

BITTE VERBREITEN SIE DIE INFORMATIONEN IN DIESEM DOKUMENT WEITER!!!

Sie können alle Informationen auf der Seite <http://www.bettneigung.de> als PDF hier downloaden:

http://www.bettneigung.de/IBT_Komplett_Aktuell.PDF

Das PDF wird regelmäßig aktualisiert!

Diese Internetseite ist eine Übersetzung der englischen Seite <http://www.inclinedbedtherapy.com>.

Sie DÜRFEN alle Informationen in diesem Dokument frei weiterleiten, wenn Sie die Informationen unverändert lassen, einen Backlink zu <http://www.bettneigung.de> setzen und keine kommerziellen Vorteile daraus ziehen, siehe

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de>.

Lediglich das Logo bzw. die Logos (geneigtes Bett mit dem schlafendem Strichmännchen) sind urheberrechtlich geschützt.

=====

Bitte beachten Sie, dass es sich bei www.bettneigung.de um eine **Übersetzung** der Informationen der englischen Originalseite www.inclinedbedtherapy.com von Herrn Andrew K. Fletcher handelt. Keine der auf www.bettneigung.de getätigten Aussagen ist als Heilaussage zu verstehen, siehe dazu auch das [Impressum](#)! Eventuelle Aussagen von Herrn Fletcher oder Herrn Ken Uzzell bzw. von www.inclinedbedtherapy.com, die sich auf die Besserung von Erkrankungen beziehen, sind daher NICHT als Heilaussagen zu verstehen, sondern als **Privatmeinung von Herrn Fletcher / Herrn Uzzell bzw. handelt es sich lediglich um anekdotenhafte Berichte bzw. Erfahrungsberichte**. Dasselbe gilt für Aussagen von auf www.inclinedbedtherapy.com ggf. zitierten Privatpersonen. Das Gleiche gilt auch für eventuelle Aussagen des Übersetzers auf www.bettneigung.de, die ebenso als dessen reine Privatmeinung und NICHT als medizinische Ratschläge oder Heilaussagen zu verstehen sind. Ich, der Übersetzer, bin medizinischer Laie und KEIN Arzt!

Wenn Sie ein medizinisches Problem haben, gehen Sie bitte zu einem Arzt!

Sie suchen den „Jungbrunnen“?



Gratulation, Sie haben ihn gefunden!!!

Und glauben Sie es, oder glauben Sie es nicht – dieser Jungbrunnen ist **KOSTENLOS**, denn die **Schwerkraft ist kostenlos** :-)

Die so genannte Bettneigungstherapie kann Ihr Leben um viele gesunde und kreative Jahre verlängern, kann Schmerzen lindern und Ihnen vielleicht sogar einmal das Leben retten!!!

Ende der 1990er Jahre tauchte im Internet – in einem Internetforum namens „Insideweb“ – erstmals eine neue Theorie auf, die einem „Helden der Alternativmedizin“ zu verdanken ist...Herrn Andrew K. Fletcher, dem Erfinder und Entdecker der Bettneigungstherapie <http://www.inclinedbedtherapy.com>. (Herrn Fletcher gelang die eigentliche Entdeckung schon früher, bereits im Jahr 1994!)

Viele Personen haben seither dazu beigetragen, diese Information zu verbreiten, wie z. Bsp.

* Chris Gupta von „Share The Wealth“

* Brian McInturff ND von <http://www.electroherbalism.com>

* Ken Uzzell, Physiotherapeut
und viele andere.

Inzwischen haben **tausende Menschen** die Bettneigungstherapie ausprobiert – **und die meisten davon waren sehr überrascht, wie positiv sich diese einfache Methode auf ihre Gesundheit ausgewirkt hat!**

Es gibt heute, soweit wir wissen, **keine andere medizinische Therapie**, die sich – bei einem derart geringen Einsatz von Mitteln – **so positiv auf die Gesundheit auswirkt**, wie die Bettneigungstherapie!

Wenn Sie sich **jünger und energiegeladener** fühlen und sich einer besseren Gesundheit erfreuen wollen, **probieren Sie die Bettneigungstherapie also ruhig aus!**

(und wenn Sie das nicht wollen, lassen Sie es eben bleiben ;-), Anmerkung des Übersetzers)

Die Seite <http://www.bettneigung.de> ist eine Übersetzung von <http://www.inclinedbedtherapy.com>, mit freundlicher Genehmigung von Andrew K. Fletcher!

INHALTSVERZEICHNIS

Bei welchen Erkrankungen kann die Bettneigungstherapie möglicherweise helfen?.....	5
Wie lege ich mein Bett höher?	9
Mögliche "Nebenwirkungen" der Bettneigungstherapie	11
Gegenanzeigen bzw. Kontraindikationen	12
Wie die Bettneigungstherapie entstand	13
Meine Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen bzw. Wohltätigkeitsorganisationen	24
Kann man SIDS, das "Sudden Infant Death Syndrome" bzw. den plötzlichen Kindstod vorbeugen bzw. vermeiden?.....	29
Externe Links:	31

Bei welchen Erkrankungen kann die Bettneigungstherapie möglicherweise helfen?

(Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite eins! Wenn Sie ein medizinisches Problem haben, gehen Sie bitte zu einem Arzt!)

- 1.) Arthritis, Osteoarthritis, Rheumatoide Arthritis, psoriatische Arthritis, Gelenkarthritis
- 2.) Die Harnblase funktioniert besser bzw. kann heilen
- 3.) Nächtlicher Harndrang (Nykturie), bessere Kontrolle über die Harnblase bzw. beim Wasserlassen
- 4.) Bettnässen bei Kindern und Jugendlichen verschwindet
- 5.) Cellulite, Fetteinlagerungen bzw. durch Fett bewirkte Hautprobleme bessern sich bzw. verschwinden
- 6.) Depressionen und Stimmungsschwankungen treten seltener auf, die allgemeine Stimmungslage bessert sich
- 7.) Diabetes Mellitus (Typ 1 und 2), hohe Blutzuckerwerte bessern sich
- 8.) Augenprobleme und Sehschwierigkeiten nehmen ab, Sehschärfe und Sehkraft nehmen zu
- 9.) grüner Star und Makuladedegeneration
- 10.) Fibromyalgie
- 11.) GERD und Sodbrennen
- 12.) Verdauungsschwierigkeiten bzw. allgemeine Verdauungsprobleme
- 13.) Darmprobleme
- 14.) Magenprobleme
- 15.) Reizdarmsyndrom
- 16.) Colitis ulcerosa
- 17.) Morbus Crohn
(lesen Sie zu letzteren Problemen, beginnend mit GERD, bitte auch unbedingt über die so genannte „natürliche Hocksitzhaltung“ nach, siehe <http://www.darmhilfe.de>)
- 18.) Gicht
- 19.) Kopfschmerzen, Migräne
(lesen Sie insbesondere zu Kopfschmerzen und Migräne bitte auch <http://www.atlantotec.com/de>)
- 20.) Die allgemeine Beweglichkeit und der Gleichgewichtssinn bessern sich, die Freude an der Bewegung und am Gehen kehrt wieder zurück
- 21.) Nasenverstopfung
- 22.) Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)
- 23.) Katarrh
- 24.) Probleme mit verschleimtem Rachen oder verschleimter Lunge, Phlegmaansammlung
- 25.) Ödeme verschwinden, der Körper kann Wasser wieder besser speichern
- 26.) Verletzungen bzw. Sportverletzungen heilen schneller, wie z. Bsp. gebrochene Knochen oder gezerzte bzw. gerissene Bänder
- 27.) geringere Wahrscheinlichkeit dafür, dass jemand an Epilepsie erkrankt oder es zu einem epileptischen Anfall kommt
- 28.) geringere Wahrscheinlichkeit, auf einmal ins Koma zu fallen oder dafür, dass sonstige Anfälle wie Hustenanfälle, Schwindelanfälle etc. auftreten
- 29.) Hautprobleme bzw. Hautunreinheiten
- 30.) Psoriasis (Schuppenflechte)
- 31.) Ekzeme

- 32.) Narben heilen schneller
- 33.) Akne
- 34.) Allgemeine Schlafprobleme
- 35.) Schlaflosigkeit
- 36.) Schlafapnoe
(d.h. kurze, immer wieder auftretende Atemaussetzer während des Schlafes)
- 37.) Schnarchen
- 38.) nächtliche Lähmungserscheinungen
- 39.) Narkolepsie (Schlafkrankheit)
- 40.) Wirbelsäulenverletzungen – Wirbelsäulenverletzungen heilen schneller und besser, auch langfristig bestehende Konsequenzen von Wirbelsäulenverletzungen können sich durch die Bettneigungstherapie ggf. noch bessern. Es gibt Leute, die im Rollstuhl saßen und durch die Bettneigungstherapie wieder gehen können!
- 41.) Wirbelsäulen- bzw. Rückenschmerzen
- 42.) Wirbelsäulenfrakturen heilen schneller
- 43.) Genickbrüche heilen schneller
(Anm. des Übersetzers, man kann einen Genickbruch überleben, auch ohne Querschnittslähmung...)
- 44.) Rückenprobleme allgemein
- 45.) Die sportliche Leistungsfähigkeit nimmt allgemein zu, d.h. körperliche Stärke, Ausdauer und Fitness
- 46.) Der Körper kann sich nach sportlichen Anstrengungen schneller erholen
- 47.) Die Fruchtbarkeit und damit die Wahrscheinlichkeit, ein Baby zeugen zu können, erhöht sich
- 48.) Unfruchtbarkeits- und Zyklusprobleme bei Frauen verschwinden
- 49.) Sextrieb und Libido erhöhen sich
- 50.) erektile Dysfunktion bessert sich oder verschwindet
(lesen Sie dazu bitte auch die Seite <http://www.pornos-oder-leben.de>)
- 51.) Krampfadern bessern sich
- 52.) Die Wahrscheinlichkeit, dass es plötzlich zu einem Herzversagen kommt, sinkt
- 53.) Angina Pectoris (Herzschmerzen, „Herzenge“, Brustenge)
- 54.) Übermäßig starkes Herzklopfen nimmt ab
- 55.) unregelmäßiger Herzschlag bzw. Herzrhythmusstörungen (Arrhythmie) bessern sich oder verschwinden
- 56.) Blutkreislauf funktioniert besser
- 57.) Herzklappenschaden und die damit verbundenen Gesundheitsprobleme bessern sich
- 58.) ein (unnatürlich) vergrößertes Herz kann sich zurückbilden
- 59.) Nierenleiden, die Nieren funktionieren besser
- 60.) Schwellungen des Auges bzw. Gesichtsschwellungen heilen schnell bzw. schneller ab
- 61.) Ältere Männer berichten, dass ihre vergrößerte Prostata kleiner geworden ist bzw. sich normalisiert hat
(Anm. des Übersetzers, bitte lesen Sie dazu auch über die so genannte „natürliche Hocksitzhaltung“ auf <http://www.darmhilfe.de> nach...)
- 62.) Jugendliche berichten davon, dass ihre Pickel bzw. ihre Akne binnen zwei Wochen verschwand
- 63.) Multiple Sklerose bessert sich in den meisten Fällen deutlich (!)
- 64.) Parkinson (!)
- 65.) Hashimoto-Thyreoiditis
(Anm. des Übersetzers, bitte lesen Sie dazu auch die Bücher „Die Jod-Krise“)

<https://amzn.to/2BuOqcn>

und

„Für die Schilddrüse, gegen den Starrsinn“

<https://amzn.to/2MCGY3d>

und informieren sich bitte über Lugolsche Lösung und Selen. Informieren Sie sich außerdem über das Thema Schwermetallvergiftung, da sich insbesondere Schwermetalle oft in der Schilddrüse anreichern.)

