



Wenn die Nacht zum Tag wird – Beispiele aus dem Schlafzimmeralltag.

Wie man sich bettet, so liegt man! Dass hinter diesem Sprichwort ein, zumindest erbsengroßer Funke Wahrheit liegt, weiß nicht nur die märchenhafte Prinzessin, die darauf lag. Auch so mancher um den Schlaf gebrachte Mitbürger kann ein Lied davon singen und sorgt daher für ein rückengerechtes Bettsystem. Nicht immer hat er dadurch auch seine Schlafprobleme im Griff.

Jedes Jahr gibt es mehr Menschen, die unter Schlafstörungen leiden und aus diesem Grund Medikamente einnehmen. Rund fünf Prozent der Bevölkerung sind inzwischen laut den Krankenkassen von schweren Schlafstörungen betroffen. In den seltensten Fällen ist daran ein schnarchender oder unruhiger Bett Nachbar schuld. Wichtige Auslöser, die nicht durch einen Standort verursacht werden, sind „besonderer Stress und Belastungen“. Psychische Probleme, chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Nebenwirkungen von Schicht- und Abendarbeit, Reizüberflutung jeglicher Art, falsche Ernährung, Entspannung im Urlaub, wenn der anstrengende Alltag in weite Ferne rückt – alles Faktoren, die die Nachtruhe stören können.

Was stört mich darüber hinaus am Schlafen? Wie sieht der gesunde Schlafplatz aus? Kompetente Antworten auf diese Fragen gab es von der Baubiologin Andrea Bätz aus Heubach beim Vortragsabend des Freundeskreises Naturheilkunde in Mutlangen.

Schlaf ist essentiell für das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. In der Nacht stellt sich der Körper auf Regeneration ein, das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, Heilungsprozesse laufen ab und das Gehirn ordnet die Eindrücke des Tages. Circa ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett. Nirgendwo sonst ist er so standorttreu wie am Schlafplatz. Natürliches und stressfreies Schlafen ist daher ein Grundbedürfnis des Menschen. Damit er auch im Alter vital und leistungsfähig sein kann, sollte sein Schlafplatz frei von äußeren Störfeldern sein.

Der Mensch hält sich zu über 90 % seines Lebens in geschlossenen Räumen auf. Schlechtes Raumklima, flüchtige Schadstoffe aus Baustoffen, Möbeln oder Fußbodenbelägen sowie Schimmelpilze und Elektrosmog können verschiedene Krankheitsbilder hervorrufen. Müdigkeit, Schwindel, Konzentrationsschwäche, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen oder Reizungen der Schleimhäute können Anzeichen für das so genannte „Sick Building“-Syndrom sein. Die Zunahme dieser umweltbedingten Krankheit zeigt, dass beim Hausbau viele Fehler gemacht werden. Moderne Baustoffe sind nicht diffusionsoffen und atmungsaktiv wie die natürlichen Materialien, sondern sind immer häufiger künstlich hergestellt und dicht. Flüchtige Stoffe wie z.B. Formaldehyd - der wichtigste Innenraumschadstoff neben Holzschutzmitteln, hauseigenen Geruchsstoffen (besonders bei älteren Fertighäusern) und Weichmachern (PVC-Böden, Spielsachen) - bleiben im Raum und beeinflussen die Innenluft. Es entstehen Feinstäube, die sich zu einem aggressiven Cocktail mixen und über die Atmung, die Haut und die Nahrung aufgenommen werden und schnell in den Blutkreislauf gelangen. Formaldehyd reagiert mit der Luftfeuchtigkeit. Um diese unter 40 % zu halten, ist gutes, regelmäßiges Lüften daher unabdingbar. Beim Bauen auf ein atmungsaktives, offenes System und schadstoffarme Einrichtung zu schauen lohnt sich allemal.

