

## Einführung zu den Themen:

Erdstrahlen, Wasserader und Elektrosmog als Krankheitsursache?

Regenerieren statt Degenerieren.

Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf aus baubiologischer Sicht.

Verfasst von Thomas Bunke, Mainz, Nov. 2008.

Auszüge eines noch nicht veröffentlichten Buches.

Angesichts der Tatsache, daß allein in Deutschland ca. 25 Mio. Menschen unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen leiden, mit allen daraus resultierenden Begleiterscheinungen, und ca. 30 Mio., die sich nie richtig ausgeruht fühlen und morgens oft zerschlagen aufstehen, ist die Frage naheliegend:

Gibt es Umwelteinflüsse im Schlafbereich, seien sie natürlicher oder künstlicher Natur, die den ruhenden Menschen an seiner täglichen Regeneration behindern, und wenn ja, welche sind es und wie können sie sich auswirken?

Aus 3 Hauptgründen empfehlen auch viele Ärzte, Heilpraktiker, Zahnärzte und Psychologen ihren Patienten bei Symptomen, die auf keinerlei Behandlung ansprechen, seien sie schulmedizinischer, naturheilkundlicher oder psychotherapeutischer Art, Strahlenhygiene im Schlafbereich, z. B. Reduzierung und Vermeidung von Elektrosmog, Verzerrungen des Erdmagnetfeldes, Erdstrahlen, Wasserader usw.:

- a) Schlaf ist essentiell wichtig für jeden Menschen. Jeder Mensch schläft 6 - 8 Stunden täglich, d. h. pro Jahr ca. 3.000 Stunden. Ein 75-jähriger Mensch hat also etwa 25 Jahre durchgehend schlafend verbracht. Wenn wir nicht essen, sterben wir, wenn wir nicht schlafen auch. Wenn wir unausgewogen essen, werden wir Mangelerscheinungen bekommen, also krank werden. Wenn wir nicht gut schlafen, wenn also unsere Regeneration, wodurch auch immer, nacht für nacht gestört wird, werden wir ebenfalls krank werden. Nicht nur daß man sich nie richtig ausgeschlafen fühlt, auch an Muskeln und Gelenken wird das nicht spurlos vorbeigehen. Oft können auch die verschiedensten organischen Probleme ausgelöst werden, ebenso wie Probleme auf der nervlichen Ebene.
- b) In diesen täglichen 8 Stunden Regeneration befindet sich der Mensch in einer passiven Ruhephase. In dieser Phase stellt sich der Körper z. B. auf der Neuro- und Hormonebene um, damit die Anstrengungen des vorangegangenen Tages abgebaut werden und dem Organismus neue Energie zugeführt werden kann. Ich weise täglich nach, daß vor allem Elektrosmog und geologische Anomalien im Schlafbereich den ruhenden Menschen, der eigentlich Energie auffanken will, in seiner Selbstregeneration massiv behindern können. "Stetes Tropfen höhlt den Stein". Wenn diese Störung der Selbstregeneration nacht für nacht, jahrein und jahraus stattfindet, kann sich jedermann die Auswirkungen denken. Nicht nur Schlafprobleme, sondern auch Muskel- und Gelenkbeschwerden, schmerzhaftes Rückenprobleme bis hin zu Bandscheibenvorfällen, nächtliche Wadenkrämpfe, die meistens Hand in Hand gehen mit Durchblutungsstörungen in den Beinen und organische Störungen, die oft erst nachts auftreten, wie z. B. Ziehen und Stechen im Herzbereich, Magenschmerzen, Atemprobleme, Blasenbeschwerden, aber auch nervlich

bedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Benommenheit, Konzentrationsschwierigkeiten usw.. Hier liegt evtl. eine mögliche Erklärung vor, warum man diese Probleme sehr oft auch nicht mit den aufwendigsten Diagnosemethoden lokalisieren kann, weil die eigentliche Ursache im Schlafbereich liegt. Schlaf ist Selbstheilung. Nacht für nacht. Allerdings müssen die Voraussetzungen dafür stimmen.

- c) Tagsüber bewegt sich der Mensch von guten Zonen in schlechte und umgekehrt. Alle Körperfunktionen laufen je nach Tätigkeit auf Hochtouren und können dadurch Umweltbelastungen besser abwehren. Nicht so jedoch nachts. Die 8 Stunden, die sich jeder Mensch in einer passiven Ruhephase befindet, verbringt er immer liegend auf der gleichen Stelle. Ca. 3.000 Stunden pro Jahr in der exakt gleichen Position zum Schlafumfeld. Wenn hier eine Körperregion einer Strahlenbelastung ausgesetzt wird, kann das dazu führen, daß in gerade dieser Region Energie abgezogen statt zugeführt wird, mit allen daraus resultierenden Beschwerden, auf allen Ebenen des Organismus.

Stimmen die Voraussetzungen wieder, vermeidet oder reduziert man also störende Einflüsse im Schlafbereich, so können sich die Selbstheilungskräfte wieder voll entfalten und die Beschwerden werden verschwinden oder zumindest gelindert, die durch die Belastung ausgelöst worden sind. Im Verlaufe des Buches werden Sie sehen, daß nicht nur der Schlaf besser werden kann, und daß man sich mal endlich ausgeruht (im besten Sinne des Wortes) fühlt, sondern daß auch sehr oft Rückenprobleme verschwinden, organische Beschwerden nachlassen und angebliche psychische oder psychosomatische Beschwerden abgebaut werden können.

Ein Allheilmittel stellt diese Methode natürlich auch nicht dar. Vielmehr verstehe ich unter Gesundheit ein großes Puzzle, das sich aus wenigen Hauptstücken zusammensetzt und eines davon ist zweifellos die Schlaf- und Regenerationsfähigkeit des Menschen.

