

Checkliste Beschwerden



So?



oder so?

Ob bei Ihnen eventuell eine belastete Schlafstelle die Ursache von Beschwerden ist, können Sie selbst mit dieser Checkliste herausfinden . . .

1. Haben Sie Einschlaf- oder Durchschlafprobleme? Wachen Sie früher auf als Ihnen lieb ist?
2. Schlafen Sie unruhig, wälzen Sie sich nachts von einer Seite auf die andere oder schlafen Sie nur oberflächlich?
3. Haben Sie Beschwerden im Nacken- oder Schulterbereich, bzw. Rückenbeschwerden im Bereich der Lendenwirbel oder Hüfte die trotz Massagen nur im Moment eine Linderung bewirken?
4. Leiden Sie unter Durchblutungsstörungen, kalten Füßen, Ziehen in den Waden oder haben Sie auch schon zu tun mit inneren bzw. äußeren Krampfadern?
5. Schlafen Sie besser wenn Sie bei Freunden oder Verwandten übernachten, oder schlafen Sie im Urlaub besser ein und durch als zu Hause?
6. Leiden Sie unter zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, bzw. Herzkreislaufbeschwerden oder tritt während des Schlafens ein Ziehen oder Stechen im Herzbereich auf?
7. Stehen Sie morgens verspannt oder steif und gerädert auf oder brauchen Sie morgens eine Weile bis Sie auf Touren kommen?
8. Leiden Sie unter Migräne bzw. stetigen oder unregelmäßigen Kopfschmerzen oder unter Benommenheits- u. Druckgefühlen im Kopfbereich, bzw. Schwindel ?
9. Sind Sie tagsüber energielos, fühlen sich schlapp, matt und abgespannt oder fühlen Sie sich unausgeschlafen?
10. Schlafen Sie schlechter bei Vollmondphasen oder treten bestimmte Beschwerden stärker auf bei verschiedenen Mondphasen?

Wenn Sie mindestens 5 der 10 Fragen mit "Ja" beantworten können, haben Sie höchstwahrscheinlich eine Strahlenbelastung im Schlafbereich, die evtl. die Ursache der jeweiligen Beschwerden sein kann.

Auch bei 3 oder 4 Antworten mit "Ja" könnten Belastungen als Nebenfaktor vorhanden sein, die Ihre nächtliche Regeneration unnötig erschweren.

Copyright

2013



Thomas Bunke
Baubiologie

staatl.gepr. Elektrotechniker & Rutengänger