



# Schlafen wie in der freien Natur ...

Johannes Trüstedt

Einfach, mit Schlafsack und Plane und den nötigsten Dingen, verbringe ich viel Zeit in der Natur. Er erstaunt mich immer wieder, wie schnell sich der Körper, nein, eigentlich der ganze Mensch, sich an die Rhythmen der Natur anpasst. Mit dem Dunkelwerden legt man sich gewöhnlicherweise schlafen und mit dem Sonnenaufgang beginnt ein neuer Tag. Ist man mit anderen zusammen unterwegs, dann wird der Abend noch etwas länger durch intensive Gespräche oder einfach nur das Zusammensein am Feuer. Und der Schlaf selbst hat eine andere Qualität, ist z.B. tiefer und erholsamer.

Als jemand, der sich seit über zehn Jahren mit dem Schlaf beschäftigt, der sehr erfolgreich ist mit Schlafplatzuntersuchungen und Schlafberatungen, konnte ich eine auffällige Erfahrung machen.kehrte ich nach mehreren Tagen draußen sein zurück, fiel es mir immer zuerst schwer, im Haus wieder gut zu schlafen. Es dauerte meist einige Tage, bis sich das wieder normalisierte.

Mein Forscherdrang zum Thema Schlaf brachte mich schon früh mit dem Baubiologen Manfred Amann zusammen, der sich auch diesem Thema verpflichtet fühlte. Seinerzeit hatte er sein erstes, und heute im Wellnessbereich sehr

erfolgreiches Produkt entwickelt. Es war eine Schlafauflege (Lokosana®), die sich der Abschirmung negativer elektromagnetischer Strahlungen widmete. Es war eine geniale Erfindung, weil sie eben nicht einfach nur einen „Schirm aufstellte“, sondern das Zusammenspiel von Mensch und Technik nutzte, um eine solche Wirkung zu erzielen.

Doch nach einiger Zeit der Erfahrungen, auch radiästhetischer, wuchs in mir die Skepsis, denn offensichtlich wurde auch „Strahlung“, bzw. Energien abgeschirmt, die für uns positiv wirkt. Auch von vielen anderen Seiten begegneten mir Berichte, die solches bestätigten. So wurden Menschen schwach und krank, wenn sie ein baubiologisch einwandfreies und komplett abgeschirmtes Haus bewohnten. Auch Manfred Amann waren diese Umstände nicht fremd und er suchte nach Lösungen. In ihm gärte die Idee, etwas vollständig anderes zu entwickeln. Es sollte nicht mehr darum gehen, abzuschirmen, sondern vielmehr, die positiven Energien für den Schlafenden zu verstärken und zugänglich zu machen. Auf dieser Suche fand Manfred Amann einen Pionier der Radionik: Thomas Galen Hyronimus. 1911 entwickelte er schon eine drahtlose Telegraphenstation und war im ersten Weltkrieg als Funker mit dem amerikani-

schen Militär in Europa. 1930 baute er das Radionikgerät von J.W.Wigglesworth nach und forschte intensiv auf diesem Gebiet. Die Umstände im Amerika waren zu dieser Zeit für seine Arbeiten nicht offen und verhinderten vieles. Aber Hyronimus ließ sich von seinen Ideen nicht abbringen.

Er ging von einer sogenannten „eloptischen Energie“ aus („el“ von elektrisch, „opt“ von Licht), die eine nach seiner >Vorstellung eine Mischung aus elektrischer und Lichtenergie ist. Im Zuge seiner Forschung machte er ein erstaunliches Experiment: Er setzte Pflanzen in einen absolut dunklen Keller, sie bekamen zwar alle Wasser, aber die eine Hälfte wurde über seine entwickelten Empfangsgeräte und Kabel mit „eloptischer Energie“ versorgt. Die Pflanzen, die nicht an die „eloptische Energie angeschlossen“ waren, gingen schnell ein. Die anderen jedoch gediehen und entwickelten weiter Chlorophyll, d.h. sie wurden offensichtlich mit lebenswichtigen Energien versorgt.