Ich staune selbst immer wieder, wenn mir Menschen erzählen, welche Erfolge sie erlebt haben. Das geht quer durch alle Altersschichten, vom Säugling bis zu Leuten im höchsten Alter, die sich an ihre Beschwerden schon gewöhnt hatten und dachten, daß sie mit diesen bis ans Ende Ihrer Tage leben müßten.

## Grundsätzliches zum eigenen Wohlbefinden

### Optimierung des Schlafumfeldes zur Förderung der Effizienz der Regenerations- und Selbstheilungskräfte während des Schlafes.

Der zweite Haupteinfluß auf den Menschen ist die Umwelt, sein Umfeld, die Welt, mit der er sich umgibt. Wenn wir das Wort Umweltschutz hören, denken wir immer zuerst an die Umwelt außerhalb unserer vier Wände, an den Schutz der Wälder und Flüsse. In unseren modernen Zeiten halten wir uns, wie schon gesagt, bis zu 90 % in Gebäuden auf. Haben Sie sich schon mal Gedanken um den Umweltschutz in Ihrer Wohnung gemacht? In diesem Bereich kann es um Ihre Gesundheit gehen. Innerhalb unserer vier Wände gibt es jedoch einen Bereich, dem unser Hauptaugenmerk gelten sollte: den Schlafbereich. Nachts ist Energiezufuhr (nicht im physikalischen Sinne, sondern im Sinne der Erholung),

tags Energieabgabe.

Man kann also am Tage nur so viel leisten, wie wir nachts unsere Akkus aufgeladen haben. Schlaf und Leistungsvermögen hängen also auf das Engste zusammen. Es kommt darauf an, die Effizienz der Regenerationsphase zu steigern.

Sie wissen vielleicht auch wie störend eine Lichtquelle vor dem Fenster des Schlafzimmers sein kann oder wie eine Geräuschkulisse auf der Straße uns den Schlaf rauben kann und welche Auswirkung das z. B. auf das Konzentrationsvermögen bei unserer Arbeit nach sich zieht.

Licht, Geräusche, Gerüche, Wärme- und Kälteempfinden oder ein Luftzug im Schlafbereich sind noch für uns bewußt registrierbar, weil wir dafür unsere fünf Sinne besitzen. Aber wie sind die Auswirkungen bei Einflüssen, für die uns die Natur keine Sinnesorgane geschenkt hat? Gehen Elektromog, geologische Störungen, leicht- und schwerflüchtige Gase, Pilze, Sporen und Radioaktivität an uns während des Schlafes spurlos vorbei oder kann das unsere Regenerationsfähigkeit behindern, oder über Jahre und Jahrzehnte gesehen sogar die Ursache für Krankheiten sein? Die Antwort vorab: es kann! Und zwar nicht zu knapp.

Leider ist es mal wieder typisch für unsere Zeitepoche, daß wir uns nur auf das verlassen, was wir sehen, hören und fühlen können.

Wenn man aber davon ausgeht, daß die Zahlen stimmen, daß etwa 25 Mio.

Bundesbürger mit Ein- und Durchschlafschwierigkeiten zu tun haben, zum Teil ganz massiv und daß etwa 1/3 unserer Bevölkerung sich nie richtig ausgeschlafen fühlt, also unter mehr oder weniger chronischer Müdigkeit leidet, so ist es nicht weiter verwunderlich, wenn immer mehr Ärzte der Schulmedizin das tun, was Naturheilärzte und Heilpraktiker schon lange empfehlen: Schlafräumuntersuchungen.

Ist es denn wirklich an den Haaren herbeigezogen, wenn man bei chronischen Schlafproblemen auch mal die Einflüsse aus dem Schlafumfeld unter die Lupe nimmt? Es sollte doch eine Selbstverständlichkeit sein, daß man Krankheitsursachen dort beseitigt, wo deren eigentliche Ursachen sind. Wenn die Ursache ein Störfeld im Ruhebereich ist, sollte man dann dieses Störfeld beseitigen oder ständig Schlafmittel zu sich nehmen?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben herausgefunden, daß z. B. die Produktion des körpereigenen Hormons Melatonin durch Elektromog beeinträchtigt werden kann. Es wird in der Zirbeldrüse gebildet und schüttet nachts vermehrt Hormone aus, die u.a. auch eine krebshemmende Funktion besitzen.

Angenommen jemand kann nicht gut schlafen, weil in 20 cm Entfernung zu seinem Kopfbereich ein Elektrokabel verläuft, das ständig mit 230 Volt unter Spannung steht, und angenommen man entfernt jetzt dieses Kabel, dann kann es passieren, daß sich das Melatonin Hormon wieder ungestört bilden kann, wodurch der Mensch evtl. schon innerhalb von wenigen Tagen wieder gut ein- und durchschläft und sich auch am Tage ausgeruhter fühlt. Wenn das Elektrokabel die alleinige Ursache für die Schlafstörung war, kann er wahrscheinlich sogar seine Schlafmittel absetzen. Ihm geht es besser und die Krankenkasse wird einiges einsparen können.

Zusammenfassend gesagt kommt es darauf an zu wissen, welche Störeinflüsse es überhaupt gibt und diese, hauptsächlich im Schlafbereich, zu messen.

Die erfahrene Untersuchungsperson kann oft aufgrund der Meß- und Maßergebnisse sagen, was die jeweiligen Einflüsse auslösen können. Gerade bei der Erdstrahlung ist das der Fall. Maßstab für die Beurteilung von vorhandenen Faktoren sollten immer die baubiologischen Grenzwerte sein, die etwa im Verhältnis 1:10.000 niedriger zu den gesetzlichen Grenzwerten stehen. Sind zu hohe Werte gemessen worden, ist nach der Quelle zu suchen und diese zu beseitigen.

