

Gut Schlafen

*10 Tips für gesunden und
erholsamen Schlaf*

FreiRaum Media

Inhalt

Der gesunde Schlafplatz	2
Rückbau von Strahlungsquellen	3
Welche Arten von Strahlung/Feldern gibt es	3
Woher können Störungen im Schlafzimmer kommen und wie geht man am besten damit um?	4
1. Elektrische Geräte	4
2. Elektrische Fußbodenheizung.....	6
3. Nachtspeicherheizung	6
4. Magnetische Gleichfelder.....	7
5. Wasserbett	8
6. Elektrische Heizdecke	9
7. Elektrische Gleichfelder	9
8. Elektrische Leitungen.....	10
9. Funkstrahlung	11
10. Strahlung von Draußen	12

Der gesunde Schlafplatz



Der Schlafplatz ist in vieler Hinsicht einer der wichtigsten Orte im Haus oder in der Wohnung, denn die Qualität des Schlafplatzes kann über Gesundheit und Krankheit entscheiden – mehr als den meisten Menschen bewußt ist. Schon Paracelsus wußte vor 500 Jahren: „Ein krankes Bett ist ein sicheres Mittel, die Gesundheit zu ruinieren.“

Fast ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir im Bett. Für den Körper ist diese Zeit eine wichtige Quelle der Erholung und Regeneration. Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse laufen auf Hochtouren und Defekte an Organen und Zellen werden behoben. Während dieser Zeit sollte der Körper so ungestört wie möglich arbeiten können. Nicht umsonst kommen äußere Aktivitäten, die während des Tages Energie und Aufmerksamkeit binden, in der Nacht zur Ruhe, so dass alle Kräfte für die nötigen Regenerationsprozesse zur Verfügung stehen.

Der Körper ist in seiner passiven Phase wesentlich empfänglicher für Störungen als am Tage.

Fast jeder kennt das Phänomen, dass in einem stillen, ruhigen Raum einzelne Geräusche, wie zum Beispiel das Ticken einer Uhr, sehr viel mehr auffallen und störender wirken, als in einer Umgebung in dem es sowieso laut und lebendig zugeht. Ähnlich unterschiedlich nimmt der Körper äußere Einflüsse nachts anders wahr als am Tage und auch deshalb ist es so immens wichtig, dass der Schlafplatz möglichst störungsfrei gehalten wird. Eine gute und entspannte Regenerationsphase trägt wesentlich dazu bei, die unvermeidbaren Belastungen des Tages wieder auszugleichen.

Dabei möchten wir Ihnen mit diesem kleinen Ratgeber helfen. Denn es gibt viele Dinge, die man selbst tun kann.

Rückbau von Strahlungsquellen

Eine der ersten und wichtigsten Maßnahmen, um sich vor Strahlung zu schützen, ist der Rückbau von Störquellen. Dabei muss man keineswegs zum Lebensstandard der Steinzeit zurückkehren und auf die durchaus bequemen Errungenschaften der modernen Zivilisation verzichten. Belastungen im näheren Umfeld kann man vermeiden oder reduzieren, wenn man darüber Bescheid weiß und häufig kann man mit ein wenig Bewusstheit und geringem Aufwand Vieles verbessern. Auch aus Unwissenheit werden oftmals Fehler gemacht, die die Intensität der Strahlung unnötig in die Höhe treiben.

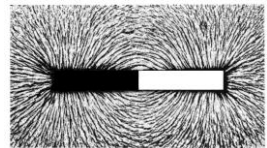
Welche Arten von Strahlung/Feldern gibt es:

Elektrisches Gleichfeld

Das ist eine elektrische Aufladung, die zum Beispiel bei Wolle oder Kunststoffen durch Reibung entsteht. Man bekommt dann an Auto oder Türgriffen einen „Schlag“, wenn man sie anfasst.

Magnetisches Gleichfeld

Dies äußert sich zum Beispiel in der Anziehungskraft eines Magneten und tritt hauptsächlich an magnetisierten Metallteilen auf.



Elektrische Wechselfelder

Überall wo mit Elektrizität gearbeitet wird, entstehen sogenannte elektrische Wechselfelder: an Stromleitungen in den Wänden, an Lampen und elektrischen Geräten und deren Anschlusskabeln.

