

The background of the book cover is a photograph of a person lying on their back, silhouetted against a bright blue sky with scattered white clouds. The top edge of the image is framed by the dark, leafy branches of a tree. The overall mood is peaceful and serene.

Silvio Hellemann

Der Ratgeber für Ruhelose

Der ideale Schlafplatz aus
geo- und baubiologischer Sicht

Synergia 

Silvio Hellemann

Der Ratgeber für Ruhelose

Der ideale Schlafplatz
aus geo- und baubiologischer Sicht

Synergia 

2. Auflage, 2015

Veröffentlicht im Synergia Verlag - Basel, Zürich, Roßdorf
eine Marke der Sentovision GmbH

www.synergia-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2010 by Synergia Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Printed in EU

ISBN: 978-3-940392-99-2

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Warum Schlafen nicht gleich Schlafen ist

Mehr Krankenkammer als Ruhestätte	15
Ärztlich verschrieben: die Hausuntersuchung	20
(Un-)Wissen ist (Ohn-)Macht	25
Die Auswirkungen eines belasteten Schlafplatzes	28

Was hat der Geobiologe in meinem Schlafzimmer zu suchen?

Erfahrungswissen zwischen Theorie und Praxis	33
Vom Rutengänger zum Radiästhesisten (Kleiner Exkurs)	40
Schlafplatzsanierung aus geobiologischer Sicht	46
Zu Risiken und Nebenwirkungen von Wasseradern	52
Erdverwerfungen haben es schlechterdings in sich	58
Globalgitter: Schachbrettmuster in der Natur	60

Was hat der Baubiologe in meinem Schlafzimmer zu suchen?

Vom Messtechniker zum Baubiologen	68
Schlafplatzsanierung aus baubiologischer Sicht	72
Alles strahlt und alles wacht	75
Elektromog: Die verkannte Gefahr	77
Die Last mit den unnötigen Belastungen	83

Schlafen wie ein Murmeltier

Von der Hausuntersuchung zur Schlafplatzsanierung	86
Das Mysterium der technischen Entstörung	93
Neutralisation ist machbar, Herr Nachbar	98
Der Schlaf des Gerechten	104

Anhang

Kontakt zum Autor	108
Schlafplatzuntersuchung in der Zusammenfassung	112
Baubiologische Empfehlungen für Schlafzimmer	113
Literatur- und Quellenverzeichnis	113

Danksagung

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen bedanken, die zu diesem Buch beigetragen haben! Insbesondere ist hier meine Mutter für tapferes Korrekturlesen zu nennen. Und natürlich danke ich ganz besonders meinen vielen Lesern und Kunden, ohne die meine bisherigen Bücher sinn- und gegenstandslos wären. Wenn es Ihnen gefallen hat, so würde ich mich sehr freuen, wenn sie es weiterempfehlen, denn diese Informationen können Lebensqualität retten. Bei Fragen und konstruktiver Kritik können Sie mich gern jederzeit kontaktieren (Adresse siehe Anhang).

Rechtlicher Hinweis in eigener Sache

Diese Informationen enthalten keinerlei Heilungsversprechen noch sollen sie so verstanden werden. Bei Gesundheitsproblemen ist jeder gehalten, sich an den entsprechenden Hausarzt etc. zu wenden. Dieses Buch ist dazu bestimmt, Informationen in Bezug auf Methoden der Gesundheitsvorsorge etc. zu vermitteln. Bei eventuell entstandenem Verlust oder Schaden, der direkt oder indirekt durch die in diesem Buch enthaltene Information verursacht wäre, sind weder Autor noch Verlag oder Vertrieb einer dritten Person gegenüber schadenersatzpflichtig oder verantwortlich. Alle Aussagen in diesem Buch basieren auf eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen des Autors und geben seinen aktuellen Wissensstand bei der Veröffentlichung der vorliegenden Ausgabe wieder. Bei vielen alternativ-medizinischen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute nicht zu beweisen. Wer sie bzw. die erwähnten Geräte der Fa. Weber-Bio-Umwelttechnologie anwendet, tut dies deshalb ausschließlich in eigener Verantwortung. Wir betonen hiermit, dass wir keine Heilwirkungen versprechen. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden u. ä. ist deshalb ausdrücklich ausgeschlossen. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen, sondern als ergänzende Maßnahmen. Bestehende Behandlungen bei Ärzten/Heilpraktikern dürfen ohne Rücksprache mit ihnen weder ausgesetzt noch einfach abgebrochen werden. Der Autor ist nicht verantwortlich für den Inhalt der Internetseiten, die dieses Buch anbieten.