Wenn die Ursache von Beschwerden aus dem Strahlenumfeld der Bettstelle stammen, hat man gute Chancen, daß die Beschwerden innerhalb von wenigen Tagen bis wenigen Wochen von alleine verschwinden, weil dann die Selbst-

heilungskräfte des Körpers ungehindert arbeiten können und somit die innere Ordnung wieder hergestellt werden kann.

## Schlafzimmer damals und heute

Das Interview wurde im Jahre 1998 aufgenommen.

Der erste Teil dieses Kapitels ist in Interviewform geführt. Zu Wort kommt hier Herr Höhn, seines Faches Bauingenieur, der ein alter Freund unserer Familie ist, mich schon seit meiner Kindheit kennt und auf viele Jahrzehnte Lebenserfahrung zurück blicken kann. Er hat noch gute Erinnerungen wie die Schlafräume in seiner Jugendzeit, also vor etwa 60 - 70 Jahren, ausgestattet waren.

Im zweiten Teil ziehen wir einen Vergleich zu unseren heutigen Verhältnissen im Schlafbereich und wie diese üblicherweise eingerichtet werden.

Th. Bunke: Herr Höhn, bis in welche Zeit etwa reicht Ihre Erinnerung zurück und wie war damals z. B. das Schlafzimmer Ihrer Eltern eingerichtet?

Hr. Höhn: So etwa bis ins Jahr 1920, weil ich damals als Kind unter einer Lungenentzündung litt. Das Schlafzimmer meiner Eltern war eingerichtet mit einem Kleiderschrank, einem Waschtisch mit Marmorplatte als Auflage, dem Doppelbett und den dazugehörigen Nachttischschränkchen.

Th. Bunke: Wie sahen die Betten aus, und welche Materialien wurden damals in den Möbeln verarbeitet?

Hr. Höhn: Um die Schlafunterlage angenehm zu gestalten, waren Sprungfedern üblich. Auf diesen lagen 3-teilige Matratzen, die mit Roßhaar gefüllt waren. Als mein Bruder ein neues Bett bekam, hat mein Vater seine Matratze eigenhändig mit Kapok gefüllt. Kapok ist ein watteartiges Material, welches aus den Samenfasern des Kapokbaumes stammt, der in den tropischen Regenwäldern wächst. Zwischen dem Sprungfederrahmen und den Matratzen legten wir noch einen Matratzenschoner, der soweit ich weiß aus Kokosfaser oder der gleichen bestand. Die Betten selber waren gezimmert aus richtigem, massivem Holz - die anderen Schlafzimmerelemente natürlich auch. Wegen dem schöneren Aussehen wurden manchmal weniger wertvolle Hölzer mit Edelhölzern furniert, aber Preßspanplatten, wie sie heute größtenteils zu Möbeln verarbeitet werden, waren damals unbekannt.

Th. Bunke: Wissen Sie noch, auf welcher Basis die Holzschutzmittel und die Wandfarben hergestellt wurden?

Hr. Höhn: Tja, normalerweise wurden die Möbel mit Leinöl vorgrundiert und dann mit Öl- und Lackfarben, manchmal auch mit Schellack, lackiert. Manche Möbelstücke, vor allem aber die Holzfußböden, wurden mit Bienenwachs behandelt. Für die Decken und Wände kamen kamen z. B. leimgebundene Farben oder Kaseinfarben zum Einsatz. Kasein ist übrigens ein harmloses Mittel, das aus Eiweißbestandteilen der Milch gewonnen wurde, deshalb roch es auch früher 2 -3 Tage nach Milch, wenn eine Wohnung neu angelegt worden ist. Gängig waren außerdem noch kalkhaltige Farben. Mitte der zwanziger Jahre sind wir dann innerhalb von Wiesbaden umgezogen und ich kann mich noch erinnern

wie die Arbeiter damals die Wohnungstür und die Holzfenster mit Leinöl vorbehandelten und dann mit Kartoffellack gestrichen haben. Diese Farben, Lacke usw. bekam man übrigens normalerweise in Drogerien zu kaufen. Baumärkte im heutigen Sinne gab es nicht.

Th. Bunke: Welche Fußböden wurden eigentlich früher verlegt?

Hr. Höhn: Zur Verfügung stand damals vor allem Holz und Linoleum. Beides mußte man mit Bonerwachs pflegen. Teppiche waren noch sehr teuer und mehr was für Wohlhabende. Später bekam man dann auch Parkett, welches ebenfalls gewachst und geölet werden mußte. Versiegelungen wie sie heute Standard sind waren noch nicht bekannt.

Th. Bunke: Wurden Schlafzimmer auch geheizt, und wie war damals die Raumluft?

Hr. Höhn: Also wir hatten weder im Kinderzimmer noch bei den Eltern Öfen im Zimmer. Die Betten wurden immer gut gelüftet und es gab viel weniger Staub als heute. Die Luft war normalerweise immer kühl und klar. Man hatte ja auch keine doppelt- und dreifach verglaste Fenster, sondern einfach nur mit Kitt verglaste Holzfensterscheiben. Selbst wenn die Fenster im Winter geschlossen waren, kam durch die schlechte Wärmedämmung immer noch genügend frische Luft in den Raum und die Abgaswerte von Industrie und Verkehr waren noch harmlos im Vergleich zu heute. Wenn's mal ganz kalt wurde, bekamen wir halt eine Wärmeflasche oder einen aufgewärmten Backstein an die Füße.

Th. Bunke: Gab es so um 1920 herum eigentlich schon elektrisches Licht bei Ihnen?