- 66.) Der Körper kann sich mit Hilfe der Bettneigungstherapie viel besser selbst entgiften. Dieses Phänomen wurde festgestellt, weil bei Patienten, die ihr Bett geneigt hatten, nach einer Lymphdrainage keinerlei Entgiftungssymptome mehr auftraten.
- 67.) Schnarchen, Schlafapnoe und sonstige mit dem Schlaf in Verbindung stehende Atemschwierigkeiten verschwinden.
- 68.) Patienten können auf einmal die ganze Nacht lang durchschlafen.
- 69.) Die Wahrscheinlichkeit dafür, dass ein Baby bzw. Kind einen plötzlichen Kindstod erleidet, sinkt auf einem geneigten Bett dramatisch.
- 70.) Faszientraumata (in der Muskulatur gespeicherte Traumata, Anm. des Übersetzers) lösen sich auf, da der gesamte Körper durch den besseren Angriffswinkel der Schwerkraft sanft gedehnt bzw. gestreckt wird. Ich (Ken Uzzell, Anm. des Übersetzers) halte das für absolut erstaunlich.
- 71.) Die Knochen werden ebenso gestreckt und ggf. verlängert, d.h. man wird ggf. größer.
- 72.) Der ganze Beckenbereich wird besser ausgerichtet, daher bessern sich auch Probleme wie Skoliose, Kyphose, Hyperkyphose (= ein buckliger Rücken bzw. eine buckelartige Aufwölbung im Bereich der Halswirbelsäule, Anmerkung des Übersetzers) und Lordose.
- 73.) Die Temperaturregelung des Körpers funktioniert insbesondere im Winter besser, da der ganze Kreislauf besser funktioniert. Im Sommer tritt ein ähnlicher Effekt auf.
- 74.) Menschen mit Blutdruckproblemen berichten, dass sich ihr Blutdruck nach einigen Monaten wieder normalisiert hat.
- 75.) Träume werden intensiver bzw. „plastischer“, was möglicherweise an den besseren Sauerstoffwerten im Blut und der optimierten Entgiftung des Körpers während des Schlafes liegt.
- 76.) Ihr Herz muss nachts nicht mehr so schwer arbeiten, das könnte Ihr Leben durchaus um ein Jahrzehnt oder noch länger verlängern.
- 77.) Menschen mit Diabetes 2 berichten, dass sich ihre Blutzuckerwerte normalisiert haben.
- 78.) Ödeme (Wassereinlagerungen, Anmerkung des Übersetzers) verschwinden.
- 79.) Sehr häufig wird berichtet, dass sich das Schlafen auf einer Neigung weitaus natürlicher anfühlt. Menschen, die einmal in ihrem Leben die Gelegenheit hatten, ein paar Monate lang geneigt zu schlafen, wollen normalerweise niemals mehr waagrecht schlafen!
- 80.) Eine gute Nachricht für Raucher...in den ersten paar Wochen bzw. vielleicht auch einen Monat lang kann es sein, dass Sie nach dem Aufstehen erst einmal husten müssen. Das liegt u.a. daran, dass die Lunge durch die Bettneigung besser arbeitet und mehr Luftfeuchtigkeit speichern kann. Dadurch bilden sich Schäden, die durch das Rauchen entstanden, zurück, d.h. die Bettneigungstherapie „repariert“ die Lunge. Ich glaube außerdem, dass die Bettneigungstherapie es leichter macht, endlich vom Rauchen loszukommen, mit allen damit verbundenen positiven Auswirkungen. (Anm. des Übersetzers...um vom Rauchen loszukommen, ist die elektronische Zigarette sehr empfehlenswert, suchen Sie dazu bitte auf

www.youtube.com nach „Vom Rauchen zum Dampfen 2014“ des Users „Dampferhimmel“, bzw. neuerdings „Liquidhimmel“, bzw. klicken hier <https://www.youtube.com/watch?v=wUoBsHo-tCg>

Mein Rat, lassen Sie sich nicht von der massenmedialen Propaganda- bzw. Hetzkampagne gegen die elektronische Zigarette einschüchtern, es ist klar, dass die Tabakkonzerne gegen die elektronische Zigarette „Stimmung machen“...darauf geht „Philgood“ in seinen anderen Videos eingehend ein.)

**Ich glaube, dass diese Liste im Lauf der Zeit noch deutlich länger werden wird,
Anmerkung des Übersetzers.**

Wie lege ich mein Bett höher?

Legen Sie einfach ein ausreichend stabiles Objekt unter beide Bettfüße am Kopfende Ihres Bettes.

Alternativ können Sie das Bett auch links und rechts entlang einer stabilen Kante "aufbocken", je nachdem, was praktikabler bzw. für Ihre Bettstatt einfacher umzusetzen ist.

Sie können grundsätzlich jedes Objekt verwenden, das **stabil genug** ist, wie z. Bsp. **Bücher, Papierstapel, Holzklötze, Vierkanthölzer** etc..

Die Objekte müssen aber **standsicher** sein und dürfen – z. Bsp. durch die nächtlichen Schlafbewegungen – **nicht verrutschen**.

(Die Höherlegung setzt ggf. auch die Bettstatt einer höheren Belastung aus. Ich übernehme naturgemäß keine Verantwortung für zusammenbrechende Betten oder Stürze etc.. Achten Sie darauf, Doppelbetten besonders gut abzustützen.)

Auf Amazon gibt es auch so genannte Betterhöher, hier:

<https://amzn.to/2PqVbyw>

<https://amzn.to/2wigolB>

<https://amzn.to/2MFM0M5>

Bei diesen o.a. Betterhöhern sind meistens nur die ersten zwei Stufen nutzbar, **aber das genügt, um die Betterhöhung erst einmal auszuprobieren**.

Am Anfang ist ein Provisorium vollkommen ausreichend, da man ohnehin mit einer geringen Neigung beginnen und die Neigung langsam steigern sollte.

Beginnen Sie mit einer geringen Erhöhung (z. Bsp. 5 Zentimetern) und erhöhen Sie das Bett dann langsam immer weiter, z. Bsp. in 5-Zentimeter-Schritten.

AM WICHTIGSTEN IST, DASS SIE SICH MIT DER ERHÖHUNG WOHL FÜHLEN UND GUT SCHLAFEN!

D.h. lassen Sie sich nicht vom "Dogma" der 5 Grad "als Geisel nehmen", sondern wählen Sie die Erhöhung, bei der Sie am besten schlafen!

Auch mit etwas geringerer Neigung ernten Sie den allergrößten Teil der Vorteile der Bettneigungstherapie, versuchen Sie also bitte nicht zwanghaft, unbedingt auf die 5 Grad kommen zu wollen, am wichtigsten ist ein guter Schlaf!

Wenn Sie das so machen, kann ich Ihnen garantieren, dass Sie nie mehr zum horizontalen Schlaf zurück wollen :-)

(Ich, der Übersetzer, schlafe auf 3,85 Grad, da ich durch lange Experimente herausgefunden habe, dass das für mich die optimale Erhöhung ist.)

Falls Sie auf die "vollen" 5 Grad kommen wollen bzw. die vollen 5 Grad testen wollen, können Sie mit einem **rechtwinkligen Dreiecksberechner** ermitteln, um welche Höhe Sie Ihr Bett höherlegen müssen, wie z. Bsp.

<https://rechneronline.de/pi/rechtwinkliges-dreieck.php>

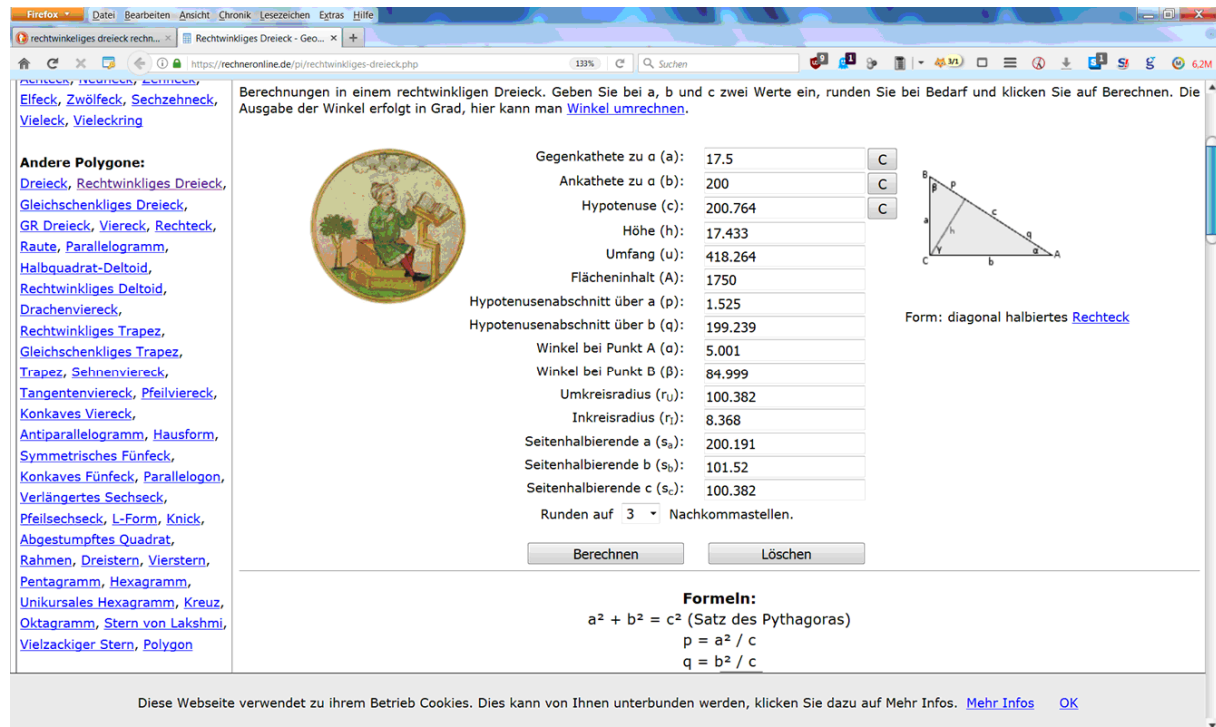
Geben Sie dort die **Bettlänge bei „Ankathete zu α (b)“** in Zentimetern ein und **die derzeitige Betterhöhung bei „Gegenkathete zu α (a)“** ebenso in Zentimetern und klicken Sie dann unten auf „**Berechnen**“.

Dann wird Ihnen der derzeitige Neigungswinkel unter „Winkel bei Punkt A (α)“ angezeigt.

Benutzen Sie in diesem Eingabeformular immer **Punkt statt Komma**, das will das dortige Eingabefeld so.

Für eine erneute Berechnung müssen Sie zuerst bei „Hypotenuse (c)“ auf das viereckige C klicken bzw. den Wert löschen, und dann neue Werte eingeben, dann wieder auf „Berechnen“.

Hier ein **Beispiel für ein 2 Meter langes Bett mit einer Erhöhung von ca. 17,5 Zentimetern, was einen Winkel von 5,001 Grad ergibt**. Man braucht nur die ersten zwei Felder auszufüllen, d.h. „17.5“ für die Erhöhung und „200“ für die Bettlänge, d.h. in Zentimetern, dann auf „Berechnen“:



Berechnungen in einem rechtwinkligen Dreieck. Geben Sie bei a, b und c zwei Werte ein, runden Sie bei Bedarf und klicken Sie auf Berechnen. Die Ausgabe der Winkel erfolgt in Grad, hier kann man [Winkel umrechnen](#).

Andere Polygone:
[Dreieck](#), [Rechtwinkliges Dreieck](#),
[Gleichschenkeliges Dreieck](#),
[GR Dreieck](#), [Viereck](#), [Rechteck](#),
[Raute](#), [Parallelogramm](#),
[Halbquadrat-Deltoid](#),
[Rechtwinkliges Deltoid](#),
[Drachenviereck](#),
[Rechtwinkliges Trapez](#),
[Gleichschenkeliges Trapez](#),
[Trapez](#), [Sehnenviereck](#),
[Tangentenviereck](#), [Pfeilviereck](#),
[Konkaves Viereck](#),
[Antiparallelogramm](#), [Hausform](#),
[Symmetrisches Fünfeck](#),
[Konkaves Fünfeck](#), [Parallelogon](#),
[Verlängertes Sechseck](#),
[Pfeilsechseck](#), [L-Form](#), [Knick](#),
[Abgestumpftes Quadrat](#),
[Rahmen](#), [Dreistern](#), [Vierstern](#),
[Pentagramm](#), [Hexagramm](#),
[Unikursales Hexagramm](#), [Kreuz](#),
[Oktagramm](#), [Stern von Lakshmi](#),
[Vielzackiger Stern](#), [Polygon](#)

Gegenkathete zu a (a): 17.5 C
 Ankathete zu a (b): 200 C
 Hypotenuse (c): 200.764 C
 Höhe (h): 17.433
 Umfang (u): 418.264
 Flächeninhalt (A): 1750
 Hypotenusenabschnitt über a (p): 1.525
 Hypotenusenabschnitt über b (q): 199.239
 Winkel bei Punkt A (α): 5.001
 Winkel bei Punkt B (β): 84.999
 Umkreisradius (r_u): 100.382
 Inkreisradius (r_i): 8.368
 Seitenhalbierende a (s_a): 200.191
 Seitenhalbierende b (s_b): 101.52
 Seitenhalbierende c (s_c): 100.382

Runden auf 3 Nachkommastellen.