*„Was nützt mir der Erde Geld?
Kein kranker Mensch genießt die Welt!“*
Johann Wolfgang von Goethe

Tagträume für lange Nächte: Definitionen

Schlaf: ein lebenswichtiger physiologischer Ruhezustand des Körpers, der der Wiederherstellung und Erholung des Organismus dient. Das Einschlafen ist kein passiver Vorgang, sondern wird vom Zwischenhirngebiet (Hypothalamus) aktiv durch besondere Impulse ausgelöst und gesteuert. Beim Schlaf sind die Funktionen der Sinnesorgane (u. a. Organe) weitgehend herabgesetzt, so dass der Schläfer gegen Umweltreize abgeschirmt ist. Das Bewusstsein ist beim Schlaf ausgeschaltet. Der Schlafwach-Rhythmus wird von einer inneren Uhr, die hauptsächlich mit dem Tag-Nacht-Wechsel synchronisiert ist, gesteuert. Mit Hilfe des Elektroenzephalogramms (EEG) lassen sich anhand der registrierten Wellen pro Zeiteinheit folgende Schlafstadien unterscheiden: Tiefschlaf, mitteltiefer Schlaf, Leichtschlaf, Einschlafen. Während einer Nacht werden die verschiedenen Schlafstadien drei- bis fünfmal durchlaufen. Auffällige vegetative Veränderungen werden beim Durchlaufen der Einschlafphase beobachtet, unter anderem das Auftreten rascher Augenbewegungen (englisch „rapid eye movements“ = REM-Phase). Diese Phase wird von lebhafter Traumtätigkeit begleitet. Mit zunehmendem Alter nimmt die benötigte Schlafdauer ab (Neugeborene: rund 16 Stunden, Kleinkind: 13–14 Stunden, Kinder und Jugendliche: 8–12 Stunden, Erwachsene bis zu 40 Jahren: 7–8 Stunden, im späten Alter: rund 7 Stunden).

Bertelsmann Lexikon

Schlafen: schlummern, dösen, duseln, schnarchen, vom Schlaf übermannt sein, an der Matratze horchen, pennen, pofen, einschlafen, übernachten, einnicken, ein Nickerchen machen, sich abrollen, (ab)ratzen, schlummern, sich hinhaufen, auf der (Bett-)Ritze liegen, sich in die Klappe (Falle, Nest) hauen, sich abhängen gehen, wegdämmern, einknacken, wegsacken, abtreten, in Morpheus Armen liegen, wegtreten, sich aufs Ohr hauen, ruhen, ein Schläfchen halten, Augenpflege machen, wie ein Toter (Murmeltier, Stein, Sack) schlafen, koksen, filzen, schnarchen, sägen, Siesta halten, übernachten, sich hinlegen, zum Matratzenball gehen,

sich in die Federn legen, mit den Hühnern zu Bette gehen, über den
Dienst nachdenken, nicht aus den Federn kommen

Duden Bd. 8: Sinn- und sachverwandte Wörter

Röhrich: Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten

Teil 1

Warum Schlafen nicht gleich Schlafen ist

Mehr Krankenlager als Ruhestätte

„Langlebigkeit ist die ungewöhnliche Ausdehnung der Todesangst.“

Ambrose Bierce (1842-1914), Schriftsteller

Wenn wir morgens nicht gut ausgeruht mit einem lustigen Liedchen auf den Lippen in die Pantoffeln springen und uns auch noch auf einen anstrengenden Tag auf der Arbeit freuen, tja, – dann ist in der Nacht angeblich etwas fürchterlich falsch gelaufen.

