

Mit Qi-Quant wieder im Rhythmus der Natur leben

Betrachten wir unsere Lebensweise näher, so stellen wir fest, dass mit der Erfindung des elektrischen Lichts um 1870 das eigentliche Übel begann.

Unsere Lebensweise ändert sich in kurzer Zeit dramatisch. Bis dahin orientierte sich das Leben des Menschen am Rhythmus der Natur. Der Mensch lebt mehr oder weniger im Gleichgewicht der Polaritäten (Yin-Yang). Aktivität und Ruhe, Hell und Dunkel, Essen und Hunger usw. bestimmen den Rhythmus des Lebens.

Der Mensch hätte in natürlichem Maße Verbindung zum Sonnenlicht und zur Erde. Die Straßen waren nicht zubetoniert, die Häuser nicht aus Stahlbeton gebaut. Die Fenster der Häuser hatten noch keine UV- oder sonstige Filter, sie erhellten noch den Raum mit „Vollspektrumlicht“. Der Mensch arbeitete oder bewegte sich noch überwiegend auf der Erde und hatte intensiven Kontakt mit ihr, er hielt sich tagsüber hauptsächlich in der freien Natur auf.

Mit dem elektrischen Licht verändert sich unsere Lebensweise. Die Arbeits- und Frei-Zeit in der freien Natur tauschen wir ein gegen den Aufenthalt in geschlossenen Räumen (Büro, Werkstatt, Kaufhaus, Auto, ...) meist ohne natürliches Tageslicht. Der Tag wird mit künstlichem Licht von völlig unzureichender Qualität nachgeahmt und verlängert, die Nacht auf Kosten der Regenerationszeit verkürzt.

Wir ignorieren die Gesetze der Natur, wir missachten die Bedürfnisse unseres Körpers. Unsere Zellen sind seit Urzeiten auf den natürlichen Rhythmus und die Ordnung der Natur programmiert. Genauso sind unsere Zellen seit Urzeiten auf die Licht-Energie der Sonne und auf die Magnet-Energie der Erde programmiert und angewiesen. Ohne diese Ordnung, ohne diese Nat-Ur-Energie gibt es kein Leben, weder bei den Pflanzen, noch bei den Tieren, noch beim Menschen.

In früheren, landwirtschaftlich geprägten Kulturen verbrachten die Menschen viele Stunden in der freien Natur bei Tageslicht. Sie standen mit der Sonne auf und gingen schlafen, wenn der Tag zur Neige ging. Um das Jahr 1900 wurde zu 75% im Freien gearbeitet, 1970 noch 10% und in 2000 nur noch 5-6%. Das bedeutet, in unserer heutigen Industrie-Zivilisation verbringen wir über 90% unserer Zeit in geschlossenen Räumen.

Ich behaupte, das ist untertrieben. 10% von 24 Stunden. Wer ist schon 2,4 Stunden pro Tag im Freien? Höchstens Waldarbeiter, Förster, Gärtner, Landwirte (aber auch die sitzen meist in einem isolierten Fahrzeug hinter getönten Scheiben, die Teile des Sonnenlicht-Spektrums filtern). Menschen, die sich in ihrer Freizeit als Hobbygärtner, Angler, Segler, Tennisspieler, Golfer, usw. betätigen, haben Vorteile, aber auch sie halten sich meist nur wenige Stunden pro Woche im Freien auf. Vielleicht ist der Urlaub am besten dazu genützt. Ist das nicht bedenklich?

Es ist eigentlich unverständlich, warum wir unser Leben von der ursprünglichen Energiequelle abschneiden und damit Krankheiten verursachen. Fehlt uns das entsprechende Bewusstsein? Kennen wir die Zusammenhänge nicht mehr?

