



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

Elektrosmog im Kinderzimmer



Elektrosmog – ein unsichtbares 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

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



Allergien - Umweltmedizin



Allergie - ein Thema, welches immer mehr Menschen betrifft. In jedem Alter, vor allem aber unsere Kleinen, deren Immunsystem sich noch entwickeln muss, sind immer häufiger davon betroffen. Was ist es, das der Haut und dem ganzen Organismus zusetzt? Diese Frage stellen sich besorgte Eltern und immer häufiger die Mediziner.

Grundsätzlich ist alles, je näher am Körper bzw. direkt auf der Haut, kritisch zu hinterfragen. Dies können neben der Kleidung auch die Waschmittel, Duftstoffe und sonstige Zusätze sowie Konservierungsstoffe, die

in vielen Flüssigprodukten des täglichen Gebrauchs enthalten sind, sein. Sämtliche Bettutensilien, evtl. Kuscheltiere, sind von besonderer Bedeutung, da während der Nachtruhe das Immunsystem ebenfalls auf Erholungskurs ist und wir alle etwas empfindsamer auf alles was uns umgibt reagieren.

Spielsachen, Möbel, Bodenbeläge, wenn die Kleinen darauf krabbeln und spielen, sämtliche Raumausstattung und Dekoration sowie Wandfarben sind mögliche Ursachen und mit zu betrachten.

Manchmal ist es aber auch so, dass als Auslöser einfache Gräser, Pollen oder Nahrungsmittel verantwortlich sind, darauf reagiert der Patient,

tatsächlich ist dies dabei nur jener Tropfen, welcher das Immunsystem zum Kapitulieren bringt. Wir in der Baubiologie und Umweltmedizin betrachten das gesamte Wohnumfeld, was hat sich dabei verändert, was ist neu im Kinderzimmer, wo sind versteckte Schadstoffe, Allergene etc. enthalten, dies in zeitlichen Zusammenhängen gesehen. Mit modernster Laboranalytik lässt sich im Immunsystem des Patienten jene Substanz finden, welche verantwortlich sein kann. Zusätzlich bei gezielten Fragen des Nachweises können die Materialien selbst mit dem Patientenblut zusammen laboranalytisch betrachtet werden, dies ist die Aufgabe moderner Umweltmedizin. Dann gilt es dies in der unmittelbaren Umgebung zu finden und zu beseitigen.

Nicht die Symptome unterdrücken, sondern die Ursachen erkennen und beseitigen ist der bessere Weg für eine ungestörte Entwicklung und ein gesundes Leben.

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/html/links_downloads.html

Das Raumklima im Kinderzimmer



Umwelt beginnt in unseren vier Wänden, diese entscheiden neben Bodenbelag und Einrichtungsgegenständen mit für ein gutes Raumklima. Doch machen wir uns immer die richtigen Gedanken um all die Materialien, welche hierbei zur Verwendung kommen?

Viele Prüfsiegel und Bescheinigungen gibt es, doch was sagen diese tatsächlich aus? Es ist gut einmal mehr hinter die Kulissen zu schauen! Materialprüfungen bei konstanten Laborklimaparametern sind wichtig, dabei entstehende Emissionen gemessen, sind im Kinderzimmer möglicherweise anders. Und was wurde tatsächlich gemessen, dies stellt sich für uns Baubiologen als häufigste Frage. Längst nicht alle Inhaltsstoffe sind deklariert, unabhängig der Bezugsquellen gilt immer unsere Empfehlung, genau hinzusehen. Dazu gehört auf jeden Fall ein Blick ins Sicherheitsdatenblatt, vor allem bei Baustoffen, Farben usw. Gerade bei Farben sind häufig Konservierungsstoffe wie die Isothiazolinone enthalten, welche längst nicht alle Hersteller deutlich deklarieren. Dispersionsfarben zum Beispiel als oft verwendete Farben enthalten diese, manchmal stehts auch nur als Kürzel wie „MIT“ oder „BIT“ drauf. Je größer die zu streichende Oberflächen bei Wand und Decke, umso mehr Emissionsflächen sind vorhanden. Mindestanforderung an Farben wären „Silikatfarben“ ohne

Konservierungsstoffe.

Weitaus besser ist z. B. Naturafix als hervorragender absolut reiner Naturputz anstelle von Kleister, Tapeten, Dispersionen mit all den vielen chemischen Zusätzen. Auch Kalk- und Lehmputze sind eine Möglichkeit, diese sollten jedoch auch ohne chemische Zusätze sein.

Bei Bodenbelägen sind vor allem Laminat und Vinyl als pflegeleichte Materialien beliebt. Formaldehyd in der Trägerplatte, Weichmacher, Flammenschutzmittel und Biozide im Belag, Kleber usw. sind ein Thema. Elektrostatisch auffällige Oberflächen, Synthetikkurven und Vinyltapeten verursachen ein weiteres negatives Raumklima.

All diese Substanzen verursachen mit Ihrem Mix einen Cocktail besonderer Art, den wir alle und vor allem die Kleinen mitatmen. Es gibt viele Alternativen für ein gutes, unbedenkliches Raumklima, ein gewisser Mehraufwand in der Verarbeitung und auch teilweise hinsichtlich der Materialkosten lohnt sich für die ganze Familie.

