

Guten Tag,

wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit und für einen guten Schlaf tun möchten, dann empfehle ich Ihnen herzlich, sich diese Information sorgfältig durchzulesen und das Geschriebene auch zu beherzigen bzw. umzusetzen!

Warum haben wir Schlafstörungen, und warum müssen wir uns mit verschiedenen geistigen und körperlichen Krankheiten herumquälen? Und warum sind unsere Kinder oft extrem hyperaktiv, aggressiv und leiden bereits schon im Kindesalter unter verschiedenen schweren und teils unheilbaren Krankheiten?

Wir Menschen in der heutigen Zivilisation ernähren uns falsch. Um sich richtig zu ernähren sollten wir uns einfach mehr informieren, im Internet danach suchen und vergleichen. So können wir dazulernen. Und ich möchte hier keine Ernährungslehre starten, weil sich jeder Mensch individuell, also unterschiedlich ernähren möchte.

Und wir sind viel zu wenig geerdet, da wir uns zu wenig barfuß auf dem Erdbreich bewegen und nicht direkt auf der Erde schlafen, da wir meistens Schuhe mit synthetischen Sohlen tragen und in modernen Häusern mit isolierten und erhöhten (Stockwerke) Böden wohnen.

Wenn Sie mir vertrauen, und diese Anleitung für einen besseren Schlaf in einem Bioresonanzfeld durchlesen und befolgen, können Sie sich bestimmt sehr bald über eine bessere gesundheitliche Lebensqualität und einen erholsamen Schlaf erfreuen.

Aber bevor wir zur Anleitung übergehen, möchte ich auf einen wichtigen Störfaktor beim Schlafen gehen aufmerksam machen, wir müssen nämlich mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen, unsere Lichter im Haus und in der Wohnung herunter dimmen, denn der Körper benötigt nur noch gedrosselte Lichtquellen.

Und dann machen die meisten Menschen, welche unter Schlafstörungen leiden, einen fatalen Fehler: Sie begeben sich vor dem Schlafen gehen noch in das Bad um ihre Zähne zu putzen. Dabei schauen sie noch in das grelle Licht über dem Waschbecken, und wundern sich, warum sie dann stundenlang nicht einschlafen können.

Der Grund dafür ist, dass das grelle Licht den Bio-Rhythmus aus dem Gleichgewicht bringt, da helles Licht dem Bio-Rhythmus die aufgehende Morgensonne signalisiert.

Fazit: Sie müssen auch im Bad das Licht vor dem Schlafen gehen herunter dimmen.

Noch ein gutgemeinter Tipp: Schalten Sie vor dem Schlafen Ihr Handy (und diverse WLAN Router) ab. Umwickeln Sie Ihr abgeschaltetes Handy mit einer ganz normalen Küchen-Aluminium-Folie. Und stecken Sie alle Stecker rund um den Schlafbereich von den Steckdosen ab. Wenn Sie ein Mobiles Festnetz haben, unbedingt abstecken!

Und Sie sollte Ihr mobiles Festnetztelefon sofort austauschen gegen ein modernes, neues mobiles Festnetztelefon, welches nur dann strahlt, wenn Sie telefonieren. Die normalen (alten) mobilen Festnetztelefone, strahlen nämlich 24 Stunden am Tag!!

Außerdem sollten Sie zusätzlich auch noch den Schutzschalter im Zählerkasten für Ihr Schlafzimmer deaktivieren, oder wenn das nicht geht, weil oft mehrere Räume angeschlossen sind (z. B. Küche – Kühlschrank, Bad – Warmwasser), sollten Sie sich einen Netzfreeschalter kaufen, welchen der Elektriker für ca. € 100,- einbaut.

Dies alles gilt auch für den Schlafplatz Ihrer Haustiere, besonders für Hunde, wobei sich aber Katzen auf dieser geerdeten Aluminiumgittermatte nicht so besonders wohlfühlen, da jene lieber auf Strahlungen schlafen.

Sie können dies auch gleich testen, indem Sie Ihre Katze auf ein Bett legen, wo bereits eine Aluminiumgittermatte eingebaut ist, welche aber noch nicht an der Steckdose angeschlossen ist. Wenn Sie dann das andere Ende des Erdungsdrahtes mit einem goldenen Erdungszapfen bei der Steckdose verbinden, wird die Katze normalerweise sofort ihre Position verändern oder dieses Bett fluchtartig verlassen, wobei sich Hunde darauf garantiert wohlfühlen.

Dann bitte nicht zu vergessen, dasselbe ist auch bei Ihren Kindern zu beachten. Sollten Sie Kleinkinder haben, Bitte das Babyphone und jegliche elektronische Überwachung entfernen. Ein Tipp: Wenn Sie Ihr Baby zu Bette legen, verhalten Sie sich bitte nicht leiser. Setzen Sie Ihre Gespräche gleich laut fort wie vorher und schalten Sie den Fernseher nicht leiser. Denn mit jedem Geräusch, welches die Kinder kennen, schlafen sie ruhiger, tiefer und fester. Wenn plötzlich alles ruhig ist, und das Kind hört nichts mehr, bekommt es mit der Angst zu tun und bleibt hellwach.