So oder so ähnlich wird es in Büchern über robuste Gesundheit zumindest immer behauptet. Schlaf statt schlaff heißt die Devise, über die ich früher immer staunte, denn ich war stets nur fix und fertig. Schließlich hielt ich die Autoren für geborene Zweckoptimisten, die nur ihre Bücher verkaufen wollten und sich dazu etwas ausdachten. Inzwischen musste ich ihnen nach und nach Abbitte leisten, denn ich stellte fest, dass sie im Prinzip Recht haben. Ein idealer Schlafplatz hilft uns in der Tat sehr, den einen Tag entspannt zu beenden und uns auf den nächsten vorzubereiten. Genau besehen betreiben wir im Bett Gesundheitsvorsorge – oder eben auch nicht. Um dieses erstrebenswerte Ziel zu erreichen, müssen alle hinderlichen Faktoren beseitigt werden. Und die gilt es deshalb erst einmal kennen zu lernen.

Ich selber litt jahrelang unter Nasenbluten, das einfach nicht mehr aufhören wollte. Es begann ohne ersichtlichen Grund. Viel, viel später fand ich heraus, dass Hochspannung am Bett – in diesem Fall ein Herdanschluss hinter der Kopfwand – die Ursache meiner Probleme war.

Einmal für die Thematik aufgeschlossen, entdeckte ich ebenfalls bald darauf die Wasserader unter meinem Schlafzimmer und einige hochfrequente Telefonsender in der Umgebung. Nicht zu vergessen die Bahnlinie in der Nähe und das Trafohäuschen vor dem Haus. Kurzum: Es gab viele Fehler, die ich zwar nicht alle zu verschulden hatte, aber aus denen ich schmerzlich lernen konnte, was man alles falsch machen kann.

Um meine Leser und Leserinnen nicht länger als nötig von ihrer nächtlichen Erholung abzuhalten, will ich ihnen in diesem Ratgeber zeigen, wie wichtig ein rundum idealer Schlafplatz ist. Wobei das Bett im Grunde relativ unwichtig ist, denn es geht hier vor allem um die Zusammenhänge zwischen Standort und Qualität des Schlafes. Und zwar kompromisslos. Meine Aufgabe sehe ich deshalb darin anhand einfacher, praktischer Beispiele zu zeigen, welche geo- und baubiologischen Faktoren entscheiden, ob wir einen „gesunden“ Bettplatz haben oder nicht. Und vor allem: Was können wir tun, um die Qualität unseres Schlummers optimal zu unterstützen? Denn genauso wie der moderne Mensch nicht mehr weiß, was er essen soll, hat er völlig verlernt, sich einen geeigneten Schlafplatz zu suchen. Und das hat Konsequenzen, denen man gesundheitlich irgendwann nicht mehr ausweichen kann.

Die Geschichte des Bettes als Schlafstatt und Zufluchtsort des Menschen ist uralt. Wir werden darin geboren, und in der Regel verabschieden wir uns dort auch nach ein paar mehr oder minder schlaflosen Jährchen. Ohne Bett geht eben nichts im Leben des Homo Sapiens, und deshalb gibt es vermutlich auch so viele verschiedene Bettstätten, (leider) vor allem biologisch ungeeignete. Das beginnt mit Strohsäcken, verwanzten Gefängnispritschen, gammeligen Sofas und (Luft-)Matratzen und reicht bis zu hypermodernen Hightech-Kult-Schlafstätten mit eingebauten Motoren, verspiegelten Decken und begehbarem Metallschrank – Fernseher inklusive.