Ihr Baubiologe Paul Layher

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



Geschenke und Spiele



Die Tage werden kürzer, Weihnachten steht vor der Türe, und wir halten uns deutlich länger im Haus auf. Dabei ist es besonders wichtig, eventuelle belastende Einflüsse möglichst zu reduzieren. Vermeiden lässt sich vieles, aber nicht alles. Umso wichtiger ist es gerade jetzt in der vorweihnachtlichen Zeit, sich bei den Gedanken um das richtige Geschenk für die Kinder und Enkelkinder, zusätzliche Gedanken um eventuelle Einflüsse zu machen. Soweit dies möglich ist, kann man mit etwas Geduld und Verständnis dies den Kleinen richtig überbringen, damit die Kinder dies schon spielend lernen dürfen. Auf was ist zu achten?

Nachfolgend ein paar interessante Literaturhinweise für verantwortungsbewusste Familien: „Gesundheitsgefährdende Chemikalien in Kinderprodukten“ und „Gefährliche Lieblinge“, interessante Lektüren des BUND, übers Internet zu beziehen. „Strahlende Geschenke unterm Christbaum“, ein spannend-heißes Thema elektronischer Spiele und Konsolen. Auch hierzu finden sich viele Anregungen zur Reduzierung und zum bewussten Einkauf im Internet.

„Babys im Störfeld von Handys, TV und Computer“ Infobroschüre über die Bürgerwelle zu beziehen. Ein grundsätzliches Thema sind alle Netzanschlusskabel, achten Sie z. B. bei dem Kauf eines Laptops darauf, dass dieser mit einem Schutzleiter am Ladegerät ausgestattet ist, dann kann dieser mit einer abgeschirmten Leitung verbunden bzgl. der elektrischen Felder relativ bedenkenlos verwendet werden.

Sicher erfordert dies etwas mehr Aufwand und Überlegungen im Vorfeld, es ist aber zum Wohle unserer Kinder, welche sich unbeschwert entwickeln möchten. Dazu wünschen wir allen die richtigen Entscheidungen und vor allem Geduld, auch wenn es nicht immer leicht sein wird, bis Sie „Ihr“ Geschenk finden können. Je mehr Menschen sich diesem Thema öffnen, umso interessanter wird es für die Industrie, diese Bedürfnisse kindgerecht zu decken.

Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter http://www.baubiologie-layher.de/html/links_downloads.html

Ihr Baubiologe Paul Layher

Winterzeit - Schimmelzeit



Jahreszeitbedingt besteht bei den aktuellen Temperaturen ein hohes Risiko für Schimmelwachstum. Vermeiden heißt die Prämisse, doch wie und was ist zu tun?

Grundsätzlich besteht an kühleren Oberflächen ein erhöhtes Kondensationsrisiko, daher sollten alle Außenwände möglichst frei sein, sodass die Raumluft über diese zirkulieren kann und die Oberflächen erwärmt werden können. Je nach Bauart und Baujahr kommt es bei tieferen Minustemperaturen zu einem Tauwasserausfall in der Wand, diese Feuchtigkeit muss auch abtrocknen können. Daher sollte hier speziell in der kalten Jahreszeit ein besonderes Augenmerk darauf gerichtet sein.

Doch was tun, wenn es zu einem beginnenden Befall bereits gekommen ist? Schimmelpilze bilden Sporen, welche in die Raumluft gelangen können, daher sollten befallene Oberflächen wie Tapeten vorsichtig abgenommen werden. Hierfür können diese mit Klebeband an der Oberfläche fixiert oder auch mit Kleister vorsichtig eingestrichen werden, um beim Abnehmen so wenig wie möglich Sporen zu verteilen. Ganz wichtig in diesem Zusammenhang ist auch der Bereich hinter den Sockelleisten sowie der Randfugen, welche sorgfältig gereinigt werden müssen.

Eine präventive Desinfektion mit 70-%igem Isopropanolalkohol aus der Apotheke ist möglich, dies ist jedoch nur für eine vorbeugende Maßnahme gedacht und ersetzt keinesfalls eine fachgerechte Beseitigung.

Auf keinen Fall sollten fungizide (pilztötende) Mittel oder solche auf Chlorbasis verwendet werden. Diese können das Immunsystem nachhaltig schädigen. Auch Farben und Anstriche mit fungiziden Inhalten sind keinesfalls für ein gesundes Kinderzimmer respektive einen Wohnraum empfehlenswert. Viel besser geeignet sind Silikatfarben, Kalkfarben, Lehmfarben, Streichputze und Naturputze wie Kalk oder Naturafix. Wenn Tapeten zu viele Farbanstriche haben, sinkt die Sorptionsfähigkeit gegen Null und beginnt es schnell mit Oberflächenkondensation und Schimmelwachstum. Dann ist dringend ein Tapetenwechsel angezeigt zur Verhinderung größerer Probleme. In ungünstigen Fällen verbirgt sich möglicherweise dann bereits hinter der Tapete schon ein Schimmel.

Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter http://www.baubiologie-layher.de/html/links_downloads.html