### *Anleitung: Verlegung der Aluminiumgittermatte*

Gehen Sie in einen Baumarkt (z. B. Obi) oder in einen Markt wo Bauern einkaufen, und kaufen Sie sich dort ein Aluminium Fliegengitter (eine sog. Aluminiumgittermatte ca. 180 cm lang und 90 cm breit – die Breite ist der Standard). Sie können eine solche Aluminiumgittermatte auch bei [Amazon](https://www.amazon.de) bestellen. Und bei einem Elektriker kaufen Sie dann ein Erdungskabel (meistens sind das 20 Meter Rollen). Das ist ein dünnes steiferes Kabel, welches grün gelb gestreift ist.



Dann legen Sie diese Aluminiumgittermatte direkt auf Ihre Matratze, isolieren das Erdungskabel ca. 20 cm ab und verknüpfen diesen abisolierten Teil mit dieser Aluminiumgittermatte. Dann nehmen Sie das Erdungskabel, welches jetzt auf der Aluminiumgittermatte hängt und suchen sich eine Steckdose, zu der Sie den anderen Teil des Kabels hin messen und bei richtiger Länge abzwicken. Dieses Ende des Kabels isolieren Sie ca. 2 cm ab und klemmen diesen abisolierten Teil des Kabels auf einen der zwei goldenen Erdungszapfen auf der Steckdose.

### *Aber Achtung:*

Prüfen Sie zuerst die Steckdose, welche Sie mit der Matte verbinden möchten mit einem Stromprüfer (ein Schraubenzieher mit welchem man auch den Strom prüfen kann), ob in einem Loch der Steckdose Strom, und im anderen Loch der Steckdose kein Strom vorhanden ist, und prüfen Sie auch, ob die Erdung (die zwei goldenen Erdungszapfen auf der Steckdose) wirklich ohne Strom sind. Es kann nämlich vorkommen, dass die Steckdose falsch angeschlossen ist, und auf den zwei goldenen Erdungszapfen Strom fließt.

Und vergewissern Sie sich dabei, ob es sich bei Ihrer Stromleitung um eine Dreiphasenstromleitung handelt. Bei neueren Bauten ist das normal. Bei älteren Häusern kann eine Zweiphasenstromleitung sein. Bei einer Zweiphasenstromleitung ist diese Methode leider nicht möglich! Wenn Sie aber ein absoluter Leihende sind, bitten Sie einen Elektriker um die Überprüfung Ihrer Steckdosen und Stromleitungen und bitten Sie ihn, dass er Ihnen diese Aluminiumgittermatte nach dieser Beschreibung gleich anschließt bzw. erdet. Wenn Sie also jetzt diese Aluminiumgittermatte mit der Erdung, mit einem der zwei goldenen Erdungszapfen an der Steckdose verbunden haben, sollten Sie noch einmal einen Test machen:

Zuerst testen Sie mit dem Stromprüfer die Aluminiumgittermatte ob darauf kein Strom fließt, was eigentlich unmöglich wäre, und dann stecken Sie den Stromprüfer in das stromführende Loch in der Steckdose und lassen den Daumen auf dem Prüfer der so wenig leuchtet. Mit der anderen Hand berühren Sie die Aluminiumgittermatte. Wenn der Stromprüfer bei jeder Berührung der Aluminiumgittermatte heller leuchtet, haben Sie die Aluminiumgittermatte richtig angeschlossen.

Nun geben Sie zuletzt auf die Aluminiumgittermatte eine normale Decke und einen Matratzenschoner und darüber spannen Sie das Leintuch. Aber der Sinn dahinter ist, dass Sie auf der Aluminiumgittermatte geerdet schlafen. Das ist ungefähr das Selbe, als wenn Sie auf einer Wiese direkt auf der Erde schlafen würden. Denn dadurch entsteht im Bett eine Bioresonanz, was bedeutet, dass alle negativen Energien während des Schlafens von Ihrem Aura- oder Astralkörperfeld abgezogen werden, was mit einem Milli-Volt (mV) Messgerät nachweislich messbar ist. Außerdem brauchen Sie dann keine Angst mehr vor Wasseradern, Curry- oder Hartmanngittern, Verwerfungen etc. unter Ihrem Bett haben. Eine positive Schlafqualität und eine positive körperliche und geistige Verfassung stellen sich nach und nach ein. Bei

hyperaktiven Kindern merkt man oft bereits schon am nächsten Tag eine allgemeine positive Veränderung.

Diese Methode hat bereits zur Heilung von diversen Krankheiten, Depressionen etc. beigetragen, hat Kinder von HDAS befreit, hat Schlafstörungen beseitigt u. v. m.!

Sollten Sie dazu oder sonst noch Fragen haben, können Sie mich sehr gerne anrufen, unter Mobil: +43-650-5206005. Und das täglich von 12:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Mit lieben Grüßen

Kurt Fagerer

[Schmerzfrei \(gesund\) oft bereits nach wenigen "Minuten" - über Fernheilung](#)

Letzter "Ausweg"...? Ich, Kurt Fagerer, kann Ihnen vielleicht helfen. Ich kann Ihnen meine Hilfe als **Astralheiler** oder **Exorzist** anbieten, wobei ich für meine Fernbehandlung nur freiwillige Spenden nehme.

---

Kurt Fagerer  
Peggetzstraße 14  
9900 Lienz / Österreich  
Mobil: 0043-0650-520 60 05  
[kurt.fagerer@astralheiler.com](mailto:kurt.fagerer@astralheiler.com)  
Home: <http://www.astralheiler.com>

---