Diese Lebens-Energie (Kraft und Information), die von einem Pol zum anderen fließt ist:

Magnetismus

Jedes einzelne Mineral auf unserer Erde hat seinen eigenen Planeten, mit dem es in Kontakt steht. Der Mensch besteht aus den gleichen Stoffen wie die Erde und hat deshalb auch diese lebensnotwendige Verbindung zum Kosmos. Er zieht dauerhaft Kraft von den Planeten an, wandelt diese in „Eigenes“ um und gibt den Überfluss wieder ab. Für die Erdbewohner gibt es also aus energetischer Sicht zwei Urenergie-Quellen:

Die Natur schenkt uns die Energie der Sonne und die Energie der Erde, die wir durch direkten Kontakt aufnehmen (80%), indem wir uns im Tageslicht auf der Erde bewegen.

Die Natur schenkt uns Lebensmittel (Obst, Gemüse, Früchte, Getreide usw.), die ebenfalls die Kraft der Sonne und der Erde (Urenergie) enthalten (sollten), genauso wie diese Kraft der Luft und im Wasser enthalten ist. Mit dieser Energie versorgen wir uns indirekt über die Ernährung und Atmung (20%).

An das Energie-Aufnahme-Verhältnis (80% direkt, 20% indirekt) sollten wir uns halten. Denn wenn wir, die Verhältnisse umdrehen und stattdessen 80% auf indirektem Weg über die Lebensmittel aufnehmen, dann können wir die Folgen bald am zunehmenden Körpergewicht sehen und spüren. Liegt hier eine Erklärung für Gewichtsprobleme?

Durch spezielle Techniken kann man den Zugang zu diesen Energien fördern. So entwickeln vor allem östliche Kulturen Atem- und Bewegungsübungen, die den Energiefluss im Organismus anregen. Beispielsweise mit Yoga oder Tai Chi lässt sich das eigene Wohlbefinden erhöhen und regelmäßigem Üben die Gesundheit erhalten.

Dass diese Nat-Ur-Energie menschliche Lebensenergie umgewandelt wird, dafür sorgt der gesunde Schlaf. Denn nur im gesunden Schlaf (Tiefschlaf) können die Naturenergien im Zellstoffwechsel (zusammen mit Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, Enzymen, Hormonen usw.) in verschiedenen Regenerationsprozessen zum Aufbau verbrauchter Energie, zur Zellerneuerung und Verjüngung genützt werden.

Aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin bekommen alle Lebenswesen mit Beginn ihres Erdendaseins eine bestimmte Menge Lebensenergie (Ur-Energie) mit auf den Weg. Diese Start-Energie ist wie ein Reservetank zu verstehen, der möglichst immer voll sein sollte für echte Notzeiten.

Wenn durch eine widernatürliche Lebensweise im Laufe des Lebens, zu wenig von der oben erwähnten Nat-Ur-Energie getankt wird, entsteht ein chronischer Energie-Mangel. Der Körper schaltet auf den Reservetank um und es geht an die Substanz.

Die ersten Krankheits-Symptome zeigen sich. Beachten wir nicht, dass die Reservetank-Warnlampe blinkt, die uns auffordert Nat-Ur-Energie nachzutanken, dann werden die Alarmzeichen deutlicher, es entwickeln sich starke Schmerzen, schwerere Krankheiten, die uns zeigen wollen: Achtung Störung, sofort zum Kundendienst (inneren Arzt) und die Denk- und Lebensweise in Ordnung bringen. Werden diese Signale nicht verstanden oder der Kundendienst (äußerer Arzt) schaltet nur die Warnlampe (Symptome) ab, dann wird die Lebensenergie mehr und mehr versiegen, bis sie erlischt.

Chronischer Energiemangel

Chronischer Energiemangel (Pathologisches Energiedefizit; PED) ist ein weit verbreitetes und unterschätztes Risiko als Ursache zur Entstehung vieler Krankheiten, selbst für die schwersten.