Berechnen Löschen

Formeln:
 $a^2 + b^2 = c^2$ (Satz des Pythagoras)
 $p = a^2 / c$
 $q = b^2 / c$

Form: diagonal halbiertes [Rechteck](#)

Diese Webseite verwendet zu ihrem Betrieb Cookies. Dies kann von Ihnen unterbunden werden, klicken Sie dazu auf [Mehr Infos](#) [OK](#)

Für Smartphones gibt es eine Software namens „Inclinometer“, die ebenso die derzeitige Neigung messen können sollte, wenn Ihr Smartphone einen entsprechenden Lagesensor hat.

(Wohlgermerkt halte ich, der Übersetzer, nichts von Smartphones und denke, dass es nicht gerade smart ist, ein Smartphone zu benutzen, denn es gibt keine sichere Strahlendosis und die Strahlung ist auf jeden Fall schädlich, wie man auf unabhängigen Seiten im Internet nachlesen kann. Ein Smartphone hat auch im Schlafzimmer absolut nichts verloren, außer vielleicht im Flugmodus und selbst dann sollte es weit genug vom Kopf entfernt liegen. Ich schreibe Ihnen das in Ihrem Interesse und nicht, um diese Geräte schlecht zu machen, ich bin kein „Technikfeind“. Apple ist übrigens laut Angaben im Internet „so freundlich“, die Geräte immer dann per Update zu verlangsamen, wenn eine neue Geräte Generation herauskommt, siehe

<https://steemit.com/deutsch/@derwaechter/harvard-studie-apple-verlangsamt-aeltere-iphones-damit-millionen-menschen-die-neuen-modelle-kaufen>)

Mögliche "Nebenwirkungen" der Bettneigungstherapie

Wenn Sie zum ersten Mal auf einem geneigten Bett schlafen, können in den ersten Tagen bzw. Wochen einige Nebenwirkungen auftreten, wie z. Bsp. Muskelschmerzen, da die Schwerkraft die Muskeln je nach Neigung mehr oder weniger stark dehnt. Am Anfang kann es auch zu Kopf- und Nackenschmerzen kommen.

Möglicherweise müssen Sie daher Ihren Lattenrost neu einstellen bzw. Ihr Kopfkissen entsprechend anpassen, d.h., wenn diese Symptome nicht von selbst wieder vergehen. **Diese Phase sollte nach etwa fünf bis zehn Tagen vorbei sein**, in dieser Zeit stellt sich die Muskulatur auf die neuen Verhältnisse ein. Da die Muskulatur auch emotionale Traumata „abspeichert“, kann es nach drei bis vier Wochen – die Zeitspanne ist abhängig von der Neigung – zu einer Auflösung dieser emotionalen Inhalte kommen, was entsprechend positive Auswirkungen auf Ihre emotionale und körperliche Gesundheit hat.

Es kann sein, dass Sie bei einer höheren Neigung – nach meinen Erfahrungen ab ca. 4 Grad, Anm. des Übersetzers – durch die nächtlichen Schlafbewegungen im Bett langsam „nach unten rutschen“. Das ist aber kein großes Problem und man gewöhnt sich daran, bzw. hört das nach einiger Zeit weitgehend auf. Wenn Sie stark nach unten rutschen, sollten Sie sich einen „rutschhemmenderen“ Pyjama und „rutschhemmenderes“ Bettzeug besorgen, da es Materialien gibt, die besonders leicht rutschen.

Alternativ können Sie auch einfach die Neigung etwas reduzieren, ich (der Übersetzer) hab nun nach langem Hin- und Her meine Bettneigung auf 3,85 Grad reduziert, da ich auf dieser Neigung optimal schlafe. D.h. ich verzichte auf einen kleinen Teil der Neigung und bekomme dafür einen optimalen Schlaf, und den allergrößten Teil der positiven Wirkungen der Bettneigungstherapie "ernte" ich trotzdem :-)

D.H. AM WICHTIGSTEN IST, DASS SIE GUT SCHLAFEN, AUCH WENN SIE NICHT DIE VOLLEN 5 GRAD ERREICHEN.

Lassen Sie sich also nicht vom "Dogma" der 5 Grad "gefangen" nehmen bzw. versuchen Sie nicht zwanghaft, unbedingt die vollen 5 Grad zu erreichen! Sie werden auch mit etwas geringerer Neigung den allergrößten Teil der Vorteile "ernten", und gleichzeitig optimal schlafen!

(Es gibt aber klarerweise auch viele Leute, die optimal auf den 5 Grad schlafen, machen Sie es also einfach so, wie Sie am besten schlafen!)

Durch die Bettneigung verbessert sich auch die Atmung, was zu einem leicht erhöhten Wasserverlust über die Lunge führt, trinken Sie daher über Nacht etwas mehr als bisher bzw. stellen Sie sich ein Glas Wasser ins Schlafzimmer.

Gegenanzeigen bzw. Kontraindikationen

Wenn sich in Ihrem Körper **irgendwelche operativ eingesetzten Objekte befinden, insbesondere in der Wirbelsäule**, sollten Sie sich mit einem Arzt darüber austauschen, ob Sie die Bettneigungstherapie gefahrlos anwenden können, da die Bettneigungstherapie eine „verlängernde“ Wirkung auf die Wirbelsäule bzw. auf den Körper hat.

Wenn Ihre Wirbelsäule „**hypermobil**“ ist, sollten Sie bei der Erhöhung Ihres Bettes **sicherheitshalber sehr langsam vorgehen**, z. Bsp. am Anfang nur 2,5 oder 5 Zentimeter, und jederzeit bereit sein, die Neigung wieder zu reduzieren, wenn unerwünschte Wirkungen wie z. Bsp. Schmerzen auftreten sollten.

Es macht auch nichts, wenn Sie nicht die vollen 5 Grad erreichen, wählen Sie die Erhöhung, bei der Sie am besten schlafen!!

Wie die Bettneigungstherapie entstand

[Dies ist eine Übersetzung der Seite <https://inclinedbedtherapy.com/andrew/about> von Andrew K. Fletcher, mit freundlicher Genehmigung :-).]

Wer ist Andrew K. Fletcher?

Mehr als 23 Jahre lang hat ein gewisser Andrew K. Fletcher, inzwischen 60 Jahre jung, unermüdlich, selbstlos und auf eigene Kosten daran gearbeitet, die Bettneigungstherapie bekannter zu machen. Er hat Menschen auf der ganzen Welt dabei geholfen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen, indem er ihnen den guten Rat gab, ihr Bett am Kopfende auf einen Winkel von 5 Grad zu erhöhen. Dieser Rat beruht auf einem neuen Verständnis von der Wichtigkeit der Schwerkraft für den menschlichen Kreislauf und auf der Erkenntnis, dass sie den menschlichen Kreislauf unterstützt.

Andrew K. Fletcher war immer schon ein „Freidenker“. Als Kind nahm er alle möglichen Sachen auseinander, weil er wissen wollte, wie sie funktionieren – und dasselbe tat er, auf gewisse Art und Weise, mit medizinischen und technischen Lehrbüchern, die, so ist er überzeugt, aufgrund seiner Erkenntnisse eigentlich schon längst hätten umgeschrieben werden müssen.

Er war, wie er offen zugibt, schon immer ein „schwieriger“, dickköpfiger Schüler, da er den Lehrstoff hinterfragte und auch seinen Professoren knifflige Fragen stellte, anstatt sich einfach wie die anderen Schüler zu verhalten. Andrew schied daher schon früh aus der Schule aus und machte sich als Automechaniker selbständig, anschließend arbeitete er als Industrieschweißer im Bereich Schwermaschinenbau – aber er nutzte all diese Jahre, um sich nebenher „privat“ fortzubilden, wodurch er sich viele Fähigkeiten und Fachkenntnisse in verschiedenen Wissensgebieten aneignen konnte.

Andrew ist ein Mensch, der über sich selbst sagt, dass er die Natur liebt und gerne Probleme löst. Er absolvierte zahllose Fernstudienkurse in den Bereichen Naturwissenschaft, Geschichte, Wissenschaft, Medizin, Kunst und Ingenieurwissenschaften und ist der Meinung, dass er als ein Mensch mit hoher Moral auch sehr viel über die Themen der Armut und der ungleichen Reichumsverteilung auf dieser Welt sagen könnte.

Wie die „Bettneigungstherapie“ (abgekürzt „BNT“) entstand

Andrews unersättlicher „Problemlösungshunger“ wurde, so seltsam das auch klingen mag, durch eine Fernsehsendung aus dem Jahr 1994 geweckt, in der es um die Probleme bei der Wüstenbewässerung ging. Damals führte man ein Wüstenbewässerungsprojekt namens „OASIS“ durch, bei dem man herausfand, dass die hohe Geschwindigkeit, mit der Wasser in den Wüsten verdampft, dazu führte, dass die fruchtbaren Erdschichten versalzen, was den Ertrag verminderte und die Felder unwirtschaftlich machte. Allerdings fiel Andrew bei diesen Fernsehbildern ein Detail auf, das offenbar niemand anderer bemerkt hatte, und zwar, dass die Bäume, die im Hintergrund zu sehen waren, mit genau demselben Bewässerungswasser, das auch zur Bewässerung der Felder eingesetzt wurde, keinerlei Probleme zu haben schienen. Das weckte in ihm die Neugier, wie die Bäume eigentlich mit Salzen und Mineralien umgehen und wie sie diese transportieren.

Er kaufte sich daher ein wissenschaftliches Fachbuch namens „GCSE Biology“ von D. G. Mackean (Verlag „Hodder Education“ bzw. „Murray“), fand darin aber keine Erklärungen, die ihn überzeugen konnten. Also befasste er sich selbst mit diesem Thema und ignorierte dabei die üblichen, schlecht begründeten Annahmen, dass der Flüssigkeitsstrom bei Bäumen ausschließlich aufwärts, also nur in eine Richtung, nämlich in Richtung der Baumkrone, fließen würde.

Nachdem er sich die Sache gründlich überlegt hatte, kam er zu dem Schluss, dass es nur einen einzigen Grund dafür geben konnte, warum Bäume senkrecht in den Himmel wachsen, nämlich, dass sie sich auf irgendeine Art und Weise die Schwerkraft zunutze machen müssen, um das Wasser mit den gelösten Mineralien und Nährstoffen durch ihre langen, röhrenförmigen Flüssigkeitsversorgungsleitungen zu bewegen. Denn wenn die Bäume die Schwerkraft NICHT nutzen würden, müssten sie ja waagrecht, also horizontal, und nicht senkrecht wachsen!

(Denn es ist klarerweise viel leichter, eine Flüssigkeit waagrecht zu bewegen, als senkrecht nach oben gegen die Schwerkraft, Anm. des Übersetzers.)

Es ist eine bekannte Tatsache, dass ein Baum 98 Prozent des Wassers, das er durch seine Wurzeln aufnimmt, wieder über seine Blätter verdampft und damit wieder an die Atmosphäre abgibt, ein Vorgang, den man als „Transpiration“ bezeichnet.

