Gesunder Schlafplatz - Guter Schlaf:

Welche Störfaktoren gibt es?

Eine kleine Auswahl, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, um aufzuzeigen, welche Ursachen möglich sein können.

Mind-Chart via www.kultkraftplatz.com

(c) Michaela Schara & Bernhard Braunschmid

Störfaktoren durch **Lebensumstände/ordnung** verursacht

- Am Abend länger vorm PC sitzen
- Vorm Einschlafen Smartphone surfen
- Streit mit Partner*in - Anhaltende Beziehungsprobleme
- Aufregende/ Beunruhigende Filme/ Nachrichten im TV/Zeitung
- Angst/Stress/Sorgen am Arbeitsplatz
- Fehlende*r Partner*in
- "Darf ich morgen nicht vergessen"-Kreislauf
- Schichtdienst
- unregelmäßige Schlafgewohnheiten
- Zu früh/zu spät schlafen gehen, entgegen dem eigenen Biorhythmus leben, zu langer Mittagsschlaf ...
- Kind(er) schlafen im Bett
- Zuwenig Freiraum/Platz zum Schlafen
- Kinder bzw. Haustiere sind Nachts unruhig/häufig wach/schlafen (noch) nicht durch
- Überdreht
- exzessiver/intensiver (Ausdauer)Sport am Abend
- Alkohol vorm Schlafengehen
- Zuviel, zu schweres Essen am Abend - zu hungrig ins Bett
- mit nassen Haaren schlafen gehen bzw. direkt nach dem Duschen oder zu heißem Bad

Geomantisch-radiästhetische Störfaktoren

- Elektrosmog
- Wasseradern und Kreuzungen von Wasseradern
  - Curry
  - Hartmann
  - Benker
- Kreuzungen von Gitterlinien
- Blitzgitter - Hallo wach Zone
- Wlan
- dect-Telefon
- Handystrahlung
  - von den eigenen Handys
  - Handysender in der Nähe
- Leyline
- Verwerfungen/Bruchzonen
- Kosmotelurischer Schlot
- Erdeinatmungspunkt/ Erdausatmungspunkt
- Besetzungen - tote Seelen/Geister - Gräber/ Tote
- Emotionen, die sich festgesetzt haben (klassisch: Depression, Streit, Wut ...)
- Geomantien - Verbindungen von Orten gleicher Schwingung
- Funkstrahlung

innere Störfaktoren

- körperliche Beschwerden & Erkrankungen
  - Schmerzen
  - Medikamente, Behandlungen, Nebenwirkungen
  - Krankheitsbedingte Ein/ Durchschlafprobleme
  - Allergien (z.B. Staub)
  - hormonelle Schwankungen (Mensis, Wechselbeschwerden, Schilddrüse ...)
  - Schwache Blase, Reizblase, (versteckter) Harnwegsinfekt
  - Schnarchen, schlechte Atmung, Atemaussetzer, Schlafapnoe ...
  - Tinitus
  - anhaltende körperliche Erschöpfung, überarbeitet, dauerhafte Anspannung...
- Psychische Erkrankungen
  - Medikamente/ Nebenwirkungen
  - krankheitsbedingte Ein/ Durchschlafprobleme
- Stress, Unruhe, Sorgen, Ängste, Vorfreude - Kreislauf
  - (verstecktes) Trauma durch neg. Erinnerung/erfahrungen (Horrorfilme, Spukgeschichten, Monster unterm Bett ...) bzw (kürzlich) erlebte Schicksalsschläge
- Mondfühlig, Wetterumschwünge ...
  - Änderung der Schlafriten, z.B. fehlende Zigarette nach Raucherentwöhnung, fehlendes Glas Wein bei Alkoholverzicht

Störfaktoren im **Umfeld**

- Lärm
  - Straßenlärm, Flugzeuge, Straßenbahn, Gastgarten...
  - Laute/unruhige Nachbarn
  - Raum hallt
- Licht
  - Nachttischlampe des noch länger lesenden Partners
  - blaues Licht durch Bildschirme (Handy, PC, E-Reader, Tablet ...)
  - Straßenlaterne
- Unordnung
- schlechte/falsche Matraze, falscher/alter Polster, alte/ zu warme/zu dünne Bettdecke
  - Federkernmatratze
  - Metalllattenrost
  - Bett mit elektrischem Zubhör (Motor zum Verstellen, französisches Bett, div. elektronische Spielereien ...)
  - synthetische Materialien, die sich elektrostatisch aufladen
- Geruchsbelästigung
  - von außen
  - von innen
- zu wenig Frischluft
- Bettwäsche aus 100% Synthetikfasern (z.B. Mikrofaser)
- zuviel "Kram" im und ums Bett
  - Kinderbett ist voll mit Plüschtieren (=großteils Synthesefasern)
  - Steine, Symbole, (erdrückende) Bilder, Ritualgegenstände, Souvenirs, Erinnerungsstücke, Staubfänger ...
- Schlafraum zu vollgeräumt / Einrichtung nicht schlafgerecht
  - Blick aus dem Bett fällt auf vollen Schreibtisch/To do Liste
  - Raumfarbe passt nicht - rot ist z.B. für Schlafräume eher ungeeignet, zuviel weiß ist aber auch nicht gut. Braun-Beige-Naturfarben werden meist als beruhigend empfunden
  - Viele (für den Schlaf unnötige) elektrische Geräte im Schlafraum
  - Fernseher / PC im Schlafzimmer
  - Spiegel neben oder über dem Bett
  - Formaldehyd (nach wie vor in Möbeln zu finden)
- Zu warm, zu kalt ...
- zu trockene Luft
- zu großer bzw. zu kleiner Raum
- Handy/PC/Laptop neben Bett, Dauerereichbarkeit, Handystrahlung
- langes Herumsurfen, abendliches Lesen auf "blauen" Bildschirmen (siehe Licht)