Für den chronischen Energiemangel gibt es Gründe:

Unsere Lebensweise, mit zu wenig Bewegung in der freien Natur (Sonne- und Erdenergie-Mangel), der Aufenthalt in geschlossenen Räumen, eine Ernährung mit energielosen Nahrungsmitteln. Dazu kommen Energieräuber wie Elektrosmog, geopathische Störungen, Genussgifte, Stressfaktoren usw..

Schlechter, oberflächlicher Schlaf verhindert eine optimale Regeneration, dadurch ist auch die Energie-Bildung in den Zellen nicht optimal. Folge: Der Energie-Abbau ist größer als der nächtliche Energie-Aufbau.

In dem Zusammenhang ergeben sich einige Fragen:

Wie kann ein Zellstoffwechsel funktionieren, wenn ihm zu wenig Energie zur Verfügung steht, um die Stoffe in die Zelle zu transportieren und die Schlackenstoffe wieder auszuschleiden?

Wie kann die Harnsäure beim Rheumatiker aus den Muskeln und Gelenken abtransportiert werden, wenn zu wenig Energie zur Verfügung steht oder wenn die Energie nicht in allen Körperbereichen harmonisch fließt?

Wie kann die Haut beim Ekzematiker heilen, wenn das Immunsystem und der Haut-Stoffwechsel schwach sind?

Wie können die Zellen der Organe, wie z.B. Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber, Hormondrüsen usw., die richtigen Substanzen herstellen, wenn die Energie für die Produktion fehlt?

Wie kann die Entstehung von Krebs verhindert werden, wenn die Energie für die Produktion der Anti-Krebs-Faktoren und für die psychische Abwehrkraft fehlt?

Wie kann Regeneration stattfinden, wenn Energiemangel herrscht?

Wie können die Emotionen im Gleichgewicht sein, wenn die Energien im Ungleichgewicht sind?

Wie soll die psychische Kraft stark sein, wenn die Lebens-Energie schwach ist?

Anhebung des Energieniveaus mit Qi-Quant Energie

Qi-Quant Produkte erhöhen den energetisch Einfluss auf den Stoffwechsel, in dem es das allgemeine Energieniveau anhebt und die Stoffe im gesamten Stoffwechselprozess in Bewegung bringt. Der Ionenaustausch bzw. Elektrolyttransport ist aktiv, damit können sich die Zellen schneller und besser regenerieren und erneuern. Die Zellen können selbst mehr Energie und Kraft erzeugen und die betroffene Person wird dieses der Lebenskraft gerne registrieren.

Wie wichtig das Energieniveau ist, zeigt schon dass eine gesunde Zelle eine biomagnetische Spannung zwischen 0,6 und 1,0 Millivolt hat. Krebszellen dagegen nur noch 0,2 Millivolt. Es ist daher dringend notwendig, im Krankheitsfall den energetischen Zustand der Zellen anzuheben.

Aber nicht nur im Zellstoffwechsel werden die Ionen mit Hilfe von **Qi-Quant Energie** bewegt, auch die Stoffe im so genannten Bindegewebe kommen besser in Bewegung und auch Säuren und Schlacken werden besser abtransportiert.

Verbesserte Durchblutung

Die **Qi-Quant Energie** verändert nicht das Milieu (Säuren-Basen-Gleichgewicht) im Gewebe, sondern auch im Blut. Nach dem Zoologen und Bakteriologen Prof. Dr. Enderlein kommen im Blut winzige mikrobiologische urformen (Endobiont) vor, die im Dunkelfedermikroskop sichtbar sind. In ihrer niederen Formen sind die Endobionten nicht schädlich, im Gegenteil, sie leben in Symbiose mit uns, das heißt sie helfen uns und stärken u.a. unser Immunsystem und das Stoffwechselgeschehen. Verändert sich das Milieu im Blut in die saure Richtung, dann entwickeln sich die Endobionten zu größeren Formen, zu Parasiten (Viren, Bakterien, Pilze). Verändert sich das Blut wieder in die neutrale Richtung, dann entwickeln sie sich wieder zurück und werden zu wahren Helfern.

