

PRESSEAUSSENDUNG

Gesunde-Gemeinde-Vortrag: Den Schlafbereich als Energie-Oase gestalten

Wie der Schlafbereich als Kraftplatz und Energieoase gestaltet werden kann, wurde im Gesunde-Gemeinde-Vortrag von Burkhard Galler auf Initiative von Innovatione by Eberl und in Zusammenarbeit mit der Drogerie Lackinger anschaulich vermittelt. Welchen Stellenwert der Schlaf im Leben eines Menschen hat, verdeutlichte der Referent so: „Ein 80jähriger Mensch hat im Durchschnitt 26 Jahre seines Lebens schlafend verbracht. Dabei gibt er pro Jahr rund 110 Liter Flüssigkeit ab. Der Schlaf fungiert als Blitzableiter. Die Hirntätigkeit ist hoch und der Körper trennt Wichtiges von Unwichtigem.“ Frauen sind zu zwei Dritteln, Männer zu einem Drittel von Schlafstörungen betroffen. Neben körperlichen Leiden können u.a. kosmische Einflüsse, Stress und Probleme den gesunden Schlaf vertreiben. Auch Elektrosmog ist ein wesentlicher Störfaktor und daher ein Schwerpunktthema im Kampf um einen gesunden Schlaf.

Orthopädische und energetische Aspekte für gesunden Schlaf wichtig

Für die Verbesserung des Schlafes kann viel getan werden: Neben orthopädischen sind auch energetische Aspekte bei der Gestaltung eines gesunden Schlafplatzes zu berücksichtigen. Schlafplatz- und Energieflussmessungen können dabei hilfreich sein. Das Bett sollte möglichst hoch und so gearbeitet sein, dass der Energiefluss Wohlbefinden bringen kann. Vor allem auch die „Schlafhygiene“ ist ein entscheidender Punkt: Die Matratze sollte mindestens alle zehn Jahre erneuert werden und den Schlafgewohnheiten angepasst sein. Abdunkeln des Raumes, gute Belüftung, eine möglichst niedere Raumtemperatur und Einschlafritual sind zudem hilfreich. Über den positiven Einfluss von Düften, Bädern und Tees auf einen gesunden Schlaf informierte Gottfried Lackinger jun.

Innovatione by Eberl verlost Sachpreise und Gutscheine unter den Anwesenden. Im Anschluss an den Vortragsabend konnten die Besucherinnen und Besucher Tees der Drogerie Lackinger verkosten.

Bild (Strauß/Stadtgemeinde Bischofshofen, Original in der Beilage)



Bildtext:

*Den Schlafplatz als Energieoase gestalten: (v.l.n.r.)
Referent Burkhard Galler, Gottfried Lackinger jun.,
Initiatorin Astrid Sallaberger (Innovatione by Eberl) und
der Gesunde-Gemeinde-Vorsitzende Vizebgm. Lorenz
Weran-Rieger.*

Stadtgemeinde Bischofshofen
Stelle für Öffentlichkeitsarbeit, Mag. Ingrid Strauß
Tel. 06462/2801-26
E-mail: presse@bischofshofen.sbg.at
www.bischofshofen.sbg.at

Bischofshofen, am 19. März 2004