

Uwe Albrecht

# Besser schlafen Besser leben



*Mit InnerWise  
zu einem guten Schlaf*

**LESEPROBE**

inner  
wise.

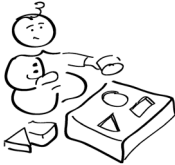
  
Allegria

# 1.

## Navigation durch das Buch



Die Organe des Körpers schwatzen miteinander, sie chatten, und du kannst lauschen, lachen, staunen. Ich fand es toll, dass sie das Buch mitgeschrieben haben. Immerhin sind sie die Betroffenen. Dass sie dabei noch so viel lachen konnten, hat mich überrascht. Wahrscheinlich besitzen sie eine Art Galgenhumor.



Du bist dran, darfst aktiv werden, austesten, spüren, meditieren.

Ich habe 18 Jahre Erfahrungen mit dem Thema gemacht, viel dazugelernt und drei Monate an dem Buch geschrieben (mit vielen Pausen natürlich). Jetzt kann ich mich zurücklehnen und genießen, dich zu inspirieren und selber entdecken zu lassen.



Therapeuten berichten über ihre Erfahrungen. Ich könnte dir ja das Blaue vom Himmel in das Buch schreiben, aber die Therapeuten haben die gleichen Erfahrungen gemacht wie ich – und dann könnte das Buch ja doch Wahrheiten enthalten. Du wirst es herausfinden.

## Falls du es vergessen haben solltest

**Guter Schlaf ist:** Du bist nach fünf Minuten eingeschlafen, hast schöne Träume, schläfst durch und nach sechs bis acht Stunden wachst du mit Sonnenschein im Kopf, mit einem entspannten, schmerzfreien Körper, erholt und verjüngt, vor dem Klingeln des Weckers und mit guter Laune auf.

Alles andere ist schlechter Schlaf.



Ich vermute, 99 Prozent der Leser sind hier noch nicht mit dem Buch zufrieden.

Und die wenigen, die es schon sind, weil sie einen guten Schlaf haben, können auf den nächsten Seiten erfahren, was sie alles im Leben verpassen.

## Nur 5 Schritte – und du kannst wieder gut schlafen



Diese lauten **nicht**:

- Eine Matratze mit weltraumgeprüfem Kaltschaum kaufen.
- Blaue, grüne oder gelbe Schlaf-tabletten essen.
- Schäfchen zählen.
- Unter Wärmendecken schlafen.
- Partner aus dem Bett verbannen.

Vielleicht hast du die Don'ts schon alle ausprobiert und warst mit dem Erfolg ebenso wenig zufrieden, wie die meisten anderen Menschen auch.

Ich habe als Arzt nach anderen Wegen gesucht und sie auch gefunden.

Die einzelnen Schritte, die zu einem gesunden Schlaf führen, können auf einer Buchseite beschrieben werden. Du sollst sie auch selber anwenden kannst, deshalb habe ich den Rest des Buches noch dazu geschrieben.

Theorie muss sein. Aber damit es für dich nicht so langweilig wird, kannst du zwischendurch immer den Gesprächen deiner Organe im Körper lauschen, und da geht es teilweise wild, etwas zynisch, aber auch lustig zu.

Neben der Möglichkeit, mein erfahreneres Wissen mit dir zu teilen und dich damit zu ermächtigen, dir selbst zu helfen, gab es aber noch einen anderen Grund für mich, dieses Buch zu schreiben. In meinen Seminaren muss ich mir zu diesem Thema immer stundenlang den Mund über trockene Theorie fusselig reden. Dazu habe ich einfach keine Lust mehr. Die Teilnehmer können das Buch lesen, und ich kann wieder das in Seminaren tun, wozu ich wirklich Lust habe: praktisch arbeiten und nicht trockene Theorie vermitteln.

Wenn du noch nichts von mir gelesen hast, wirst du fragen, wer ich bin.

Ich bin Arzt, Entwickler von neuen Heilsystemen und ein Reisender, der in vielen Ländern neue Heilwege erfährt und lehrt. Ich habe Schulmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin, alte europäische Heilweisen,

Homöopathie, Kinesiologie, Geopathologie, Elektrosmog und vieles mehr studiert und erlernt.

Auch habe ich ein energetisches Heilsystem mit dem Namen *innerwise* entwickelt. Damit können sich Menschen in vielen Ländern selbst heilen und anderen helfen, dieses auch zu erreichen.

Wenn du dazu mehr erfahren möchtest, schau einfach bei [www.innerwise.com](http://www.innerwise.com) rein.

Für das Thema Schlaf möchte ich besonders zwei großen Lehrern danken:

Walter Kunnen und seinem Sohn Konrad. Sie haben mir sehr viel von ihrer Weisheit und Erfahrung zu den Bereichen Geopathologie und Elektrosmog geschenkt.

Ich mag Bücher, die jeder verstehen kann und die Spaß machen, gelesen zu werden.

Deshalb gibt es im Buch den Chatroom, den *Schwatzraum der Organe unseres Körpers* (☞), denn das, was die Wissenschaft so trocken lehrt, ist eigentlich lebendig, lustig, traurig.

Und wer könnte anschaulicher die trockenen Fakten beleben als die Betroffenen selbst?