Und das, obwohl in allen Büchern, die sich ernsthaft mit Langlebigkeit und Gesundheit beschäftigen, auf die Bedeutung eines rundum gesunden Schlafplatzes hingewiesen wird. Schon die alten Chinesen, berühmt für ihre manische Besessenheit in Dingen Langlebigkeit, beschäftigten sich Jahrhunderte hindurch intensiv mit diesen

Zusammenhängen¹ und waren auf diesem Gebiet wahre Experten. Man denke dabei nur an Feng Shui und die Steigerung der Wohn- und Lebensqualität durch oft ganz kleine Änderungen der Wohnungseinrichtung.

Auch Thomas Alva Edison,² unter anderem der Erfinder von Dynamo, Schallplatte und Glühbirne, wusste genau um die inspirierende Wirkung ausreichenden Schlafs. Er hatte zu diesem Zweck extra ein Feldbett in seinem Labor stehen, auf das er sich regelmäßig zu einem kurzen Nickerchen zurückzog. Es heißt, danach habe ihn die Muse geküsst und wieder reichlich mit neuen Inspirationen versorgt. So kann es also auch gehen.

Schlafprobleme sind viel weiter verbreitet, als sich mancher Langschläfer vorstellt. Nach neuesten Umfragen leiden nach eigenen Angaben über 70 % der deutschen Bevölkerung darunter. Aber irgendwie scheint keiner etwas dagegen zu tun. Laut einer Meldung des Münchner Merkurs³ hat sich die Zahl der Menschen mit Schlafstörungen in den vergangenen zehn Jahren gut verdoppelt. Übrigens parallel zum Ausbau des Funktelefonnetzes, aber diesbezügliche Zusammenhänge werden offiziell nicht gerne untersucht. Ich zitiere dazu aus einem Rundschrieb der Bürgerwelle e.V., dem Dachverband der Bürgerinitiativen gegen Funkmog:

1 Überraschend ist vor allem auch die Aktualität der Ansichten von altchinesischen Ärzten:
* Wer öfters in Zorn, Wut und Erregung gerät, leidet an Leberkrankheiten und trägt Steine in der Gallenblase.
* Wer unmäßig trauert, leidet an Magenkrankheiten, an Bauchspeicheldrüsen-Krankheit und an Zuckerkrankheit.
* Wer Angst empfindet, leidet an Krankheiten der Wirbelsäule, Knochen, Gelenke, Haare, Ohren, Nieren und Geschlechtsorgane.
* Maßloser Spaß sowie wiederholende, laute und die Seele erschütternde Gelächerausbrüche führen zu Herzschäden.
* Wer sich immer trübe und hoffnungslose Gedanken macht, schädigt seine Luftwege, Lungen und Haut.
* Wer von Widersprüchen zerrissen wird, vergiftet sein Blut und macht Gefäße kaputt ... Und so weiter.

2 1847-1931

3 vom 26.11.2002

Schlafmangel wird zur neuen Volkskrankheit - Schon jeder Zweite betroffen

„München (mm) - Zu einer ernststen Gefahr droht Schlafmangel zu werden. Nach Erkenntnis des Regensburger Schlafforschers Jürgen Zulley hat sich die Zahl der Menschen mit Schlafstörungen in den vergangenen zehn Jahren verdoppelt. Mittlerweile leidet fast jeder Zweite darunter. Nach den Untersuchungen des Wissenschaftlers klagen 41 Prozent der Deutschen über leichte bis mittlere, vier Prozent über schwere Schlafstörungen. Zu wenig Schlaf aber könne auf Dauer zu ernsthaften Krankheiten führen, so Zulley. Dazu zählt der Forscher Depressionen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Magen-Darm-Probleme sowie Anfälligkeit für Infektionen und Frühdiabetes (...). Entgegen früherer Lehrmeinung seien Schlafstörungen in der Mehrzahl ernst zu nehmende und vor allem langwierige Erkrankungen. Mit einem Viertel überraschend hoch sei der Anteil der jungen Patienten zwischen 16 und 19 Jahren (...).“