Ein elektrisches Wechselfeld ist unter Umständen nicht nur vorhanden, wenn das Gerät eingeschaltet ist, sondern im ungünstigsten Fall auch wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Nämlich dann, wenn der Stecker falsch herum in der Steckdose steckt. Die Schweizer waren hier schlauer und haben ihre Stecker so eingerichtet, dass das nicht passieren kann.

Magnetische Wechselfelder

Ein magnetisches Wechselfeld entsteht dann, wenn ein Strom fließt. Also an Stromleitungen in den Wänden, an Lampen und elektrischen Geräten und deren Anschlusskabeln – aber nur, wenn die Geräte eingeschaltet sind oder in einem Raum Strom verbraucht wird.

Elektromagnetische Wechselfelder = Funkstrahlung

Treten zum Beispiel auf beim Mobilfunk, Schnurlostelefon, WLAN, dLAN, Bluetooth, in der Mikrowelle, in der Nähe von Fernseh- und Radiosendern und beim Radar.

Woher können Störungen im Schlafzimmer kommen und wie geht man am besten damit um?

1. Elektrische Geräte

- Nachttischlampen
- Radiowecker
- Andere elektrische Geräte (Fernseher, Stereoanlage, etc..)



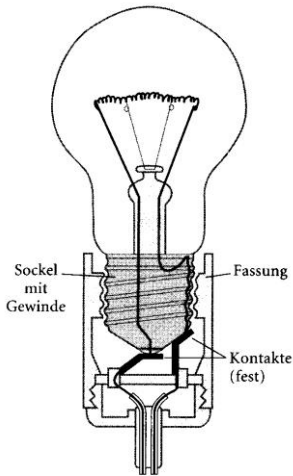
Nachttischlampen und Radiowecker erzeugen ***elektrische und magnetische Wechselfelder***, die durchaus sehr stark sein und die Regenerationsphase im Schlaf beeinträchtigen können.

Die elektrischen Felder sind leider oft auch vorhanden, wenn die Lampe ausgeschaltet ist und der Stecker falschherum in der Steckdose steckt. Ein Radiowecker ist immer eingeschaltet und erzeugt immer ein elektrisches und zusätzlich auch ein magnetisches Feld. Beide stehen in der Regel in unmittelbarer Nähe des Kopfes auf dem Nachttisch.

Abhilfe:

Die richtige Steckerposition bei Lampen überprüfen

Bei Lampen kann man recht einfach mit einem Prüfschraubenzieher feststellen, ob der Stecker richtig in der Steckdose steckt oder ob sie auch in ausgeschaltetem Zustand strahlen.



Lampenfassung mit Kontakten

1. Prüfschraubenzieher in einer Steckdose auf Funktionsfähigkeit testen. Der Prüfschraubenzieher hat am hinteren Ende oder an der Seite einen Metallkontakt, den man beim Messen berühren muß.
2. Stecker in die Steckdose stecken und die Lampe anschließen.
3. Lampe **ausschalten** und die Glühlampe herausdrehen.
4. Mit dem Prüfschraubenzieher **nacheinander** beide Metallkontakte in der Lampenfassung berühren.
5. Stecker in der Steckdose um 180° drehen und wieder einstecken.
6. Mit dem Prüfschraubenzieher nochmals **nacheinander** beide Metallkontakte in der Lampenfassung berühren.

Leuchtet in einer der beiden Steckerpositionen der Prüfschraubenzieher auf, schaltet der Schalter nicht komplett ab und der Stecker steckt falsch in der Steckdose. Dann steht die ganze Lampe unter Spannung, auch wenn sie ausgeschaltet ist, und verursacht unnötige elektrische Felder.

Man sollte dann diejenige Steckerposition verwenden und sich gegebenenfalls markieren, in der Prüfschraubenzieher an beiden Kontakten in der Fassung **nicht** leuchtet.

Radiowecker sollte man gegen einen normalen Wecker austauschen oder 1-2 m vom Bett entfernt aufstellen.

Das gilt übrigens auch für andere elektrische Geräte. Generell sollte man aber sowieso eher auf elektrische Geräte im Schlafzimmer verzichten. Vor allem **Lautsprecherboxen** können starke **magnetische Felder** haben, auch wenn sie ausgeschaltet sind! – Und Fernsehbildschirme halten ebenfalls über viele Stunden eine starke elektrische Aufladung.