Jetzt kam Andrew sein Wissen über Siphone und Heißwassersysteme, die ohne jede Pumpe funktionieren, zugute und er stellte folgende Hypothese auf:

In einem einfachen, durch Heißwasser angetriebenen Wasserkreislauf bewegt sich das Wasser allein aufgrund von Dichteveränderungen im Wasser, d.h. also ohne jede Pumpe. So sorgt z. Bsp. die Hitze in einem Boiler dafür, dass das Wasser [in den Leitungen] höher steigt. Wenn dieses heiße Wasser anschließend z.B. durch ein spiralförmig gewundenes Heizelement fließt, das durch einen Leitungswassertank führt, gibt es diese Wärme nach außen an das Wasser im Leitungswassertank ab, wodurch sich das Wasser im Leitungswassertank entsprechend erwärmt und das Wasser im Inneren des Heizelements auf seinem Weg entsprechend kälter und dichter wird...dadurch entsteht ein energieeffizienter Wasserkreislauf, der sich selbst alleine durch die Kraft der Schwerkraft aufrecht erhält.

(Anm. des Übersetzers: Allerdings funktioniert das natürlich nur so lange, wie der Boiler in Betrieb ist und weiterhin Wasser erwärmt, da der Wasserkreislauf sonst zusammenbrechen würde...)

Andrew konnte durch ein Experiment, das er in Brixham – einer Kleinstadt im Südwesten Englands – durchführte, belegen, dass es möglich ist, Wasser in einer (an beiden Enden) offenen Röhre dazu zu bringen, 24 Meter hoch (!) zu steigen. Die Ergebnisse seines Experiments wurden vor kurzem vom wissenschaftlichen Fachmagazin „Nature Journal“ bestätigt und publiziert. Dabei ließen drei Doktoren Wasser in ihrer eigenen Teströhre 15 Meter hoch steigen, weil sie herausfinden wollten, ob es eine Obergrenze gibt, wie hoch man eine Flüssigkeit in einem Siphon maximal steigen lassen kann. Man nahm ursprünglich an, dass die Höhengrenze bei Siphonen bei etwa 10 Metern liege. Das „Nature Journal“ weigerte sich zwar zunächst, Andrews Ergebnisse anzuerkennen, korrigierte das aber später durch ein „Corrigendum“ (lateinisch für „zu Korrigierendes“), das ist ein nachträglicher Hinweis, dass der ursprüngliche Artikel entsprechend abgeändert werden muss. Dieser Artikel erschien in einer Ausgabe des „Nature Journal“ unter der Rubrik „Wissenschaftliche Berichte“.

Die Entdeckung, wie die Pflanzensäfte in einem Baum zirkulieren

Andrew nutzte diese Erkenntnisse, um die Hypothese aufzustellen, dass es auch in einem Baum einen Wasserkreislauf mit einem Hin- und einem Rückfluss geben muss, da Bäume durch die Sonne erwärmt werden. Diese Wärme geht nach einiger Zeit in das lange Röhrensystem im Inneren des Baumes über. Andrew wusste – aufgrund seiner Erfahrungen mit pumpenlosen Wasserkreisläufen –, dass diese Theorie aber nur dann einen Sinn ergab, wenn es im Baum auch einen abwärtsgerichteten Flüssigkeitsfluss gab, der dichter sein musste als der Rückfluss, denn nur das konnte den Wasserkreislauf in Gang setzen und die notwendigen Dichteveränderungen innerhalb des Wassers bzw. Pflanzensaftes verursachen. D. G. McKean erwähnt ein solches Phänomen auch in seinem Buch, konnte aber die hohe Geschwindigkeit, mit der die Pflanzensäfte in einem Baum zirkulieren, nicht erklären.

Es musste also noch einen zusätzlichen Faktor geben – und Andrew schlussfolgerte, dass dieser Faktor die Photosynthese sein musste, mit der die Blätter Zucker produzieren, indem sie Kohlendioxid aufspalten und wofür sie auch Bodenwasser, in dem sich gelöste Nährstoffe und Mineralien befinden, nutzen. Das führt dazu, dass sich die Dichte des Pflanzensaftes in den Blättern erhöht – und diese Verdichtung wird weiter durch das Wasser, das die Blätter verdunsten, verstärkt.

Das Bodenwasser, das der Baum über seine Wurzeln aufnimmt, enthält eine stark verdünnte Lösung aus Mineralien und Nährstoffen, es ist also viel „dünner“ oder „weniger dicht“ als der Pflanzensaft in den oberen Teilen des Baumes. Andrew erkannte, dass dieses „dünne“ Bodenwasser über das so genannte „Xylem“ – ein komplexes, holziges Gewebe, das aus dünnen, langen Röhren besteht und das dazu dient, Wasser, Nährstoffe und Mineralien innerhalb des Baumes weiterzuleiten – nach oben in die Baumkrone gezogen wird, wobei die dafür notwendige Sogkraft durch das im so genannten „Phloem“, das ist das Gegenstück zum Xylem, nach unten fließende, dichtere Wasser bzw. Wasser/Mineralstoffgemisch entstehen muss. Dieses sich nach unten bewegend, dichtere Wasser fließt dann über ein weitverzweigtes Abflusssystem im Inneren des Baumes nach unten, weil sich Wasser immer den Weg des geringsten Widerstandes sucht und ein Abfluss immer den geringsten Widerstand aufweist. Es fließt z.B. zu den Früchten, wo der gebildete Zucker gespeichert wird, oder an bestimmte andere Stellen, wie z.B. in die Äste oder an bestimmte Stellen im Baumstamm und unterstützt dort den ständig vor sich gehenden Wachstumsprozess des Baumes. Der im Baum nach unten laufende Wasserstrom ist also das Gegenstück zu dem im Baum nach oben laufenden Wasserfluss. Durch diesen Flüssigkeitskreislauf sorgt der Baum dafür, dass der Zucker und die Nährstoffe dort hinkommen, wo sie gebraucht werden. Dadurch wird die Flüssigkeit auf ihrem Weg nach unten immer leichter und leichter und verliert immer mehr an Dichte, sodass sie, wenn sie wieder bei den Wurzeln ankommt, einen „positiven Druck“ aufweist. Man kann sich diesen ganzen Vorgang wie in einer Spritze vorstellen, vor dem Spritzenkolben entsteht ein höherer, „positiver“, Druck, und hinter dem Kolben entsteht ein geringerer Druck, also ein Unterdruck bzw. „negativer“ Druck.

An dieser Stelle vereinigt sich die Flüssigkeit wieder mit dem Wasserstrom, der – vom Zügeffekt des weiterhin nach unten laufenden, dichteren Pflanzensaftstromes – in die Wurzeln gezogen wird, wodurch sie noch weiter verdünnt wird. Von dort aus

wird sie wieder nach oben in den Baum gezogen, wiederum durch die Saugkraft bzw. den Unterdruck, der im Xylem herrscht und der durch den im Phloem nach unten fließenden, dichteren Pflanzensaft entsteht.

(Anm. des Übersetzers: Man könnte sich das also auch einfach so vorstellen, dass sich im abwärtsführenden Röhrensystem des Baumes eine große Spritze, die mit der Spitze nach unten zeigt, befinden würde, deren Kolben von einer „unsichtbaren Hand“ bewegt wird. Die „unsichtbare Hand“ ist dabei der Zugeffekt des nach unten fließenden, dichteren Pflanzensaftes, der von der Schwerkraft angetrieben wird und der den Kolben nach unten bewegt. Dadurch entsteht vor dem Kolben ein positiver Druck und hinter dem Kolben ein Unterdruck, wodurch neues Wasser in den Baum gezogen und das Wasser bzw. der Pflanzensaft entlang der Leitungen, die nach oben führen, nach oben in den Baum gezogen wird.)

In einem geschlossenen Wasserkreislauf ist es so, dass für jede Aktion eine entsprechende Gegenreaktion auftreten muss – wenn also irgendwo Wasser nach unten fließt, muss es im Gegenzug auch einen gleichwertigen, nach oben führenden Wasserfluss geben!

Das ist nun endlich die Erklärung dafür, wie Bäume und Pflanzen Wasser bzw. ihren Pflanzensaft zirkulieren lassen!

Die Kraft, die hinter all dem steckt, nennt man „intermolekulare Anziehung“ bzw. auch „**Wasserkohäsion**“ – damit ist das Phänomen gemeint, dass Wassermoleküle die Eigenschaft haben, sich gegenseitig anzuziehen. Durch diese Anziehungskraft ist alles Wasser in einem Baum – solange der Wasserkreislauf geschlossen ist – miteinander verbunden, was den Sog erklärt, den das nach unten laufende, dichtere Pflanzensaftwasser auf das Wurzelwasser bzw. auf das nach oben laufende, weniger dichte Wasser ausübt.

(Anm. des Übersetzers: man kann sich das Wasser in einem Baum daher auch als eine Art „Klebstoff“ oder als eine Art „lange Gummischlange“ vorstellen...wenn sich die Gummischlange bewegt, zieht sie – solange der Wasserkreislauf geschlossen ist – automatisch auch den Rest der Gummischlange hinter sich her. Daher zieht die lange Gummischlange, wenn sie auf der abwärtsführenden Seite des Baumes unterwegs ist, automatisch auch ihren Schwanz hinter sich her, der daher nach oben in die Baumkrone gezogen wird...)

In dieser Theorie spielen übrigens andere Faktoren wie Osmose, Wurzeldruck und der Kapillareffekt keine, bzw. nur eine untergeordnete, Rolle.

Andrews „Heureka-Moment“

Heureka! Auf einmal ergaben große Bäume einen Sinn!

Anstatt sich die unlösbare Frage zu stellen, wie Wasser auf einer „Wassereinbahnstraße“, die von den Wurzeln bis zu den Blättern aufwärts, also nur in eine Richtung, verläuft, funktionieren kann – eine Frage, an der sich die Wissenschaftler jahrhundertlang die Zähne ausgebissen haben, weil sie sich die falsche Frage stellten – gibt es nun endlich eine sinnvolle Erklärung dafür, wie der Wasserkreislauf in Bäumen und Pflanzen funktioniert..., eine robuste, belastbare Theorie, die auch von den vielen Experimenten, die Andrew und viele andere Forscher mithilfe von Röhren durchgeführt haben, gestützt wird. Diese Experimente zeigten, dass es alleine mithilfe der Schwerkraft möglich ist, Wasser in große Höhen zu befördern!

Die Geburtsstunde der Bettneigungstherapie (BNT)

Nur Augenblicke nach seinem großen "Heureka"-Moment wurde Andrew schlagartig eine weitere Sache klar, nämlich, dass es einen ähnlichen Mechanismus auch im menschlichen Blutkreislauf geben musste..., eine Erkenntnis, die er seiner Fähigkeit, fächerübergreifend zu denken, zu verdanken hatte! Denn auch im menschlichen Körper treten solche Dichteveränderungen in den Körperflüssigkeiten, z.B. im Blut und in anderen Körperflüssigkeiten, auf, da der Körper ebenso ständig Wasser verdampft, z.B. über die Lungen, über den oberen Atemtrakt, über die Nase, die Nasennebenhöhlen, die Haut, die Augen usw. Das bedeutet, dass die Flüssigkeit, die sich an diesen Stellen befindet, in demselben Ausmaß an Dichte gewinnen muss, wie dort Wasser verdampft wird.

Andrew befasste sich daraufhin noch intensiver mit der medizinischen bzw. wissenschaftlichen Fachliteratur und las dort nach, was über den menschlichen Blutkreislauf bekannt ist – und musste feststellen, dass darin nur unzureichende Erklärungen dafür standen, wie der menschliche Blutkreislauf funktioniert. Also genau dasselbe wie beim Pflanzensaftkreislauf, dieselben unzureichenden Erklärungen! Insbesondere konnte niemand erklären, wie ein Embryo, der noch gar kein Herz hat, denn das Herz bildet sich erst wesentlich später, einen Blutkreislauf, den so genannten „primären Blutkreislauf“ (bzw. „fetalen Blutkreislauf“, Anm. des Übersetzers), und sogar einen beobachtbaren Puls haben kann. Bei einem Embryo sieht man nämlich in den Gefäßen, aus denen sich später einmal das Herz bilden wird, einen pulsierenden Flüssigkeitsstrom. Außerdem stellte Andrew fest, dass es in der offiziellen Theorie des menschlichen Blutkreislaufs alle möglichen Widersprüche gab und dass es auch innerhalb der Literatur viele Zweifel daran gibt, ob das alles wirklich so funktioniert, wie es dort beschrieben ist.

