

Sieper / Eisenmann

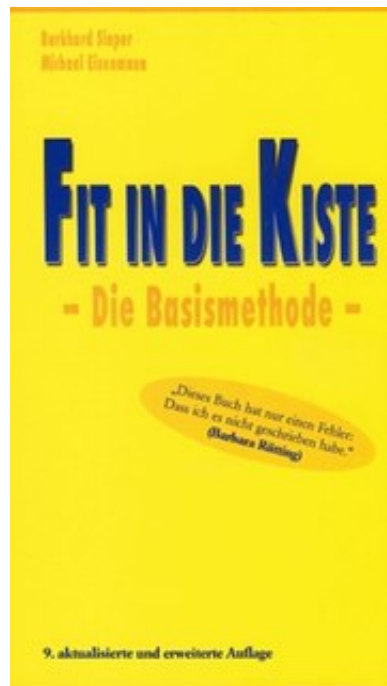
Fit in die Kiste

Reading excerpt

[Fit in die Kiste](#)

of [Sieper / Eisenmann](#)

Publisher: Sieper Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b2835>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Schlaf

Schlaf ist der Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. Schlafen tut gut, auch wenn Edison dies für eine Zeitverschwendung hielt und so auf die Idee der Glühbirne kam. Auf diese würden diejenigen gerne verzichten, die unter Schlafstörungen leiden. Und das sind nicht wenige. 20 bis 30 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland schlafen schlecht. Sogar etwa 50 Prozent sind mehrere Wochen im Jahr davon betroffen. Einschlaf- und Durchschlafstörungen sowie krankhafte Schläfrigkeit am Tage treten auf. Wenn der Mensch nicht schläft, stirbt er. Alle lebenswichtigen Rhythmen wie der Herzschlag, die hormonellen Vorgänge, die Atmung werden durch regelmäßigen Schlaf wechselseitig aufeinander abgestimmt. Wieviel Schlaf jeder Mensch braucht ist sehr verschieden. Der Neugeborene schläft noch 16 Stunden, während der alte Mensch flacher, kürzer und mit Unterbrechungen schläft. Erwachsene im mittleren Alter haben ein Schlafbedürfnis von sechseinhalb bis neun oder zehn Stunden. Zuviel Schlaf ist aber genauso ungesund wie zu wenig Schlaf. Finden Sie Ihren eigenen Schlafbedarf heraus. Versuchen Sie dabei immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen.

Kurz- oder Langschläfer?

Der Schlafbedarf ist individuell, wurde uns vererbt und schwankt je nach momentaner Konstitution und Jahreszeit. Wichtig ist nicht die Schlafdauer, sondern, ob Sie sich frisch, fit und entspannt fühlen. Die einen brauchen mehr, die anderen weniger Schlaf. Prominente Kurzschläfer waren Napoleon oder Winston Churchill. Sie kamen mit drei Stunden Schlaf aus. Im

Fit-in-die-Kiste-Detail

Belastung für gesunden Schlaf

Die Mehrzahl der Untersuchungen hat ergeben, dass moderate Trainingsbelastung (fünf bis acht Laufkilometer) sowohl das Einschlafen als auch den Tiefschlaf begünstigt. Die günstigste Trainingszeit liegt am späten Nachmittag, denn zu spätes Training am Abend kann bei einigen Läufern erhebliche Einschlafstörungen verursachen.

Gegensatz dazu waren Goethe und Einstein prominente Langschläfer: Sie brauchten zehn und mehr Stunden Schlaf, um richtig kreativ zu sein.

Schlafen wie ein Murmeltier

Schlafen und Wachen stehen im Gleichgewicht zueinander. Wer den Tag aktiv verbringt, der kann auch nachts gut schlafen. Körperliche Betätigung am Tage fördert ebenso den Schlaf wie richtiges Abschalten am Abend, indem man von der Arbeit loslässt, ein gutes Buch liest, mit Kindern spielt, spazieren geht oder sich selbst verwöhnt mit einem Bad oder mit spezieller Musik zum Entspannen. Schauen Sie auf den abgelaufenen Tag mit Freude zurück und schließen Sie in Frieden mit ihm ab. Falls Sie Schichtdienst haben oder oft Fernreisen machen, kommt der natürliche Schlafrhythmus sehr schnell durcheinander. In diesen Fällen ist die regelmäßige Schlafvorbereitung ganz wichtig. Sehr wichtig für einen erholsamen Schlaf ist aber auch die Schlafumgebung. Geräusche, ob von Autos, Leuten in benachbarten Kneipen und Gaststätten, Musik von Nachbarwohnungen ausgehend, Flugzeuflärm und anderes können sehr stören, genauso aber auch das Licht von Laternen.

