

Uwe Albrecht

Besser schlafen Besser leben



*Mit InnerWise
zu einem guten Schlaf*

inner
wise.


Allegria

Das Buch

Nie wieder schlecht schlafen! Nach den energetischen Gesundheitsprinzipien von InnerWise gibt der Arzt Uwe Albrecht in diesem Buch eine einfache Anleitung, mit der jeder zu einem guten, erholsamen Schlaf finden kann. Nach einer kurzen Erklärung der biologischen, medizinischen und energetischen Funktion von Schlaf und Traum führt er in einfachen Schritten zum besseren Schlaf:

- Schlafplatz testen und verändern
- Elektrosmog testen und beseitigen
- den Raum klären
- Lebensenergie erhöhen
- Körper entgiften auf allen Ebenen

Der Autor

Uwe Albrecht wurde 1966 im Osten Deutschlands geboren. Er ist Arzt und ein Vorreiter der Energetischen Medizin.-Neben der klassischen erlernte er Traditionelle Medizin, Chinesische Medizin, klassische europäische Heilweisen, Physioenergetik, AORT, Homöopathie, Regulationsmedizin, Emotionaltherapien und heilige Geometrie. Aus seinen Erkenntnissen und Erfahrungen entwickelte Uwe Albrecht *innerwise*®, ein energetisches Heilsystem. Nähere Informationen unter www.innerwise.com.

Vom Autor sind in unserem Hause folgende Titel
erschienen:

innerwise® - Heilung für alles Lebendige
Ein Kurs im Heilen

Ja/Nein - So einfach kann das Leben sein

innerwise® Heilapotheke - Werde Dein eigener Heiler!
(Kartendeck mit Anleitungsbuch)

Uwe Albrecht

Besser schlafen Besser leben

Mit *innerwise*®
zu einem guten Schlaf



Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-buchverlage.de



Wir wählen unsere Bücher sorgfältig aus, lektorieren sie gründlich mit Autoren und Übersetzern und produzieren sie in bester Qualität.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

Allegria im Ullstein Taschenbuch
Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag der
Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.
Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch
1. Auflage Mai 2014
© 2014 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
Lektorat: Gudrun Jänisch
Umschlaggestaltung: FranklDesign, München
Umschlagillustration: Dunja Burkhardt, Rootz & Wingz
Zeichnungen im Innenteil: Dunja Burghardt
Fotos im Innenteil: Ulrike Davies, Uwe Albrecht

ISBN 978-3-8437-1003-9

Alle Rechte vorbehalten.
Unbefugte Nutzung wie etwa Vervielfältigung,
Verbreitung, Speicherung oder Übertragung
können zivil- oder strafrechtlich
verfolgt werden.

E-Book: [LVD GmbH](#), Berlin

Die Übungen und Informationen in diesem Buch sind kein Ersatz für eine ärztliche, heilpraktische oder therapeutische Behandlung. Sie selbst führen alle Anwendungen in eigener Verantwortung durch. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Folgen, die sich aus den im Buch genannten praktischen Hinweisen ergeben, eine Haftung übernehmen.

Einfach soll es sein!

*Auch ein komplexes Thema kann einfach sein.
Wir müssen keine Wissenschaft daraus machen,
die nur wenige Gelehrte verstehen.*

Spaß soll es machen!

Lachen gehört dazu, gerade bei ernstesten Themen.

Du sollst dir helfen können!

*Selbst ist die Frau, der Mann. Keine teuren
Spezialisten mehr, sondern mit den richtigen
Werkzeugen selber in die Hand nehmen.*

*Innerhalb von wenigen Tagen kannst du
mit Hilfe des Buches wieder besser schlafen.*

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 weltraumgeprüftem Kaltschaum kaufen.
- Blaue, grüne oder gelbe Schlaftabletten 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 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*: Elektrosmog 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 Trauergesang: »Wir sind so leeeeeeeeer, 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.«

2.

Wieder gut schlafen – Deine Werkzeuge zur Selbsthilfe

Bevor wir in die Themen einsteigen, die schlechten Schlaf und dessen Folgen erzeugen, gebe ich dir die Werkzeuge, damit du selbstständig werden kannst. Du hast sie in dir, nur weißt du es nicht oder nicht mehr.

Es sind nur zwei Werkzeuge. Sie sind leicht zu erlernen und anzuwenden.

Der Armlängentest

Wenn du dir Videos zu dem Thema ansehen möchtest, so findest du diese auf www.innerwise.com unter Audio & Video.

Worte sind die Sprache des Verstandes.

Der Armlängentest ist eine Möglichkeit, mit dem Unbewussten zu sprechen.

Er ist die Fähigkeit unseres Körpers, feine Veränderungen auf allen Ebenen anzuzeigen.

Unsere Arme sind bei positiven und negativen Aussagen verschieden lang. Und nicht nur das: Auch unser Atem, unser Stand, unser Energiefeld, unser Muskeltonus und vieles mehr verändern sich, wenn wir zum Beispiel an etwas Positives oder Negatives denken oder einfach nur »Ja« oder »Nein« sagen.