Andrews logischer Ansatz deckt sich sehr gut mit dem Verhalten des menschlichen Blutkreislaufes

Andrews Theorie zufolge muss die Dichte der Flüssigkeit in der Lunge zunehmen, da dort viel Wasser verdampft. Daher muss das Blut, das die Lungen verlässt, dichter sein, als im restlichen Blutkreislauf, ein Effekt, der (durch den dadurch entstehenden Sogeffekt) wiederum zum Blutkreislauf beitragen muss.

Der Homo Erectus – als wir aufrecht zu stehen begannen

Nun erkannte Andrew, dass der aufrechte Gang für die menschliche Entwicklung und insbesondere für den Homo sapiens von weit größerer Bedeutung gewesen sein musste, als bisher irgendjemand geahnt hatte. Dass sich der Mensch aufrichtete, war offenbar ein sehr kluger Zug der Evolution!

(Anm. des Übersetzers: Ich persönlich denke, dass der Mensch eine geplante Konstruktion ist, d.h. „Intelligent Design“ und nicht Evolution, dass es also einen Schöpfer geben muss...was man mir von mir aus als Torheit auslegen möge ;-))

Aufrecht auf zwei Beinen zu stehen, war für den Menschen ein großer Vorteil, da er nun auf einmal die Schwerkraft dazu nutzen konnte, um seinen Kreislauf zu verbessern, was es ihm ermöglichte, andere Spezies zu übertrumpfen. Diese Überlegung führt zu einer ganzen Reihe weiterer, sehr interessanter Fragen, z.B., wie es möglich war, dass der Mensch im Laufe seiner Entwicklung eine größere Intelligenz als ähnliche Spezies entwickeln konnte, wie z. Bsp. Primaten oder andere,

ähnliche Arten. Frau Dr. Dean Falk und Herr Professor Michel Cabanac stellten zu diesem Thema die so genannte "Kühlgerät-Theorie" ("radiator-theory") auf, siehe <https://deanfalk.com/wp-content/uploads/2012/06/1990-Falk-Brain-evolution-in-Homo-The-radiator-theory.pdf> .

Diese Theorie basiert auf einigen interessanten Beobachtungen dieser Forscher. Frau Dr. Falk befasste sich mit Schädeln aus früheren Entwicklungsstadien des Menschen und stellte fest, dass sich an deren Hinterseite Aussparungen (Löcher) für Blutgefäße befanden, die in beide Richtungen, d.h. vom Gehirn weg als auch zum Gehirn hin, führten. Diese Löcher begannen im Laufe der menschlichen Entwicklung, als wir aufrecht zu stehen begannen, auf einmal weiter nach oben „zu wandern“. Herr Professor Cabanac wiederum entdeckte, dass sich der Blutfluss aus dem Gehirn immer dann umdrehte, d.h. bezogen auf die Fließrichtung des vom Herzen kommenden Blutes, wenn unsere Körpertemperatur aufgrund körperlicher Anstrengung anstieg, siehe <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02335925?no-access=true> .

Diese Tatsachen machen deutlich, dass sich der menschliche Blutkreislauf, als der Mensch aufrecht zu stehen begann, permanent verändert haben muss!

Wenn die Veränderungen in der Dichte des Blutes beim aufrecht stehenden Menschen dazu geführt haben, dass sich bestimmte Blutflüsse – z.B. aufgrund körperlicher Betätigung und der dadurch bewirkten höheren Verdampfungsrate – auf einmal umkehrten, könnte das auch bei der Entwicklung der menschlichen Intelligenz eine Rolle gespielt haben und auch erklären, warum die erwähnten Schädelöffnungen – im Laufe vieler Generationen – an eine neue Stelle „gewandert“ sind.

„Wenn die Schwerkraft also viel wichtiger für uns Menschen ist, als irgendjemand gedacht hat, warum entziehen wir uns dann dieser Kraft, indem wir ausgerechnet exakt waagrecht in unseren Betten schlafen?“

Wenn man sich die langen, vertikal verlaufenden, röhrenförmigen Blutgefäße in unserem Körper ansieht, die vom Kopf bis zu den Zehen verlaufen, dann muss man sich doch die Frage stellen, ob es überhaupt gut für unseren Körper ist, waagrecht zu schlafen bzw. ob er sich in dieser Haltung über Nacht überhaupt effizient regenerieren kann!

Aufgrund all dieser Überlegungen bat Andrew Familienmitglieder und Freunde, die Kopfenden ihrer Betten höher zu legen, auf einen Winkel von insgesamt 5 Grad – z.B. durch das Unterlegen von Ziegeln, Holzblöcken oder Büchern – um herauszufinden, ob sich dadurch irgendetwas verändern würde. Vier Wochen später berichteten ihm zwei dieser „Freiwilligen“, dass ihre Krampfader deutlich besser geworden waren!

Nun war klar, dass die medizinische Literatur gründlich überarbeitet werden musste – denn wie konnte es sein, dass sich ausgerechnet die Gesundheit von Patienten, denen die Ärzte geraten hatten, die Füße höher zu legen, die aber das genaue Gegenteil davon getan hatten, verbesserte? Das eigene Bett höher zu legen, ist wohl die einfachste, nichtinvasive medizinische Behandlungsmethode, die man sich vorstellen kann, und wäre daher auch am einfachsten medizinisch zu studieren! Alles deutete darauf hin, dass ein geneigtes Bett die Gesundheit verbessert!

Andrews Mutter war eine der ersten, der diese Erkenntnisse zugute kamen... Nach nur vier Wochen Schlaf auf einem geneigten Bett konnte sie erstmals seit 10 Jahren

wieder ihren Knöchel und ihre Zehen bewegen, und später kehrte auch das Gefühl wieder in ihre Körperteile zurück.

Viele weitere Personen haben die Bettneigungstherapie seither ausprobiert, und es stellte sich heraus, dass sich sogar der Zustand von Patienten, die unter neurologischen Gesundheitsproblemen leiden, verbesserte – Erkrankungen, die medizinisch bis zum heutigen Tag als „irreversibel“ gelten, d.h. als „unumkehrbar“ bzw. „nicht mehr besserbar“. Die Besserung trat in den meisten Fällen sogar mit „geradezu zwangsläufiger“ Sicherheit ein! Sogar Multiple-Sklerose-Patienten berichteten von einer deutlichen Verbesserung ihres Gesundheitszustands!

Natürlich könnte man als Gegenargument einwenden, dass Multiple Sklerose eine schubweise auftretende Erkrankung ist, die sich zeitweise zurückziehen und später wieder aufflammen kann, allerdings berichten auch Menschen mit primärer fortschreitender Multipler Sklerose von dauerhaften Gesundheitsverbesserungen. Sogar bei schweren Wirbelsäulenverletzungen geben Betroffene an, dass sie ihren Stuhl und ihre Blase durch das Schlafen auf einem geneigten Bett besser wahrnehmen und kontrollieren können. Dieses Gegenargument geht daher ins Leere!

Diese Erfolge ermutigten Andrew, sich auch mit dem zerebrospinalen Flüssigkeitskreislauf genauer zu befassen, insbesondere mit der Frage, ob dieser zu Erkrankungen beitragen bzw. ihren Verlauf beeinflussen kann. Denn wenn dieser Flüssigkeitskreislauf schlecht funktioniert, könnte das erklären, warum es bei bestimmten Erkrankungen bzw. medizinischen Problemen kaum medizinische Fortschritte gibt, wie z.B. bei

- * Parkinson,
- * Zerebralparese (zerebrale Bewegungsstörungen)
- * Wirbelsäulenverletzungen
- * Ischiasschmerzen
- * Fibromyalgie
- * Migräne und Kopfschmerzen

(Anm. des Übersetzers: Lesen Sie dazu bitte auch <http://www.atlantotec.com/de>)

- * Schlaganfall
- * Problemen bei der Pflege komatöser Patienten
- * dem „Restless Leg Syndrom“ aka dem „Syndrom der ruhelosen Beine“
- * Problemen mit (der Stimulation des Knochenwachstums) gebrochener Knochen usw.

Die bisher gesammelten Erfahrungswerte zeigen, dass all diese Erkrankungen durch die Bettneigungstherapie gebessert werden können!

Die Forscher John und Jean Simkins vom „Multiple Sklerose Fachzentrum“ (MSRC, „Multiple Sclerosis Resource Center“) haben unter dem Titel „Studie über geneigte Betten“ („Raised Bed Survey“) einen unabhängigen Forschungsbericht über die Bettneigungstherapie publiziert, den man auf dieser Internetseite nachlesen kann.

(Anm. des Übersetzers: damit ist die englische Internetseite

<http://www.inclinedbedtherapy.com> gemeint...)

Darin sind die gesundheitlichen Fortschritte von zehn Multiple-Sklerose-Patienten und zwei Patienten mit Wirbelsäulenverletzungen durch die Bettneigungstherapie dokumentiert.

Seit damals hat Andrew versucht, die Medizin auf diese Erkenntnisse aufmerksam zu machen und lud sogar dazu ein, seine Entdeckungen zu überprüfen und zu widerlegen. Doch die Medizin beharrt bis heute darauf, dass es sich lediglich um „anekdotenhafte Berichte“ handeln würde. Dieser Kampf dauert bis zum heutigen Tage an. Ein weniger zäher Mensch als Andrew hätte wohl schon längst aufgegeben, aber Andrew macht weiter, weil es ihm um die Patienten geht – und das ist der Grund, warum er diesen Kampf fortsetzen wird, mit oder ohne Anerkennung durch die Medizin!

Die historische Entwicklung des Bettes

Andrew beschäftigte sich auch mit der „Geschichte des Bettes“ – und dabei machte er die Entdeckung, dass bereits die Pharaonen und ihre Anhänger im alten Ägypten auf geneigten Betten schliefen.

(also bereits ungefähr 1550 bis 1070 vor Christus, wobei das nur als die „Hochphase“ des Pharaonentums gilt, d.h. ggf. gab es diese Betten auch schon früher, ich bin kein Experte für das alte Ägypten! Anm. des Übersetzers)

Diese Betten aus dem Altertum kann man heute in Museen auf der ganzen Welt besichtigen, aber offenbar stellte sich niemand die Frage, WARUM unsere Vorfahren auf geneigten Betten schliefen. In einem altertümlichen Krankenhaus in Konstantinopel fand Andrew Darstellungen geneigter, historischer Betten sowie Abbildungen offenbar erfolgreicher Kaiserschnitte durch Eingeborene in Afrika, die auf geneigten Betten durchgeführt wurden.

(Anm. des Übersetzers: die Kaiserschnitte wurden also offenbar deswegen auf geneigten Betten durchgeführt, da in diesen Kulturen bekannt gewesen sein muss, dass eine entsprechende Neigung den menschlichen Blutkreislauf unterstützt...)

Er fand auch Bilder von eingewickelten Babys in Hütten und in Krippen, die auf geneigten Betten schliefen.

All das legt nahe, dass die Menschen früherer Zeiten über diese Dinge Bescheid gewusst haben müssen, dieses Wissen aber im Laufe der menschlichen Geschichte verloren ging!

Die Astronauten und die Schwerelosigkeit

Anschließend befasste sich Andrew mit der Frage, wie sich die Schwerelosigkeit auf den menschlichen Körper auswirkt, d.h. auf Astronauten. Laut dem ehemaligen Leiter der Abteilung „Biowissenschaft“ („Life Sciences“) der NASA, Joan Vernikos, altern Astronauten in der Schwerelosigkeit 10-mal schneller (!) als auf der Erde. Es wurden verschiedene Studien über dieses Thema gemacht, dabei wurden Versuchspersonen auf exakt waagerechte Betten bzw. sogar mit dem Kopf tiefer gelegt, um die rapide Alterung, der die Astronauten in der Schwerelosigkeit ausgesetzt sind, künstlich zu simulieren.