2. Elektrische Fußbodenheizung

Mit einer elektrischen Fußbodenheizung hat man eine flächendeckende Bestrahlung mit elektrischen und magnetischen Wechselfeldern über die gesamte Bodenfläche. Die Betthöhe reicht nicht aus, um genügend Abstand dazu einhalten zu können. Vor allem beim magnetischen Feld sind die Werte in der Regel viel zu hoch, und mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist zu rechnen.



Abhilfe: Die Fußbodenheizung nachts im Schlafzimmer ausschalten.

3. Nachtspeicherheizung

Durch den Stromfluss beim Laden der Öfen entstehen elektrische und magnetische Wechselfelder.

Das elektrische Feld am Ofen direkt ist meistens kein Problem, da die Öfen aus Metall und geerdet sind. Das heißt, das elektrische Feld wird abgeleitet, solange die Erdung in Ordnung ist. Dies gilt allerdings meistens nicht für die Zuleitungen! Gerade nachts, wenn die Heizung geladen wird, fließt hier der Strom und erzeugt starke Felder. Magnetische Felder sind auch am Ofen direkt vorhanden.

Abhilfe: Abstand zur Zuleitung und zum Ofen halten, mindestens 1,5 - 2 m.

Geht das nicht, muss man die Hilfe eines Fachmanns in Anspruch nehmen und abschirmen, damit lassen sich die Felder zumindest reduzieren. Eine

weitere Möglichkeit ist, den Ofen im Schlafzimmer auszuschalten und über die anderen Räume mit zu heizen.

4. *Magnetische Gleichfelder*

Die Erde hat ein schwaches magnetisches Gleichfeld, das vom Nord- zum Südpol verläuft. Dieses natürliche Feld ist wichtig für unsere Gesundheit. Viele Menschen schlafen am liebsten und am besten mit dem Kopf nach Norden und man vermutet, dass dies mit dem natürlichen Magnetfeld zu tun hat. Künstliche Magnetfelder, die dieses überlagern oder verzerren sind auf Dauer gesundheitsschädlich und stören einen gesunden Schlaf. Solche künstlichen Magnetfelder entstehen zum Beispiel durch:

- Federkernmatratzen
- Heizkörper
- Metall im Bett
- Eisenträger im Fußboden

Ist Eisen einem starken Magnetfeld ausgesetzt wird es seinerseits magnetisiert. Dies geschieht zum Beispiel bei der Herstellung oder beim Schweißen. So ist es oft der Fall das Eisenteile im Bett, die Federn in der Federkernmatratze, Eisenträger im Betonfußboden oder Heizkörper aus Metall stark magnetisiert sind und so ein künstliches, von der Natur abweichendes, Magnetfeld aufbauen.

Ob ein abweichendes Magnetfeld vorliegt, kann man ganz einfach selbst überprüfen:

Sie brauchen dazu einen Kompass, den Sie in mehreren parallelen, geraden Linien über die Matratze oder den Fußboden ziehen. Verändert sich plötzlich die Ausrichtung der Nadel und weicht vom natürlichen Norden ab, sind sie auf ein künstliches Magnetfeld gestoßen.



Auch Metallteile im Bett oder Heizkörper können Sie so untersuchen. Nähern Sie sich ihnen mit dem Kompass wird sich ab einem bestimmten Abstand eine Abweichung zeigen, sollte ein künstliches Magnetfeld vorliegen.

Unbedenklich sind Abweichungen in der Größenordnung von 2 - 3°. Alles darüber ist zu viel.

Abhilfe: Abstand ist alles. Versuchen sie von magnetisierten Metallteilen oder Objekten so viel Abstand wie möglich einzuhalten. Wenn die Abweichung der Kompassnadel unter 2° sinkt, sind Sie weit genug weg. Eine problematische Federkernmatratze sollten Sie austauschen. Ein magnetisiertes Metallbett ebenfalls.

Ein wirkliches Problem sind allerdings stark magnetisierte Eisenträger im Fussboden. Hier gibt es leider keine einfache Lösung. Falls Sie vermuten, dass Ihre Beschwerden darauf zurückzuführen sein könnten, sollten Sie unbedingt mit einem ausgebildeten Baubiologen sprechen.

5. *Wasserbett*

Das Problem bei Wasserbetten ist die elektrische Heizung, die das Wasser aufheizt und während der Schlafenszeit auf einer bestimmten Temperatur hält.