Ihr Baubiologe Paul Layher



Endlich - die Tage werden länger und die Natur erwacht zu neuem Leben! Über die vergangenen Monate hat sich so manches in den Räumen angesammelt, was möglicherweise nicht mehr benötigt wird und ausgemustert werden kann. Außerdem konnten sich Kontaminationen von Schadstoffen an Stäuben ansammeln. Dies gehört raus, das wusste schon Oma. Sie hatte für den Frühjahrsputz bei sonnigem Wetter viele Sachen nach draußen bringen lassen, dort gereinigt und der Wind nahm alles mit. Heute wird gewischt und Staub gesaugt. Der Staub wird beispielsweise beim Saugen über Filter zurückgehalten, aber was geschieht mit den Schadstoffmolekülen? Die meisten der Schadstoffmoleküle werden wieder ausgeschieden und bleiben im Kinderzimmer im Kreislauf der Luft trotz Hepa-Filter. Die häufigsten Schadstoffmoleküle in Wohnräumen sind Flammenschutzmittel, Weichmacher, teilweise Mottenschutzmittel und Zeckenschutzmittel von Haustieren, aber auch Schwermetalle sind oft zu finden. Sogenannte „Altlasten“ gibt es zusätzlich bei älteren Baujahren mit z. B. holzschutzmittelbehandelten Oberflächen, Fertighäusern etc. Gerade nach den Feiertagen sind

neue Spielzeuge, sofern diese aus bzw. mit Kunststoffmaterialien hergestellt sind, frisch ausgedünstet und am auffälligsten, da während der kalten Jahreszeit weniger gelüftet werden konnte. Die Schadstoffmoleküle binden sich in aller Regel an Feinstaub und können beim Staubsauger je nach Temperaturverhältnissen wieder vom Staub gelöst werden und so gesehen im Raum neu wirksam sein. Allergien, immunologische Reaktionen usw. sind ein Thema. Jetzt, wo die Frühjahrsblüher und Gräser usw. hinzukommen, gilt es, mögliche Belastungen des Immunsystems zu reduzieren. Daher ist so ein gründlicher Frühjahrsputz, wie Oma dies noch machte, sicher kein Fehler und selten unnötig. Die gesundheitlichen Aspekte sind umweltmedizinisch gesehen messbar, unsere präventiven Empfehlungen hierzu stellen in jedem Falle eine Reduzierung unnötiger Belastungsparameter, vor allem bei noch nicht ausgereiftem Immunsystem, dar. Weitere Informationen zu diesem und weiteren Themen unter http://www.baubiologie-layher.de/html/links_downloads.html

Ihr Baubiologe Paul Layher

BAUBIOLOGIE LAYHER
Sachverständigenbüro
und Umweltanalytik

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden betrifft auch Ihr Wohnumfeld



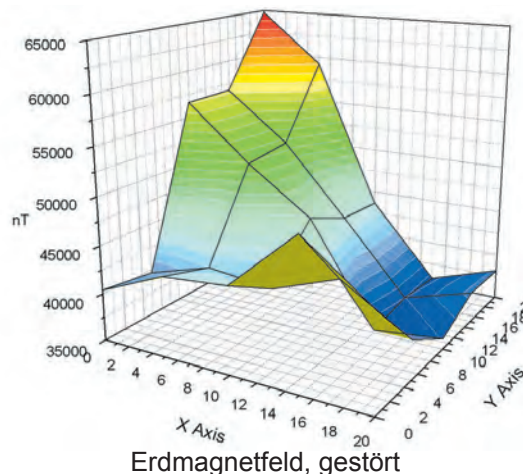
Damit Sie und Ihre Lieben sich zu Hause wohlfühlen

Wir messen, untersuchen, analysieren und beraten.

Ihre Baubiologen
Paul und Nico Layher
Telefon 07191 / 950012

Elektrosmog, Schadstoffe und Schimmelpilze sind möglicherweise auch in Ihrem Wohnumfeld vorhanden!
Weitere Informationen finden Sie unter www.baubiologie-layher.de

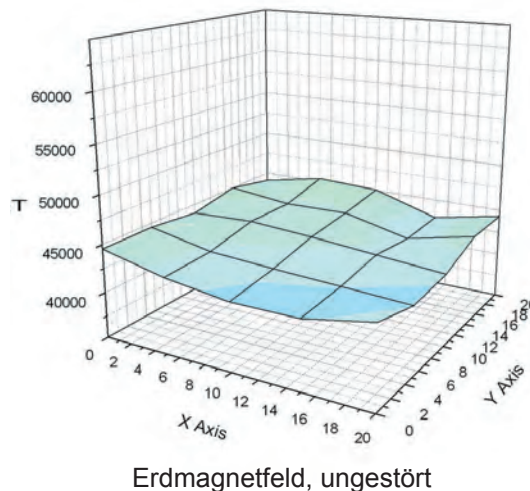
Erdmagnetfeld



Das natürlich-ungestörte Erdmagnetfeld stellt eine besonders wichtige Lebensgrundlage dar. Sämtliche Organismen wie auch Tiere und Pflanzen orientieren sich daran. Einflüsse aus Mondrhythmen wie auch Magnetfeldstürme der Sonne werden von sensibilisierten Menschen und häufig auch von Kindern verstärkt wahrgenommen. Gerade im Entwicklungsstadium ist dies von besonderer Bedeutung, hier können Sie durch umsichtiges Handeln z. B. bei der Einrichtung im Kinderzimmer besonders darauf achten. Was stört hierbei? Alle ferromagnetischen Metalle wie z. B. in Lautsprechern enthalten, aber auch Stahlträger, -stützen, fest eingebauter Baustahl in Betondecken und -wänden, Heizkörper, Metallkonstruktionen von Leichtbauwänden, Stahlschrauben aus martensitischem Edelstahl z. B. in Holzfußböden sowie Federkerne in Matratzen wie auch in Sitzmöbeln und Metalleinrichtungsgegenstände stören z. T. gewaltig das Erdmagnetfeld. Je näher man daran kommt, umso heftiger wird der Störungsgradient. Gerade für Betten ist es besonders wichtig, richtig orientiert liegen zu können. In europäischen Ländern richtet man seine Schlafstätte im