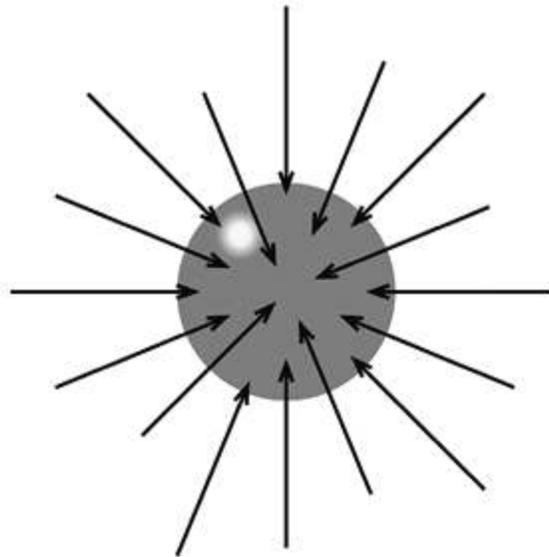
Der Kugelblick

Das Wichtigste beim Testen ist die Perspektive.

Unsere eigene Perspektive ist geprägt von Einseitigkeit, Erwartungen, Wertungen und Erfahrungen. Und genau diese verhindert objektive Testergebnisse.

Wenn du erreichst, dass dir das Testergebnis egal ist, bekommst du sinnvolle Testergebnisse. Anders gesagt: Nicht mehr du siehst, sondern **Es sieht** durch dich, du wirst ein Instrument des Sehens.

Du kannst dir auch vorstellen, dass alle Menschen, die du kennst, für dich testen würden. Auch dann befreist du das Testen von deinen Begrenzungen.



Der Kugelblick

Die Testposition

- Stelle dich gerade hin, lasse die Arme locker neben deinem Körper hängen, sage »Ja« und führe die Arme locker vor der Mitte deines Körpers zusammen. Drehe die Daumen dabei nach vorne und vergleiche ihre Länge miteinander. Beim »Ja« sollten beide Arme gleich lang sein.
- Nun lasse sie wieder locker seitlich an deinem Körper hängen, sage »Nein«. Führe sie wieder vor dem Körper zusammen. Jetzt sollten die Arme, und damit die Daumen, unterschiedlich lang sein.

Dein Herz und dein Unbewusstes können so durch deinen Körper mit dir reden.

- Hast du schon beim »Ja« eine unterschiedliche Länge, so bist du nicht in der Balance, du bist im Stress.

- Hast du beim »Ja« und »Nein« keine Veränderungen der Armlänge, bist du in einer Blockade, einer Starre.

- In beiden Fällen, im Stress und in der Starre, solltest du dich erst einmal selbst behandeln.

Der Armlängentest im Überblick

Normaler Test

Ja



Nein



Allergie/Panik



Anfangsstress \Rightarrow selbst behandeln

Ja



Nein



Blockade/Starre \Rightarrow selbst behandeln

Ja



Nein



oder

Ja



Nein



Selbstbehandlung bei Starre und Blockade

Wenn du an das richtige Heilmittel denkst und dir vorstellst, es anzuwenden, ist der Stress weg und die Starre beseitigt.

Mögliche Heilmittel sind:

- Wasser trinken
- Kleidung wechseln
- Musik hören
- Wahrheit aussprechen
- Meditieren
- Yoga praktizieren
- Malen
- Duschen
- An Blumen riechen
- Kräutertee trinken
- Tanzen
- Mit Kristallen meditieren
- Homöopathie
- Spazieren gehen
- Dich mit *innerwise* behandeln.

Testablauf

Immer die Vorteste machen:

- Bei allen Tests mit dem Kugelblick sehen.
- »Ja« sagen und testen – die Arme sollten gleich lang sein.

- »Nein« sagen und testen – die Arme sollten verschieden lang sein.
- Ist es mir erlaubt, das zu testen? – Ja/Nein.
- Bekomme ich eine sinnvolle Antwort? – Ja/Nein.

Variante 1 für Anfänger

- Treffe Aussagen oder stell dir etwas vor und dann teste.
- Die Arme bleiben gleich lang: Kein Stress.
 – Die Arme werden verschieden lang: Stress.

Variante 2 für Fortgeschrittene

- Du kannst nun die Aussagen und auch mit Fragen testen. Dabei hängt die Wertung der Antwort ganz von der Fragestellung ab.

Beispiele: Soll ich das ... tun? Schadet mir das ...?

Schadet es dir wirklich, sind die Arme gleich lang, der Körper sagt »Ja«.

- Die Arme bleiben gleich lang: Ja.
 – Die Arme werden verschieden lang: Nein.

 *Ich hatte in Kalifornien einen Klienten. Er klagte über Knieschmerzen und fühlte sich wie 48, war aber erst 26 Jahre alt. (Und ich sagte ihm, ich bin fast 48 und fühle mich wie 32.) Ich habe ihm mit dem Armlängentest gezeigt, dass ihm die Vorstellung, eine Nacht in seinem Bett zu liegen, Stress bereitet – jeden Morgen ist das Knie schmerzhafter.*