

# Tipps für erholsamen Schlaf

Volkshochschule und AICHACHER ZEITUNG: Kurse für daheim  
Teil 3: „Entspanntes WohlfühlZuhause“ – Bluetooth und Wlan ausschalten

**Aichach** – Den Auftakt der Serie, in der wir Ihnen die Volkshochschule ins Haus bringen, macht ein dreiteiliger Beitrag zum entfallenen Abend „Entspanntes WohlfühlZuhause“. Hier Teil drei:

Es gibt drei Fehler, die Menschen in Haus- und Wohnung (unwissentlich) begehen und die dazu führen, dass sie sich zu Hause unwohl und angespannt fühlen und einfach nicht zur Ruhe kommen. Heute geht's um den Ort in Ihren vier Wänden, an dem Sie die meiste Zeit verbringen – nämlich um Ihren Schlafplatz.

- Wenn Sie
- lange wach liegen und nicht einschlafen können
  - lieber auf der Couch einschlafen statt im Bett
  - nachts trotz warmer Zudecke frieren oder kalte Füße haben
  - morgens häufig in einer total verdrehten Position aufwachen
  - sich in der Früh matt, erschöpft und lustlos fühlen
  - fünf Mal die Schlummertaste drücken und einfach nicht aus dem Bett kommen

sollten Sie unbedingt weiterlesen.

Denn gleich erfahren Sie, wie Sie damit beginnen können, Schlafstörungen ein für allemal von der Bettkante zu stoßen und nachts endlich (wieder) durchzuschlafen.

Eines vorweg: Von Verschwörungstheorien halte ich nichts. Von Physik schon. Es ist eine Tatsache, dass kabellose Technologien sich rasend schnell weiter-

entwickeln und (fast) jeder von uns mindestens ein Smartphone mit aktiver Bluetooth-Verbindung und mobilen Daten in der Tasche und Wlan zu Hause hat. Meist auch ein Schnurlostelefon oder sogar ein SmartHome.

All diese Technologien wurden entwickelt, um uns das Leben zu erleichtern. Und nichts liegt mir ferner als sie zu verteufeln. Die Herausforderung dabei ist nur, dass Mobilfunk, Wlan & Co. mit hochfrequenter Strahlung funktionieren.

Und hochfrequente Strahlung verursacht elektromagnetische Felder, die nach Ansicht von Experten die Kommunikation unserer Körperzellen verändern können.

Zum Vergleich: Die Erde schwingt mit einer Frequenz von 7,83 Hz (Hertz), und unser Körper ist evolutionsbedingt darauf eingestellt. Mobilfunk liegt in ei-

nem Frequenzbereich von 800 – 2.170 MHz, das ist das 277-Millionenfache der Erdfrequenz. Der LTE-Standard läuft auf den Frequenzen 800 MHz, 1,8 GHz, 2 GHz und 2,6 GHz. Das entspricht zweimilliardensechshundertmillionen Hertz – und kann unseren Körper unter dauerhaftem Einfluss aus dem Takt bringen.

Wenn Sie sich rund um die Uhr hochfrequenter Strahlung aussetzen, weil Sie zum Beispiel kabellose Verbindungen auch nachts aktiviert lassen, hat Ihr Körper meiner Erfahrung nach keine Chance mehr zu regenerieren. Einige Experten gehen davon aus, dass er dadurch zwei- bis dreimal so lange braucht, wie Sie der elektromagnetischen Strahlung ausgesetzt waren.

In der Folge schlafen Sie schlecht oder gar nicht mehr und

stehen permanent unter Strom – im doppelten Sinne. Dadurch werden nicht nur Stoffwechselprozesse im Körper massiv gestört, sondern auch jede Menge Stresshormone ausgeschüttet.

Was Sie sofort tun können, um wieder tiefer zu schlafen und sich morgens ausgeschlafen zu fühlen:

- Deaktivieren Sie nachts alle kabellosen Verbindungen (Mobilfunk, Wlan, Bluetooth, Schnurlostelefone, Babyfone)
- Verzichten Sie auf elektronische Geräte, Verlängerungskabel, Spiegel und metallische Gegenstände in Ihrem Schlafzimmer
- Wählen Sie Einrichtungsgegenstände und Wohntextilien aus natürlichen Materialien, z. B. Holz, Baumwolle und Leinen
- Ersetzen Sie Energiesparlampen durch LEDs mit warmweißem Licht
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer vor dem Zubettgehen für 15 Minuten
- Sorgen Sie durch Rollläden oder Jalousien für eine optimale Verdunkelung

■ *Manuela Stengl ist Energy-Stylistin für erfüllende Raum- und Lifestyle-Konzepte. Der Abend „Entspanntes WohlfühlZuhause“ bei der Volkshochschule wird nachgeholt. Mehr Infos gibt es im Blog auf ihrer Internetseite: [manuela-stengl.de](http://manuela-stengl.de).*



**Manuela Stengl.**



**Auch die Wahl der Materialien** im heimischen Schlafzimmer beeinflussen, wie gut man schlummert.  
Foto: Tracey Hocking