Hr. Höhn: In der ersten Wohnung hatten wir noch Gas. Das war damals noch um einiges billiger als Strom. In den alten Gründerzeitgebäuden in Wiesbaden, die vor und nach der letzten Jahrhundertwende gebaut worden sind, kann man stellenweise noch heute die Ausgänge der Gasleitungen in den Decken sehen. Bis in die dreißiger Jahre hinein war es ganz normal, Gaslampen in der Wohnung zu haben. Aber es gab natürlich auch schon Elektrizität. Das Haus, das wir 1926 bezogen, hatte z. B. schon elektrisches Licht.

Th. Bunke: Können Sie sich noch erinnern, wie hoch damals die elektrische Spannung war und wie die Leitungen verlegt wurden?

Hr. Höhn: Am Anfang standen die Leitungen noch mit 110 Volt unter Spannung. Vor und teilweise auch noch nach dem zweiten Weltkrieg wurde dann auf 220 Volt umgestellt, weil immer mehr Elektrogeräte in den Haushalten benutzt wurden. Das mußte man machen, weil sonst die Elektroleitungen wegen des größeren Strombedarfs überlastet gewesen wären. In den letzten Jahren ist die Spannung ja nochmal um 10 Volt erhöht worden, so daß wir heute bei 230 Volt sind. Es gab auch schon Leitungen mit Textilisolierung, aber so weit ich weiß wurden hauptsächlich Kuloröhre verlegt. Die bestanden aus einer weichen Metallegierung und mußten mit einer speziellen Zange gebogen werden. In den Röhren waren die Elektroleitungen schon drin, je nach Bedarf mit 3, 4 oder mit 5 Adern. Die Kuloröhre wurden übrigens meistens aufputz, unter die Decke verlegt und die Steckdosen wurden ganz spärlich gesetzt, vielleicht eine pro Raum. In den Schlafräumen oft gar keine. Da wurde das Licht mit sogenannten Deckenschaltern ausgeschaltet.

Das heißt, die Leitungen wurden unter der Decke auf die Wand montiert und auf Betthöhe war ein Auslaß für einen Zugschalter, an dem man eine Kordel befestigte und so war es möglich, daß man das Licht an der Decke bequem vom Bett aus ein- und ausschalten konnte. Tja, somit waren damals die Elektroleitungen 2 - 3 Meter von der Bettstelle weg, elektrische Verbraucher gab es keine im Schlafzimmer, die Metallrohre sorgten für eine gute Abschirmung der elektrischen Felder, die Spannung auf der Leitung war nur halb so hoch wie heute und Federkernmatratzen kannte man auch noch nicht. Von den Bequemlichkeiten, die wir heute haben, hätten meine Eltern wahrscheinlich noch nicht einmal geträumt, aber in Bezug auf den Elektrosmog hat sich hier in der Gegenwart die Belastung auf den ruhenden Menschen doch schon auf das Massivste erhöht.

Th. Bunke: Stimmt, Herr Höhn. Das kann man wohl sagen. Nun, ich bedanke mich bei Ihnen für die interessanten Einblicke in die Vergangenheit und wünsche Ihnen und Ihrer Fau noch weiterhin alles Gute und beste Gesundheit für Sie beide.

## Wie werden die Schlafzimmer heutzutage ausgestattet?

Nehmen wir mal die Kinderzimmer unter die Lupe. Gerade für Neugeborene geben sich ja die glücklichen Eltern viel Mühe, eine freundliche und babygerechte Gestaltung des Zimmers für den neuen Erdenbürger zu ermöglichen. Da werden die Wände neu tapeziert oder gestrichen und dabei verwendet man meist die üblichen Artikel aus dem Baumarkt. Der blaue Umweltengel soll garantieren, daß die Farben und Lacke ohne Schadstoffe hergestellt werden lautet meist die Antwort wenn man es wagt einen der Verkäufer dahingehend zu befragen. Außerdem seien die meisten Produkte ja auch schon absolut geruchslos. Auf dem Etikett vermißt man meist die volle Deklaration der verwendeten Chemikalien, wie z. B. Benzol, Ethanol, Terpene und die sonstigen chlorierten Kohlenwasserstoffe. Auch Formaldehyd und viele andere weitere Lösemittel werden hier immer noch reichlich verarbeitet.

Als nächstes wird ein kuscheliger Teppich, oft aus Polyester mit Schaumstoffrücken, verlegt, der dem Kind eine behagliche Atmosphäre schaffen soll. Dieser wird gerne mit Klebern fixiert und wieder kommen mehr und mehr chemische Moleküle wie Biozide und Weichmacher aller Art in die Raumluft. Neben der möglichen, schleichenden Vergiftung durch diese langsam- und schwerflüchtigen Stoffe, die der Mensch über Haut und Lunge aufnimmt, kommt dann noch der Einfluß der statischen Aufladung hinzu. Die Kunststoffoberflächen der Möbel, der PVC-haltigen Tapeten und des Teppichs laden sich typischerweise elektrostatisch auf. Das merkt man besonders in der Heizperiode. In der Raumluft befinden sich positive und negativ aufgeladene Ionen. Überwiegen, einfach ausgedrückt, die negativen Ionen, fühlt sich die eingeatmete Luft frischer an und steigert das Wohlbefinden. Überwiegen die positiven Ionen, hat man den Eindruck einer trockenen Raumluft und es kann z. B. zu Reizungen der Schleimhäute kommen. Wenn sich die Kunststoffoberflächen der Zimmereinrichtungen elektrostatisch aufladen, kann das dazu führen, daß das Luftklima von den als angenehm empfundenen negativen Ionen in die als unangenehm empfundenen positiven Ionen umschlägt. Hätte man eine komplette Zimmereinrichtung aus dem Jahr 1920, wie von Herrn Höhn geschildert, wäre die Luft einwandfrei.