Idealfalle in eine nördliche Richtung aus. Steht das Bett dann vor einem Heizkörper oder an einer Wand mit Metallständerkonstruktion o. ä. wirkt sich dies in vielen Fällen negativ aus. Bereits mit einem einfachen Kompass lässt sich dies feststellen, wenn der Nordpfeil plötzlich nicht mehr nach Norden zeigt. Hier kann z. B. mit einer einfachen Maßnahme wie Abstand nehmen dies verbessert werden. Liegt man auf Federkernen, wird es schwierig. Da hilft in aller Regel nur eine Alternative als natürliche Matratze ohne Metalle. Das natürlich-ungestörte Erdmagnetfeld ist wie eine sanfte Meereswelle, welche uns umgibt. Störungen stellen sich z. B. durch Baustahl, ungünstig positioniert wie in der Grafik dargestellt, dar. Wenn Ihr Kind sich verstärkt im Bett wälzt oder ungewöhnlich z. B. verkrümmt schläft, kann dies möglicherweise damit zusammenhängen. Menschen mit besonderer Sensibilisierung können z. B. mit einem Piezo-Telefon problemlos wieder telefonieren. Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter http://www.baubiologie-layher.de/html/links_downloads.html

Ihr Baubiologe Paul Layher





Wandgestaltung



Hierzu gibt es unzählige Angebote – allen wird mittels Blauem Engel und sonstigen Zertifikaten die Unbedenklichkeit bestätigt. Doch was ist wirklich unbedenklich und gesund? Diese Frage stellt man sich in der präventiven Umweltmedizin sehr eindeutig, denn dies ist abhängig von vielen Parametern wie z. B. Vorbelastungen, Wechselwirkungen und das alles im Zusammenhang mit der Genetik. Wichtig zu wissen ist, dass alles was Zellulose und weitere organische Anteile enthält, kombiniert mit idealem pH-Wert Substrat und Nährboden für jegliches mikrobielles Wachstum bildet. Einzelne Produkte müssen aus diesem Grunde z. B. mit Konservierungsstoffen ausgestattet werden. Isothiazolinone sind die gängigsten Fungizide in der praktischen Anwendung. Sie sind in den meisten Flüssigprodukten des täglichen Bedarfs enthalten und stellen weltweit eine der größten Allergiegruppen dar. Leider steht dies nicht immer auf der Verkaufsverpackung bzw. dem Verkaufsprospekt, sehr häufig sind Hinweise wie „enthält Konservierungsmittel“ oder als Kürzel angegeben. Ein Blick in das Sicherheitsdatenblatt verrät da meist etwas mehr....! Aus unserer Erfahrung sind „Echte Naturkalk“ wie z. B. der Firma

Hessler-Kalk wie auch „Naturafix®“ hervorragende Materialien in Bezug auf Feuchtigkeitsverwaltung an deren Oberfläche ohne mikrobielles Risiko. Durch die absolut konsequent natürlichen Grundsubstanzen entsprechen diese den höchsten Anforderungen bauphysikalischer wie auch immunologisch-verträglicher Art. Gerade unsere hochsensibilisierten Patienten der Umweltmedizin haben speziell die Naturputze von Naturafix® bislang ohne Einschränkung immunologisch bei vorherigen Tests und auch in der Praxis vertragen. Zur Info: Bei MCS (Multiple Chemical Sensitivity) sind höchste Anforderungen olfaktorisch wie auch inhaltsstofflich an die Produkte gestellt, da der Sensibilisierungsgrad extrem hoch bei den einzelnen Menschen liegt. Absolut zeitlose Grundmaterialien wie z. B. Naturafix® Nature-Line „Chantal White“, mit natürlichen Mineralien zusätzlicher Farbgebung und optischer Frische runden das Sortiment ab.

Ihr Baubiologe Paul Layher

Infos: http://www.baubiologie-layher.de/html/links_downloads.html



Elektrosmog - Mobilfunk

Dieses Thema ist heiß diskutiert, denn kaum einer möchte oder kann auf das Handy verzichten. Mobilfunkstrahlung von außen ist das Eine, sicher in manchen Fällen ein akutes Thema und Problem in unmittelbarer Nähe zu Sendeanlagen. Aber wie sieht es zu Hause und im Kinderzimmer aus? Schnurloses DECT-Telefon im Dauerbetrieb, viele Geräte schalten nicht ab, W-LAN als Grundversorgung für's Internet, Mails und aller häuslichen EDV, in vielen Fällen 24 Stunden Dauerbetrieb! Schlaflose Nächte, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen sind nur einige wenige Beispiele in diesem Zusammenhang zu nennen. Dies erfahren wir immer wieder von besorgten Eltern, wenn Ärzte keine eindeutige Erklärung für die Symptome finden. Bereits durch das nächtliche Abschalten von W-LAN kann in der wichtigsten Phase der Regeneration viel erreicht werden. Natürlich sollte dann dabei kein Handy zum Laden auf dem Nachttisch liegen und auch nur im Flugmodus während der Nacht sein. Vorsorgewerte für Kinder müssen weiter reduziert werden. Solange sich das Immunsystem noch

in der Entwicklung befindet, müssen Kinder noch intensiver geschützt werden als Erwachsene. In aktueller Ausgabe „Ökologischer Ärztebrief“ wird neben dem Risiko der Strahlung auch auf das immer häufigere Problem psychosozialer Veränderungen hingewiesen. Gerade immer häufigeres Surfen, PC-Spiele, Facebook und Twitter nehmen die Kinder so in Beschlag, daß diese sich kaum mehr im Freien aufhalten. Einer der wichtigsten natürlichen Vitaminspender, die Sonne, mit Vitamin D, bleibt dabei außen vor. Bekannt durch die „Winterdepression“ bei älteren Menschen, heute schon bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten.