Der Schlafplatz entscheidet

Das Schlafzimmer sollte „einladend“ sein. Verwenden Sie beim Bett Materialien, die mit dem menschlichen Organismus harmonieren. Dagegen bergen beispielsweise Kunststoffe Nachteile für den gesunden Schlaf. Sie behindern die natürliche Entschlackung von Körpergiften in der Nacht. Die Matratze — das Kernstück des Bettes — sollte möglichst unterlüftet, nicht älter als zehn Jahre, nicht zu hart und nicht zu weich sein. Die eingesetzten Materialien sollten schadstoffkontrolliert und umweltverträglich sein. Kautschuk- und Naturmatratzen sind besonders haltbar, rückengerecht und allergikerfreundlich. Die Bettdecke muss morgens Zeit haben, zu trocknen und abzukühlen. Sehr angenehm ist es auch mit einem frischen aus natürlichem Material bestehenden Bettbezug zu schlafen. Synthetiks begünstigen stärkeres Schwitzen, Geruchsbildung, und den milbenfördernden Feuchtigkeitsstau. Bis zu einem halben Liter Flüssigkeit gibt Ihr Körper nachts über die Haut ab. Nur ein trockenes Bett kann Sie richtig wärmen. Decken Sie sich

Selbst erlebt

Vor kurzem übernachtete ich im 33. Stock eines großen Frankfurter City-Hotels. Die Fenster waren alle verschlossen, nicht einen Spalt zu öffnen. Ferner merkte ich jetzt erst, dass ich in einem Raucherzimmer gelandet war. Ich vermisste die von zu Hause gewohnte nächtliche Frischluft. Am nächsten Morgen wachte ich mit Kopfschmerzen auf. Seitdem erkundige ich mich immer nach einem Nichtraucherzimmer und nach dem Stockwerk des Zimmers. Entgiften Sie lieber nachts, anstatt sich zu vergiften.

auch gut zu: Bleiben kühle Stellen, ist die Gefahr des Aufwachens stark erhöht. Es soll Fälle geben, wo ein Schaffell im Bett, Schlaflosigkeit beseitigt hat. Schlafen Sie immer, wenn möglich — je nach Außentemperatur machbar — mit offenem Fenster. Gifte, die Sie nachts ausatmen — wie beispielsweise Kohlendioxid — atmen Sie bei offenem Fenster nicht gleich wieder ein. Es ist immer wieder schön festzustellen, wie die frische Luft den Körper nachts regeneriert. Dass auch die Schlafumgebung entscheidend ist, zeigte uns eindrucksvoll folgendes Beispiel einer Kundin: Sie berichtete, dass ihre Tochter früher körperlich immer hinter den Klassenkolleginnen zurück geblieben war. Alle Versuche, dies zu ändern, fruchteten nicht. Über

verschlungene Wege kam ein Radioästhesist („Rutengänger“) in ihr Haus. Tatsächlich stellte sich heraus, dass gerade der Schlafplatz des kleinen Mädchens erhöhte Aktivität zeigte. Das Bett wurde daraufhin in eine energetisch einwandfreie Position gebracht. In kürzester Zeit hatte das Mädchen ihre körperlichen Defizite aufgeholt.

Mühe los einschlafen

Die beste Methode nicht einzuschlafen ist, den Schlaf herbeizusehnen. Gerade, wenn Sie am nächsten Tag früh und ausgeruht aufstehen wollen, kommt der Schlaf nicht so, wie man es will. Dem einen hilft das Beten, dem anderen Zahlenspiele oder das Schäflein zählen. Das soll laut Studien eher schlafverzögernd sein. Visualisierungen, wie das Rauschen eines Baches oder anflutende Wellen am Meer verkürzen die Einschlafzeit. Wer Mühe hat, den Schlaf zu finden, sollte selbstverständlich auf anregende Getränke, wie Cola, Kaffee, Kakao und schwarz-

Entgiftung

Unbestritten: Chemie und Technik vereinfachen das Leben. Sie jagen aber auch riesige Mengen Fremd- und Schadstoffe in die Umwelt und damit in unsere Körper. Dem kann sich keiner von uns mehr entziehen. Täglich werden wir mit alle möglichen Giftstoffen bombardiert. Sie stammen aus Getränken, Nahrungsmitteln, Genussgiften, Luft, Wasser, Kosmetika, Medikamenten, Baumaterialien, Boden, Waschmittel, Zahnpasten und so weiter. So wie die Umwelt verschmutzt wird, so wird auch unser Körper verschmutzt. Alle Gewässer — Meere, Seen, Flüsse - verschmutzen durch Umwelteinflüsse zunehmend. Wir bestehen zu 70 Prozent aus Wasser. Ist doch logisch, dass auch das Wasser in uns und damit wir selbst gleichfalls verschmutzt sind. Die Umweltbedingungen sind für beide gleich. Genauso, wie Wasser entgiftet werden muss, um es wieder genießbar zu machen, muss der Mensch sich entgiften.

