



---

## Schafplatzsanierung?

### 10 praktische Tipps was Sie selber tun können für gesünderen erholsameren Schlaf

Sie möchten besser schlafen können?

Sie haben in Betracht gezogen, sich über Schlafplatzsanierung zu informieren?

Bevor Sie nun einen Geopathologen oder Radiästheten oder einen Fengshui Berater beauftragen, würden Sie gerne wissen, was Sie selber schon mal machen könnten?

Bitte sehr: hier sind die Tipps, mit denen Sie ohne großen Aufwand für einen guten Schlafplatz sorgen:

1. Lassen Sie sich nicht verrückt machen, von wegen schlechtem Schlafplatz: probieren Sie es aus oder achten Sie auf Ihre Schlafqualität, wenn Sie woanders schlafen! Nicht selten stellt sich nach einer aufwändigen Schlafplatzsanierung heraus, dass die Beschwerden anhalten.
2. Machen Sie Ihren guten Schlaf nicht von einer Matratze, einer Bettware oder eine bestimmten Bett abhängig. Oft ist die Enttäuschung nach den meist sehr teuren Anschaffungen groß.
3. Einziger Maßstab für Ihren Schlafplatz und Ihre Schlafqualität ist, dass Sie grundsätzlich – so andere Ursachen ausgeschlossen worden sind – erholt und erfrischt aufstehen. Sollten Sie an psychischen Verstimmungen leiden, einen hohen Genussmittelverbrauch haben oder unbefriedigende berufliche oder private Erlebnisse, dann ändert daran auch ein sanierter Schlafplatz nu wenig.
4. Voraussetzung für einen guten Schlaf sind vor allem anderen: ein ausgewogenes Verhältnis psychischer und physischer Belastung.
5. Keine Kunststoffe im Bett: die beliebt gewordene Mikrofaser, aber auch sonstige Kunststoffe in Bettwaren und Bettbekleidung – SOFORT raus. Der Grund: diese Kunststoffe haben die Eigenschaft der elektrischen Leitung/-aufladung. Machen Sie sich bewusst: das gesamte körperliche Informationssystem geht über elektrische Ströme.
6. Keine Chemie im Bett: Haarspray, Cremes, Lotionen, Seifen, Waschmittel, Spülmittel, Raumbeduftung, Möbelausdünstungen, Teppichapparatur usw. usf. – alle beinhalten chemische Stoffe, die allein für sich keine toxische Wirkung haben mögen, in ihren Kombinationen sind sie unerforscht und bleiben auch unerforscht. Niemand kann die Fülle der Kombinationen erforschen – wozu auch – jeder reagiert anders. Fakt ist: wir reagieren. Daher sollten ausschließen, was auszuschließen ist: WEGLASSEN; WAS wegzulassen geht.
7. Naturbelassene Bettwaren – 2. bevorzugen Sie hell einfarbige Bettwäsche, Bettwaren, die mindestens mit 60 Grad waschbar sind. Farben sind ebenso Chemikalien, die nicht ins Bett gehören und aufregende Muster dienen nur dem offenen Auge – wir wollen aber schlafen – mit geschlossenen Augen.
8. Wichtig ist die Möglichkeit für den Körper für einen ungehinderten Stoffwechsel: kein alter Schweiß, keine Cremes, Duftstoffe, Kunstfasern auf der Haut, ebenso durchlässige Bettwaren.
9. Raus aus dem Schlafrum mit allem, was nicht zum Schlafen gebraucht wird: Blumentöpfe, Trockenblumen, Staubfänger aller Art, Bilder, Bücherwände, Skulpturen, Mobiles, Lampen, Spielzeug – bitte denken Sie bei all dem auch an Ihre Kinderzimmer – wo Räumlichkeiten fehlen, mit Stellwänden arbeiten – hinter denen es jedoch aufgeräumt ist.
10. Raus aus dem Schlafrum – Gespräche, die nicht der Erholung dienen. Gespräche über Schulden, Steuern, Prüfungen, Termine usw. – gehören mit der gewissen Wertschätzung an einen Ort, wo sie auch gelöst werden können, das ist mitnichten der Schlafrum.
11. Sollte Ihr Schlafrum von Kunstlicht von aussen (Straßenlampen, Hausbeleuchtung usw.) belichtet werden, dann gehört er abgedunkelt. Versuchen Sie einen Kompromiss zu finden, so dass Sie doch von der Morgensonne geweckt werden können.
12. Und nicht zuletzt: ein gutes Gewissen ist das beste Ruhekissen

Diese Tipps sind Ihnen zu einfach?

Hervorragend – dann können Sie mit der Umsetzung sofort beginnen.

Gerne erfahre ich, was sich bei Ihnen mit diesen Tipps verändert hat.

Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht

Ihre Renate Richter