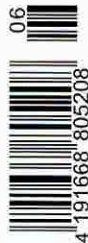




# natürlich

## gesund und munter



Ausgabe 6 | 2020  
November · Dezember

*Zeit für mich. Zeit für meine Gesundheit.*

Wir feiern  
**10** JAHRE

**Jetzt gewinnen!**

Leserumfrage mit tollen Preisen

Mind-Body-Medizin

## *Die heilende Kraft in uns*

Warum mentale Übungen unsere Gesundheit stärken



### **Virenschutz**

Ob Grippe oder Corona, starke Atemwege sind jetzt wichtig

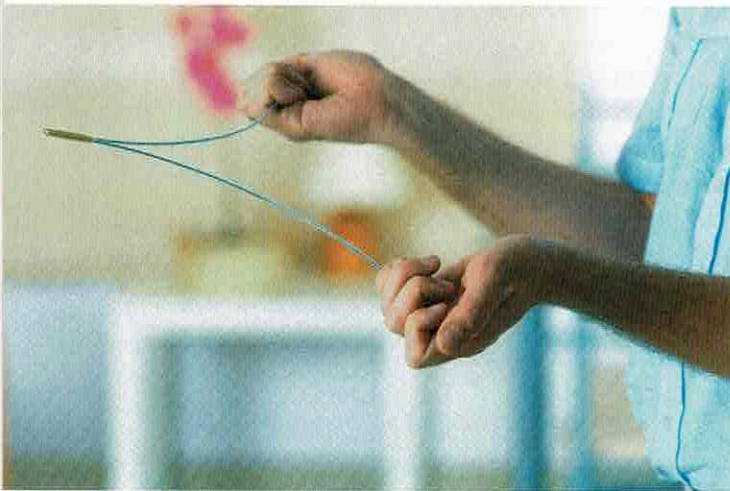
### **7 Immun-Booster**

Vitalstoffe, die unsere Abwehr ganz natürlich unterstützen

### **Spezial: Arzneitees**

Die besten Heilkräuter für Gesundheit und Wohlfühl





EINEN GUTEN SCHLAFPLATZ ZU FINDEN,  
KANN UNSERE GESUNDHEIT ENTSCHEIDEND  
VERBESSERN. ALTES WISSEN AUS OST  
UND WEST HILFT BEI DER SUCHE.







# Hier schlafen Sie gut

In unserer Welt voller Hektik und Stress brauchen wir vor allem eines: eine erholsame Nachtruhe. Doch nicht jede Stelle in der Wohnung ist dafür geeignet. Rutengänger und Feng-Shui-Berater können helfen, den richtigen Schlafplatz zu finden.

TEXT INGE BEHRENS

**SOFORT EINSCHLAFEN**, tief und fest schlummern und morgens erholt aufwachen – wer wünscht sich das nicht? Eine Nacht mit zu wenig oder schlechtem Schlaf stecken die meisten locker weg. Doch wenn wir wieder und wieder, Nacht für Nacht zu wenige erholsame Tiefschlafphasen durchlaufen, hat das weitreichende gesundheitliche Folgen. Wir sind nicht nur müde und körperlich weniger belastbar, auch der Blutdruck steigt, wir sind unkonzentriert, und unsere Stimmung ist im Keller. Nicht zuletzt lassen unsere Widerstandskräfte nach. Vor 500 Jahren schon wusste der Arzt Paracelsus, dass ein schlechtes Bett das sicherste Mittel ist, die eigene Gesundheit zu ruinieren.

Wenn die Nachtruhe gestört ist, liegt es aber häufig gar nicht am Bett, sondern daran, dass das Bett an der falschen Stelle steht: einer Stelle, die den Schlaf nicht fördert, sondern ganz im Gegenteil behindert. Mit diesem Problem ist der Geowissenschaftler und Heilpraktiker Dr. Steffen Schweikardt bestens vertraut. Er ist Vorstandsmitglied des Rutengänger-Vereins Süd e. V. ([www.rgvs.net](http://www.rgvs.net)). Seit vielen Jahren berät er Menschen mit Schlafstörungen. Sei es eine Verwerfung oder eine Wasserader – er kennt zahlreiche geologische Phänomene, die daran hindern

können, gut zu schlafen. Seiner Erfahrung nach gilt das für die allermeisten Wohnungen und Häuser.