Mit den **Qi-Quant Produkten**, wird die Qualität und die Fließfähigkeit des Blutes verbessert. Somit gelangen die lebenswichtigen Nährstoffe und Sauerstoffe auch durch die feinsten Adern in den letzten Winkel bis in die äußerste Zelle, dorthin wo sie gebraucht werden.

Anregung des Lymphflusses

Qi-Quant Energie ist in der Lage, die Körpersäfte wie Lymphflüssigkeit, Blut usw. im Fluss zu halten. Kann die Energie im Körper ungehindert zirkulieren, so werden auch die Säfte ungehindert fließen und an die Orte gelangen, wo sie entsprechend ihrer Aufgabe benötigt werden.

Infektionen und Immunsystem

Die Widerstandskraft des Immunsystems und der Zellen hängt vom jeweiligen Energieniveau ab. Bei energielosen und damit kranken Zellen haben die Bakterien leichtes Spiel, den Kampf zu gewinnen. Dagegen sind energiegeladene Zellen immer Siegertypen, die jeden Angriff abwehren.

Entzündungen

Die Verbesserung der Durchblutung, die Anregung des Lymphflusses und ein starkes Immunsystem sind an sich schon entzündungshemmende Faktoren. Dieser entzündungshemmende Prozess wird durch die **Qi-Quant Energie** in erheblichem Maße unterstützt, weil sie in der Lage ist, das Hormonsystem im Falle einer Entzündung zur Produktion von körpereigenem Kortison (Kortisol) anzuregen.

Verspannung

Durchblutungsstörungen, Übersäuerung, einseitige körperliche Belastungen und psychischer Stress sind Faktoren, die eine Erhöhung der Muskelspannung auslösen können. Die **Qi-Quant Energieplatten** wirken gegen diese auslösenden Faktoren und unterstützt somit die Eutonie, d.h. die Wohlspannung der gesamten Muskulatur. (z.B. Nacken) verbrauchen zudem sinnlos große Mengen an Energie.

Langandauernde Muskelverspannungen führen daher zu einem allgemeinen Energiemangel, mit den beschriebenen gesundheitsschädlichen Folgen. Gelingt es, die Verspannung zu lösen, dann steht dem Organismus wieder mehr Energie zur Verfügung, die er für wichtige Aufgaben nützen kann.

Schlaf und Regeneration

Welche Bedeutung der gesunde Schlaf auf die Regenerationsfähigkeit und damit auf die Selbstheilungskräfte des Organismus hat und welche Rolle die Magnetenergie dabei spielt, wird im Kapitel „Der gesunde Schlaf“ ausführlich erklärt. Hier sei nur darauf hingewiesen, dass Energiemangel das Erreichen der lebenswichtigen Tiefschlafphasen behindert.

Die **Qi-Quant Energieplatte** hebt das Energieniveau im Allgemeinen an. Außerdem stimuliert sie das Hormonsystem zur Produktion z.B. von Melatonin, Vasotocin und Somatotropin. Das sind Hormone, die die Tiefschlafphasen und die Regenerationsprozesse erst ermöglichen.

Stress-Reduzierung

Genauso wie beim Immunsystem hängt die emotionale Widerstandskraft vom Energieniveau ab. Ein starkes Energiefeld macht unempfindlicher gegen innere und äußere Einflüsse. Was für die energielose Person Stress ist, der das emotionale Gleichgewicht bedroht, verarbeitet die energievolle Person im Rahmen ihrer normalen Aufgabenbewältigung.

Vegetative Dystonie

Die Diagnose „vegetative Dystonie“ wird häufig dann gestellt, wenn die Beschwerden nicht einem bestimmten Krankheitsbild zugeordnet werden können. Nicht selten liegt hier ein chronischer Energiemangel zugrunde, der durch die **Qi-Quant Produkte** behoben werden kann.