Das ist dramatisch, denn an einem gesunden und erholsamen Schlaf hängt unsere Gesundheit, wie (fast) jeder weiß. Und diese wiederum hat eine direkte Beziehung zur Lebensfreude und Arbeitskraft. Das Wissen um diese Zusammenhänge und seine konsequente Anwendung kann unter Umständen unser Leben retten, wie wir noch sehen werden. Denn vor allem die Qualität des Schlafes entscheidet, wie wir den folgenden Tag durchleben, und folglich auf Dauer auch, ob und wie alt wir werden.

Alexander Borbély, ein Schlafforscher, gibt noch ein paar weiterführende Anmerkungen zu Untersuchungen wie der gerade zitierten:

„In allen Umfragen fallen vor allem zwei Befunde immer wieder auf:

- 1. Schlafstörungen sind bei Frauen häufiger als bei Männern;*
- 2. Schlafstörungen nehmen mit fortschreitendem Alter zu.*

Die Störungen äußern sich gewöhnlich in drei verschiedenen Formen, die einzeln, aber auch zusammen auftreten können. Die vielleicht bekannteste Störung ist die Einschlafstörung, die sich in einem quälenden Wachliegen äußert, das in Extremfällen mehrere Stunden andauern kann. Während gute Schläfer ins Bett gehen und innerhalb von wenigen Minuten in den Schlaf

senken, lässt bei Schlafgestörten das Einschlafen lange auf sich warten. Der Schlaflose wälzt sich von einer Seite auf die andere, hört vom Kirchturm die Uhr schlagen und wartet vergeblich auf den erlösenden Schlaf.

Eine zweite Form der Schlafstörung äußert sich im häufigen Erwachen nachts. Der Schlaf ist zu oberflächlich. Der Schlafende wacht oft auf, schläft meistens sogleich wieder ein, kann aber auch längere Zeit wach liegen. Diese Form der Schlafstörung wird auch als Durchschlafstörung bezeichnet. Eine dritte Störung ist das vorzeitige Erwachen in den Morgenstunden. Der Schlafgestörte erwacht beispielsweise um 4.00 Uhr morgens und kann nicht mehr einschlafen.⁴

In solchen Fällen wird allgemein dazu geraten, sich mit etwas Sinnvollem zu beschäftigen, anstatt sich zu lange grärend im zerknitterten Bett herumzuwälzen. Der ruhelose Leser ist mit dieser „Bettlektüre“ also bestens beraten, denn ich werde ihn bei der Hand nehmen und mit ihm eine virtuelle Schlafplatzuntersuchung machen. Dabei werden wir so einige Geheimnisse lüften, die unsere Haustiere zu ihrem großen Glück noch kennen. Wer jedoch lieber siechen möchte, möge hier das Buch zuklappen und weiter auf seiner billigen Federkernmatratze pöfen. Die Zeit wird ihm, so fürchte ich, unrecht geben, denn: Wer schlecht schläft sündigt, und zwar gegen seine wertvolle Gesundheit.

4 Alexander Borbély: Das Geheimnis des Schlafs

Ärztlich verschrieben: die Hausuntersuchung

„Das höchste Ideal der Heilung ist die schnelle, sanfte und dauerhafte Wiederherstellung der Gesundheit oder Behebung und Vernichtung der Krankheit in ihrem ganzen Umfang auf dem kürzesten, zuverlässigsten und unnachteiligsten Weg.“

Samuel Hahnemann (1755-1843), Vater der Homöopathie

Wenn jemand Probleme mit beziehungsweise durch schlechten Schlaf hat, befindet er sich auf einer gesundheitlichen Abwärtsspirale. Er erwacht unausgeschlafen, braucht jede Menge Kaffee, um wach zu werden und zu bleiben, und ist auch allgemein weniger belastbar. Dazu kommen noch Stimmungsschwankungen und Leistungseinbrüche, die das Leben außerordentlich erschweren. In Folge können sich daraus neben Depressionen auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Probleme, Infektionsanfälligkeit und Frühdiabetes entwickeln. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge ist erholsamer Schlaf zudem eine wesentliche Voraussetzung für die Gedächtnisleistung des menschlichen Hirns.