Das Ionenmilieu ist außerdem davon abhängig, wie gut das Gebäude wärme gedämmt ist und welches Heizsystem installiert worden ist. Pauschal kann man sagen: Je besser die

Wärmedämmung, desto schlechter die Zufuhr von Frischluft von außen, desto mehr positive Ionen, desto trockener die Raumluft, desto mehr Unwohlsein.

Doch zurück zur Kinderzimmereinrichtung. Bei der Auswahl der kindgerechten Möbelstücke und des Bettchens werden gerne aus Kunststoff beschichteten Preßspanplatten gezimmerte Kommoden, Kleiderschränke und natürlich auch das Bettchen, gekauft. Für die Preßspanplatten gibt es mittlerweile zwar verschiedene Emmisionsklassen, aber selbst die niedrigste (E 1) geht noch aus, ist also **nicht** zu 100 % schadstofffrei.

Damit das Kind jederzeit nachts Licht hat, bekommt es noch eine Lampe mit Klemmvorrichtung, die meist in unmittelbarer Nähe zum Kopfbereich befestigt wird. Hier kann ich oft elektrische Wechselfelder von 100 V/m und mehr messen und das, obwohl die Lampe gar nicht eingeschaltet ist. Vor allem dann wenn die Lampe einen Stecker ohne Schutzkontakt hat und nicht der spannungsführende Leiter geschaltet wird, sondern der Nulleiter. Da muß man sich nicht über Schlaflosigkeit und Konzentrationstörungen bei dem Kind wundern.

Immer beliebter werden auch die Babyphone, welche aus Unwissenheit direkt neben das Bettchen gestellt werden, damit Mama und Papa, wenn sie sich in anderen Räumen aufhalten, schnell reagieren können, wenn das Kind nach ihnen verlangt. Über die hochfrequente Dauerbestrahlung sind sich die Eltern meist nicht bewußt, aber auch diese unnötige Belastung gibt es erst seit einigen Jahren. Ende 1998 hat auch der TV-Sender RTL in seinen Abendnachrichten um viertel vor sieben darüber berichtet und empfohlen, hier wenigstens einen Abstand zum Bett von ein bis zwei Metern einzuhalten.

Zum besseren Einschlafen wird dann noch vielleicht dem heranwachsenden Kind ein Kassettenrekorder direkt neben das Kopfkissen gelegt, damit es mit netten Geschichten vom Band auch garantiert einschläft. An die elektromagnetischen Wechselfelder, die hier zwangsweise entstehen, denkt kaum jemand. Wenn dann später noch eine Federkernmatratze verwendet wird, können all die elektrischen und magnetischen, hoch- und niederfrequenten Felder und Wellen das ganze Bett unter Strom und Spannung setzen. Steht das Bettchen dann noch auf einer geologischen Störung, ist die Nachtruhe für das Kind und die bedauernswerten Eltern endgültig vorbei.

Dabei können jede Nacht Reiz- und Streßfaktoren entstehen, bei der die beste Immunabwehr auf Dauer überfordert ist und irgendetwann bricht sie dann vielleicht auch ganz zusammen, so daß Schlafprobleme, Müdigkeit, Konzentrationprobleme, Nervosität, Gereiztheit, allergischen Reaktionen und vielen anderen Krankheiten Tür und Tor geöffnet sind. Der menschliche Organismus kann einfach nicht mehr zur Ruhe kommen.

Fazit: Der Mensch, egal ob Alt oder Jung, kann sich um so besser erholen und regenerieren je weniger künstliche Strahlen, technische Felder und Wellen sowie unnatürliche, chemische Einflüsse ihn in seiner Ruhephase stören.

## Mysterium Schlaf

Die meisten Menschen machen sich viel zu wenig Gedanken darüber, welche wichtige Funktion der Schlaf auf ihr Wohlbefinden, Gesundheit, Immunsystem und tägliche Leistungsvermögen ausübt. Es wird höchstens darauf geachtet, daß das Schlafzimmer gut gelüftet wird. Ferner machen sie sich vielleicht Gedanken um die Matratze, ob sie weich oder hart sein soll, ob Latex oder Federkern. Ferner wird noch darauf geachtet, daß das Schlafzimmer möglichst in dem ruhigsten Raum des Hauses gelegt wird, und manche Fortgeschrittenen lassen sich auch schon mal einen Netzfreischalter einbauen, damit die Elektroleitungen nachts spannungsfrei bleiben. Generell gehen die Allermeisten davon aus, daß man abends ins Bett geht und am

nächsten Morgen automatisch erholt aufsteht. Doch das ist leider falsch, wie ich und auch viele andere Baubiologen und Rutengänger durch Tausende von Schlafräumvermessungen jeden Tag aufs Neue belegen kann.

Richtig ist, daß man umso erholt aufsteht, je weniger störende Umweltreize in der Nacht den ruhenden Körper bei seiner nächtlichen Regeneration und Energieaufnahme stören. Diesen letzten Satz sollten Sie verinnerlichen und dann Ihre Konsequenzen daraus ziehen. Der Gedanke, daß der Mensch langfristig gesehen erst dann erholt aufstehen kann, wenn er in reizarmen Zonen liegt, ist völlig neuartig und wird in der Schlafforschung einiges Umdenken erfordern. Schlafmedizin, die das Schlafumfeld mit allen seinen Einflüssen nicht berücksichtigt, ist unvollkommen. Sie läuft außerdem Gefahr, sich in Zukunft vorwerfen lassen zu müssen, daß sie sich nur mit der Beseitigung der Symptome von chronischen Schlafstörungen und Müdigkeitssyndromen, sowie der sogenannten allgemeinen Konstitutionsschwäche und vielen anderen Krankheiten beschäftigt.