Epiphyse, Hypophyse, Hypothalamus

Epiphyse, Hypophyse und Hypothalamus sind übergeordnete Steuerorgane, die ihren Sitz im Zwischenhirn (Zentralhirn) haben. Es gilt als sicher, dass sie von den Informationen stimuliert werden, die die Magnetsteinkristalle empfangen und an die Steuerorgane weitergeben.

Wenn man weiß, das Epiphyse und Hypothalamus über das vegetative Nervensystem und über das Hormonsystem sämtliche Organfunktionen steuern und regeln, dann wird der stimulierende und harmonisierende Einfluss der **Qi-Quant Energie** deutlich.

Regeneration in der Tiefschlafphase

Regeneration (lat.) heißt übersetzt Wiedererzeugung. Auf den Menschen bezogen bedeutet Regeneration die Wiedererzeugung verbrauchter Energie, die Stärkung der Organsysteme, alte verbrauchte Zellen werden durch neue leistungsfähige Zellen ersetzt.

Regeneration ist also ein physikalisch-chemischer Prozess, der neue Energien produziert. Energien, die Voraussetzung sind für ein aktives Leben bei körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit. Regeneration verhindert Krankheiten, verhindert vorzeitige Alterung (verjüngt), dient der Schönheit.

Das Lebensprinzip gehorcht nach wie vor der Ordnung von „Abbau und Aufbau“. Als Gegenpol zu den „abbauenden“ Aktivitäten des Tages wird das Lebensprinzip durch „aufbauende“ Regenerations-Prozesse in der Natur im Gleichgewicht gehalten. Unsere innere Weisheit (innerer Arzt) ist ständig bemüht, das Gleichgewicht, die Ordnung und Harmonie zwischen den überall wirkenden Gegensätzen herzustellen.

Nur durch diese Ordnung werden Krankheiten verhindert und Gesundheit garantiert. Deshalb sollten wir alles dafür tun, dieses Harmonie-bestreben bedingungslos zu unterstützen durch ein Leben nach dem Rhythmus der Natur.

Wie funktioniert Regeneration?

Unsere sämtlichen Lebensfunktionen werden durch die Rhythmen der Natur vorgegeben. So wird der Tages- und Nachtablauf durch das Licht der Sonne bestimmt, die unsere innere Organuhr steuert:

Das Sonnenlicht schaltet die Phase der Aktivität des Tages ein und die Dunkelheit schaltet auf die nächtliche Ruhe- und Regenerationsphase um.

Sich hinzulegen und sich gesund zu schlafen war schon im Altertum der Königsweg aller Therapien. Und wer hat nicht schon erlebt, wie Krankheiten uns einfach zum Schlafen ins Bett geschickt haben. Der innere Arzt weiß genau, welche Therapie wir brauchen.

Betrachten wir also die Ruhezeit der Nacht nicht als Zeitverschwendung, sondern erkennen den regenerierenden und therapeutischen Sinn und schenken ihr auch die Aufmerksamkeit und geben ihr die Bedeutung, die sie für unser Leben hat.

Am Beispiel der Wirkung des **Melatonin**, einem Hormon der Epiphyse, möchte ich die Zusammenhänge darstellen, wie die Funktionen unseres Organismus vom Rhythmus und der Ordnung der Natur gesteuert werden und welche Voraussetzungen zu einer optimalen Regeneration gegeben sein müssen.

Das dem vegetativen Nervensystem und allen Hormondrüsen übergeordnete Steuerungs-zentrum mit Hypothalamus, Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und Epiphyse (Zirbeldrüse), hat seinen Sitz im Zwischenhirn (Zentralhirn).

Die Epiphyse ist wie ein Messinstrument, sie nimmt Informationen auf und reagiert mit entsprechenden Botschaften an alle Hormondrüsen und bewirkt dort eine an die Um- und Inwelt angepasste Hormonausschüttung.

Die Aufgabe dieser zentralen Organe ist es, die von außen auf den Organismus einwirken und die von innen, vom Körper selbst kommenden Reize zu verarbeiten und den gesamten Organismus entsprechend den Umwelt- und Inwelt-Bedingungen zu steuern, damit er den Anforderungen und den Bedingungen des Alltags gerecht werden kann.