Bei diesen Forschungsstudien mussten die Testpersonen monatelang – waagrecht oder „kopfunter“ – in Betten liegen und wurden während dieser ganzen Zeit medizinisch genau überwacht. Nach einiger Zeit stellte sich heraus, dass bei ihnen dieselben degenerativen Prozesse wie bei den Astronauten in der Schwerelosigkeit auftraten, und das, obwohl es sich bei den Testpersonen um gesunde, junge Menschen handelte. Astronauten leiden in der Schwerelosigkeit unter folgenden gesundheitlichen Problemen:

- * Atrophieerscheinungen des Herzens
- * Flüssigkeitsverlagerungen im Körper
- * Entkalkung der Knochen, Osteoporose

- * muskuläre Atrophie
- * Strukturveränderungen in der Haut, „Hautverdünnungserscheinungen“
- * Psoriasis und andere Hauterkrankungen
- * Verschlechterung der Sehfähigkeit
- * Immunstörungen
- * Nierensteine
- * Gallensteine
- * Blasensteine (= Harnsteine in der Harnblase)
- * Harnwegsinfektionen
- * Kreislaufprobleme
- * Gleichgewichtsstörungen
- * chronische Entzündungen im Körper
- * Schlafprobleme
- * übermäßige Anreicherung von Kohlendioxid im Körper
- * Probleme mit dem lymphatischen System bzw. Lymphabflussprobleme und weitere gesundheitliche Probleme.

Wenn Astronauten nach ihrem Aufenthalt im Weltraum wieder auf der Erde landen, sind sie nicht einmal mehr in der Lage, aufrecht zu stehen, geschweige denn zu gehen.

(Anm. des Übersetzers: Und das, obwohl Astronauten in der Schwerelosigkeit jeden Tag hart körperlich trainieren!)

Andrews Forschungen und die Dokumentation der Ergebnisse

Andrew hat seine Forschungsergebnisse gewissenhaft dokumentiert und zum Teil sogar in den Massenmedien veröffentlicht, wie z.B. in der Tageszeitung Daily Mail, dem „BBC World Service“, „Carlton TV Nachrichten“ und vielen weiteren Medien.

Bei der Internationalen Erfindermesse in London („London International Inventions Fair“) gewann er im Jahr 1997 die Goldmedaille, da er der Jury seine Theorie, wonach geneigte Betten die menschliche Gesundheit fördern, mithilfe eines Röhrenmodell-Experimentes glaubhaft machen konnte. Bei diesem Experiment zeigte er, dass sowohl der menschliche als auch der tierische Blutkreislauf von der Schwerkraft profitieren, wenn die Schwerkraft aus der richtigen Richtung auf den Körper einwirkt bzw. einen entsprechenden „Angriffspunkt“ findet.

Er lud auch die Besucher der Messe – Wissenschaftler, Mediziner, Erfinder, aber auch einfache, „normale“ Leute – dazu ein, sich auf ein von ihm mitgebrachtes, geneigtes Bett zu legen, und stellte ihnen die Frage, ob sie irgendeinen Unterschied im Vergleich zu ihrer normalen Schlafhaltung wahrnehmen können...was die meisten von ihnen sofort bejahten.

Andrew hat den Großteil der Dokumente aus dieser Zeit aufbewahrt, z.B. ausgeschnittene Zeitungsartikel bzw. Medienberichte, Briefverkehr mit Medizinern – die seiner Theorie entweder zustimmten oder sie ablehnten –, Artikel aus wissenschaftlichen Fachmagazinen und Stellungnahmen von Selbsthilfeorganisationen, außerdem eine große Menge erstaunlicher Patientenberichte bzw. medizinischer Fallberichte.

In all diesen Jahren hat sich Andrew unermüdlich dafür eingesetzt, dass endlich medizinische Studien über seine Bettneigungstherapie durchgeführt werden, um die Überlebens- und Genesungschancen von Klinikpatienten zu erhöhen. Auch nach der

Entlassung aus der Klinik könnte ein geneigtes Bett die Genesung der Patienten fördern und die Wahrscheinlichkeit nachoperativer Komplikationen senken. Andrew ist davon überzeugt, dass seine Erkenntnisse sehr viele Leben retten könnten und dass das stark überlastete Gesundheitssystem durch geneigte Betten viel Geld, Zeit und Ressourcen einsparen könnte.

Eine Studie über Diabetes

Eine Studie namens „*Die Bettneigungstherapie – Eine neue Hoffnung für Diabeteskranken*“ („*INCLINED BED THERAPY: NEW HOPE FOR DIABETES*“) zeigte, dass die Bettneigungstherapie die Blutzuckerwerte reduzieren und viele Diabeteskomplikationen mildern bzw. bessern kann. Diese Studie wurde von Erica Billen von der „Pohnpei Island Central School & Tetaake Yee Ting College of Micronesia-FSM Pohnpei“, Mikronesien, durchgeführt.

Was sich Andrew für die Zukunft erhofft

*** Ein Ende des plötzlichen Kindstods** (SIDS, „Sudden Infant Death Syndrome“) ...
...wenn man Babys auf Kinderbetten mit einer Neigung von nicht mehr als 5 Grad legen würde.

Andrew sprach mit Dr. Chantler, der Forschungsleiterin der „Stiftung zur Erforschung des plötzlichen Kindstodes“ („Foundation for Sudden Infant Death Syndrome“, heute „Lullaby Foundation“) über dieses Thema, und führte ihr in ihrem Haus in London verschiedene Experimente vor, mit denen er sie davon überzeugen konnte, dass er eine Lösung für den plötzlichen Kindstod gefunden hat. Leider konnte sich die Medizin bis heute nicht dazu durchringen, das medizinisch zu überprüfen.

*** Das Ende plötzlicher, unerklärlicher Todesfälle bei Erwachsenen** (SADS, „Sudden Arrhythmic Death Syndrome“, manchmal auch als „Sudden Adult Death Syndrome“ bezeichnet), ein Phänomen, das offenbar dem Muster des plötzlichen Kindstodes folgt...

Völlig gesunde Erwachsene gehen zu Bett, wachen aber nie wieder auf?! Das sollte uns eigentlich zu denken geben, dass unsere heutigen Betten nicht ganz so ungefährlich sind, wie wir meinen!

*** Die Vermeidung eines Großteils der Amputationen von Gliedmaßen und die Rettung vieler Patienten, die sonst daran oder an anderen Infektionen sterben würden...**

...d.h. aufgrund von Erkrankungen wie Wundbrand, offene Beine, Fußgeschwüre, Druckwunden bzw. Wundliegen und aufgrund vieler Infektionen, wie z.B. Lungenentzündungen, Scharlach, Thrombose usw.

*** Die Einführung der Bettneigungstherapie in allen Krankenhäusern, zum Wohle der Patienten – damit sie schneller genesen und weniger Komplikationen auftreten...**

*** Die Verbreitung des Wissens um die Bettneigungstherapie in den Entwicklungsländern, in denen viele Menschen an schweren, chronischen Erkrankungen leiden.**

„Belohne ein Kind dafür, dass es eigenständig denkt und nicht dafür, dass es einfach nur das, was jemand anderer sagt, auswendig lernt und wiedergibt. Dann werden wir Zeuge davon werden, wie das erstarrte geistige Gebäude unserer heutigen Welt wie eine Steinmauer in sich zusammenfällt.“

Andrew K. Fletcher

Andrew über die Frage, warum er nach all diesen Jahren immer noch die Kraft hat, weiterzumachen:

„Weil es das Richtige ist, das zu tun.“

Meine Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen bzw. Wohltätigkeitsorganisationen

(Dies ist eine Übersetzung von <https://inclinedbedtherapy.com/andrew/letters-correspondences/112-charities-and-vested-interests-the-lulaby-foundation-and-ms-charities>, mit freundlicher Genehmigung)

Aus den Briefen und der Korrespondenz von Andrew K. Fletcher

Über Wohltätigkeitsorganisationen und ihre "besonderen Interessen"...am Beispiel der Lullaby Stiftung und einer Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe!

Die "Einfachheit" der Bettneigungstherapie ist wohl gleichzeitig auch ihre größte Schwäche – sie ist „zu einfach“ und kostet so gut wie nichts, daher nehmen die meisten Menschen, wenn sie zum ersten Mal davon hören, an, dass sie auch nicht funktionieren könne.

Außerdem – wenn die Sache so einfach wäre, warum hat das dann nicht schon jemand viel früher entdeckt?

Darüber hinaus „weiß“ doch jeder, dass man seine Füße höher lagern muss, wenn man etwas gegen den Druck in den Venen und gegen Wassereinlagerungen in den Beinen tun möchte...allerdings kann man mit eigenen Augen sehen, dass das genaue Gegenteil der Fall ist, wenn man sich die Fotos auf meiner Homepage ansieht (siehe www.inclinedbedtherapy.com, Anmerkung des Übersetzers)!

Ich, Andrew K. Fletcher, sah mich mehrere Jahre lang außerstande, meine Theorie weiter zu verfeinern, da ich es nicht mehr länger ertragen konnte, mich für meine Theorie „zu Tode kritisieren“ zu lassen – denn ganz egal, was ich sagte, alles wurde kritisiert, insbesondere von den so genannten Wohltätigkeitsorganisationen, von Vertretern der Medizin und von einigen „tapferen“ Wissenschaftlern. Einige der Antworten, die ich von diesen so genannten „Fachleuten“ erhielt, ergaben nicht einmal einen Sinn und zeigten nur den geistigen Tiefstand bzw. die geistige Unreife dieser Angehörigen der so genannten Bildungselite. Es war unglaublich demotivierend, mich von ihnen von oben herab behandeln lassen zu müssen...aber noch schlimmer war, dass sie ganz offensichtlich ihre ganz eigene Agenda verfolgten, um die Bettneigungstherapie – die ich für ein Geschenk an die Menschheit halte – unter den Teppich kehren zu können bzw. der Öffentlichkeit vorzuenthalten. Warum verhalten sich diese Leute so? Nun, ein Grund dafür ist sicherlich, dass viele hochrangige Leute in Medizin und Wissenschaft wissen, dass sie sehr viel ihres Ansehens verlieren würden, wenn meine Therapie und die dahinterstehende Theorie allgemein anerkannt würde...und, was noch schwerer wiegt, dass sie möglicherweise auch ihre gutbezahlten Posten verlieren würden.

Man braucht sich z. B. nur das Thema des plötzlichen Kindstodes anzusehen. Es ist bekannt, dass die Wahrscheinlichkeit, dass ein Baby bzw. Kind am plötzlichen Kindstod stirbt, drastisch sinkt, wenn man einfach nur sein oder ihr Bettchen neigt! Mütter in Asien scheinen das auch zu wissen, da die Kinder dort neben ihren Müttern

schlafen, auf einem Kissen, direkt vor dem Gesicht bzw. im Blickfeld der Mutter...die Neigung wird in dem Fall eben durch das Kissen bewirkt. Die „Fachleute“ sagten voraus, dass es dadurch, also durch dieses gemeinsame Schlafen von Mutter und Kind im selben Bett, zu mehr Todesfällen bzw. einer höheren Kindersterblichkeit kommen würde, aber sie haben sich geirrt!

Auch die Geschichte lehrt uns dazu einiges – in der Zeit des englischen Königshauses Tudor (1485 bis 1603, Anm. des Übersetzers) starben in Europa Millionen Menschen an einer Erkrankung namens „englischer Schweiß“ bzw. „Schweißkrankheit“. Es gab keinerlei Möglichkeit, sich davor zu schützen und damals gab es natürlich auch noch keine Apotheken. Allerdings fand jemand heraus, dass Kranke, die sich zum Schlafen hinlegten, am nächsten Morgen tot waren. Daher stellte man für jeden Erkrankten zwei Wachen ab, die dafür zu sorgen hatten, dass sich der Kranke nicht zum Schlafen hinlegen konnte...was dazu führte, dass der Betreffende oft überlebte! In dieser Zeit war die Luft sehr feucht, da in der Zeit davor ungewöhnlich starke Regenfälle und Überschwemmungen aufgetreten waren...und erst, als ein Sturm über Europa fegte und die „faule Luft“ hinwegfegte, verschwand auch diese Krankheit.

Auch bei Multiple-Sklerose-Schüben bzw. –Rückfällen scheint eine hohe Luftfeuchtigkeit eine Rolle zu spielen. In einer Dokumentation über den plötzlichen Kindstod sagte jemand, dass „die Luft“ in dieser Zeit „schwül und unangenehm war“. Viele andere, in deren Familie ein plötzlicher Kindstod aufgetreten ist, berichten dasselbe.