Durch bewusstes Handeln und Aufklärung zum Thema können Sie Ihre Kinder schützen und ihnen einen gesunden und angenehmen Start ins Leben ermöglichen.

Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter http://www.baubiologie-layher.de/html/links_downloads.html

Ihr Baubiologe Paul Layher



Der Ökologische Ärztebund e.V. hat sich im vergangenen Jahr ausgiebig mit dem Thema Kindergesundheit und Umwelt beschäftigt und einen Ärztebrief dazu herausgegeben. Nachfolgend ein Auszug daraus.

Verunreinigung und Gefährdung durch Wasser

Hier sind vor allem die Einflüsse durch Landwirtschaft und Kläranlagen aller Verursacher mit verantwortlich für die Belastung des Grundwassers und der Meere durch Einträge aus Medikamentenresten, Pestizide der Landwirtschaft wie auch chemischen Zusätzen vieler Haushalts- und Bauprodukte.

Gefährdung durch Bodenverunreinigungen

Kinder spielen in Bodennähe und sind aufgrund der Körpergröße deutlich näher am Boden. Viele Ablagerungen und Kontaminationen befinden sich auf dem Boden und können daher leichter eingeatmet und aufgenommen werden.

Gefährdung durch Luftverunreinigungen

Die Luft ist mit vielen toxischen Stoffen und Feinstäuben belastet. Durch das sich erst zu entwickelnde Immunsystem sind hier Kinder deutlich stärker gefährdet als Erwachsene. Besonders wichtig dabei sind Kinderwagen und Gehsteige, auf welchen Auspuffgase unmittelbar in „Nasenhöhe“ ankommen können.

Gefährdung durch Strahlung

Neben der Belastung durch Energie-

versorgung wie auch mobiler Technologien, außerhalb und vor allem in privater Umgebung sind Einflüsse besonderer Art. Dabei ist von ganz besonderer Bedeutung die körpernahe Dauerbelastung durch Smartphones, TabletPCs, W-LAN und DECT-Telefone. Auch radioaktive Strahlung ist ein brisantes Thema, dieses vor allem auch in häuslicher Umgebung, teilweise alte Sammelstücke aber auch Baustoffe können auffällig sein.

Gefährdung durch psychosoziale Veränderungen

Die soziale Welt ist im Umbruch. Viele elektronische Geräte und Spiele ersetzen mehr und mehr den Kontakt zur lebendigen Umwelt. Fachleute sprechen bereits von einem Natur-Defizit-Syndrom (NDS), welches neben dem allgemein bekannten ADHS zusätzlich zur Belastung werden kann.

Gefährdung durch falsche Ernährung

Die Ernährung mit natürlichen, unveränderten Produkten heimischer Herkunft wird mehr und mehr durch industriell gefertigte Produkte verdrängt.

Gefährdung durch Lärm

Maximale Lautstärken technischen Ursprungs, diese vielfach wieder in unmittelbarer Nähe mit Kopfhörern vermittelt, können das Gehör nachhaltig schädigen. Dies ist ein grundsätzliches und wichtiges Thema.

Ihr Baubiologe Paul Layher

Infos: www.baubiologie-layher.de



Aus natürlichen Materialien für ein möglichst gutes Umfeld als Basis für unbeschwertes Lernen. Doch was befindet sich alles auf dem Schreibtisch? Schreibtischlampe, Verlängerungskabel, Steckdosenleiste für Ladegeräte von Handy und Co? Diese sind meist in herkömmlich ungeschirmter Art und Ausführung. Natürlich haben wir dies alle so und ähnlich zu Hause. Aber was strahlt hier und beeinflusst möglicherweise das Lernverhalten, die Konzentration und möglicherweise den ganzen Körper?

Beginnen wir beim Schreibtisch. Hat dieser eine elektrische Höhenverstellung, was immer häufiger der Fall ist, so ist das Mindeste, dass dieser phasenrichtig eingesteckt ist. Noch besser wäre, dass eine Höhenverstellung gar nicht so oft verändert wird, dass dieser dann, nach einmal eingestellter Position, einfach wieder ausgesteckt wird. Grund hierfür ist, dass die meisten ausschließlich in Schutzklasse II, mit einem sogenannten Euro-Flachstecker angeschlossen sind. Des Weiteren haben diese einen einpoligen Schalter, so dass bei phasenverdrehter Position der gesamte Schreibtisch absolut unter Spannung steht und jeden in unmittelbarer Nähe deutlich beeinflusst. Dies macht in vielen Fällen das 10-fache und mehr an Einfluss aus, was durch die einfache Information und Beachtung dieser Hinweise deutlich reduziert bzw. vermieden werden kann. Dasselbe betrifft auch Schreib-

tischlampen herkömmlicher Art. Diese sind zwar nicht immer eingeschaltet, aber phasenverkehrt eingesteckt bedeutet dies dieselbe Problematik, meist auf dem Schreibtisch und je nach Ausführung in unmittelbarer Nähe des Kopfes. Bei Touch-Lampen gilt dies nicht, da gibt es nur die grundsätzlich höhere Belastung, da diese immer unter Spannung stehen! Hier kann mittels einer abgeschirmten Schreibtischlampe ein wesentlich positiver Effekt erzielt werden. Mit dem richtigen Leuchtmittel dazu ermöglicht dies ein weitgehend ermüdungsfreies Lernen. Steckdosenleisten mit Schalter sind sicher gut, wenn dieser ebenfalls zweipolig abschaltet, auch hier sind abgeschirmte Steckdosenleisten und Kabel jeglicher Art zu bevorzugen.

