

Gut Schlafen

*10 Tips für einen gesunden
und erholsamen Schlaf*



FreiRaum Media

Copyright, Messungen, Fragen, Anregungen:

FreiRaum

Barbara & Dipl.Ing. Peter Newerla

Goethestr. 2

72131 Ofterdingen

07473-9239762

www.newerla.de

Inhalt

Der gesunde Schlafplatz	3
--------------------------------------	----------

<i>Tag ist nicht gleich Nacht</i>	3
---	---

Rückbau von Störquellen

Welche Arten von Strahlung/Feldern gibt es:

<i>Elektrisches Gleichfeld.....</i>	4
-------------------------------------	---

<i>Magnetisches Gleichfeld</i>	5
--------------------------------------	---

<i>Elektrische Wechselfelder</i>	5
--	---

<i>Magnetische Wechselfelder</i>	5
--	---

<i>Elektromagnetische Wechselfelder = Funkstrahlung</i>	5
---	---

Woher genau kommen nun die meisten Störungen im Schlafzimmer und wie geht man am besten damit um?

1. Elektrische Geräte	6
------------------------------------	----------

<i>Abhilfe</i>	6
----------------------	---

<i>Die richtige Steckerposition bei Lampen überprüfen</i>	7
---	---

<i>Radiowecker und andere elektrische Geräte.....</i>	8
---	---

2. Elektrische Fußbodenheizung	8
---	----------

Abhilfe	8
3. Nachtspeicherheizung	8
Abhilfe	9
4. Wasserbett	9
Abhilfe	9
5. Elektrische Heizdecke	10
Abhilfe	10
6. Elektrische Leitungen	10
Was man auch hier selbst tun kann ist Folgendes:	11
7. Elektrische Gleichfelder	12
8. Magnetische Gleichfelder	12
Abhilfe	13
9. Funkstrahlung	14
10. Strahlung von Draußen	15
Wann besteht dringender Handlungsbedarf.....	15

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 können behoben werden.



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.

Tag ist nicht gleich Nacht

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 Störquellen

Eine der ersten und wichtigsten Maßnahmen, um gut zu schlafen, ist der Rückbau von Störquellen. Dabei muss man keineswegs zum Lebensstandard der Steinzeit zurückkehren und auf die durchaus bequemen Errungenschaften der modernen Zivilisation verzichten.

Wichtig ist jedoch, mögliche Belastungsquellen zu kennen und zu erkennen, denn Belastungen im näheren Umfeld kann man nur vermeiden oder reduzieren, wenn man darüber Bescheid weiß. Dann kann man häufig mit ein wenig Bewusstheit und geringem Aufwand Vieles verbessern.

Vor allem aus Unwissenheit werden oftmals Fehler gemacht, die die Intensität der Strahlung unnötig in die Höhe treiben.

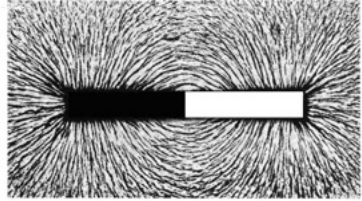
Welche Arten von Strahlung/Feldern gibt es:

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 oft 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.

Magnetische Wechselfelder

Genauso wie beim elektrischen, entsteht das magnetische Wechselfeld an Stromleitungen in den Wänden, an Lampen und elektrischen Geräten und deren Anschlusskabeln – aber nur dann, wenn ein Strom fließt, also die Geräte eingeschaltet sind und Strom verbraucht wird.

Elektromagnetische Wechselfelder = Funkstrahlung

Diese treten zum Beispiel auf beim Mobilfunk, Schnurlostelefon, WLAN, dLAN, Bluetooth, in der Mikrowelle, in der Nähe von Fernseh- und Radiosendern und beim Radar auf. Inzwischen sind auch Fernseher, Radios oder Musikanlagen meist mit WLAN ausgestattet. Man kann davon ausgehen, dass dies außerdem meist, vom Hersteller bereits aktiviert, ausgeliefert wird.

Woher genau kommen nun die meisten Störungen im Schlafzimmer und wie geht man am besten damit um?

Im Folgenden beschreiben wir die wichtigsten Störquellen. Bei den Punkten 1-6 sind vor allem elektrische und magnetische Wechselfelder das Problem. Punkt 7 betrifft elektrische Gleichfelder, Punkt 8 magnetische Gleichfelder, die Punkte 9 und 10 Funkstrahlung.

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.

Wenn der Stecker falsch herum in der Steckdose steckt, sind elektrischen Felder sind oft auch vorhanden, wenn die Lampe ausgeschaltet ist.

Ein Radiowecker ist leider sowieso immer eingeschaltet und erzeugt ein elektrisches und zusätzlich auch ein magnetisches Feld. Beide stehen in der Regel in unmittelbarer Nähe des Kopfes auf dem Nachttisch.

Abhilfe

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.

