

# Gesunder Schlaf

**Im Schlaf regeneriert der Körper seine Zellen.** Dieser Prozess trägt zur Verhinderung von Krankheiten bei, weil die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt werden.

**Daher sollten wir den Körper davon befreien, zu verdauen oder zu entgiften. Er sollte seine ganze Kraft in die Zellregeneration stecken.**

Auch elektrische Geräte sollten aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Denn seit es Strom bzw. Elektrizität gibt, hat der technische Fortschritt seinen Siegeszug angetreten. Dadurch bedingt, nehmen aber auch die gesundheitlichen Belastungen durch technisch erzeugte Felder zu.

Die Summe aller dieser Felder wird ja im alternativ-medizinischen Jargon auch **Elektrosmog** genannt. Elektrosmog ist ein Kunstwort und setzt sich aus den beiden Komponenten elektrische Felder und dem englischen Word Smog, zu Deutsch Nebel, zusammen. Damit soll ausgedrückt werden, dass, wenn wir in der Lage wären alle technischen Felder zu sehen, bei der heutigen Vielzahl dieser Felder, nichts mehr sehen könnten - ebenso wie in einem dichten Nebel.

Aufklärungs-Initiativen wie die Bürgerwelle<sup>1</sup>, Diagnose-Funk<sup>2</sup> und zahlreiche Ärzte und Techniker Verbände<sup>3</sup> klären seit Jahren trotz starker Widerstände der Mobilfunk-Industrie und der Politik über die Gefahren von Mobilfunk auf. Hier nur ein kleiner Einblick in die gesundheitlichen Auswirkungen, die diese auf Elektrosmog spezialisierten Fachleute anhand von Studien zusammengetragen haben.

**Funktionsstörungen:** Schlafstörungen, Dauermüdigkeit, Nervosität, Hautkribbeln und -brennen, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Muskel- und Gewebescherzen, Unwohlsein, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Depressionen, „Burn-Out“, Augen- und Ohrenprobleme,

---

<sup>1</sup> Vgl. hierzu und im Folgenden: [www.buergerwelle.de](http://www.buergerwelle.de) abgefragt am 11.03.2018.

<sup>2</sup> Vgl. hierzu und im Folgenden: [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org) abgefragt am 11.03.2018.

<sup>3</sup> Vgl. hierzu und im Folgenden: [www.kompetenzinitiative.de](http://www.kompetenzinitiative.de) abgefragt am 11.03.2018.

Schwindel, Herz-Kreislauf Probleme (Arrhythmien, Blutdruck-Anomalien), Potenz- und Fruchtbarkeitsstörungen, Lernstörungen, Hyperaktivität, usw.

**Organische Krankheiten:** Allergien, Immunschwäche, Gelenkprobleme, Blutbildveränderungen, Störung der Blutbildung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorzeitige Demenz, Erbgutschäden, Krebs und Leukämie.

**Bruce Lipton**<sup>4</sup> sagt im Zusammenhang mit **Elektrosmog**: „Hunderte von wissenschaftlichen Studien haben in den letzten Jahrzehnten belegt, dass diese ‚unsichtbaren Kräfte‘ aus dem elektromagnetischen Spektrum eine tiefgreifende Wirkung auf alle biologischen Regelsysteme haben. Zu diesen ‚Kräften‘ gehören Mikrowellen, akustische Frequenzen und sogar die inzwischen entdeckten Skalar-Wellen. Spezifische Frequenzen und elektromagnetische Strahlungsmuster steuern die DNA-, RNA- und Protein-Synthese, verändern die Form und Funktion der Proteine, kontrollieren die Genregulation, Zellteilung, Zelldifferenzierung, Morphogenese (Prozess, in dem sich die Zellen zu Organen und Geweben zusammenschließen), Hormonausschüttung sowie das Nervenwachstum und die Nervenfunktion.“

Unzählige **Kinder und Jugendliche** nutzen mittlerweile in den größten Teilen ihrer Entwicklungs- und Wachstumsphasen ihre Handys zum Zeitvertreib, zur Hausaufgaben-Bearbeitung und zur Pflege ihrer sozialen Kontakte. Nicht selten liegen die „hochfrequent getackteten Spielzeuge“ aber auch noch zusätzlich während der Schlafphasen ihrer Nutzer an deren Köpfen neben dem Bett und fügen ihnen damit unbewusst einen annähernd „Rund um die Uhr Stress“ zu. Auch wenn zurzeit dazu noch kein anerkannter offizieller schulmedizinischer Zusammenhang hergestellt wird, sind jedoch immer mehr Ärzte und alternativ arbeitende Therapeuten davon überzeugt, dass die steigende Handy Nutzung und die stetig zunehmende Anzahl von hyperaktiven Kindern und Jugendlichen eng miteinander korrelieren<sup>5</sup>.