Dr. Chantler, die Forschungsleiterin der „Stiftung zur Erforschung des plötzlichen Kindstodes“ („Foundation for Sudden Infant Death Syndrome“, heute „Lullaby Foundation“ bzw. „Lullaby Trust“ <https://www.lullabytrust.org.uk/>), sagte – nachdem ich ihr in ihrem Haus in London verschiedene Schwerkraftexperimente vorgeführt und ihr in meinen bescheidenen Worten erklärt hatte, dass man Kinderbettchen schon seit einer langen Zeit hätte neigen müssen – wortwörtlich folgendes, ich zitiere: „Mein Gott, ich glaube, Sie haben es gelöst...“.

Als ich sie fragte, was genau sie damit meint – ich dachte, dass sie sich mit dieser Aussage auf meine Schwerkraftexperimente mit Flüssigkeiten beziehen würde – fügte sie hinzu, ich zitiere:

„Den plötzlichen Kindstod!!!“

Trotzdem änderte sich bei ihrer Wohltätigkeitsorganisation eine lange Zeit lang nichts, daher schrieb ich ihr einen Brief und fragte sie, warum sie ihr Versprechen, meine Erkenntnisse öffentlich bekannt zu machen oder wenigstens dafür zu sorgen, dass eine entsprechende medizinische Untersuchung über die Bettneigungstherapie angestellt wird, nicht eingelöst hatte. Sie beantwortete mir jede meiner Fragen, ging aber nicht darauf ein, dass sie zu mir gesagt hatte, dass „ich es gelöst“ hätte, denn auf diese ihre eigene Aussage hatte ich sie in meinem Brief auch hingewiesen. Zuerst war dieses Verhalten ein Rätsel für mich, doch dann dämmerte in mir langsam die Erkenntnis, dass es die „Stiftung zur Erforschung des plötzlichen Kindstodes“ ohne den plötzlichen Kindstod nicht mehr lange geben würde.

Wenn ich wollte, dass meine Bettneigungstherapie medizinisch erforscht und anerkannt werden würde, musste ich also selbst versuchen, die Schulmedizin von meinen Erkenntnissen zu überzeugen...also sollte ausgerechnet ich, ein kompletter medizinischer Außenseiter, die mächtigen Medizinkartelle irgendwie davon überzeugen, dass ein entscheidender Teil ihrer medizinischen Ausbildung bzw. dessen, was in ihren medizinischen Standardwerken stand – die in diesen Kreisen

praktisch den Status einer Art Bibel haben – falsch war – und nicht die „Stiftung zur Erforschung des plötzlichen Kindstodes“, die „im Geld badete“!

Bei der Stiftung zog man es also vor, den millionenschweren Geldfluss auf ihre Konten nicht zu gefährden, daher verschwieg man diese Erkenntnisse lieber und versteckte sie hinter einer „großen Steinmauer“.

Mache ich Dr. Chantler dafür verantwortlich? Nein, denn Frau Dr. Chantler hatte immerhin den Anstand, die Beweise, die ich ihr präsentierte, anzuerkennen...außerdem ist es wahrscheinlich, dass sie vor genau derselben „Steinmauer“ stand, als sie versuchte, diese Erkenntnisse den mächtigen Mogulen, die in ihrer eigenen Organisation das Sagen haben, zu vermitteln...denn diese wussten natürlich, dass diese Erkenntnisse auch das Ende ihrer eigenen, lukrativen Posten bedeuten würden.

Und die „Multiple-Sklerose-Gesellschaft“? Ca. ein Prozent der Mitglieder einer lokalen Ortsorganisation waren damals bei meinem Vortrag über die Bettneigungstherapie dabei gewesen, ein Vortrag, bei dem mich auch Roger Kirk unterstützt und dort von seinen eigenen, positiven Erfahrungen mit der Bettneigungstherapie erzählt hatte. Fast alle diese Mitglieder erhöhten nach meinem Vortrag ihr Bett, und fast alle berichteten davon, dass sich dadurch ihre Gesundheit gebessert hatte, was viele auch entsprechend dokumentieren konnten. Einige dieser Mitglieder wurden danach auch noch vom „Multiple Sklerose Fachzentrum“ (MSRC) interviewt, für eine Studie namens „Studie über geneigte Betten“ („Raised Bed Survey“), die man auf meiner Seite (<http://www.inclinedbedtherapy.com>, Anm. des Übersetzers) nachlesen kann. All diese Beweise deuten darauf hin, dass man Multiple Sklerose durch ein geneigtes Bett bessern kann, wenigstens bis zu einem gewissen Grad!

Man möchte meinen, dass all das ausreichen hätten müssen, um das Interesse der „Multiple-Sklerose-Gesellschaft“ zu wecken...

Doch ganz im Gegenteil!

Zuerst einmal musste ich lang und schwer darum kämpfen, überhaupt ernst genommen zu werden. Irgendwann war mir das gelungen und man lud mich zu einem Treffen mit den dortigen Ärzten und Angestellten nach London ein. Ich brachte damals auf meine eigenen Kosten auch zwei Freunde mit, einer davon Roger Kirk, der erste Multiple-Sklerose-Patient überhaupt, der von der Bettneigungstherapie profitiert hatte. Als wir dort, pünktlich zum vereinbarten Termin, eintrafen, staunten wir zuerst einmal über das imposante Gebäude...doch leider war niemand da, um uns zu empfangen! Also versuchten wir, den Rezeptionisten – der zu seiner Verlegenheit nichts davon wusste, dass wir einen Termin hatten – die Bettneigungstherapie zu erklären, was schwierig war, da er nichts von der menschlichen Physiologie wusste. Nach einiger Zeit wurde uns klar, dass das eine unmögliche Situation war, und „zogen wieder ab“. Glücklicherweise hatten wir an dem Tag auch noch einen zweiten Termin vereinbart, und zwar mit dem „Multiple Sklerose Fachzentrum“ (MSRC, jetzt unter dem Namen „MS UK“ bekannt, <https://www.ms-uk.org/>), genauer gesagt einer Ortsgruppe davon im Osten des Dorfes Stanstead, am Rand der Grafschaft Essex, nordöstlich von London gelegen, was allerdings viele Kilometer außerhalb von London liegt. Dort hatte man immerhin den Anstand, uns zu empfangen und sich wenigstens anzuhören, was wir zu sagen hatten. Das waren aufregende Stunden – man machte uns alle möglichen Versprechungen, und es war so spannend, unsere Resultate und die von uns

gesammelten medizinischen Fallberichte mit diesen Leuten zu teilen! Sie schienen von unserer Therapie und der dahinterstehenden Theorie begeistert zu sein!

Doch leider geschah auch nach diesem Treffen lange Zeit gar nichts – und irgendwann dämmerte mir, dass ich dieses Ergebnis eigentlich voraussehen hätte müssen, wenn ich meine Fähigkeit, „über mehrere Ecken zu denken“, auch hier eingesetzt hätte!

Denn hinter dem Lächeln, den aufmunternden Blicken und dem zustimmenden Nicken dieser Leute hatte sich bereits damals schon etwas anderes auf ihren Gesichtern abgezeichnet – nämlich, dass sie in Wirklichkeit ihre eigenen, „besonderen Interessen“ bzw. ihre eigene Agenda verfolgten. Sie wollten uns in Wirklichkeit nur einlullen und uns den Eindruck vermitteln, dass wir auf ihre Unterstützung zählen könnten. Ich glaube, dass das vielen Menschen, die diese Zeilen hier lesen und die bereits Erfahrungen mit Wohltätigkeitsorganisationen bzw. Selbsthilfegruppen sammeln konnten, sehr bekannt vorkommen dürfte.

Sehr lange nach diesem Treffen erklärte sich „Silentnight“, ein führender Bettenhersteller, bereit, dem MSRC eine weitere, kontrollierte Studie über die Bettneigungstherapie zu bezahlen – doch auch bei der „Selbsthilfegruppe“ MSRC erkannte man noch rechtzeitig, dass man zwar den Mitgliedern durch den guten Rat, ihre Betten zu neigen, gesundheitlich sehr helfen könnte, dass man damit aber auch die eigene Existenz aufs Spiel setzen würde, da dann die Gefahr bestand, dass die eigenen Mitglieder erkennen könnten, dass es dieser Organisation mehr um das Geld der Mitglieder geht und sie in Wirklichkeit gar niemand braucht.

Wohlgemerkt, ich gebe zu, dass ich nicht ==>hundertprozentig<== ausschließen kann, dass bei all den Menschen, deren Gesundheit sich durch die Bettneigungstherapie verbessert hat – wie z. B. Patienten mit Multipler Sklerose, Wirbelsäulenverletzungen, (infantiler) Zerebralparese, Psoriasis, Krampfadern, Ödemen (Wassereinlagerungen, meist in den Beinen, Anm. des Übersetzers), Parkinson, Sehproblemen, Atemschwierigkeiten, Thrombose und vielen weiteren gesundheitlichen Problemen – einfach nur der Placebo-Effekt auftrat, oder dass es sich gar um ein „göttliches Eingreifen“ handelte! Das würde dann aber bedeuten, dass hier „größere Kräfte“ am Werk waren als nur zwei Holzklötze, die unter den Bettfüßen lagen...und in der Tat, ich glaube, dass das auch wirklich der Fall ist, denn für uns Menschen ist der Kreislauf von lebenswichtiger Bedeutung, da wir ohne einen gut funktionierenden Kreislauf zu Staub zerfallen.

Ich erhielt einmal einen Anruf von einem Mann namens Lawrence, damals verantwortlicher Manager beim „Multiple Sklerose Fachzentrum“ (MSRC). Er sagte am Telefon nur folgendes:

„Ich fürchte mich nicht vor dir, Andrew!“

und legte auf. Bis zum heutigen Tag weiß ich nicht, was er damit genau gemeint hat.

Ja, es ist wahr, dass ich einige schwere Auseinandersetzungen mit diesen so genannten Wohltätigkeitsorganisationen bzw. Selbsthilfegruppen hatte, aber es ist ebenso wahr, dass sich viele dieser Organisationen offenbar sehr von dem Szenario bedroht fühlen, dass irgendwann einmal irgendjemand auftauchen und ihnen tatsächlich eine Heilung für die Erkrankung, deren Heilung sie angeblich anstreben, auf dem Silbertablett servieren könnte!

Die Bettneigungstherapie hat bewiesen, dass sie in der Lage ist, Menschen bei ihrem Heilungsprozess zu unterstützen bzw. ihre Gesundheit zu bessern, und auch, wenn sie nicht jeden von seinem oder ihrem Leiden vollständig befreien kann, so ist sie zweifellos eines, nämlich ein sehr wertvolles Hilfsmittel, um unsere Gesundheit zu erhalten!

Was die Multiple Sklerose betrifft, kann ich also nicht versprechen, dass sie jedem Patienten helfen kann, aber wenn ich mir Dr. Franz Schellings und Professor Zambonis kürzliche Untersuchung an venösen Verschlusskrankheiten ansehe, hege ich die Hoffnung, dass wir bald wissen werden, warum die Bettneigungstherapie bei einigen MS-Kranken nicht so gut anschlägt wie bei anderen.

Andrew K. Fletcher.

=====

Kann man SIDS, das "Sudden Infant Death Syndrome" bzw. den plötzlichen Kindstod vorbeugen bzw. vermeiden?

(Private Überlegungen des Übersetzers)

Das folgende ist als meine private Meinung und als Ergänzung zu den Ausführungen von Andrew K. Fletcher über den plötzlichen Kindstod zu verstehen.

Mir sind heute einige Informationen zugegangen, die darauf hindeuten, dass die Ursache für den plötzlichen Kindstod vor allem die folgenden Faktoren seien:

0.) Diebstahl des Nabelschnurblutes.

Angeblich sei es medizinische Praxis, dem Baby das Nabelschnurblut zu stehlen (1/3 der gesamten Blutversorgung des Babys) und an den Meistbietenden zu verkaufen. Siehe <http://www.hebammenwissen.info/durchtrennen-der-nabelschnur/>

1.) Geopathologische Störzonen (z. Bsp. Wasserader).