Rutengänger (auch Rutengeher genannt) wie Schweikardt untersuchen deshalb am liebsten schon vor einem Hausbau das Baugrundstück ihres Kunden. Der Blick in die Natur liefert ihnen wertvolle Hinweise, ob störende geologische Besonderheiten tief im Erdreich vorhanden sind (siehe Kasten Seite 28). Wenn Bäume schräg wachsen oder speziell Obstbäume sich nach links drehen, liegt das nicht immer allein am Wind, sondern oft an solchen Phänomenen. Sollte sich nirgends auf dem Grundstück eine gute Stelle für das Haus finden, rät Schweikardt seinen Kunden vom Kauf ab. Da Störquellen mit technischem Gerät oder Tricks nicht auszuschalten sind, sei die einzige Option, nach einem anderen, besseren Platz zu suchen, um nicht auf Dauer auf gesunden Schlaf verzichten zu müssen.

## Warnzeichen für schlechten Schlaf

Aber wie ist es möglich, herauszufinden, ob das Bett in der Wohnung oder im Haus vielleicht nicht gut platziert ist? Dafür gebe es zahlreiche Anzeichen, so Schweikardt. Typisch sei, dass Menschen, deren Schlafplatz sich auf einer Störquelle befindet, »



eine Abneigung haben, ins Bett zu gehen und beispielsweise regelmäßig vor dem Fernseher einnicken. Eine erhöhte Wetterfühligkeit kann ebenso auf eine schlechte Bettstatt hindeuten wie Kopfdruck, Migräne, eine flache Atmung und andauernde Müdigkeit. Hunde übrigens meiden in aller Regel instinktiv diese unguten Plätze. Ein Hinweis, dass das heimische Bett nicht ideal platziert ist, kann auch ein Urlaub liefern. Wenn Sie dort mit einem Mal sehr gut und tief schlafen, sollten Sie zu Hause Ihren Schlafplatz kritisch ins Visier nehmen, das Bett probeweise umstellen und dann beobachten, ob sich der Schlaf bessert.

## Strahlt eine Wasserader oder Verwerfung?

Schon im Spätmittelalter suchten Rutengänger mit der Wünschelrute nach Wasser und Bodenschätzen. Erst seit 120 bis 150 Jahren beschäftigen sich Rutengänger mit der Strahlenfühligkeit, der sogenannten Radiästhesie. Dass bestimmte Menschen mit der Fähigkeit ausgestattet sein sollen, Strahlen zu erfühlen, ruft Kritiker auf den Plan. Begriffe wie „Erdstrahlung“ oder „Wasserader“ bieten dabei willkommene Angriffspunkte. Zwar gibt es radioaktiv strahlendes Gestein wie Radon, aber irgendwelche Strahlen aus der Erde, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen, sind tatsächlich nicht messbar. Auch die weit verbreitete Vorstellung, dass es unter der Erde verlaufende waagerechte Kanäle gibt, ist heute wissenschaftlich widerlegt. Das Regenwasser sickert nämlich durch die Erdmassen in den Boden und fließt von dort langsam in Hohlräume wie Gesteinsklüfte oder kleinere Risse und dann zum nächstgelegenen Bach oder Fluss. So etwas wie Erdstrahlung entsteht dabei nicht. Jedoch besagt das nicht, dass solche Wasseradern keinerlei Wirkung haben. Man weiß, dass die Schwerkraft über Hohlräumen und bei einer Verwerfung geringer ist – und diesen Unterschied nimmt der Organismus wahr. Dass es folgenlos bleibt, wenn sich in der tektonischen Verschiebung mächtige Gesteinsblöcke, wenn auch extrem langsam, aneinander vorbeibewegen, ist ebenfalls kaum vorstellbar.

Oft genüge es schon, so Schweikardt, wenn man das Bett einfach ein Stück von der Wand abrücke. Das hatte er einer seiner Seminarbesucherinnen geraten, die nach dem Umzug in ihr neues Haus nachts regelmäßig aufwachte. Jeden Abend hatte sie ihr Bett von einer Wand an die andere geschoben, doch nirgends fand die junge Frau die ersehnte Nachtruhe. Als er das Bett kurzerhand weiter in die Zimmermitte schob, war das Problem behoben. Dafür benötigte der Geowissenschaftler weder ein Strahlenmessgerät noch eine Rute. Deren Bedeutung werde oft von seinen Schülern, aber auch von ausgebildeten Rutengängern überschätzt. Letztlich sei eine Rute nichts anderes als ein Instrument, das die vorhandene Körperreaktion verstärke. Seiner Ansicht nach besitzt jeder Mensch ursprünglich das Gespür, einen guten von einem mittelmäßigen oder einem schlechten Platz zu unterscheiden, und verliert es nur mit der Zeit. Babys etwa besitzen noch einen unverbildeten Instinkt. Wenn ein Säugling beispielsweise sein Köpfchen beim Liegen auffällig schräg hält, könnte es hilfreich sein, das Kinderbett zu verschieben oder es höher zu stellen. Ein Höhenunterschied von 20 oder 30 Zentimetern kann nicht nur bei kleinen Kindern, sondern auch bei Erwachsenen spürbar viel bewirken.