Abhilfe: Damit hat man auch elektrische und magnetische Wechselfelder im Bett. Eine Entstörung der Felder ist möglich, allerdings muss man dazu die Hilfe eines Baubiologen in Anspruch nehmen.

Selbst kann man nur vor dem Zubettgehen den Stecker ziehen und nachts die elektrische Heizung nicht benutzen.

Außerdem: Wir haben Fälle erlebt in denen Feuchtigkeit austrat und die Auflagen unbemerkt von Schimmel befallen wurden. Dies ist äußerst gesundheitsschädlich. Deshalb sollte man das regelmäßig überprüfen.

6. Elektrische Heizdecke

Elektrische Heizdecken werden durch einen stromdurchflossenen Heizdraht erwärmt und an der Oberfläche handelsüblicher Heizdecken treten starke elektrische und magnetische Wechselfelder auf, die bei den meisten Geräten je nach Netzsteckerstellung und Hersteller auch bei ausgeschalteter Heizdecke bestehen bleiben.

Abhilfe: Möglichst anstatt Heizdecken wassergefüllte Wärmflaschen verwenden oder nach dem Aufheizen den Stecker ziehen.

7. Elektrische Gleichfelder

Bestimmte Materialien können sich elektrisch aufladen. Dazu gehören menschliche und tierische Haare (Wolle), Seide und Kunstfasern. Die Aufladung entsteht durch Reibung. Wenn man selbst zum Beispiel elektrisch aufgeladen ist, bekommt man einen Schlag, wenn man ein leitfähiges Material, wie einen Türgriff anfasst.

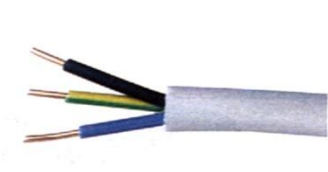


Auch bei Wohntextilien aus den oben genannten Materialline kann das passieren. Bei Bettwäsche, Vorhängen oder Teppichen aus Kunstfasern und mit Wolle oder Kunstfasern gefüllten Decken und Kissen.

Deshalb sollte man Kunstfasern und Wolle im Schlafzimmer und Bett möglichst vermeiden, wenn man spannungsfrei schlafen möchte.

Manche Kunstfasern heute sind gegen elektrostatische Aufladung ausgerüstet. Diese kann man natürlich gefahrlos verwenden.

8. Elektrische Leitungen



Die elektrischen Leitungen der Hausstromversorgung verlaufen überall in Wänden und Decken. An Schaltern, Verteilerdosen, Anschlüssen für Lampen und Steckdosen treten sie an die Oberfläche.

Solange die Sicherung eingeschaltet ist, steht die Leitung unter Spannung und hat ein elektrisches Feld. Je nachdem wie alt die elektrischen Installationen sind und wie sauber sie angeschlossen und verlegt sind, können die Felder stärker oder schwächer sein.

Wird Strom durch ein elektrisches Gerät verbraucht kommt noch ein magnetisches Feld dazu. Das ist umso stärker, je mehr Strom fließt, das heißt, je mehr Geräte am Netz sind.

Ohne zu messen ist es schwer zu sagen, ob die Hausstromleitungen ein Problem sind oder nicht. Manchmal findet man hier fast nichts, manchmal aber auch erschreckend hohe Werte.

Das Problem ist hier, dass man nicht einfach die Sicherung im Schlafzimmer ausschalten kann, wie es oft empfohlen wird. Die elektrischen Felder von Schlafzimmer und angrenzenden Räumen können sich gegenseitig ausgleichen. Ganz praktisch heißt das, dass manchmal die Belastung sogar höher wird, wenn man nur die Sicherung im Schlafzimmer ausschaltet.

Ein Baubiologe testet also immer genau, mithilfe seiner Messgeräte, welche Sicherungen man schalten muss, damit die Belastung im Bett am geringsten ist. Dann kann man genau für diese entsprechende Netzfreischalter einbauen oder sie jeweils am Abend von Hand ausschalten.

Wenn man also wirklich ganz stromfrei schlafen möchte, kommt man hier an die Grenzen der Selbsthilfe. Hier geht es nicht ohne Messgerät.