Woran lässt sich also objektiv erkennen, wie schlecht wir wirklich schlafen? Schließlich findet sich nicht mal im Psychrembel, dem medizinischen Standardnachtschlagewerk, eine klare Definition dafür. Ein kleiner Test mag deshalb aufzeigen, ob Sie unter behandlungsbedürftigen Insomnien leiden oder nicht. Bejahen Sie mehr als drei Punkte, so sind Sie betroffen.

- Leiden Sie unter Einschlafschwierigkeiten, liegen mehr als 30 Minuten wach?
- Haben Sie Durchschlafstörungen, wachen also nachts öfters auf und brauchen mehr als 30 Minuten, um erneut einzuschlafen?
- Haben Sie im Schlaf Atemaussetzer (Schlafapnoe)?
- Schnarchen Sie häufig?
- Neigen Sie dazu tagsüber gegen Ihren Willen einzuschlafen?
- Leiden Sie morgens unter Kopfschmerzen oder Bluthochdruck?
- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

- Haben Sie nach dem Aufwachen häufig das Gefühl, nicht erholt zu sein?
- Gibt es Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen oder Alkohol?

Weitere bekannte Symptome sind unruhige Beine („restless legs“), Sprechen im Schlaf, Einnässen, Schlafwandeln oder Zähneknirschen. Schlafstörungen müssen unbedingt abgeklärt und behandelt werden, wenn Sie seit mindestens vier Wochen unter solchen Problemen leiden. Aber auch zuviel Schlaf ist ungesund: Rund fünf Stunden Tiefschlaf reichen im allgemeinen aus, um am nächsten Morgen fit und erholt aufzuwachen. **Nicht die Schlafdauer ist entscheidend, sondern in erster Linie deren Qualität.**

„Bei Gesunden sind es oft Bedingungen der Umgebung und Umwelt, die den Schlaf stören: Der dicht an den Wänden des Schlafzimmers vorbeibrausende Großstadtverkehr kann als ständiger, nächtlicher Ruhestörer wirken. In der erwähnten Umfrage war der Lärm von Straßen- und Flugzeugverkehr die meistgenannte Ursache für täglich auftretende Schlafstörungen. Die Nachtruhe ist heute offenbar ein Privileg geworden, auf das viele Menschen verzichten müssen.

Schließlich muss noch das Wetter als eine, wenn auch schlecht definierbare Ursache von Schlafstörungen genannt werden. Es ist bezeichnend, dass in der erwähnten Umfrage »Föhn und Wetterumschlag« als die zweithäufigste Ursache gelegentlicher Schlafstörungen angegeben wurde. In einer der wenigen Untersuchungen zu diesem Thema ergab sich, dass sowohl besonders hoher als auch besonders tiefer Luftdruck das Schlafbedürfnis tagsüber begünstigt. Leider ist aber über den Zusammenhang zwischen Wetter und Schlaf noch zu wenig bekannt. Vor allem wissen wir noch nicht, woran es liegt, dass gewisse Menschen auf Wetterveränderungen empfindlich reagieren, während andere solche Einflüsse überhaupt nicht wahrnehmen.