Tatsache ist jedoch, daß wir in einer Zeitepoche leben, in der sich der Mensch hauptsächlich auf das verläßt, was er mit seinen fünf Sinnen wahrnehmen kann.

Doch Elektrosmog, also elektrische Felder und Wellen, und Erdstrahlen sind Reize, für wir keine Sinnesorgane haben. Wir können hiervon höchstens die Auswirkungen spüren, hauptsächlich durch die Exposition in der empfindlichen Ruhephase, z. Bsp. durch Schlafstörungen, Müdigkeit und durch körperliches oder seelisches Unwohlsein.

Viele, die ihr Schlafzimmer an einer lärmenden Straße liegen haben, können durch den Krach, der vom Verkehr ausgeht, schlecht einschlafen und durchschlafen. Sie haben dadurch bedingt oft einen unruhigen Schlaf mit dem Ergebnis, daß sie sich beim Aufstehen auch nicht erholt fühlen. Lärm ist Stress und somit eine Belastung für Körper und Seele. Darüber gibt es unzählige Forschungsstudien aus dem In- und Ausland. Nun ist es so, daß wir für Umwelteinflüsse wie Geräusche, Temperaturschwankungen, Luftbewegung, usw. im Schlafzimmer mit Hilfe unserer fünf Sinnesorgane diese Eindrücke körperlich registrieren können und dadurch auch die störenden Ursachen erkennen, zuordnen und wenn möglich abstellen können.

Hierzu ein paar praktische Beispiele:

Jemand schläft schlecht, weil er sein Schlafzimmer an einer stark befahrenen Straße liegen hat. Die hier entstehenden akustischen Reize, der Lärm, den er mit seinem Sinnesorgan Ohr wahrnimmt, mag dazu führen, daß der Mensch in diesem Zimmer schlecht schläft und nachts öfters wach wird. Angenommen er hat die Möglichkeit in einen ruhigen Raum auszuweichen, so kann allein das dazu führen, daß er wieder gut schläft und sich dadurch beim Aufstehen auch erholt fühlt, weil er wieder ruhiger und tiefer schlafen kann, und sich somit die Qualität seiner Regeneration verbessert.

Noch ein Beispiel:

Angenommen jemand hat vor seinem Schlafzimmerfenster eine starke Lichtquelle, sagen wir mal eine Straßenlaterne. Wir nehmen weiter an, daß er keine Vorhänge oder Rolläden besitzt, so daß viel Licht in sein Schlafzimmer dringt, so kann das auch bei dieser Person zu einem oberflächlichen Schlaf führen, der nicht besonders erholsam ist. Wenn man sich jetzt einen Rolladen einbauen läßt, so daß das Schlafzimmer völlig abgedunkelt wird, mag auch diese Person es erleben, daß sie wieder tiefer schläft und wahrscheinlich wird Sie auch länger schlafen als vorher.

Wie Sie sehen, gibt es also Umwelteinflüsse im Schlafumfeld die wir sehen, hören und fühlen können und die Einfluß nehmen auf die Schlafqualität. Wie aber verhält es sich mit Strahlen z. Bsp. Erdstrahlen oder gar radioaktive Einflüsse wie Radongas oder mit elektrischen oder elektromagnetischen Feldern und Wellen?

Wie gesagt besitzen wir kein Sinnesorgan, um diese Reize zu registrieren. Wenn wir unter einer Hochspannungsleitung spazieren gehen, werden wir zwar die Leitungen

sehen, manchmal kann man auch ein Summen oder Knistern hören, aber die Wenigsten werden die von den Leitungen ausgehenden Felder körperlich spüren können, wenn man sich nur für kurze Zeit in ihrem Bereich aufhält.

Ähnlich verhält es sich mit Mobilfunktelefonen. Während eines 5 minütigen Telefonats wird kaum jemand ein körperliches Symptom verspüren. Mit Hilfe von Infrarotkameras wurde aber schon nachgewiesen, daß sich im Laufe eines Gespräches mit Handys die Kopfhälfte erwärmt, an der man das Handy zum Telefonieren hält. Genauso wurde in Forschungsstudien aus dem In- und Ausland nachgewiesen, daß sich die Gehirnfrequenzen während eines Handytelefonats verändern. Noch 1,5 Stunden nach dem letzten Telefonat läßt sich mit einem EEG diese veränderte Gehirntätigkeit nachweisen. Aber auch das werden nur die wenigsten direkt spüren können, eben weil wir kein geeignetes Sinnesorgan besitzen, das uns davor warnen würde, wenn sich die Temperatur von Körpergewebe erhöht oder sich unsere Gehirntätigkeit unnatürlich verändert.

Die Kernfrage lautet also:

Sind physikalische Strahlen, Felder, Wellen nur deswegen harmlos für uns, weil wir sie nicht mit unseren fünf Sinnesorganen wahrnehmen können oder gibt es trotzdem körperlich spürbare Auswirkungen, wenn man diesen Einflüssen dauerhaft ausgesetzt ist? Wie schlagen sich diese unnatürlichen Einflüsse im Schlafbereich nieder, wo sich der menschliche Körper zum Entspannen und Erholen, zum Regenerieren und Energieauftanken Nacht für Nacht, Jahr für Jahr in einer sehr empfindlichen Ruhephase befindet?

Wie belastbar sind wir auf Dauer, über Jahre und Jahrzehnte gesehen, in diesem besonderen Zustand der Erholung?