Die richtige Steckerposition bei Lampen überprüfen

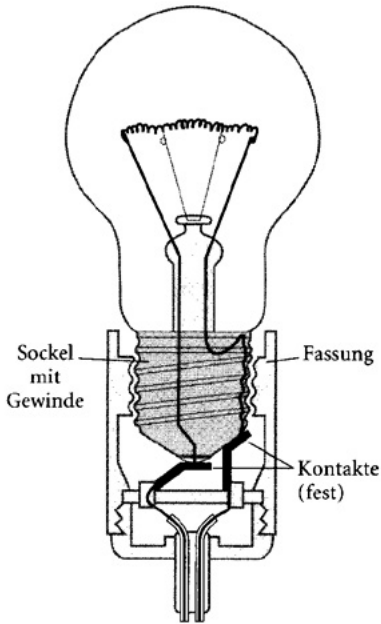


Abb. 43:

Lampenfassung mit Kontakten

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.

1. Stecker in die Steckdose stecken und die Lampe anschließen.

2. Lampe ausschalten und die Glühbirne herausdrehen.

3. Mit dem Prüfschraubenzieher **nacheinander** beide Metallkontakte in der Lampenfassung berühren. Niemals beide Kontakte gleichzeitig berühren!

4. Stecker in der Steckdose um 180° drehen und wieder einstecken.

5. Mit dem Prüfschraubenzieher nochmals nacheinander beide Metallkontakte in der Lampenfassung berühren.

Leuchtet in einer der beiden Steckerpositionen der Prüfschraubenzieher auf, schaltet der Schalter nur einpolig 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 der Prüfschraubenzieher an beiden Kontakten in der Fassung nicht leuchtet.

Radiowecker und andere elektrische Geräte

Radiowecker sollte man gegen einen normalen Wecker austauschen oder mindestens einen, besser zwei Meter, 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!

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.

Starke magnetische Felder sind an den Zuleitungen und auch am Ofen selbst 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. 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.

5. 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.

6. 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 Schlaf-

zimmer 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 in diesem Fall 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 außerdem 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.

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 metallischen Türgriff anfasst.

Auch bei Wohntextilien aus den oben genannten Materialien 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. 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 ein 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 dann die Ausrichtung der Nadel und weicht vom natürlichen Norden ab, sind sie auf ein belastendes 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 Abwei-

chung der Kompassnadel unter 2° sinkt, sind Sie weit genug weg. Eine problematische Federkernmatratze sollten Sie austauschen. Ein magnetisiertes Metallbett ebenfalls. Inzwischen gibt es auch einige wenige Baubiologen, die diese entmagnetisieren können. Ob sich das finanziell im individuellen Fall rechnet, muss man jeweils abklären.

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.

9. Funkstrahlung

Schnurlostelefone und WLAN sind meist die stärksten Dauerstrahler in einem modernen Haushalt. Sie senden 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, mit dem sogenannten ECO+-Modus, verwenden oder die Basisstation möglichst weit entfernt vom Schlafplatz aufstellen und nachts abschalten. WLAN sollte man ebenfalls abschalten, wenn man es nicht braucht.



Genauer hierzu, viele praktische Hinweise und gute Tips für den sinnvollen Umgang mit den modernen Funkanwendungen, finden Sie ausführlich beschrieben in unserem E-Book „Tips und Tricks für den Umgang mit Handy, Schnurlostelefon, WLAN & Co.“.



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!

Weitere Bücher und Broschüren



Unser Großes - Das fundierte Handbuch zur Selbsthilfe

Hier finden Sie ausführliche Informationen zum Thema. Wir erklären wie Felder entstehen, wie sie funktionieren und welche gesundheitlichen Auswirkungen sie haben. Wir beschreiben genau alle wichtigen Strahlenverursacher in ihrer Funktion und Wirkung, sowie wie man sich davor schützen kann. Umfassend und verständlich für alle die es genau wissen wollen.

256 Seiten, Neue Erde Verlag, 19,90 €



Unser Kleines - Ein leicht verständlicher Ratgeber

Für alle, die sich über die Möglichkeiten zum Schutz vor Elektromog informieren möchten ohne sich mit unnötigen technischen Details zu belasten. In diesem Buch finden Sie, was man wirklich über den Umgang mit Schnurlostelefonen, Handys, WLAN und anderen Strahlenquellen wissen muss.

Neue Erde Verlag, DIN A6, 61 Seiten, 5,95 €



Tips und Tricks im Umgang mit Handy, Schnurlostelefon, WLAN & Co.

Eine praktische Anleitung für den gesunden Umgang mit den modernen Technologien

FreiRaum Media, 76 Seiten, DIN A5

E-Book als pdf, 6,95 €, Softcover, 10,95 €



Was man über Funkstrahlung unbedingt wissen sollte

Kostenlose Broschüre. Vier moderne Märchen über Funkstrahlung. Handy, WLAN, DECT, LTE, UMTS. Fakten und Argumente zwischen Panikmache und Verharmlosung.

pdf, 26 Seiten, DIN A 5 von FreiRaum Media

Alle Bücher und Broschüren gibt es hier:

www.newerla.de

Messungen, Fragen, Anregungen - Rufen Sie uns an!

FreiRaum

Barbara & Dipl.Ing. Peter Newerla

Goethestr. 2

72131 Ofterdingen

07473-9239762

www.newerla.de