Die umbaute Umgebung ist die dritte Haut des Menschen und wird von den Baubiologen als Organismus betrachtet. Ihnen ist die ganzheitliche Betrachtung des Wohn- und Arbeitsumfeldes wichtig, es reicht also nicht aus, nur auf die optimalen physikalischen und technischen Parameter zu schauen. Die vom Gesetzgeber vorgegebenen Grenzwerte für Schadstoffe sind nach dem Standard der baubiologischen Messtechnik nicht ausreichend. „Wenn es für Zimmerluft klare und verbindliche Schadstoffgrenzwerte gäbe, müssten 10% der Wohnungen evakuiert werden.“ (Zitat Prof. Henning Rügen, TU Berlin). Die Baubiologen stützen sich auf Artikel 3 der gesetzlichen



Bauordnung, in dem es heißt: Bauten sind so zu errichten, dass sie das Leben oder die Gesundheit des Menschen und die natürliche Lebensgrundlage nicht gefährden.

Obwohl die meisten Menschen sich in ihren eigenen vier Wänden geschützt und gestärkt fühlen und aus ihrer Wohnumgebung Kraft schöpfen sollen, sieht die Realität (nicht nur) im Schlafzimmer oft anders aus. Es häufen sich Klagen über Störungen im Wohlbefinden, insbesondere - wie schon erwähnt - über Schlafstörungen. Neben dem Wohnraumklima (Wohngifte), neben geologischen Störern (Wasseradern, radioaktives Radon aus geologischen Brüchen), neben Schimmel, Pilzen, Bakterien und Allergenen können auch technische Störfaktoren dafür verantwortlich und Stressfaktoren am Schlafplatz sein. Schlafqualität äußert sich nicht in der Anzahl der durchgeschlafenen Stunden, sondern auch in der Art des Aufwachens. Situationen am Morgen wie: ich fühle mich wie gerädert, bin total verspannt, habe mich nur gewälzt, bin abgeschlagen, ausgelaugt und müde, liege völlig quer im Bett, können auf einen gestörten Schlafplatz hinweisen.

Manche Störfelder sind hausgemacht. Im Bett liegend ist der Mensch nicht geerdet, sein Körper nimmt wie eine Antenne alle elektrischen und magnetischen Wechselfelder der Elektroinstallation, bzw. der Elektrogeräte auf. Während die natürliche Erdstrahlung positiv für den Menschen ist, wirkt unser Hausstrom (50 Hz), der 50mal pro Sekunde seine Strahlung ändert, als Blockade in der natürlichen Gesundheit. Was stört? An Federkernmatratzen koppeln sich gerne magnetische Gleichfelder an, Mikrofaserbettwäsche lädt sich elektrostatisch auf und erzeugt ein elektrisches Gleichfeld, eine nicht geerdete Satellitenschüssel produziert Störfelder, schnurlose Telefone strahlen bis zu 300 m Reichweite, PC und WLAN dringend nachts abschalten. Was hilft? Netzfreeschalter schirmen Leitungen ab, d.h. Wechselstrom wird zu Gleichstrom (ein Kabel stört, auch wenn es nicht eingeschaltet ist).

Magnetische Wechselfelder treten selten im Bereich von Bahnlinien oder Hochspannungsmasten auf, der Funkwecker ist harmlos, er ist nur Empfänger und gibt keine Spannung ab. Manchmal lohnt sich der Versuch andersherum ins Bett zu liegen, das Bett ein paar Meter zu verschieben. Baubiologin Bätz führte per Selbstversuch beispielhaft für eine ihrer Schlaf- und Arbeitsplatzuntersuchungen die Messung der Körperspannung vor. Diese sollte im Steinhaus unter 100 mV liegen, im Holzhaus ist ein Wert unter 200 mV akzeptabel, da Holz nicht leitet.

So mancher Zuhörer stand am Ende des Abends vielleicht unter Strom, ob all der spannenden Informationen. Baubiologische Beratung zur Verminderung des Elektrosmogs und Verbesserung der Lebensqualität kann der richtige Schritt zu einem entspannten Schlafzimmeralltag sein. Schlusszitat der Referentin: „Menschen können mit jeder Korrektur kurzfristig beeinflusst und positiv behandelt werden.“ Ihre Devise: fachmännisch messen, unabhängig bewerten, fachgerecht sanieren.