

Frastanz, am 6. Juni 2011

Medienmitteilung

Der gesunde Schlafraum - biologisch gesehen der wichtigste Platz in Haus und Wohnung

Der gesunde Schlaf ist die wichtigste Quelle für Erholung und Regeneration, für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden. Diese Tatsache wird von vielen Menschen viel zu wenig beachtet. Erst wenn der Schlaf ausbleibt, wenn man nicht einschlafen kann, schlaflose Nächte verbringt oder morgens wie gerädert aufsteht, sucht man nach Lösungen. Deshalb ist der Schlafraum der eigentliche Ort der Geborgenheit, Erholung, Regeneration, Gesundheitsvorsorge, Erholung und des Wachstums. Keine anderen Räume in Haus und Wohnung prägen ihre Bewohner so wie diese Zimmer – sie sind Quelle der geistigen und körperlichen Regeneration. Deshalb gehört diesen Räumen die größte Aufmerksamkeit. Damit man wirklich gesund und erholsam schlafen kann, gilt es einige elementare Grundlagen des gesunden Lebens und Schlafens zu berücksichtigen.



Hier die wichtigsten Tipps zur gesundheitsorientierten Gestaltung und Einrichtung von Schlafräumen:

Lage: Das Schlafzimmer sollte nach Möglichkeit immer ein separater Raum sein, der möglichst ruhig gelegen ist.

Raumgröße: Mindestens 7,5 m² pro Person, um ausreichend Sauerstoff für eine Nacht zu gewährleisten, vor dem Schlafen lüften oder Frischluft durch gekipptes Fenster.

Wände/Decke: Atmungsaktiver Verputz, atmungsaktive Wandfarben, Holzverbau.

Böden: Vorzugsweise aus Holz, Oberflächenbehandlung mit natürlichen Wachsen oder Ölen, Schafschurwoll-Teppiche.

Möbel/Einrichtung: Aus heimischen Hölzern, offenporige Oberfläche durch Wachsen oder Ölen – somit kann das Holz atmen, chemische und synthetische Materialien meiden.

Raumklima: Frei von Energiestörungen wie Elektromog, geopathischen Störzonen, Lärm- und Lichtreizen, Luftgiften etc.

Raumtemperatur: Für Schlafräume ideal 16 – 18 Grad Celsius.

Luftfeuchtigkeit: Ideal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 50 – 60 %.

Staubbelastung: Liegefläche des Bettes mindestens 35 cm über dem Boden, 90 % der Staubbelastung ist bis 20 cm über dem Boden.

Lärm: Für ausreichend Schallschutz sorgen z.B. durch spezielle Fenster und Rollläden.

Licht: Für gute Abdunkelung (Rollos, Vorhänge) sorgen, Lichtreize können den Schlaf stören.

Spiegel: In unmittelbarer Bettnähe vermeiden (können hochfrequente Strahlungen reflektieren und verstärken).

Elektromog: Elektrische und elektronische Geräte (Radiowecker, Fernseher, Computer, Schnurlostelefone etc.) in der Nacht vom Netz trennen. Netzfreischalter einbauen.

Farbauswahl und Farbgestaltung: Bestimmende Farbtöne sollten entspannende Farben wie Pastellfarben in Gelb, Rosa und Hellblau sein. Die Decken sollten etwas heller gefasst werden als die Wände.

Bett/Schlafunterlage: Das Herzstück des Schlafrumes, nur natürliche Materialien wie Holz, Naturlatex, Schafschurwolle, Baumwollstoffe etc. verwenden. Federkernmatratzen meiden Diese führen zur Verzerrung des natürlichen Erdmagnetfeldes und zur Ankoppelung an technische Störfelder. Das Bett sollte nicht gegen eine schlecht isolierte Außenwand stehen, da man sonst direkt der Kälteabstrahlung ausgesetzt ist. Dasselbe gilt auch für den Nahbereich von Fenstern.



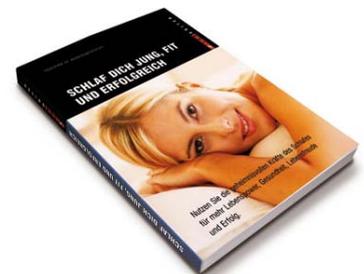
Bettgröße: Ideale Breite 90-100 cm, Länge ca. 20 cm länger als der Schläfer, Schlaf-richtung: vorzugsweise Kopf im Norden oder Süden (bedingt durch das Erdmagnetfeld).

Lattenrost: Reine Naturmaterialien, metallfrei (Magnetfeldstörung und Ankoppelung an technische Störfelder), kein starrer Unterbau.

Unterbetten: Aus Naturmaterialien, ideal sind naturbelassene Baumwollhüllen gefüllt mit unbehandelter Schafschurwolle (alle 4-7 Jahre erneuern).

Zudecken, Kissen: Ideal sind naturbelassene Baumwollfüllungen mit unbehandelter Schafschurwollfüllung. Kissen und Zudecken mit Daunen-Füllungen meiden (hohe statische Aufladungen, geringe Feuchtigkeitsaufnahme).

Gesunder Schlaf: Buchtipp rund um den gesunden Schlaf: Schlaf dich jung fit und erfolgreich von Schlafexperte und SAMINA Gründer Günther W. Amann-Jenison. Erhältlich im Buchhandel und bei allen SAMINA Vertriebsstellen (www.samina.com)



Wichtig für gesunden Schlaf ist die Harmonie von Raum und Materialien.

Für weitere Informationen: www.samina.com oder www.schlafcoaching.com