- Seien Sie Dankbar für alles was Sie erreicht haben
- Denken Sie positiv und beschäftigen Sie sich gedanklich mit dem, was Sie erreichen wollen.
- Schreiben Sie Ihre Ziele und Wünsche auf (Gesundheit, Partnerschaft, Beruf, Bewusstsein, usw.)
- Segnen Sie lieber die Menschen, die Ihnen begegnen, und lassen Sie sich davon überraschen, wie sie sich Ihnen im Gegenzug von Ihrer besten Seite zeigen.
- Leben und leben lassen, heißt die Devise
- Leben Sie im Hier und Jetzt und schaffen sich neue Reize.
- Machen Sie mal Sachen , die Sie noch nie gemacht haben.



Jede anbrechende Minute ist eine neue Chance, sein Leben zu verändern.

INSTITUT-BRAND
Christiane Brand
 Steinbergstr. 12
 37276 Meinhard Schwebda
 Telefon 05651/952808
 Mobile 015775169808
 info@institut-brand.de
 www.institut-brand.de