Wird von den Augen wenig Licht empfangen, z.B. bei der Dunkelheit der Nacht oder bei geschlossenen Augen im Schlaf, dann wird über denselben Weg die Organaktivität reduziert und die Regeneration eingeschaltet.

Von der Epiphyse wird dann viel Melatonin produziert und von den abbauenden Hormonen entsprechend weniger, der Körper schaltet auf Regeneration. In der Phase sind alle Körperfunktionen sowie die psychische Vitalität und Motivation reduziert. Die Energien zum aktiven Leben sind verringert, weil sie für Prozesse der Regeneration benötigt werden.

Erst wenn diese Voraussetzungen gegeben sind, kann die Epiphyse (Zirbeldrüse) die Produktion von Melatonin und Vasotocin (Schlafhormon) anregen. Diese Hormone wiederum sind Voraussetzung für das Erreichen der Tiefschlafphase. Nur in der Tiefschlafphase kann das Wachstumshormon Somatotropin in der Hypophyse erzeugt werden, das die aufbauenden und regenerierenden Prozesse einleitet. Körperliche und psychische Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Wohlbefinden sind die natürliche Folge. Auch die Immunabwehr wird gestärkt, die u.a. die Abwehrstoffe auch gegen Krebszellen (Antitumor-Effekt) bildet.

Tiefschlaf und Traumschlaf

Wir wissen, dass die Schlaftiefe nicht immer gleich ist. Sie verändert sich im rhythmischen Wechsel und unterteilt sich in zwei Phasen:

Die **oberflächliche Traumphase** (Rapid eye movements=REM) und

Die **Tiefschlafphase**.

Beim gesunden Menschen wechseln diese Phasen der Schlaftiefe rhythmisch ca. alle 90 Minuten. Dieser Rhythmus ist lebensnotwendig. Wer den Menschen in diesem Rhythmus durch ein ungeeignetes Schlafsystem oder durch innere und äußere Einflüsse gestört, werden sie innerhalb kurzer Zeit krank.

Vergleichende Studien zwischen Naturvölkern und Industrievölkern belegen, dass Naturvölker durchschnittlich 4 bis 5 Tiefschlafphasen erreichen, während so genannte zivilisierte Industrievölker nur 1 bis 2 Tiefschlafphasen erreichen.

Die Gründe sind wiederum in unserer unnatürlichen Lebensweise zu suchen, die einen Mangel an den Urenergien Sonnenlicht und Erdenergie mit sich bringt. Körperlicher und emotionaler Stress und ein mangelndes Schlafsystem, das die Entspannung behindert, sind zusätzlich negative Faktoren.

Angenommen wir gehen um 23 Uhr zum Schlafen ins Bett. Mit dem Einschlafen gleiten wir langsam von einem leichten (Dösen) in einen immer tieferen Schlaf. Je tiefer wir in den Schlaf sinken, umso mehr reduzieren sich die Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Atmung, Blutdruck, Körpertemperatur, Herzfrequenz, usw..

In dieser Tiefschlafphase reduzieren die Körperfunktionen bis an die Grenze der Lebensfähigkeit (Vitalitätsgrenze). Dies hat aber den Vorteil, dass den aufbauenden Stoffwechsel eine ungehinderte optimale Regeneration ermöglicht wird, weil sich der gesamte Organismus voll auf diese Aufgabe konzentrieren kann. Somit können sich in der Tiefschlafphase alle Funktionen – die gegen die Alterung, für die Schönheit, zur Stärkung des Immunsystems und zur Krebsabwehr – mit voller Kraft entwickeln.