Es ist eine Erfahrungstatsache, dass man am besten in vertrauter Umgebung schläft, wo man sich geborgen und zu Hause fühlt. Ein fremdes Bett in einem Hotelzimmer und ungewohnte Geräusche nachts können den Schlaf beeinträchtigen. Nicht nur die Bedingungen nachts, sondern auch die dem Schlaf vorangehende Zeit kann den Schlaf beeinflussen. So ist eine ungewöhnlich intensive körperliche oder geistige Tätigkeit in den

*Abendstunden dem Schlaf abträglich. Auch eine schwere Mahlzeit abends kann sich störend auswirken, besonders dann, wenn sie mit reichlichem Genuss von Alkohol, Kaffee und Nikotin verbunden ist.*⁵

Schlafhindernde Faktoren gibt es, wie wir sahen, mehr als zur Genüge, und sie werden von der Schulmedizin prinzipiell in fünf verschiedene Kategorien eingeordnet:

- Physikalische, z. B. Schlafapnoe, ruheloses-Bein-Syndrom, Lärm, helles Licht etc.
- Physiologische, z. B. Schichtarbeit, Jetlag nach Fernreisen, Schmerzen etc.
- Psychologische, z. B. Ärger, Sorgen, Stress, Kummer, etc.
- Psychiatrische, z. B. Depression, Manie etc.
- Pharmakologische, z. B. Konsum von Kaffee, Alkohol, Nebenwirkungen von Medikamenten (Appetitzügler, Schlaftablettenmissbrauch) etc.

Einmal haben sie also mit uns und unserer Lebensweise⁶ direkt zu tun, und wir können mehr oder weniger gut Einfluss darauf nehmen, auch wenn manchem eine Lebensumstellung schwer fallen mag. Andere Ursachen wären dieser Definition zufolge außerhalb des wissenschaftlich beschriebenen Bereichs zu suchen, sie werden hier schlechterdings ignoriert, und das sind folglich diejenigen, mit denen sich dieses Buch konsequent beschäftigt. Dabei ignoriere ich natürlich Gründe wie Vollmond und mehr oder weniger angenehme Bettgenossen. Mit einem Satz: Nachdem der Arzt alle gesundheitlichen Aspekte für schlechten Schlaf ausgeschlossen hat und weder Johanniskraut noch Baldriantee helfen, bleibt nur noch eine gründliche Untersuchung des Schlafplatzes als Verursacher der bestehenden Probleme übrig.

Dies ist zunächst einmal das Gebiet der Geobiologie, die sich vor allem mit den Wechselwirkungen zwischen Mensch und Erde beschäftigt. Die Baubiologie dagegen widmet sich schwerpunktmäßig vor allem den Auswirkungen der Bauweise und häuslichen Einrichtungen auf die

5 Alexander Borbely: Das Geheimnis des Schlafs

6 Prediger, 5,11: Süß ist der Schlaf des Arbeiters, ob er wenig oder viel isst; aber der Überfluss des Reichen lässt ihn nicht schlafen.

Gesundheit. Dabei wird von der Elektrifizierung und Heizung bis hin zum Teppich alles bedacht und nach bestimmten Kriterien bewertet. Beides sind Erfahrungswissenschaften, die in vielen Jahrzehnten ihre Kenntnisse aus Tausenden von Untersuchungen gewonnen und immer weiter verfeinert haben. Damit haben wir unsere weitere Vorgehensweise klar: Zuerst einmal brauchen wir einen qualifizierten Fachmann, der weder Geschäfte mit der Angst macht noch exorbitante Preise nimmt. Vor allem muss er ein „Hansdampf in allen Gassen“ sein, der sich in den verschiedenen Bereichen sehr gut auskennt. Das kann er aber in der Regel nur, wenn er⁷ hauptberuflich auf diesem Gebiet arbeitet.