Mülldeponie Bindegewebe

Über Lunge, Darm, Haut und Schleimhäute gelangen die Gifte in unseren Körper und reichern sich im Bindegewebe an. Das Bindegewebe ist die Mülldeponie des Körpers. Ist die Mülldeponie voll, quillt sie über. Die Folgen haben wir zu spüren. Alle Volkskrankheiten wie Osteoporose, Rheuma, Herz- und Hirnschlag sowie Krebs sind die Folge solcher jahrzehntelanger Überladungen des Bindegewebes mit zuviel Giften. Daher ist es ganz wichtig die körpereigenen Entgiftungsmöglichkeiten zu kennen und Tag für Tag auch anzuwenden.

Erster Schritt: Stoppen Sie die Vergiftung

Reduzieren Sie die Schadstoffaufnahme soweit wie möglich. Niemand kann sich dem komplett entziehen. Oder haben Sie ein Haus in den Bergen, gebaut ohne Chemie von einer intakten Ozonschicht geschützt mit einem stressfreien und naturnahen Alltag? Sicher nicht. Also tun Sie Ihr Möglichstes. Es lohnt sich in jedem Fall:

→ Durch den Kauf von Bio-Lebensmittel reduzieren Sie die Menge der Schadstoffe um sagenhafte 80 Prozent, die restlichen 20 Prozent stammen aus der Umwelt.

Zweiter Schritt: Entgiften Sie sich

Praktisch jeder von uns wird vergiftet. Außer der Bewohner des oben beschriebenen Hauses in den Bergen. Umkehrschluss: Jeder sollte sich entgiften. Wer beim „Fit-in-die-Kiste-Check“ mindestens eine Frage mit ja beantwortet hat, zeigt schon Symptome der Vergiftung. Bei den anderen ist das Fass noch nicht voll. Es steigt aber mehr oder weniger schnell an. Bei schon auftretenden Vergiftungserscheinungen führen Sie eine Rund-um-Entgiftungskur durch. Ein weiterer Turbo auf dem Weg fit in die Kiste. Wie immer gilt, gleichzeitig muss auch die Basis bereinigt werden.

Zeigen sich bei Ihnen noch keine Symptome, können Sie mit kleinen Maßnahmen der schleichenden Vergiftung entgegensteuern.

Rundum-Entgiftungskur

Während der Kur müssen selbstverständlich weitestmöglich alle Einflüsse der Vergiftung ausgeschaltet werden. Haut, Leber, Niere und Darm sind die Entgiftungsorgane Nummer eins. Sie müssen aktiviert werden. Folgendes Entgiftungs-Schema hat sich in der Praxis bewährt:

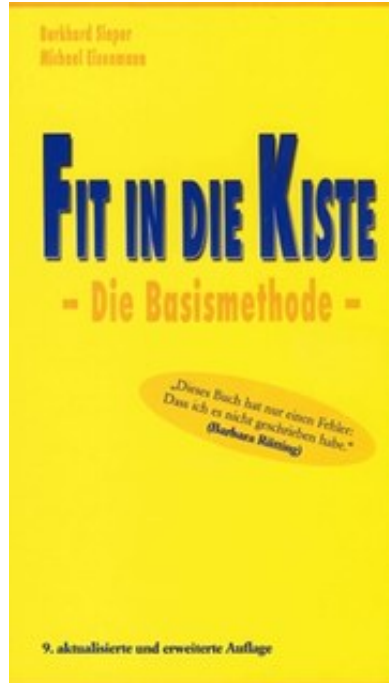
Fit-in-die-Kiste-Check

Sollten Sie eine Entgiftungskur durchführen?

1. Leiden Sie unter Allergien?
2. Leiden Sie unter Asthma, Neurodermitis oder anderen allergischen Erkrankungen?
3. Fühlen Sie sich öfter abgeschlagen, unkonzentriert, vergesslich?
4. Leiden Sie unter Rheuma, Arthritis oder Arthrose?
5. Haben Sie Osteoporose?
6. Haben Sie Cellulitis oder Haarausfall?
7. Sind Sie häufig erkältet?

Alle angeführten Leiden können ihre Ursache in Vergiftungen haben. Bei der Überladung des Bindegewebes mit Giften zeigt der Körper irgendwann Symptome.

Detaillierte Aufschlüsse bietet eine Haarmineralstoffanalyse. Vergiftungen mit Schwermetallen können zweifelsfrei festgestellt werden.



Sieper / Eisenmann

Fit in die Kiste

Die Basismethode

240 pages, pb

publication 2010



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com