Schlechter Schlaf erzeugt immer Hormonstörungen

Ist dagegen der Schlaf über eine längere Zeit nicht erholsam, weil die o.g. guten Bedingungen nicht gegeben sind, dann sind gesundheitliche Störungen die logische Folge:

Energiemangel, Nervosität, psychische Empfindlichkeit, Muskelverspannung, Kreislaufstörung, Immunschwäche, können durch eine schlechte Schlafqualität ausgelöst werden.

Schlechter Schlaf schwächt das Immunsystem und Bakterien, Viren, Pilze breiten sich unkontrolliert aus.

Die Bedeutung des gesunden Schlafs auf das **Immunsystem** soll hier besonders hervorgehoben werden. Das Immunsystem kann nur stark sein, wenn auch das Energieniveau stark ist.

Leidet der Organismus unter Energiemangel, weil z.B. die Energie-Erneuerung durch einen schlechten Schlaf behindert ist, dann setzt der Organismus für die Verwendung der geringen Energieverhältnisse Prioritäten. An erster Stelle stehen die Funktionen zur Aufrechthaltung des Lebens, dazu gehören die Erhaltung der Körpertemperatur, des Herz-Kreislaufsystems und der Atmung. Erst danach werden die Funktionen wie Stoffwechsel, Entschlackung, Regeneration und Immunsystem mit Energie versorgt, sofern überhaupt noch eine zur Verfügung steht.

Kein Wunder also, wenn sich die Selbstheilungskräfte des Körpers in unserer Zeit des chronischen Energiemangels nicht mehr voll durchsetzen können.

Dagegen läuft das Immunsystem beim gesunden, energievollen Menschen insbesondere im Schlaf auf Hochtouren. Im Tiefschlaf, wenn alle Organe ruhen, sind die weißen Blutkörperchen besonders aktiv und entsorgen kranke, überalterte Zellen und halten Bakterien und Viren in Schach.

Eine weitere wichtige Aufgabe des Immunsystems besteht darin, so genannte Anti-Krebs-Faktoren zu bilden, die Krebszellen aufspüren und vernichten. Es ist allgemein bekannt, dass Schlafmangel (schlechte Schlafqualität) die Infektanfälligkeit und das Krebsrisiko erhöhen.

Fazit zum Thema Regeneration in der Tiefschlafphase:

Echte Regeneration, Energieaufbau, Verjüngung und Stärkung der Abwehrkraft ist nur im Schlaf (Tiefschlafphase) möglich.

In der Tiefschlafphase wird der Stoffwechsel an die Grenze des Lebensfähigen heruntergefahren. Dadurch können die aufbauenden (anabolen) Funktionen in vollem Umfang tätig werden.

In der Traumphase oder im oberflächlichen Schlaf dagegen wird der Stoffwechsel zur Lebenserhaltung wieder aktiviert.

Ideal sind 4 bis 6 Tiefschlafphasen pro Nacht. Gibt es zu wenig oder zu kurze Tiefschlafphasen, dann ist das Gleichgewicht zwischen den abbauenden und aufbauenden Prozessen gestört und bestimmte Regenerations-Prozesse fallen aus. Die Folge daraus: Krankheit.

Wenn der Körper unter Energie-Mangel leidet, dann ist die Schlafqualität gemindert, die Organe können ihre Regenerations-Aufgaben nicht optimal erfüllen, dadurch wird noch wenige Energie gebildet, der Mangel wird größer, die Krankheitsspirale (Teufelskreis) nimmt ihren Lauf.

Die innere Steuerung (Uhr) kann nur funktionieren, wenn die Batterie geladen ist.

Beste Schlafbedingungen und eine gute Versorgung mit Ur-Energie sind Voraussetzung für einen gesunden, regenerierten Schlaf.

*Sorgen Sie deshalb für beste Schlafbedingungen mit dem **besten Schlafsystem**, das sie finden können.*

Es gibt kein Organ, kein Gewebe, keine einzige Zelle, die nicht von den positiven Wirkungen des gesunden Schlafes profitiert, bzw. die nicht unter den negativen Wirkungen des ungesunden Schlafes leidet.