Seriöse Geo- und Baubiologen erkennen Sie deshalb gleich an ihrer Professionalität: Geschäftsunterlagen, also Preisliste, Dienstleistungsvertrag etc. sind selbstverständlich. Zumeist arbeiten sie unabhängig von irgendwelchen Gesellschaften, Vereinen etc. und können alle Ihre Fragen (egal wie verquer) ehrlich beantworten. Außerdem werden sie zumeist von ihren Kunden weiterempfohlen, denn von dieser „Werbung“ leben sie.⁸ Das ganze Erscheinungsbild muss transparent sein, damit der Kunde überhaupt verstehen kann, was er eigentlich für sein Geld bekommen soll. Ein Profi gibt zum Beispiel die von ihm zu erwartende Leistung und auf Wunsch auch die benutzten Messgeräte schriftlich an und kommt nochmals kostenlos wieder, sollte wider Erwarten eine Nachbesserung nötig sein. Viele arbeiten auch mit Ärzten und Heilpraktikern zusammen, die ihnen ihre Umwelt-belasteten Patienten schicken. Nach der Hausuntersuchung und der konsequenten Sanierung des Schlafplatzes überprüft der Mediziner mit bioenergetischen Methoden erneut, ob die vorherigen Belastungen noch nachweisbar sind. Wenn nicht, war die Arbeit des Geo-/Baubiologen erfolgreich. Andernfalls ist Nachbesserung angesagt. So erhält der Kunde eine objektive Bestätigung dafür, dass sein Schlafplatz effektiv saniert wurde, seine Ausgabe also eine gute Investition war. Nebenher wird er auch eine äußerst gute Meinung von seinem „Onkel Doktor“ bekommen, und zwar einfach aus dem Grund, weil der wirklich an die krankmachenden Ursachen geht.

7 im Gegensatz zu vielen Scharlatanen

8 Fragen Sie ruhig nach Referenzen!

Jetzt kann der gewissenhafte Arzt mit seiner Behandlung fortfahren. Es wird nicht länger sinnlos an irgendwelchen Symptomen herumgedoktort, denn wichtige Blockaden der Therapieresistenz wurden ja erfolgreich beseitigt. Der Körper vermag endlich, sich wieder selber zu helfen und stimulierende Heilimpulse von außen verwerten. Denn – auch das ist in Vergessenheit geraten – ein Mediziner heilt nie, schließlich ist er nicht Gott, sondern gibt stets nur dem Körper Hilfestellung zur Selbstheilung – und die ist oft maßgeblich entscheidend.

Es gibt inzwischen sogar Heilkundige, die sich standhaft weigern, eine begonnene Behandlung fortzuführen, wenn der Patient die verordnete Bettplatzsanierung nicht machen lässt. Aus gutem Grund, denn der Patient wird sonst niemals richtig genesen, und der Arzt verliert seine Reputation. Außerdem: Warum sollte er sich wohl mit Kranken herumschlagen, die nicht auf ihn hören? Jemand, der wirklich gesund werden möchte, nutzt jede sich ihm bietende Chance dazu. Übrigens empfahl schon regelmäßig der „Fürst unter den Chirurgen“, der berühmte Ferdinand Sauerbruch,⁹ seinen Patienten nach Operationen, das Bett umzustellen. Weil er sich nicht dem Gespött der übrigen Ärzteschaft aussetzen wollte, tauchten seine Empfehlungen allerdings nicht offiziell in den Krankenunterlagen auf. Es wurde jedoch von Freunden und damaligen Kollegen überliefert, dass er gerade Krebspatienten zu dieser einfachen Schlafplatzsanierung riet.

9 1875-1951



Interesse geweckt?

Ohne in Fachchinesisch oder langwierige Exkurse zu verfallen, wird beschrieben, welche Faktoren beachtet werden sollten, um endlich wieder den verdienten Schlaf zu finden.

Silvio Hellemann

Der Ratgeber für Ruhelose

Der ideale Schlafplatz aus geo- und baubiologischer Sicht

120 Seiten, m. Abb., kart., **14,90 €**

ISBN 978-3-940392-99-2