

# Von Silberfäden und Alpenkräutern

Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Wer das bedenkt, gestaltet seinen Schlafbereich bewusst. Auch der Gesundheit zuliebe.

**G**esunder Schlaf ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben. Über längere Zeit gestörter Schlaf macht krank. Daher sollte man sich gut überlegen, ob man gut liegt und ob der Schlafplatz ideal gestaltet ist.

Am besten schläft man bei 16-18 Grad. Auch frische Luft ist wichtig. Polster, Bettdecke und Matratze sollten atmungsaktiv sein. Die Matratze sollte die Wirbelsäule stützen, aber der Druck auf Schulter und Hüfte darf nicht zu groß sein. Im Zweifel kann man sich von Experten eine Liegediagnose und Schlafplatzanalyse erstellen lassen.

Elektrosmog im Schlafzimmer kann sich negativ auswirken.

Manche Architekten planen daher eine Energiefreischaltung für den Schlafbereich.

Wer es genau nimmt, kann seine Schlafrichtung dem Erdmagnetismus (Nord-Südrichtung) anpassen und Energiefelder (Wasseradern, elektr. Leitungen) untersuchen lassen. Wulf Helten („Abitare“): „Ich habe früher auch nicht an Energiefelder geglaubt. Doch dann schreckte mein Kind immer aus dem Schlaf hoch. Im Zimmer darüber passierte das gleiche! Ein Wünschelrutengänger hat uns einen anderen Schlafplatz zugewiesen. Ab da schliefen beide Kinder durch.“

Moderne Schlafsysteme beruhen heute auf einer internatio-

nalen Schlaf-Forschung. Helten: „Da wird Forschung, Technik und Natur in Einklang gebracht. Ich arbeite z.B. mit „Wenatex“ zusammen, die verwenden Silberfäden und Alpenkräuter in der Matratze. Silber wirkt u.a. antibakteriell und antiallergisch. Die Alpenkräuter entspannen und lindern Schmerzen.“

Wer auf Silber verzichtet: auch Lesen, Musik hören, ein Spaziergang oder Lachen mit Freunden helfen, sich abends zu entspannen. *gb*



**GF Elisabeth Rauscher:** Bei Team Rauscher Immobilien wird Kundenberatung groß geschrieben. Haben Sie eine Frage zum Thema Immobilien? Rufen Sie uns an.

## Team Rauscher Immobilien

Petersbrunnstr. 15  
5020 Salzburg  
**Tel.:** 0662 / 88 02 04  
**Fax:** 88 02 04-04

[immobilien@team-rauscher.at](mailto:immobilien@team-rauscher.at)

[www.team-rauscher.at](http://www.team-rauscher.at)

### Öffnungszeiten:

MO-FR 8:00 bis 17:00 Uhr

Sa 9:00 bis 13:00 Uhr