Sicher kann, soweit möglich, alles auf Abstand gehalten werden, trotzdem gibt es einen gewissen Einfluss, welcher durch bewusstes Handeln und insbesondere durch abgeschirmte Produkte in unmittelbarer Nähe weitestgehend vermieden werden. Je näher unserem Körper, umso wichtiger die Beachtung möglicher Einflüsse. Dazu gehört auch der Bereich des Fußraumes, wenn dort herkömmliche Steckdosenleisten und Kabel vorhanden sind.

Weitere Informationen zu diesem und weiteren Themen gibt es unter <http://www.baubiologie-layher.de>

Ihr Baubiologe Paul Layher



Schadstoffe im Lebensumfeld



Das Thema Elektrosmog ist breit gefächert und differenziert zu betrachten. Eine häufige Frage ist, ob das Trafohäuschen um die Ecke kritisch sei. So einfach ist diese Frage keinesfalls zu beantworten! Ausschlaggebend hierfür ist die Frage, wie dieses tatsächlich positioniert ist und wie Zuleitung und Verteilung verlaufen. Aus den Augen – aus dem Sinn, was nicht mehr sichtbar, unterirdisch, verläuft!

Dies verhält sich ähnlich im Haus mit verlegten Leitungen. Abstand halten ist die einfachste Lösung, denn mit Abstand nehmen Magnetfelder sehr schnell an Intensität ab. Beim Bau selbst kann man sich dazu im Vorfeld Gedanken machen, wie eine Leitungsführung tatsächlich ausgeführt wird. Ist man in Miete zu Hause, weiß man dies meist nicht, außerdem sieht man dies nicht mehr. Das kann lediglich über Messungen festgestellt werden. Da Magnetfelder sehr variabel unterwegs sind bzw. je nach Aus- und Belastung der einzelnen Phasen anfallen, wird dies idealerweise mittels einem Datenlogger als Langzeitaufzeichnung durchgeführt. Dann hat man die größtmögliche Sicherheit, daß es in Ordnung bzw. tolerierbar ist oder durch einfaches Umstellen des Kinderzimmers, z. B. den Kleiderschrank vor die kritische Wand, und schon kann dies die Lösung sein.

Eine Abschirmung von Magnetfeldern ist äußerst schwierig und hat

zusätzliche Folgen wie Verzerrung des Erdmagnetfeldes als Ergebnis, also keinesfalls eine Lösung für zu Hause.

Bei obigem Bild handelt es sich um ein erweitertes Kinderzimmer! Keine Fotomontage, sondern ein öffentlicher Kinderspielfeld. Nur mit dem Fehler, daß der tolle Spielturm unmittelbar unterhalb einer 110 kV-Leitung (110.000 Volt) Hauptzuleitung für das Umspannwerk der regionalen, örtlichen Stromversorgung steht. Daß da tatsächlich einige Meter Höhendifferenz zwischen dem Spielturm und der Hochspannungsleitung liegen, gilt hier als „Abstandsargument“ keinesfalls! Denn mit der Benützung des Spielturmes nähert man sich umso mehr der hier anfallenden Magnetfeldstärken. Keiner käme auf die Idee, unter einer Hochspannungsleitung das Kinderzimmer, einen Schreibtisch oder ähnliches zu positionieren. Vermutlich war dies der einzige freie Platz im Wohngebiet, den keiner haben wollte bzw. kein reguläres Haus darunter gepasst hätte.

Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter <http://www.baubiologie-layher.de>

Ihr Baubiologe Paul Layher

Schadstoffe – ein weites Feld. Meistens denkt man dabei an die Umweltbelastungen, weit weg vom tatsächlichen Umfeld des Menschen. Innerhalb des Wohnumfeldes sind vielerlei Schadstoffe unterwegs. Lösemittel sind ein bekanntes Thema, da achtet man darauf, dass diese vermieden werden. „Lösemittelfreie“ Produkte sollten's schon sein, doch dabei handelt es sich immer, wenn nicht absolut „wasserlöslich“, um sogenannte Mittelsieder, deren Dampfdruck oberhalb von 250 °C liegt und dadurch in aller Regel länger im Wohnumfeld wirksam bleiben.

Grundsätzlich ist es so, dass die meisten Flüssigprodukte im täglichen Gebrauch, aber auch in Baustoffen, einen Konservierungsstoff enthalten, welcher nicht immer angegeben werden muss. Leider ist dies auch in der „biologischen“ Branche nicht vermeidbar. Solange Hersteller ehrlich in ihrer jeweiligen Produktbeschreibung angeben, was enthalten ist, wäre dies gut. Leider ist dies nicht wirklich immer der Fall. Daher die grundsätzliche Empfehlung, gründlich zu prüfen und nachzufragen! Dies ist im Falle von Konservierungsstoffen wie der „Isothiazolinone“ besonders wichtig, da diese weltweit eines der größten Allergene darstellen. Hierzu gibt es interessante Informationen in der ARD-Mediathek.

Darüber hinaus gibt es neben so genannten Altlasten auch jede Menge aktueller Schadstoffe wie zulässige Biozide, Flammschutzmittel, Weich-

macher und sonstige schwerflüchtige Schadstoffe.