## Mit Feng Shui die Power-Position finden

Die Macht der Natur anzuerkennen und sich gegen schädigende Phänomene so gut wie möglich zu wappnen, ist auch ein Anliegen des Feng-Shui. Bei dieser ursprünglich aus China stammenden und auch in der westlichen Welt immer beliebter werdenden Erfahrungswissenschaft geht es grundsätzlich darum, den geeigneten Platz zu finden oder zu schaffen. Der Feng-Shui-Master und Geomant Mark Sakautzky bildet an der von ihm mitgegründeten Internationalen Feng Shui Akademie (IFSA) Berater aus, die später die Erkenntnisse dieser Lehre etwa bei der Planung von Häusern und baubiologischen Untersuchungen einbringen. Aus Sicht des Feng-Shui gehört zum geeigneten Platz auch die Himmelsrichtung und Lichtqualität eines jeden Raumes sowie die Aufstellung der Möbel und das Design. Das Ziel: der freie Fluss der Lebensenergie Chi.





HUNDE SUCHEN INSTINKTIV GUTE SCHLAFPLÄTZE AUF, DENN SIE HABEN – GENAU WIE KLEINE KINDER – EIN FEINES GESPÜR FÜR STÖRQUELLEN.

Bei der Suche nach einem guten Ort für das Bett hilft Feng-Shui mit einigen generellen Regeln, die sich an den Aspekten Yin und Yang orientieren (siehe Kasten rechts unten). So sollte das Schlafzimmer im Yin-Bereich eines Hauses oder einer Wohnung liegen und wenn irgend möglich auch nicht an einen Yang-Raum wie Küche oder Bad angrenzen.

Um im Schlafzimmer eine sogenannte Power-Position einzurichten, gelte im Feng-Shui das Lehnstuhl- oder auch Schildkröten-Prinzip, erklärt Mark Sakautzky. Die wichtigste Regel sei: „Habe das Fenster und die Tür im Blick und eine solide Wand hinter dir.“ Es empfiehlt sich daher nicht, das Bett in die dynamische Zone zwischen Tür und Fenster zu stellen. Ebenso wenig ratsam ist es, ein Bett direkt unter ein Fenster zu platzieren. Die zweitwichtigste Regel lautet: „Richte die Bettposition nach dem Sonnenverlauf aus, oder aber nach den Magnetströmen, die vom Nord- zum Südpol verlaufen.“ Das heißt, das Kopfteil sollte sich entweder an der Ost- oder an der Nordwand befinden.

Um Ihren perfekten Schlafplatz zu finden, haben Sie außerdem die Möglichkeit, anhand Ihres Geburtsjahrs und Geschlechts Ihre eigene Kua-Zahl zu ermitteln. Diese Zahl verrät, zu welchem der fünf Naturelemente (Wasser, Holz, Erde Metall, Feuer) Sie gehören und welche Schlafrichtung dementspre-

chend für Sie optimal ist. Für den Schlafplatz stehen dabei zum Glück jeder Person zwei Yin-Richtungen zur Auswahl. Haben Sie beispielsweise die Kua-Zahl zwei, können Sie Ihr Bett mit dem Kopfteil entweder an der zum Osten oder an der zum Nordosten gelegenen Wand stellen. Probieren Sie es einfach aus. Der Feng-Shui-Master Mark Sakautzky erklärt auf seiner Website, wie Sie Ihre persönliche Kua-Zahl ermitteln: [www.feng-shui-ms.com/de/feng-shui/persoенliche-kua-zahl.html](http://www.feng-shui-ms.com/de/feng-shui/persoенliche-kua-zahl.html). >>

## Yin und Yang und der Fluss des Chi

**Die Feng-Shui-Lehre** wird in China bereits bei der Suche nach einem geeigneten Bauplatz und der Bauplanung angewendet. In der westlichen Welt wird Feng-Shui eher genutzt, um jedes Zimmer eines Hauses oder einer Wohnung so einzurichten, dass die Energie, das Chi, stets optimal fließen kann. Sind die Kräfte Yin und Yang im Gleichgewicht, wird der Chi-Fluss gefördert. Yang steht dabei für Helligkeit, Aktivität, vorne, Wärme und das Sprechen; Yin dagegen für Dunkelheit, Ruhe, hinten, Kälte und das Zuhören. Nach den Regeln des Feng-Shui sollten Arbeits- und Wohnräume möglichst im Yang-Bereich liegen, Schlaf- und Ruheräume am besten im Yin-Bereich.