Und um dich zu inspirieren, das Wissen aus dem Buch auch anzuwenden, haben einige Menschen ihre Erfahrungen zur Verfügung gestellt (☞). Was sie können, kannst du auch. Folge den *5 Schritten* und schlafe besser.

Ich verzichte in diesem Buch bewusst auf Studien von Wissenschaftlern, die glauben, den Menschen im Labor

verstehen zu können. Alle Fakten, die ich erwähne, beruhen auf Beobachtungen aus der Praxis und Gesprächen mit dem Körper, mit dem Bewussten und Unbewussten der Menschen mittels des Armlängentestes.

Für mich zählt nur, was sich in der Praxis als einfach anwendbar und wirksam erweist.

### Die 5 Schritte in Kurzversion

1. *Schritt*: Den Körper selber auf allen Ebenen entgiften.
2. *Schritt*: Die Lebensenergie selber erhöhen und Ladungen in dir reduzieren.
3. *Schritt*: Den Schlafraum selber klären.
4. *Schritt*: Den Schlafplatz selber austesten und verändern.
5. *Schritt*: Elektromog selber austesten und beseitigen.

Du brauchst nur manchmal einige Tage Geduld, damit der Körper sich an die Veränderungen anpassen kann, und du das erlebst, was Schlaf sein kann.

Du liest richtig: Bei den 5 *Schritten* steht immer »selber«. Und genau deshalb habe ich den Rest des Buches geschrieben, damit du nicht viele grüne Euroscheine an andere Menschen verteilen musst, die es für dich tun.

## König werden im Schlummerland

Worte von einem weisen Menschen zum Schlaf.

*»Im Schlummerland ist das Wichtigste für alle Leute das Schlafen.*

*Deshalb heißt das Land so.*

*Dabei kommt es ihnen nicht so darauf an, wie viel oder wie lange einer schlafen kann, sondern wie gut.*

*Das ist ein Unterschied.*

*Wer gut schlafen kann, so meinen die Schlummerländer, der hat ein freundliches Gemüt und einen klaren Kopf. Und deshalb machen sie denjenigen, der am besten schlafen kann, zu ihrem König.«*

*Michael Ende*



Ich weiß nicht, wie du die Nächte verbringst, aber ich kann dir erzählen, wie sie sein könnten. Und ich kann dir helfen, dass dein Schlaf auch so gut wird wie im Schlummerland. Damit hast du große Chancen, König im Schlummerland zu werden.

## Bett verschoben, Herzschmerzen weg

Iris arbeitet mit dem *innerwise*-System und testet mit dem Armlängentest. Diesen beschreibe ich im Buch auf Seite 19, damit du ihn auch selber anwenden kannst.



*Ich habe vor einigen Wochen meine Mutter behandelt. Der innerwise-Tester zeigte »Geopathologie am Schlafplatz«.*

*Ich testete aus, ob die Krankheitsbilder meiner Mutter, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen, damit zusammenhängen. Ein klares Ja kam für die Herzrhythmusstörungen.*

*Ich stellte verschiedene Fragen, wie der Stress zu beheben sei. Die Antwort über den Armlängentest war: Das Bett 40 cm nach links verschieben.*

*Das hat sie, wenn auch ungläubig, gemacht. Ihre Herzbeschwerden waren nach zwei Tagen verschwunden und sind bis jetzt auch nicht wieder aufgetreten.*

*Iris*

## Ein ganz normaler Tag im Körper



**23.07 Gehirn an alle:** »Drama for One: The same procedure like every night, James.«

**1.30 Blase an Gehirn:** »Aufwachen, ich platze gleich.«

**2.27 Geister der Nacht:** »Wir kommen und entführen dich in Albträume.«

**4.05 Rücken an alle Muskel:** »Los bewegt euch, ich liege auf spitzen Steinen.«



**5.05 Rücken an Gehirn:** »Aua, ich kann nicht mehr, lass du dir was einfallen.«

**5.06 Gehirn an Rücken:** »Selber aua! Mal sehen, wer morgens mehr wehtut.«

**6.48 Augen an Körper:** »Noch nicht rühren, verstanden! Wir wollen noch nicht.«

**6.50 Körper an Sonne:** »Verschwinde, ich bin noch nicht soweit.«

**7.20 Muskeln an alle:** »Langsam, ganz laaangsam – wir sind eingerostet.«

**7.27 Schilddrüse an Hypophyse:** »Wo ist meine Arbeitsanweisung?«

**7.45 Alle Batterien der Organe gemeinsam im Trauer gesang:** »Wir sind so leeeeeeeer, gib uns Kaffee.«

**8.59 Kopf an Lehrer/Chef:** »Du bist total hyper, meine Welt ist langsamer.«

**10.15 Augen an Augenringe:** »Ihr seid hässlich. Verschwindet endlich!«

**12.37 Körper an Bett:** »Ich habe solche Sehnsucht nach dir.«

**14.37 Mund an Kellnerin:** »Einen dreifachen Espresso, bitte.«

**17.15 Mund an Kinder:** »Lasst mich in Ruhe, bin erschöpft, geht fernsehen.«

**21.06 Körper an Lust des Partners:** »Heute wieder nicht, bin zu müde.«