Es ist aber nicht nur die hochfrequent getacktete Strahlung des Smartphones, des W-LAN und der Mikrowelle, auch alle anderen technischen Felder des Autos,

---

<sup>4</sup> Bruce Lipton: Intelligente Zellen - Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, S. 128.

<sup>5</sup> Vgl. hierzu und im Folgenden: [www.ph-heidelberg.de](http://www.ph-heidelberg.de), abgefragt am 11.03.2018.

Computers und sonstiger elektronischer Geräte erzeugen Zell-Stress. Selbst alle LED- und anderen Sparleuchten tackten hochfrequent und erzeugen, auch ohne das technische Feld zu betrachten, nur durch die bloße Taktung der Lichtsignale Zellstress.

**Umso wichtiger ist es, gerade den Schlafplatz optimal zu gestalten, was elektronische Geräte betrifft.**

Wie wichtig es aber auch ist, unser Technik-dominiertes, modernes Lebensumfeld insgesamt gesundheitlich zu optimieren, zeigen die Schlussfolgerungen von James L. Oschman<sup>6</sup>. Er fasst nachfolgend zusammen inwieweit Elektrosmog schädigende Wirkung für den Körper haben kann:

„Für Biologen bedeutet der Beginn des elektronischen Zeitalters ein wichtiges evolutionäres Ereignis, einen dramatischen Schritt in unbekannte Gefilde. Durch die Entwicklungen in der Elektrizität und Elektronik haben sich die Grenzen dessen, was Menschen erreichen können, stark erweitert. Aber die Kosten des Fortschritts sind oft unkalkulierbar. Einige der Wissenschaftler, die schon früh Radioaktivität, Röntgenstrahlen und Mikrowellen erforschten, verloren dadurch, dass sie lange Zeit den Energien ausgesetzt waren, die sie entdeckt hatten, sogar ihr Leben. ... In Wahrheit wissen wir einfach nicht, welche langfristigen Wirkungen (über mehrere Generationen) elektromagnetische Technologien haben. **Wir sind Teilnehmer an einer Langzeitstudie, deren Ausgang ungewiss ist.** Es gibt verlässliche Hinweise darauf, dass elektromagnetische Felder ein zweischneidiges Schwert sind. Einige Frequenzen tun uns nicht gut, andere wiederum können die Heilung stimulieren. Manche negativen Wirkungen sind lästig, andere lebensgefährlich. Derzeit hat es den Anschein, als könnten winzige Felder mit Oszillationen von 50 oder 60 Hz schädlich sein, während Felder ähnlicher Stärke, aber geringerer Frequenz (z.B. 2, 7, 10 oder 15 H) die Heilung von Geweben wie Nerven, Knochen, Bändern oder Kapillargefäßen stimulieren können.“

Die Wichtigkeit der **Schlaf-Qualität und der Produktion von Melatonin** in den Tiefschlaf-Phasen ist durch die Studien der Nobelpreisträgerin für Medizin Prof. Dr. Elizabeth Blackburn und Prof. Dr. Elisa Epel von der Universität in San

---

<sup>6</sup> James L. Oschman, Energiemedizin – Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis, 2. Auflage, S. 162.

Francisco, belegt und oben beschrieben worden. Ein nicht durch Strahlung belastetes, stressfreies Umfeld am Schlafplatz und ein Minus-Ionen Überschuss in der Raumluft, tragen signifikant zu einer erhöhten Regenerationsfähigkeit und damit auch zu einer besseren Schlaf-Qualität bei. Diese führt aber nicht nur direkt zu einer Optimierung der Telomere, sondern auch, durch einen erholsameren Schlaf, zu einer stabileren Gemütsverfassung.

Dies allein zur Erscheinung der Neuzeit, dem **Elektrosmog**. Den gab es ja zu Paracelsus Zeiten vor 500 Jahren noch gar nicht.

Damals war ausschließlich **Wasseradern und Erdstrahlen** das Fatale, was beim Menschen gesundheitsschädigende Wirkungen auslöste. Er sagte:

**„Ein krankes Bett ist der sicherste Weg,  
die Gesundheit zu ruinieren.“**

Paracelsus (1493 – 1541)

Was sich keiner so richtig vergegenwärtigt:

**Jeder von uns verbringt ein Drittel des Lebens  
auf zwei Quadratmetern – also im Bett.**

**Der Schlafplatz sollte daher frei sein von  
Elektrosmog, Wasseradern und Erdstrahlen.**