Was man auch hier selbst tun kann ist Folgendes:

- Man kann von stromführenden Wänden einen Mindestabstand von einem Meter für das Bett einhalten, wenn es von der Raumgröße her möglich ist.
- Besonders von Schaltern und Steckdosen sollte man mit dem Bett Abstand halten.
- Man sollte das Bett möglichst nicht an eine Wand stellen, auf deren anderer Seite Dauerverbraucher wie zum Beispiel Kühl- oder Gefrierschrank am Netz sind.
- Man sollte generell alle elektrischen Geräte nicht auf Stand-by laufen lassen, sondern möglichst ausschalten, wenn man sie nicht braucht.

Wenn man neu baut oder grundlegend renoviert, sind abgeschirmte Leitungen eine feine Sache! Zumindest für das Schlafzimmer sollte man darüber nachdenken, auch wenn es zuerst einmal ein paar Euro mehr kostet – auf Dauer zahlt es sich auf jeden Fall aus.

9. Funkstrahlung

DECT-Schnurlostelefone und WLAN sind meist die stärksten Dauerstrahler in einem modernen Haushalt. Sie senden in der Regel 24 Stunden am Tag, wenn man sie nicht ausschaltet oder ein funktionierendes strahlungsreduziertes Telefon verwendet. Funkstrahlung ist meist noch sehr viel schädlicher als elektrische und magnetische Felder. Bei Schnurlostelefonen sollte man also auf jeden Fall ein strahlungsreduziertes Modell verwenden (Orchid oder Swissvoice) oder die Basisstation möglichst weit entfernt vom Schlafplatz aufstellen und nachts abschalten. WLAN sollte man ebenfalls abschalten, wenn man es nicht braucht.



Alle Tips und Tricks für den gesunden Umgang mit den modernen Funkanwendungen mit genauen Anleitungen finden Sie ausführlich beschrieben in unserem neuen E-Book.

10. Strahlung von Draußen

Oft kommt heute leider auch Strahlung von Draußen oder vom Nachbarn. Auch hier kommt man leider mit der Selbsthilfe an die Grenze des Machbaren. Es gibt viele Möglichkeiten die Strahlung abzuschirmen, aber das sollte immer ein erfahrener Baubiologe machen, denn hierzu sind spezielle Meßgeräte unbedingt notwendig.



Handeln sollte man aber unbedingt:

- Wenn man in nächster Nähe zu einer Überlandhochspannungsleitung lebt (eventuell starke elektrische und magnetische Felder)
- Wenn man in weniger als 500 m Entfernung von einer Bahnlinie wohnt (elektrische und magnetische Felder)
- Wenn man im Dachgeschoß einer Hauses mit Dachständer lebt oder schläft (elektrische und magnetische Felder)
- Wenn man vom Fenster aus Sichtkontakt zu einem Sendemast hat (gepulste Hochfrequenzstrahlung)

Wie Sie sehen gibt es einiges, was man auch ohne die Hilfe eines Fachmanns selbst gestalten kann. Machen Sie jetzt Gebrauch von ihrem neuen Wissen und wenden Sie es an. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Und wenn Sie auf dem Laufenden bleiben wollen, schauen Sie doch ab und zu auf unserem Blog www.elektrosmog-und-gesundheit.de vorbei oder abonnieren Sie den RSS-Feed. Hier gibt es immer wieder interessante neue Infos zum Thema.

Schlafen Sie gut!

Ihre Barbara Newerla

Adressen

Messungen und Fragen zum Buch:

FreiRaum

Barbara & Peter Newerla

Hegelstraße 38

72108 Rottenburg/N.

Fon: 0 74 72 – 28 22 38

Fax: 0 74 72 – 91 64 18

Internet: www.newerla.de

Blog: www.elektrosmog-und-gesundheit.de

Baubiologen in Ihrer Region finden Sie außerdem über:

IBN

Institut für Baubiologie+Oekologie

Holzham 25

D-83115 Neubeuern

Tel.: 0 80 35 – 20 39

Fax: 0 80 35 – 81 64

Internet: www.baubiologie-ibn.de

VDB

Berufsverband Deutscher Baubiologen e.V.

Oberwiesenthaler Straße 18

91207 Lauf bei Nürnberg

Tel.: 0 91 23 – 98 40 12

Fax: 0 91 23 – 98 40 13

Internet: www.baubiologie.net

E-mail: netzwerk@baubiologie.net