**Feng-Shui-Berater** finden Sie über den Berufsverband für Fengshui und Geomantie: [www.fengshui-verband.eu](http://www.fengshui-verband.eu)





Zum guten, erholsamen Schlummer trägt auch eine angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer bei. Natürliche Düfte schenken tiefen Schlaf.

### Störfaktoren im Schlafzimmer ausschalten

Um einen harmonischen Energiefluss entstehen zu lassen, rät die Lehre des Feng-Shui, die Fläche unter dem Bett frei zu lassen und nicht zur Aufbewahrung von Unterlagen oder anderem Kleinkram zu nutzen. Zum einen wird so verhindert, dass die Matratze von unten belüftet wird; zum anderen können die eingelagerten Dinge unseren Schlaf stören, da wir das Wissen darum unbewusst abspeichern. Auch Bügelbrett oder Wäscheständer, Papierstapel und Arbeitsmaterialien sind Störfaktoren im Schlafzimmer. Da wir im Schlaf nicht nur körperlich, sondern auch seelisch verletzbarer sind, empfiehlt es sich, ein Bett (möglichst aus Holz) mit Kopfteil zu erwerben und das Zimmer nach außen mit Jalousien oder dicken Vorhängen zu schützen. Abgesehen davon, dass ein Regal über dem Kopfteil eine Gefahrenquelle darstellt, hindert dieses Möbel den freien Energiefluss. Ebenso sind nach der chinesischen Harmonielehre Bilder über dem Bett tabu, da sie eine unruhige Atmosphäre verbreiten. Auch ein Spiegel im Schlafzimmer ist eine Störquelle. Wer darauf nicht verzichten mag, sollte ihn wenigstens nicht über dem Bett oder gegenüber dem Fenster anbringen.

Überall dort, wo Geräte eingeschaltet sind, entstehen elektrische oder elektromagnetische Felder. Besonders nachts, wenn unser Abwehrsystem gedämpft ist, kann dies unsere Gesundheit gefährden, weil solche Felder Stressreaktionen im Körper hervorrufen und damit das Immunsystem schädigen können. Deshalb haben Fernseher, Laptop und Co. im Schlafzimmer nichts zu suchen. Selbst Lampenkabel können Schlafstörungen verursachen, weil immer eine Restspannung bleibt. Ein Kippschalter kann helfen. Wenn Ihnen das nicht genügt, können Sie die entsprechende Sicherung im Elektrokasten umlegen. Die ultimative Lösung bietet ein Netzabkopppler, der im Sicherungskasten eingebaut wird. Dieses Relais stellt sicher, dass nirgends mehr – nicht einmal in den Kabeln in der Wand – Strom aktiv ist.

### Eine harmonische Atmosphäre schaffen

Zwar ist es gut, wenn ein Schlafzimmer aufgeräumt und nicht zu vollgestellt ist, karg und nüchtern braucht dieser Raum darum nicht eingerichtet zu sein. Mit der richtigen Farbwahl für Wände, Vorhänge und Bettwäsche kreieren Sie eine beruhigende Atmosphäre im Schlafraum. Alle kühlen Blautöne wie Türkis oder Blau fördern den Schlaf ebenso wie freundliche kühle Pastellfarben oder gedeckte warme Töne wie Ocker und Braun. Unifarbene helle Bettwäsche aus Naturmaterialien stimmt eher auf den Schlaf ein als bunt Gemustertes. Im Unterschied zu grell scheinenden Deckenlampen oder Kronleuchtern verbreiten kleine Lichtquellen eine kuschelige Stimmung. Natürliche Düfte wie Lavendel, Zedernholz, Rose, Neroli oder Zirbe sorgen nicht nur für saubere, ionenreiche Luft, sondern schenken auch tiefen Schlaf. Geben Sie einige Tropfen eines hochwertigen Aromaöls in eine Duftlampe oder träufeln Sie ein bis zwei Tropfen auf das Kopfkissen. Wer in dieses unaufdringliche Ambiente noch einen bequemen Sessel stellt, wird das Schlafzimmer künftig garantiert auch tagsüber öfter nutzen, ist es doch ein idealer Rückzugsort, in dem sich unser Geist wunderbar entspannen kann und wir auch die eigene, vom Alltag geforderte Seele zwischendurch mal umarmen können.