In vielen Kindstodfällen stand das Babybett auf einer solchen Störzone.

Dieser Punkt wird leider von der modernen Medizin vollkommen außer Acht gelassen, aber es gibt genügend Hinweise darauf, dass an der Sache etwas dran ist, siehe

http://www.initiative.cc/Artikel/2010_01_26_kindstod.htm

2.) Dass die Mutter während der Schwangerschaft auf einem exakt ebenen Bett liegt und das Baby nach der Geburt ebenso auf einem exakt ebenen Bett, wie auf dieser Seite erläutert wird.

Ersteres trägt wahrscheinlich auch zum **plötzlichen Kindstod im Mutterleib** bei, letzteres zum **plötzlichen Kindstod nach der Geburt**, da durch das Liegen auf einer exakt ebenen Fläche der Blutkreislauf bzw. verschiedene andere Flüssigkeitskreisläufe im Körper stark negativ beeinträchtigt werden. Das kann meiner Meinung nach "bei einer entsprechenden Konstellation" zum plötzlichen Kindstod führen oder wenigstens dazu beitragen.

3.) Dass die Kinder naturwidrig im Liegen geboren werden.

Dadurch ist der Geburtskanal um ca. 20 bis 30% verengt (siehe <http://www.darmhilfe.de/15schwangerschaftundgeburt.htm>), daher müssen Geburtshilfetechniken wie Saugglocken oder bestimmte Griffe durch die Hebammen angewandt werden, um das Baby aus dem Geburtskanal zu bekommen, was den Nackenbereich des Babys überlastet, da die Knochen bei einem Baby noch weich sind, wodurch sich in vielen bzw. sogar den meisten Fällen der Atlas des Babys mehr oder weniger stark verschiebt, siehe <http://www.atlantotec.com/de>. Bei einer entsprechend starken Verschiebung werden Blutgefäße abgeklemmt bzw. Druck auf bestimmten Nerven / Gehirnnerven / Rückenmarksnerven ausgeübt, was bei einer "entsprechenden Konstellation" dazu führen kann, dass das empfindliche Stammhirn des Babys versagt und es zum plötzlichen Kindstod kommt. Die Atlasproblematik ist also ein weiterer Faktor, der meiner Meinung nach "bei einer entsprechenden Konstellation" zum plötzlichen Kindstod führen oder wenigstens dazu beitragen kann. In anderen Worten ist daher vermutlich ein großer Teil der plötzlichen Kindstode iatrogen, d.h. durch die Medizin bzw. durch Ärzte verursacht. Siehe dazu das Buch

"The Best-Kept Secret to Raising a Healthy Child...and the Possible Prevention of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)"

von Dr. Tracey Mulhall-Wehrenberg und Dr. Craig Wehrenberg:

<https://www.amazon.com/Best-Kept-Raising-Possible-Prevention-Syndrome/dp/0615114857>

Die entscheidende Passage, die ich aus der öffentlichen Buchbeschreibung entnommen habe, lautet:

=====
For many years we have seen children's health improve under our care. Many of these children had suffered for several years and had been on numerous medications. Frequently, the parents of the children would tell us that we were their "last resort" before some irreversible surgery was scheduled. As a result of that and our personal experience and research with SIDS, we were compelled to write this book. Millions of children every year suffer needlessly because of the lack of understanding towards this type of care and how it relates to and can improve children's health. We knew that if only one child's life or health was saved or improved from our efforts, it would all have been worth it. We are excited about the research projects we are putting together now to show the world how important spinal health and hygiene is in the maintenance and preservation of health for our children. The non-profit organization that we have formed is called StopSIDS.org. **Through researching SIDS for over ten years we have collected over 100 medical scientific research papers that point to the brain stem as an area that malfunctions in SIDS victims. We hope to show through research projects that through specific atlas correction, brain stem function can be improved.** This will be a monumental finding for all of healthcare, especially infants and small children. If you would like to make a tax- deductible donation and support these research projects, please visit stopsids.org.
=====

4.) Impfungen.

Siehe dazu impfkritische Seiten im Internet.

5.) Die grausame, ohne Betäubung durchgeführte (!) Praxis der Beschneidung.

Wer sich mit diesem schrecklichen Thema beschäftigen will, kann sich entsprechende Dokumentationen ansehen, wie z. Bsp. "American Circumcision".

Es gibt sicher noch einige weitere Faktoren, die zum plötzlichen Kindstod beitragen, z. Bsp. sollte ein Baby wenn möglich nicht auf dem Bauch liegen, allerdings glaube ich, dass die obigen Faktoren die Hauptfaktoren sind. Die Medizin konzentriert sich meiner Meinung nach vor allem auf diese untergeordneten Faktoren.

**Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit,
ein langes Leben und einen guten Schlaf!!
Der Übersetzer.**

Bitte beachten Sie auch noch den Linkbereich <http://www.bettneigung.de/links.html>, hier:

"Externe" Seiten:

- <http://www.inclinedbedtherapy.com>
Die englische Originalseite über die Bettneigungstherapie (BNT), im Englischen "Inclined Bed Therapy" genannt.
- "Der Naturschlaf" bzw. "Die Naturzeit"
von Theodor Stöckmann und Matthias Dräger
<https://amzn.to/2C0tZUW>
<https://amzn.to/2BYILfj>
Zwei Bücher über den so genannten Naturschlaf (eines die Kurzfassung, eines die Langfassung) und warum der heutige Mensch nicht mehr so schläft, wie es eigentlich von Natur aus vorgesehen wäre...
- <http://www.earthing-info.de/>
Warum der Mensch dafür ausgelegt ist, sich regelmäßig zu erden und welche gesundheitlichen Vorteile das bringt. Ich empfehle das vollversilberte Bettlaken der Firma "Alternativ Gesund", hier:
<https://shop.alternativgesund.de/erdungslaken/erdungslaken-klein-fuer-einzelbett.html>
- Ich empfehle Ihnen DRINGEND, Ihren Schlafplatz auf so genannte "Störfelder" (natürliche und technische) "ausmessen" zu lassen, z. Bsp. durch einen Geopathologen und einen Baubiologen und ggf. das Bett zu verlegen, bzw. Abschirmmaßnahmen gegen technische Störfelder zu ergreifen. Natürliche Störfelder sind meines Wissens NICHT abschirmbar, hier hilft nur eine Verlegung des Bettes. Dies sei - bei ALLEN chronischen Erkrankungen - DIE WICHTIGSTE MASSNAHME ÜBERHAUPT (!). Gerade auch bei Krebserkrankungen spiele das eine Hauptrolle. Dazu hat die "Selbsthilfegruppe mündiger Bürger" einiges publiziert.
- Außerdem empfehle ich Ihnen, Ihr Bett entlang der Nord-Süd-Achse auszurichten, d.h. schlafen Sie mit dem Kopf am besten entweder Richtung Norden oder Richtung Süden. Ich persönlich schlafe Richtung Süden. Osten sei auch gut, Westen schlecht. Dies basiert auf der indischen "Vastu"-Lehre. Wohlgermerkt empfehle ich nur die Himmelsrichtungen und keine der sonstigen, meiner Meinung nach teils "haarsträubenden" Veränderungen des Schlafzimmers nach dem Vastu-System. An den Himmelsrichtungen scheint auf alle Fälle wirklich etwas dran zu sein, testen Sies!
- Wenn Sie oder irgendjemand, den Sie kennen, an Herz-Kreislauf, Blutdruck-, Cholesterin oder Herzproblemen leidet, sollten Sie denjenigen UNBEDINGT auf das Buch von Dr. Levy "Superheilmittel Vitamin C" über die segensreiche Wirkung von hochdosiertem Vitamin C hinweisen:
<https://amzn.to/2P5xzP3>
, laut dem man **Herz-Kreislauferkrankungen durch hochdosiertes Vitamin C drastisch bessern bzw. sogar ausheilen kann**. Lesen Sie auch die Rezensionen!
- Falls Sie **bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hinter sich haben** bzw. Sie in Gefahr sind, so etwas zu erleiden, sollten Sie sich außerdem **gründlich über Strophantin** informieren:
<https://amzn.to/2o85ZFv>

und das **auch an andere, die ebenso in dieser Lage sind, weiterleiten!**

Lesen Sie auch bei diesem Buch die Rezensionen!

- Philgoods "Vom Rauchen zum Dampfen 2014":
<https://www.youtube.com/watch?v=wUoBsHo-tCg>
Warum es eine SEHR gute Idee ist, auf die elektronische Zigarette umzusteigen...wenn Sie Raucher sind, werden Sie den Umstieg auf diese Art und Weise mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit sehr leicht schaffen, und Sie werden NICHTS am "gewöhnlichen Rauchen" vermissen! Bitte leiten Sie das auch an Raucher weiter, die Sie kennen!
- <http://www.atlantotec.com/de>
Auf dieser Seite wird fundiert erklärt, warum die meisten Menschen mit einem mehr oder weniger stark verschobenen Atlas durchs Leben laufen und was die Ursache dafür ist - nämlich, dass die Frauen im Liegen gebären, wodurch der Geburtskanal für das Baby zu eng ist, siehe das gynäkologische Kapitel auf <http://www.darmhilfe.de>.
Daher müssen Geburtshilfetechniken eingesetzt werden, wodurch sich der Atlas des Babys in vielen Fällen mehr oder weniger stark verschiebt - und wie man das durch eine einmalige "Korrektur" beheben kann.
- <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/>
Die Seiten des "Zentrums der Gesundheit".
Ich stimme nicht ALLEM zu, was dort steht, z. Bsp. rate ich strikt von MMS von Jim Humble ab, aber insgesamt halte ich das "Zentrum der Gesundheit" für eine sehr gute Seite.
Lesen Sie insbesondere die Informationen über Vitamin D3 und Xylitol, letzteres hilft ausgezeichnet gegen Karies.
- <http://www.symptome.ch>
Ein gutes Schweizer Gesundheitsforum.
- Wie Hanf praktisch ALLE großen Menschheitsprobleme lösen könnte und ALLE fossilen Treibstoffe ersetzen könnte:
<http://cannabis-special.com/hanf-rettet-waelder-boeden-und-die-atmosphaere/>
- Die "Energiewende" (Photovoltaik, herkömmliche Windkraft) ist in Europa sinnlos und gescheitert - wie man den gesamten elektrischen Bedarf Europas mit Solarthermie, Flugwindkraftanlagen und Gezeitenkraftwerken decken könnte:
<https://web.archive.org/web/20111129124445/http://www.brandeins.de/online-extras/dossiers/dossier/energie/artikel/der-mann-mit-dem-roten-quadrat.html>
<http://www.enerkite.de>
<https://steemit.com/deutsch/@derwaechter/dieses-fantastische-gezeitenkraftwerk-wird-155-000-haushalte-mit-strom-versorgen>
- Es gibt inzwischen - u.a. dank der Nahtodforschung - eine große Anzahl von Hinweisen darauf, dass Gott existiert und der Tod NICHT das Ende ist:
"Indizien für einen Schöpfer" von Lee Strobel:
<https://amzn.to/2wtY2TD>
"Mein Abstieg in den Tod" von Howard Storm:
<https://amzn.to/2BYYL0h>
- Bitte unterstützen Sie Herrn Yanakiev, damit er mehr von seiner sensationellen 432 Hertz Musik machen kann:
<https://www.youtube.com/watch?v=Jy-iQG5QT7c>
(bitte hören Sie sich das mit gutem Audioequipment an!)
Man kann Herrn Yanakiev über seine Patreon Seite oder auch durch Direktspenden unterstützen:
<https://www.patreon.com/432chamberorchestra>

Seiten des Übersetzers:

- <http://www.darmhilfe.de>
Warum es ungesund ist, herkömmliche Toiletten zu benutzen und warum die so genannte "natürliche Hocksitzhaltung" eine WESENTLICH gesündere Alternative ist.
- <http://www.pornos-oder-leben.de>
Warum übermäßiger Pornokonsum schädlich ist. Eine Übersetzung der wichtigsten Texte der englischen Seite <http://www.yourbrainonporn.com>.

Wenn Sie etwas Gutes tun wollen, leiten Sie diese Links bitte weiter!!!