



## Der Schlafplatz



Einen guten Schlaf wünscht sich jeder für seine Lieben. Und da liegt manchmal das Problem verborgen, um zur Ruhe zu kommen. Alle Erlebnisse und Eindrücke des Tages wollen verarbeitet werden. Umso wichtiger ist es dann, den Tag langsam ausklingen zu lassen und mit lieben Gedanken einschlafen zu können.

Dabei ist der Schlafplatz selbst der wichtigste Ort im Kinderzimmer. In den Anfangsjahren liegen die Kleinen die meiste Zeit im Bett. Mit zunehmendem Alter wird dies zwar weniger, aber macht noch mindestens ein Drittel des Tages aus. Daher sind der Schlafplatz und das gesamte Umfeld für eine optimale Regeneration besonders wichtig. Dazu gehören natürliche Materialien bei Bett und Wäsche, aber auch das Drumherum, die Gestaltung des Kinderzimmers und die technischen Unterstützungen wie anfangs Babyphone, Nachttischlampe und Beleuchtung können Schlaf und Regeneration stören und beeinträchtigen.

Viele Eltern machen sich Gedanken, was dafür das Beste sein könnte und haben bei der Vielzahl der Angebote kaum mehr den Überblick. Achten Sie einfach auf natürliche, möglichst unbehandelte Materialien. Gerade bei

Matratze, Kissen, Decke und Bezug ist dies besonders wichtig, wenn die Liebsten direkt darauf liegen. Qualitätslabel nach ÖKO-TEX® Standard 100 geben Ihnen Sicherheit, dies betrifft natürlich auch die Kleidung. Natürliche Baumwolle aus ökologischem/biologischen Anbau ist noch besser, insbesondere für allergisch reagierende Kinder. Gerade auch bei Neurodermitis ist hier besonders darauf zu achten, was die Kleinen anziehen und worauf sie sich legen. Das Babyphone sollte nicht als Dauersender unmittelbar neben dem Kinderbett stehen, hier gibt es gute strahlungsreduzierte Geräte. Nachttischlampen und andere schöne Leuchten für's Auge und Gemüt sind nicht selten elektrobiologisch auffällige Strahler. Hier ist Abstand halten das Gebot der Stunde oder noch besser, auf speziell abgeschirmte Lampen auszuweichen. Dann können Sie guten Gewissens eine „Gute Nacht“ wünschen.

Ihr Baubiologe Paul Layher  
Infos: Sachverständigenbüro und Umweltanalytik, Baubiologie Layher  
Inh. Paul Layher, Birkenäckerweg 2  
71522 Backnang - Strümpfelbach  
Tel. 07191/950012  
[www.baubiologie-layher.de](http://www.baubiologie-layher.de)

## Elektrosmog im Kinderzimmer



Elektrosmog – einunsichtbares Phantom, denken Sie! Würde man den Frequenzcocktail der vergangenen Jahrzehnte sichtbar machen, wäre es im Haus und im Freien permanent bedeckt bis dunkel!

Wie erkennen wir Auffälligkeiten und was machen wir dagegen?

Ganz einfach, angefangen bei Nachttischlampen und allen elektrischen Geräten. Abstand halten ist eine Möglichkeit und Mehr-Abstand ist besser. Nur wenn die Lampe auf dem Nachttisch steht,

ist dies einfach zu nahe am Schlafplatz, außer es ist eine abgeschirmte Lampe, abgeschirmte Steckdosenleiste etc. Leuchten sollten mindestens Schutzklasse I haben. Alle zweipoligen Netzkabel für Lampen sind Schutzklasse II, was schutzisoliert bedeutet. Diese mit einem einpoligen Schalter ausgestattet sind phasenverdrehend eingesteckt eine mächtige Emissionsquelle, in aller Regel macht dies Faktor 5 bis 10 an Mehr-Belastung aus, obwohl die Lampe ausgeschaltet ist. Mit einem aktiven Multifunktionsprüfer lässt sich dies einfach prüfen, indem bei einem Schnur-Zwischenschalter nach dem Schalter im ausgeschalteten Betriebszustand keine Spannung mehr sein darf.

Netzteilversorgte Geräte sind keinesfalls besser, außer diese haben wie in Einzelfällen noch möglich einen Kabelanschluß mit Schutzleiter wie z. B. beim PC - nicht aber bei jedem Laptop, hier ist es eher die Ausnahme.

Übrigens ist der wissenschaftliche Beweis eindeutig gegeben, da

medizinische Anwendungen im 50 Hz-Frequenzbereich eine Wirkung haben. Eventuelle Nebenwirkungen der 50 Hz Frequenzen im häuslichen Umfeld sind nicht ausgeschlossen!

Gibt es Einschlaf- und/oder Schlafstörungen, so kann dies hierin mit begründet liegen. Versuchen Sie einfach mal die Sicherung (en) für Kinderzimmer/Schlafzimmer abends auszuschalten und testen Sie mögliche Veränderungen. Sicher ist es ein komplexes Thema und nicht möglich, alle Eventualitäten hier anzusprechen und vorzustellen. Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter [http://www.baubiologie-layher.de/html/links\\_downloads.htm](http://www.baubiologie-layher.de/html/links_downloads.htm)

Ihr Baubiologe Paul Layher

Infos: Sachverständigenbüro und Umweltanalytik, Baubiologie Layher  
Inh. Paul Layher, Birkenäckerweg 2  
71522 Backnang - Strümpfelbach  
Tel. 07191/950012  
[www.baubiologie-layher.de](http://www.baubiologie-layher.de)