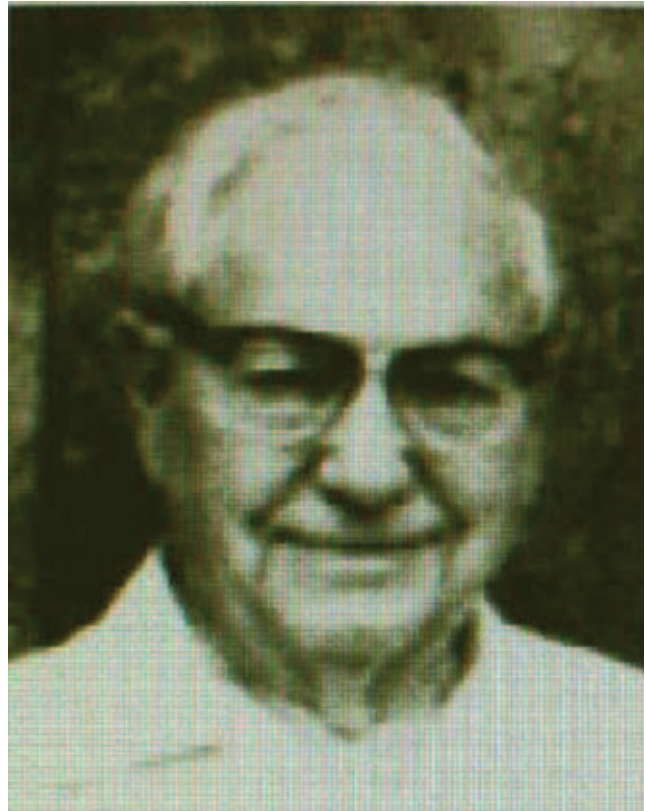
Dieses Experiment begeisterte Manfred Amann und weil viele Einzelheiten dazu verloren gingen, machte er selbst Versuche und forschte mehrere Jahre, wie es möglich ist, diese feinen und so lebenswichtigen Mikroenergien zu empfangen, nutzbar zu machen und zu verstärken. Es stellte sich heraus, dass sie sehr eng mit der sogenannten passiven Sonnenenergie zusammen hängen, und damit auch von den Mondphasen als sich ständig wandelnde Reflexion der Sonnenenergie.

In einer über Jahre dauernden Entwicklungszeit entstand nun wieder eine Schlafauflage, diesmal aber mit umgekehrten Vorzeichen und noch viel genialer. Als das Produkt nach seiner Ansicht ausgereift war, bat er u.a. auch mich um Tests und eine Beurteilung. Das freute mich sehr und gerne tat ich ihm diesen Gefallen. Doch letztlich war es ein großes Geschenk für mich, diese Auflage kennen lernen zu können. Das Stärkste, was mir auffiel, war: wenn ich von Tagen in der Natur nach Hause kam, schlief ich nun zu Hause genauso tief und gut wie draußen und wachte entsprechend erholt und fit morgens auf. Wie war das möglich? Wie ich ja vorher schon bemerkt hatte, schirmt jedes Gebäude einen Teil der für uns so positiv wirkenden Energien ab, oder schränkt sie zumindest ein. Nun war es wohl gelungen, dies wieder auszugleichen.

Legt man sich einfach so für ein paar Minuten auf diese Matte, sind die Reaktionen bei den vielen Menschen, die wir bisher erleben konnten, sehr ähnlich: tiefe Entspannung, wohlige Wärme, manchmal ein Kribbeln, das Gefühl des Energieflusses im Körper und manchmal wird auch ein Zustand beschrieben, als befinde man sich gleichzeitig im Schlaf und ist doch wach.

Bei dieser Schlafauflage (sleepDeep) werden die unterschiedlichen Wirkungen der Mondphasen integriert, indem man über das Erdpotential Aktivierungs- und Harmonisierungsphasen nutzen kann. So wird normalerweise in der Zeit von Neumond bis zum Vollmond aktiviert und anschließend harmonisiert. Allerdings kann dies individuell auch der eigenen Verfassung entsprechend anders gehandhabt werden, z.B. nur die Harmonisierung über einen langen Zeitraum.

Zur Zeit laufen noch Untersuchungen zu den Auswirkungen



Thomas Galen Hyronimus

auf die Herzfrequenz und das vegetative Nervensystem. Eine Tendenz zeichnet sich jetzt schon ab: die sympathischen Anteile des vegetativen Nervensystems werden gemindert und die parasympathischen gefördert. Auf Deutsch: Stress wird reduziert und abgebaut. Was will man mehr im Schlaf erreichen?

Dies Produkt ist neu auf dem Markt und so hat man jetzt immer wieder Gelegenheit, es in Deutschland, Österreich und der Schweiz bei Präsentationen selbst zu erleben. Auch kann man da meist direkt mit Manfred Amann sprechen und sich über die technischen Einzelheiten austauschen, von denen ich selbst nicht so viel verstehe. Für mich war es eine erstaunliche Erfahrung, dass es möglich ist, die Schlafqualität in der Natur nun auch „ins Haus zu holen“. Mehr dazu erfahren sie in Kürze auch auf der Homepage [www.sleepdeep.at](http://www.sleepdeep.at) oder per Mail über [sleepdeep@sleepdeep.at](mailto:sleepdeep@sleepdeep.at).



#### Johannes Trüstedt

Leben & Raum  
Systemische Lebensraumberatung  
Aberlestr. 18, 81371 München  
T: +49 (0)174 965 37 57  
E-Mail: [johannes@truestedt.com](mailto:johannes@truestedt.com)  
[www.truestedt.com](http://www.truestedt.com)