Die Antwort:

Wir werden um so erholter aufstehen, je weniger störende Umweltreize unseren ruhenden Körper bei seiner nächtlichen Energieaufnahme stören. Das gilt für alle Reize, sowohl für solche, für die wir Sinnesorgane besitzen, als auch für jene, die wir nicht mit unseren Sinnen direkt wahrnehmen können, welche sich aber trotzdem immer mehr als zivilisationsbedingte Streßfaktoren für die Abermillionen von Körperzellen unserer Organe, Muskeln, Skelett, Bindegewebe, Nervengewebe usw. herausstellen.

Das ist auch der Grund, warum man heute ohne zusätzliche Vitalstoffe wie höherdosierte Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, hochwertige Eiweiße und Fettsäuren usw. kaum gesund bleiben kann. Unsere Abwehrkräfte, maßgeblich von unserem Vitalstoffspiegel und der Qualität unserer nächtlichen Regeneration abhängig, sind überfordert durch die ständig steigenden Abgaswerte und die zunehmenden unnatürlichen elektrischen Einflüsse aller Art und nicht zu vergessen die Freisetzung von ständig neu entwickelten, unnatürlichen Chemikalien. Das gilt nicht nur für die Umwelt außerhalb unseres Wohnbereichs, sondern auch für den Lebensraum innerhalb unserer Häuser und Wohnungen und hier besonders für die Schlafbereiche.

Halten Sie wenigstens die Schlafräume streß- und reizarm und versuchen Sie, zumindest hier wieder naturnahe Verhältnisse zu schaffen, damit Sie wieder gut einschlafen, durchschlafen und erholt aufstehen.

# Definition von Schlaf und Regeneration

(Quelle: Duden, Deutsches Universal Wörterbuch A-Z)

**Schlaf:** Der Erholung des Organismus dienender Zustand der Ruhe, der Entspannung (bei Menschen und Tieren), in dem die Augen gewöhnlich geschlossen, das Bewußtsein ausgeschaltet und viele Körperfunktionen herabgesetzt sind.

**Regeneration:**

1. Erneuerung, Neubelebung
2. erneute Bildung, Entstehung, natürliche Wiederherstellung von verletzten, abgestorbenen Geweben o.ä.

Das Wort Schlaf erklärt uns also in welchem Zustand wir uns befinden, und das Wort Regeneration erklärt uns, was während des Schlafens geschehen sollte.

Im vorangegangenen Kapitel bin ich schon darauf eingegangen, daß Ernährung und Schlaf der Zufuhr von Energie dienen. Wenn Sie mal einen Tag nichts essen, würden Sie merken, wie sich das auf Ihr Leistungs- und Wohlfühlverhalten auswirken wird. Das Gleiche trifft für den Schlafen zu. Nur eine Nacht mal nicht geschlafen, schon wären Sie am nächsten Tag ein anderer Mensch, nämlich schlapp, ohne Konzentration, vielleicht sogar mürrisch, auf jeden Fall nicht besonders Leistungsbereit.

## Der Unterschied zwischen gut schlafen und gut regenerieren

Es gibt übrigens einen Unterschied zwischen gut schlafen und gut regenerieren. Ich komme immer wieder mal in Häuser, wo die Leute trotz hoher Elektrosmogbelastung durchaus gut ein- und durchschlafen. Auf meine Frage, ob sie sich denn morgens auch erholt fühlen, erhalte ich aber fast immer die Antwort, daß sie sich morgens immer noch müde fühlen, also nicht ausgeruht sind, obwohl sie sieben bis acht Stunden gut geschlafen haben. Wie ist das möglich? Das ist doch ein offensichtlicher Widerspruch.

Gemäß der Definition vom Duden über das Wort *Regeneration* hat der Schlaf bei diesen Personen, obwohl er gut war, nicht besonders zu *Erneuerung* und *Neubelebung* geführt. Was kann die Ursache hierfür sein?

Stoffwechsel, d. h. alle Vorgänge, die mit dem Aufbau und Abbau von Stoffen im Körper zusammenhängen, sowie nächtliche Regeneration hängen auf das Engste zusammen. Alle Belastungen vom Tage, also physische und psychische Streßfaktoren, kosten uns Energie und belasten unsere Körperzellen. Die nächtliche Regenerationsphase hat nun die Aufgabe, mit Hilfe der Vitamine, Mineralien usw. (Summe aller Vitalstoffe) die Millionen von Körperzellen, aus denen ja letztendlich die Organe, Muskeln, Nerven- und Bindegewebe usw. aufgebaut sind, zu regenerieren (reparieren) und bis zum Aufstehen am nächsten morgen wieder neu zu beleben, damit wir tagsüber wieder leistungs- und belastungsfähig sind und außerdem Voraussetzung für ein intaktes, kräftiges Immunsystem ist. Wenn man jetzt jede Nacht in unnatürlichen Elektroinflüssen liegt, kann das dazu führen, daß die Körperzellen sich nicht mehr optimal erholen können, weil sich die Abwehrkräfte gegen diese störenden Reize wehren müssen. D. h. ein Teil der Energie, die eigentlich der Neubelebung dienen sollte, muß nun gegen den Umgebungsstreß im Schlafumfeld aufgewendet werden. Dadurch kommt es zu einem Energiedefizit und einem erhöhten Bedarf an Vitalstoffen (Vitaminen usw.), welche die Körperzellen zum Gegenregulieren der Streßfaktoren aus der

