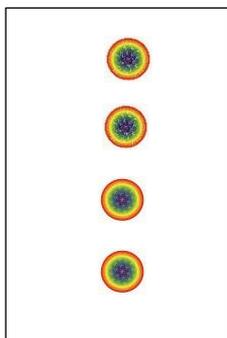




**Prophylaktisch empfehle ich folgende Maßnahmen zur Harmonisierung Ihres Schlafplatzes:**

- Verteilen Sie das Symbol „Blume des Lebens“ beidseitig ausgebruckt gleichmäßig unter der Matratze, auf dem Lattenrost liegende. Gerne können Sie das Symbol auch auf dem Boden oder im Bettkasten befestigen.  
Wichtig ist hierbei, dass das Symbol nicht beschädigt wird, da es sonst keine Wirkung mehr hat.



- Entfernen Sie Halogenlampen und Radiowecker vom Nachttisch (Mindestabstand vom Bett 1,50m)
- Seide schirmt Strahlungen aller Art ab. Daher empfehle ich den Kauf einer Seiden-Sommerdecke, möglichst Schadstoff geprüft. Gute Erfahrungen habe ich mit den Produkten von Billerbeck oder RaumKultur.eu gemacht. Legen Sie die Seidendecke unter das Spannbettlaken. Sie haben somit nicht nur den Strahlenschutz, sondern auch noch eine perfekte Schlafhygiene, da Seide die ausgeschiedenen Körperflüssigkeiten enorm schnell trocknet. Außerdem sind deutsche Produkte auch für Allergiker geeignet. Im Sommer nutze ich auch eine Seidendecke als Oberbett, da es leichter ist und somit auch die Strahlen im Raum vom Körper abschirmt. Im Winter lege ich die Seidenbetten dann zusätzlich unter das Bettlaken, somit habe ich Stauraum gespart.
- Denken Sie daran, dass Matratzen nur eine bestimmte Lebensdauer haben. Nach spätestens 10 Jahren sollten sie ausgetauscht werden. Bitte verwenden Sie keine Federkern- oder Taschenfederkern Matratzen, da diese technische Strahlungen anziehen.
- Denken Sie daran, Kopfkissen sollten halbjährlich gewaschen werden. Verwenden Sie bitte hier ein Biowaschmittel.
- Bitte verwenden Sie keine Microfaser Bettwäsche, da diese ebenfalls Strahlungen anzieht und die Schlafhygiene negativ beeinflusst.
- Spiegel gehören **NICHT** ins Schlafzimmer. Bedenken Sie, dass wir vielen unterschiedlichen Strahlungen ausgesetzt sind. Spiegel ziehen diese magnetisch an und reflektieren auf die gegenüberliegende Fläche. Nach meiner Erfahrung sind Spiegel die Schlafstörer Nr. 1. Daher mache ich hier keine Kompromisse mehr. Spiegel stören einen gesunden Schlaf nachhaltig.

- Achten Sie auf die Bodenbeläge im Schlafzimmer. Gut sind Parkett und Bio-Vinyl Böden. Auch Korkböden können empfohlen werden. Teppichböden sind im Schlafzimmer nicht förderlich.
- Zeigen sich dunkle Augenrinne oder Schwellungen der Tränensäcke am Morgen, so ist dies ein Zeichen, dass Ihr Schlafplatz in irgendeiner Form belastet ist. Hier sollten Sie diese Maßnahmen unbedingt umsetzen.
- Wenn Sie bereits eine chronische Krankheit, Gelenkprobleme oder gar an einer schweren Erkrankung leiden, lassen Sie Ihren Schlafplatz bitte von einem Radiästheten untersuchen. In seltenen Fällen reichen die vorgeschlagenen Maßnahmen nicht aus. Dann gibt es noch weiterführende Empfehlungen, die jedoch nicht verallgemeinert werden können.
- Denken Sie darüber nach, Ihren Arzt aufzusuchen. Klären Sie ab, ob Ihr Hormonhaushalt und auch die Schilddrüse funktionsgerecht arbeiten. Lassen Sie Ihren Vitamin- und Mineralienhaushalt prüfen. Oftmals sind Mangelerscheinungen und Hormonungleichgewichte die Ursache für schlechten Schlaf.

Ich wünsche Ihnen einen erholsamen Schlaf und ein vitales Aufwachen. Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne Zur Verfügung.

Gabriele Fröhlich

RaumKraft®  
Kraftvolle Räume  
Kraftvolle Menschen

Tilsiter Str. 34  
69502 Hemsbach  
Tel. 01752093439  
[www.raumkraft.de](http://www.raumkraft.de)