Sebastian Krüger – Die oft übersehene Ursache für Erschöpfung, Konzentrationsprobleme & Schlafstörungen – und wie du sie neutralisierst

Kurzvita

Sebastian Krüger ist **Baubiologe, Heilpraktiker, Autor und Entwickler energetischer Lösungen**. Seit über 30 Jahren widmet er sich den Themen **Geopathie, Elektrosmog und Schlafplatzoptimierung**. Er hat **über 1.200 Schlafplätze** analysiert und vielen Menschen mit chronischer Erschöpfung, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden geholfen, ihre nächtliche Regeneration wiederherzustellen. Sein Ansatz ist **ganzheitlich, messorientiert und praxisnah**: **zuerst erfassen**, **dann reduzieren**, **anschließend harmonisieren**. „**Ein gesunder Schlafplatz ist die wichtigste Grundlage für echte Regeneration – besonders für unser Herz.**“

4 zentrale Fragen & die beste Antwort

Warum ist der Schlafplatz so entscheidend für mentale Klarheit?

Antwort: Im **Schlaf** laufen die großen Reparaturprogramme: **Melatonin**-Bildung, **Parasympathikus-Aktivierung** und **Zellregeneration**. Störzonen und technische Felder halten den Körper im **Stressmodus** – die **Regulation** bricht ab, man wacht „wie im Nebel“ auf.

Was bewirken geopathische Störzonen konkret fürs Gehirn?

Antwort: Sie erhöhen **Stresshormone**, dämpfen **Melatonin**, ziehen **Energie** und fördern **oxidativen Stress**. Das schwächt **Blut-Hirn-Schranke** und **Darmbarriere** – mit Folgen für **Schlaf**, **Konzentration** und **Stimmung**.

Wie verstärken WLAN, DECT & Co. das Problem?

Antwort: Technische Felder summieren sich auf die geopathische Last. Viele Quellen entstehen **im eigenen Zuhause** (Router, smarte Schalter, Bluetooth). Ergebnis: **unruhiger Schlaf, Kopfdruck, Reizbarkeit** und **Fokusverlust**. Minimieren und gezielt **ausgleichen** bringt das Nervensystem zurück in die **Regulation**.

Was ist sofort umsetzbar – ohne Esoterik?

Antwort: Messen – reduzieren – harmonisieren: erst **objektiv erfassen** (Checkliste/Schlaftest), dann **Hausaufgaben** (Router nachts aus, Handy Flugmodus, Ladegeräte raus), anschließend **gezielter Ausgleich** am Schlafplatz bzw. im ganzen Haus.

3–5 starke Aussagen

- **„Ein gesunder Schlafplatz ist die wichtigste Grundlage für echte Regeneration – besonders für unser Herz.“**
- **Geopathische Stresszonen** halten den Körper nachts im **Sympathikus** – morgens fehlen **Fokus** und **Gelassenheit**.
- Viele **Strahlungsquellen stehen im eigenen Haus** – erst **reduzieren**, dann **ausgleichen**.
- **Messbarer Nutzen**: In Tests zeigte sich **mehr Zellvitalität** und **weniger oxidativer Stress** in harmonisierten Umgebungen.

Wichtigste Tipps (praxisnah)

- **Schlaf-Check starten:** Mit **Checkliste** Umgebung prüfen (Bettposition, Technik, Stromquellen). Ziel: **Störquellen sichtbar** machen.
- **Technik abends abschalten: WLAN nachts aus**, **Handy Flugmodus**, **keine Ladekabel** am Bett; **Bluetooth** und **smarte Schalter** prüfen.
- **Bettposition testen:** Bett **50–80 cm** versetzen und **Schlafqualität** über mehrere Nächte beobachten.
- **Ganzhaus-Lösung erwägen:** Bei vielen Quellen **systemisch harmonisieren** (über den Hausstrom) und am Schlafplatz ergänzen.
- **Regeneration stützen:** 20–30 Min. Bewegung, **Abendroutine** (Licht dämpfen + 10 Atemzüge), **Wasserqualität** verbessern, **Stress senken**.

Konkrete Handlungsbeispiele

- **„72-Stunden-Schlafplatz-Test“:** Bett 50–80 cm versetzen, Router aus, Handy Flugmodus. Morgens notieren: **Durchschlafquote (0–10)**, **Klarheit im Kopf (0–10)**, **Pulsruhe**. Verbesserungen → Position halten.
- **„Technik-Diät ab 20:30 Uhr“:** WLAN/DECT aus, keine Bluetooth-Geräte, Ladegeräte vom Bett weg. 10 Min. **Atemübung** + Licht dämpfen → **Parasympathikus** aktivieren.
- **„Hausweit harmonisieren + mobil schützen“:** Zuhause **Ausgleichsfeld** über den Stromkreis; unterwegs kleiner **Träger/Anhänger** (Auto, Büro).

Weitere Informationen & Produkte

Entdecke die Lösungen von Sebastian Krüger auf seiner offiziellen Seite: Zur Biogeta-Produktseite

Exklusiv für unsere Teilnehmer: **Gutscheincode: 5%vitasium** – 5 % Rabatt auf deine Bestellung!

Weitere Aspekte aus dem Gespräch

- **Mess- statt Glaubensfrage:** Reihenfolge **erfassen** → **reduzieren** → **harmonisieren**; Effekte reproduzierbar testbar.
- **Unterwegs dranbleiben:** Im Auto (Bluetooth/WLAN, Metallkäfig) entstehen dichte Felder – mobile Ausgleichslösungen helfen.
- **Langfristige Stabilität:** Ein ruhiges Nachtfeld ist das Fundament – dann wirken Ernährung, Training & Co. stärker.

Fazit – Was hat das mit Hirngesundheit zu tun & was kannst du sofort umsetzen?

Gehirnklarheit entsteht nachts. Wenn **Schlafplatz & Technik** den Körper im **Sympathikus** halten, bleiben **oxidativer Stress** und **Entzündung** hoch – **Schlaf**, **Konzentration** und **Stimmung** leiden. **Sofort starten:** 1) WLAN aus, Flugmodus, Ladekabel raus. 2) Bett 50–80 cm versetzen (72 Std. protokollieren). 3) Abendroutine: Licht dämpfen + 10 Atemzüge. 4) Bei anhaltenden Problemen hausweit harmonisieren und Schlafplatz gezielt ausgleichen.