Kinder und deren Entwicklung liegen uns an dieser Stelle besonders am Herzen. Denken Sie bitte an dieser Stelle neben dem schön eingerichteten Kinderzimmer auch an das Wohn- und Lebensumfeld der werdenden Mutter. Pränatale Einflüsse während der Schwangerschaftszeit sind genauso wichtig wie das Lebensumfeld Ihres Babys! Auf die Ernährung achtet jede werdende Mutter doch schon mehr, verzichtet bewusst auf alles, was dem werdenden Leben schaden könnte. Dazu zählt eben auch vor allem das individuelle Lebensumfeld der werdenden Mutter.

Dies kommt bei bewusster Handlung der ganzen Familie zu Gute, daher ist es immer sinnvoll, sich frühzeitig etwas mehr Gedanken auch darum zu machen.

Kinder sind unsere Zukunft und Mittelpunkt des Lebens! Aus diesem Grunde findet der diesjährige umweltmedizinische Fachkongress im September unter dem Motto „Verwundbare Schwangerschaft – verwundbare Kindheit“ mit Vorträgen zum Thema „Wieviel Schadstoffe dürfen wir dem Leben zumuten“ statt

Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter <http://www.baubiologie-layher.de>

Ihr Baubiologe Paul Layher



ADS – ADHS – EHS?

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom oder zusätzlicher Hyperaktivität, dem bekannten Zappelphilipp? Und – was ist EHS? Elektromagnetische-Hyper-Sensitivität.

Die Kinderzimmer unserer Zeit werden regelrecht aufgerüstet mittels Elektronik und Elektrik. Was da im Detail alles drin steckt, weiß bald keiner mehr so genau. Erst bei näherem Hinsehen stellt man die einzelnen Störenfriede fest. Letztendlich sind dies alles Reizeinflüsse auf das Immunsystem, welches sich je nach Altersgruppe erst einmal entwickeln muss!

Doch was ist es, das unsere Kinder so unruhig macht? Dies lässt sich im Einzelnen überhaupt nicht ausmachen. Manches Mal oder auch überwiegend ist es die Summe dessen, was an Reizeinflüssen vorhanden ist. Daher gilt der baubiologische Grundsatz, jede machbare Reduzierung ist sinnvoll und wertvoll.

Immer mehr Mediziner beschäftigen sich damit (oder beschäftigen die Betroffenen die Mediziner?), warum und weshalb diese Einflüsse die Kinder und uns alle so betreffen und belasten.

Schon seit Jahren stellen wir fest, dass teilweise mit ADHS betroffene Kinder meist eine große elektromagnetische Belastung unmittelbar am Schlafplatz bzw. im Kinderzimmer haben. Dabei ist die übliche Verkabelung in der Wand bereits ein Einfluss, welcher vielen zu schaden macht und darüber hinaus alles, was

eingesteckt und dem Body noch näher ist. Phasenverkehrt eingesteckte Nachttischlampen, Ladekabel von Handy oder IPAD, nur eingesteckt unterm Kopfkissen liegend ohne angeschlossene Geräte sind immense Belastungsparameter. Die allgemeine Ansicht, dass dies als Gleichspannung unbedenklich sei, trügt.

Die Erfahrung zeigt, dass durch Ausstecken und bewusstem Umgang mit diesen Themen bereits ein immenses Reduzierungspotenzial erzielbar ist. Viele Kinder können dann schon eher schlafen und sich erholen, besser konzentrieren und evtl. medikamentöse Einstellungen konnten reduziert werden.

Weitere Punkte in diesem Zusammenhang sind auch alle kabelunabhängigen Kommunikationssysteme, W(eh)LAN, DECT, Bluetooth, Wi-Fi usw.

In Ihren 4 Wänden können Sie noch entscheiden, was da rein darf, außerhalb wird es meist schwieriger, was uns allen aufgedrängt wird. Ganz aktuell herausgekommen eine hochinteressante Broschüre der Kompetenzinitiative e.V.: Elektrohypersensibilität – Risiko für Individuum und Gesellschaft: <http://kompetenzinitiative.net/KIT/KIT/broschuerenreihe/>

Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter <http://www.baubiologie-layher.de>

Ihr Baubiologe Paul Layher



Staub ist nicht gleich Staub – ein versteckter Allergie-Auslöser

Foto: <https://unsplash.com>

Manchmal fragt man sich, auf alles geachtet zu haben? Trotzdem treten allergische Reaktionen, Auffälligkeiten, gesundheitliche Störungen auf. Was ist die Ursache? In dem alltäglichen Stress übersieht man leicht die eigentlich einfachen, klaren Situationen.

Stäube sind einerseits ideales Terrain für jegliches mikrobielles Leben, aber auch chemische Substanzen suchen sich als flüchtiges Molekül einen Partner im Staub. Daher sind diese Parameter im Zaum zu halten und für ein gesundes Wohnumfeld für die gesamte Familie von besonderer Bedeutung.

Gut versteckt im Heizkörper lauern Stäube. Man sieht sie kaum, schon gar nicht, wenn die Heizkörper so richtig in Nischen integriert sind. Auch hinter Schränken, insbesondere unter Einbaumöbeln wie in der Küche, aber auch auf größeren Bilderrahmen und auch dahinter sind beispielhafte Verstecke.

Aufgrund unterschiedlicher Zusammensetzungen sind mikrobielle Allergene und chemische Schadstoffe, je nach Baujahr und Alter der Gebäude auch möglicherweise so genannte Altlasten, enthalten. Diese haben einzeln bereits, jedoch in Verbindung mit verschiedenen weiteren Allergenen unter Umständen einen potenzierten Einfluss auf jegliches Immunsystem.