unmittelbaren Umgebung jetzt vermehrt brauchen um funktionsfähig zu bleiben. Wir können unter diesen ungünstigen Bedingungen nicht so viel Energie im Organismus für die nächtliche Neubelebung freisetzen wie wir normalerweise, unter optimalen Umweltbedingungen im Schlafzimmer, in der Lage wären. Das bedeutet, daß wir tagsüber mehr Energie verbrauchen, als wir nachts wieder durch die Regeneration zuführen können. Als Resultat hieraus fühlen wir uns morgens müde und abgeschlagen und sind auch tagsüber schlapp und energielos. Mit einem Wort: Degeneration statt Regeneration. Je länger man in solch ungünstigen Bedingungen liegt und je größer die Belastungen durch Elektrosmog und Erdstrahlen sind, desto größer wird das Energiedefizit. Über die Jahre können so nicht nur Schlafstörungen und chronische Müdigkeit entstehen, sondern auch alle möglichen Herz-Kreislaufbeschwerden, sowie Organische Probleme aller Art. Aber auch angeblich psychosomatische Krankheiten können dann auftauchen, wenn sich unser Gehirn, mit all seinen neurologischen und hormonellen Steuerungsfunktionen und zusammen mit dem Herzen das wichtigste Organ, nachts nicht mehr ordentlich regenerieren kann.

Erkennt man nun diese störenden Einflüsse im Schlafzimmer und beseitigt sie, so können sich die natürlichen Selbstheilungskräfte in der Nacht wieder voll entfalten, und innerhalb kurzer Zeit, meist nur zwischen zwei und vier Wochen, wird der Schlaf wieder erholsam, und man ist morgens nicht mehr so müde, sondern viel ausgeruhter und auch tagsüber fitter als zuvor.

Schlaf, der auch erholsam ist, ist eine natürliche, menschliche Fähigkeit und ist nicht an das Alter gebunden. Das weise ich jeden Tag auf's Neue nach. Diese Fähigkeit ist jedoch an eine Bedingung geknüpft: Keine störenden Einflüsse in der nächtlichen Regenerationsphase.

Denn auch bei 70 - und 80 - jährigen Menschen kann ich beobachten, daß sie wieder besser ein- und durchschlafen und morgens viel erholter sind, wenn das Schlafumfeld wieder störungsfrei ist.

Selbst angeblich chronische Schlafstörungen bei älteren Leuten, die schon seit Jahren oder gar Jahrzehnten Schlaftabletten einnehmen, können verschwinden, wenn die Ursache hierfür im Schlafbereich lag und man diese beseitigt.

**Die Statistiken besagen zwar, daß ältere Menschen weniger und schlechter schlafen als jüngere, sie bleiben aber die Erklärung hierfür schuldig.** Dabei muß man folgendes wissen:

Wenn man baubiologische Grenzwerte heranzieht und nicht die viel zu hohen gesetzlichen Grenzwerte, gibt es kaum ein Schlafzimmer, das nicht überhöhte Elektrosmogwerte aufweist. Ursache hierfür sind hauptsächlich die Schlafzimmer-internen Elektroleitungen und die Leitungen der angeschlossenen elektrischen Lampen und Geräte (230 V mit oft nur 10 cm Abstand). Da wo Federkernmatratzen vorhanden sind, werden diese Einflüsse nicht nur verstärkt, sondern es wird meist noch zusätzlich das natürliche Magnetfeld der Erde erheblich gestört.

Dazu kommt, daß mindestens jedes zweite Bett auf einer geologischen Störung steht, welche erfahrungsgemäß die größte Belastung in der empfindlichen Ruhephase darstellt.

Diese Umstände erklären, warum sich die Statistiken von ca. 25 Mio. Menschen in Deutschland mit Schlafbeschwerden und etwa die gleiche Anzahl von Menschen mit chronischer Müdigkeit erheblich nach unten korrigieren ließen, wenn man die Schlafräume nach baubiologischen Kriterien einrichten würde. Bei derart epidemischen Ausmaßen ist es nicht verwunderlich, daß immer mehr Ärzte, die ihren Patienten helfen wollen an die *Ursachen* ihrer Krankheiten heranzukommen, zu Schlafräumuntersuchungen greifen. Allein aus den oben genannten Gründen ist es nicht gerade an den Haaren herbeigezogen, sich bei entsprechenden Beschwerden mal die Schlafstätte durchmessen zu lassen. Oft können dann auch Schlafmittel mit deren bekannten unerwünschten Neben-

wirkungen abgesetzt werden, wenn man die störenden Einflüsse beseitigt, was wiederum eine Entlastung der verschiedensten Organe zum Beispiel der Nieren und Leber mit sich bringt.

Fazit: Man sollte nicht nur gut schlafen, sondern auch gut regenerieren.  
Das Merkmal für einen erholsamen Schlaf ist immer, ob man sich morgens beim Aufstehen auch erholt fühlt.  
Auch ältere Menschen haben die natürliche Fähigkeit eines erholsamen Schlafes, allerdings ist dieser an die Bedingung von strahlen- und streißfreien Schlafbereichen gebunden, und das gilt für alle Altersgruppen.

## Zusammenfassung

### Drei Gründe Schlafzimmer baubiologisch einzurichten

Es sind im wesentlichen drei Gründe warum Belastungen durch Elektrosmog und Erdstrahlung im Schlafzimmer für die die Gesundheit viel abträglicher zu bewerten sind als in den Tagesbereichen (Wohnzimmer, Küche oder Büro).

1. Der Mensch verbringt im Jahr etwa 3.000 Stunden schlafend.
2. Diese 3.000 Stunden dienen der körperlichen und seelischen Erholung und Regeneration von den Anstrengungen des Tages.
3. Die Regeneration findet immer auf der gleichen Stelle statt, im Gegensatz zu tagsüber, wo man sich durch umherlaufen von gute Zonen in schlechte Zonen bewegt und umgekehrt.

Weitere Infos unter [www.bunke-baubiologie.de](http://www.bunke-baubiologie.de)