Gerade im Winter, wenn geheizt und weniger gelüftet wird, reichern sich manche Schadstoffe an. Weihnachten und Urlaub zu Hause stellt sich

mancher die Frage, wieso es einem nicht so gut geht? Der Stress, endlich loslassen zu können – eine zu einfache Erklärung!

Manches Mal holt man sich das Thema ganz unbewusst und doch bewusst ins frisch gereinigte Wohnzimmer. Die Weihnachtsdeko vom Speicher, je nach Lagerung und Verpackungsart auch leicht eingestaubt? Dies wäre nicht so günstig, da möglicherweise diese Stäube besonders kontaminiert sein könnten! Es gäbe noch einiges an Beispielen des Alltags. Bei bewusstem Handeln fällt Ihnen das Detail auf.

Noch ein Hinweis zum Thema Staubsauger. HEPA-Filter wird vielfach angeboten. Aus umweltmedizinisch-sachverständiger Sicht hat der HEPA-Filter vor dem Motor sitzend die bessere bzw. richtige Position. Den Staubpartikeln ist es egal, wo der Filter sitzt, nicht aber den Gasmolekülen und auch nicht mikrobiellem Leben. Gasmoleküle würden nach dem Motor regelrecht ausgeheizt respektive freigesetzt. Dies bedeutet, neu im Kreislauf innerhalb des Wohnraumes als weitere Anreicherung. Mikrobielles Leben bekommt durch die Temperaturerhöhung neuen Schub und Stress mit der Folge, verstärkter Stoffwechselaktivität mit MVOC's, unter Umständen auch Mykotoxine, als Absonderung. Weitere Informationen finden Sie zu diesem und weiteren Themen unter <http://www.baubiologie-layher.de>

Ihr Baubiologe Paul Layher



Kopfhörer und Ohrstöpsel versus schlechtes Hören



Moderne Kommunikation und Musik hören erfolgt heutzutage über die meist verwendeten kabelgebundenen Ohrstöpsel, insbesondere unterwegs. Zum Handy hat man dadurch mehr Abstand hinsichtlich der unmittelbaren Mobilfunkstrahlung. Dies stimmt in aller Regel und ist sicher sinnvoll. Sehr kritisch sind jedoch die kabellosen mit integriertem Bluetooth. Trotzdem birgt sich hier ein weiteres Problem und Risiko im Verborgenen: In aller Regel sind die Ohrstöpsel mit einem Dauermagneten als Lautsprecher versehen, so auch in den meisten Fällen bei Kopfhörern.

Elektrosensible Menschen berichten häufig davon, dass sie bei schnurgebundenen Telefonen nur mit Lautsprecher telefonieren können. Dies ist ganz einfach erklärbar. Dauermagneten stören und verändern das natürliche Erdmagnetfeld massiv. Je nach Sensibilisierungsgrad des Einzelnen kommt dies zum Tragen, durch ein „Druckgefühl“ am Kopf, auf die Ohren usw. bis zu „Schwindelgefühlen“ in der Folge. In Einzelfällen lässt dabei sogar die Orientierung zu wünschen übrig.

Betrachtet man den Kopf und dabei den Gehörgang, lässt sich die Nähe zum Gehirn deutlich erkennen. In der Folge hat das wichtigste Organ der Orientierung eine deutliche Störung im Magnetfeld der Erde.

Insbesondere bei Kindern ist das Immunsystem im Reifeprozess und hier besonders empfindlich. Aus präventiver und umweltmedizinischer Sicht-

weise ist hier besondere Vorsicht geboten. Auch wenn diese Details noch nicht in das klassische medizinische Diagnoseprozedere aufgenommen sind, es ist erfahrungswissenschaftlich allemal so erklärbar. Man bedenke hier vor allem die auffällige Zunahme an Hörproblemen bei Kindern und Jugendlichen! Daher ist Abstand halten und auf Lauthören stellen immer die sinnvollere Alternative. Genauso kritisch ist z.B. den Kopf unmittelbar an einen Lautsprecher vom Radio zu halten. Hier sind immense Störungen natürlicher lebensnotwendiger Gleichfelder.

Zuhause können Sie dies recht einfach testen, ob der Telefonhörer bzw. Kopfhörer, Ohrstöpsel mit einem Dauermagneten ausgestattet ist. Ein handelsüblicher Kompass reicht hierzu. In neutralem Umfeld halten und das zu testende Teil dabei um den Kompass, in sich drehend, bewegen. Bleibt der Nordpfeil bestehen, dürfte es relativ unbedenklich sein. Bewegt sich der Nordpfeil kleiner 2 Grad, ist dies zu vernachlässigen. Richtig auffällig wird es bei 20, 50 oder gar 100 Grad Abweichung und mehr. Alternativen gibt es mit der Piezotechnologie, bei Telefonhörern z.B. über telefonmanufaktur.de. Kopfhörer mit Piezotechnologie sind teilweise erhältlich, bei den Ohrstöpseln am besten drauf verzichten.

Infos: www.baubiologie-layher.de

Ihr Baubiologe Paul Layher

BAUBIOLOGIE LAYHER

Sachverständigenbüro
und Umweltanalytik



Wohnen Sie
GESUND?

Wohnraumanalysen
Schadstoffe und Pilze
Geologische Einflüsse
Elektromogmessungen
Abschirmmaßnahmen

Langjährige Erfahrung
und Zusammenarbeit
mit der Umwelt- und
Komplementärmedizin

Reduzierung gesundheits-
belastender Einflüsse
Luftreinigungsmaßnahmen
und Sanierung bei
akuter Belastung

Ihr Baubiologe Paul Layher

www.baubiologie-layher.de · Telefon 07191/950012

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen