

Informationsbroschüre zum Thema

Haus- und Schlafplatzuntersuchung



ISA
Immobilien Service Agentur
Hans Jürgen Jordan
Baubiologe IBN

-----Services rund um das Wohnklima-----

Haus- und Schlafplatzuntersuchung

Im Mittelpunkt dieser Untersuchung stehen immer die Schlafplätze einer Wohnung. In unseren Schlafzimmern halten wir uns täglich am längsten und vor allem immer an der gleichen Stelle (Bett) auf.

Gerade in der Nacht, während des Schlafens, wo der Körper sich entspannen soll, ist er am empfindlichsten und durch alle Arten von Einflüssen angreifbar. Das Immunsystem und die vegetativen Abläufe des Menschen sind während dieser Zeit auf Sparflamme. In der Nacht repariert der Körper, was er tagsüber an Schaden genommen hat. Um diese Regenerierung durchführen zu können, braucht der Mensch während des Schlafens Ruhe, Passivität und Erholung. Kommt es aber in der Nacht zu Reizen, Stress und anderen Einflüssen, so kann diese Regenerierung nicht ordnungsgemäß stattfinden.

Weiterhin können wir am Tage energetische Überschüsse zur Erde ableiten, durch ständiges Entladen. In der Nacht liegen wir isoliert im Bett und können keine energetischen Reize entladen. Vom Körper werden diese Reize über lange Zeit gesammelt, bis er zum Schluss krank wird.

Daher ist die Untersuchung des Schlafplatzes die Grundlage für einen gesunden Schlaf. Ein ungestörter Schlafplatz ist Voraussetzung für Gesundheit, Vitalität und Therapieerfolge bei Krankheiten.



Im Vordergrund sollte immer eine Ursachenbekämpfung, statt einer Symptombehandlung, stehen!

Schon der Arzt und vielseitige Naturforscher Paracelsus (er lebte von 1493-1541) hat den Satz geprägt

„Ein krankes Bett ist ein sicheres Mittel, die Gesundheit zu ruinieren“.

Dieser Satz hat immer noch seine Gültigkeit. Ein zweiter Satz dieses Forschers lautet,

„Ob ein Ding gut oder böse, heilbringend oder krankmachend ist, entscheidet die Dosis. Nur die Dosis macht das Gift“.

Eine Dosis wird bestimmt durch die Intensität eines Einflusses und seiner Einwirkzeit. Im Schlafbereich ist die Dosis der Umwelteinflüsse bei Nacht oft besonders stark und zeitlich besonders lang. Nur durch eine Untersuchung des Schlafbereiches können die einzelnen Umwelteinflüsse aufgedeckt, reduziert oder besser beseitigt werden.

Zur Gesamtbeurteilung der auf einem Menschen einwirkenden Umwelteinflüsse sollten neben dem Schlafplatz auch der am regelmäßigsten und lange benutzte Aufenthaltsort in der Wohnung und der Arbeitsplatz untersucht werden.

Die Untersuchung wird nach dem STANDARD DER BAUBIOLOGISCHEN MESSTECHNIK durchgeführt. Dieser Standard wird inzwischen international als Maßstab für eine baubiologische Innenraumuntersuchung genutzt und allseitig geschätzt.

Anzeichen, hervorgerufen durch einwirkende Umwelteinflüsse im Schlafbereich

- Abneigung gegen das Zubettgehen
- Einschlafstörungen
- unruhiger Schlaf
- Durchschlafstörungen
- Angstträume
- weinen, erwachen und aufschreien während der Nacht
- Übermäßiger Nachtschweiß
- Zerknitterte Bettwäsche
- Von einer bestimmten Stelle im Bett ausweichen
- aus dem Bett fallen
- Nachtwandeln, nicht nur bei Vollmond
- Frieren im Bett
- starkes Herzklopfen im Bett
- mit den Zähnen knirschen und Zähneklappern
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit am Morgen
- Appetitlosigkeit
- Depressionen
- Krämpfe

Typische standortverursachte Krankheiten

Bei fast allen chronischen und ständig wiederkehrenden Erkrankungen ist die Wahrscheinlichkeit einer standortbedingten Krankheitsursache gegeben. Dies wird durch wissenschaftlich belegte Studien bewiesen.

Folgende Krankheiten können auftreten:

- Herz- Kreislauferkrankungen
 - Stoffwechselstörungen
 - Hormonstörungen
 - Magen- Darm - Beschwerden
 - Gallenleiden
 - gestörtes Immunsystem
 - Drüsenbeschwerden
 - Lungenleiden und Asthma
 - Blutkrankheiten
 - Entzündungen und Tumore
 - Allergien
 - Rheuma, Gicht, Ischias
 - Kopfschmerzen und Migräne
 - Rückenschmerzen
 - Angstzustände
 - Nierenleiden, Blasenleiden, Bettnässen
 - Nervosität, Depressionen
 - Fieber
 - Menstruationsbeschwerden und Kinderlosigkeit
 - plötzlicher Kindstod
 - Aggressivität, Reizbarkeit
 - Störungen des Blutdruckes
 - Multiple Sklerose
 - Parkinson
 - Tinnitus
 - Potenzstörungen
 - Krampfadern
 - Konzentrationsmangel
 - Müdigkeit
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Thrombosen
 - Zahnerkrankungen
 - Zuckerkrankheit
 - Krebs
- uvm.

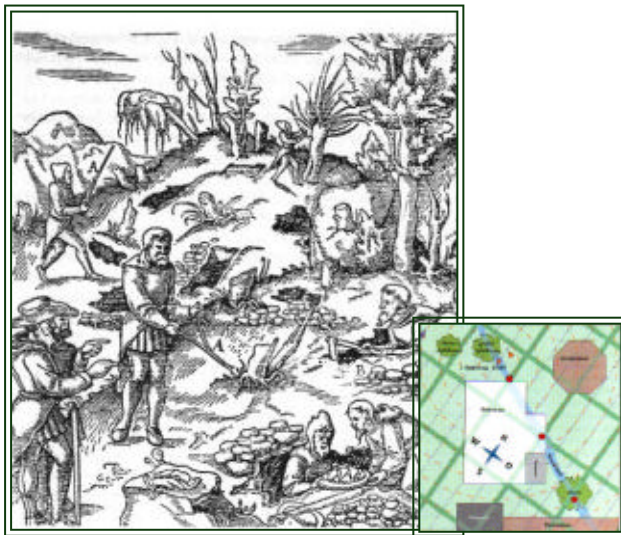
Haben Sie eine dieser Krankheiten, oft auch mehrere gleichzeitig, dann sollten sie Ihre Wohnung oder den Schlafplatz untersuchen lassen. Eine vorbeugende Haus- und Schlafplatzuntersuchung wäre für ihre Gesundheit von Vorteil, denn **Vorbeugen ist besser als Heilen!**

Untersuchungsdurchführung

1. Feststellen von Erdstrahlen durch Radiästhesie (Rutengehen)

Die Untersuchung erfolgt mit einer Winkelrute aus Messing. Zuerst werden die Erdstrahlen außerhalb des Wohnhauses festgestellt und in den Lageplan eingetragen. Danach erfolgt erst die Untersuchung der Innenräume, hier besonders der Schlafbereiche. Die festgestellten Reizzonen werden in einen Lageplan und dann im Grundrissplan des Hauses eingezeichnet.

- Feststellen von Gitternetzen, (Benkergitter und Hartmanngitter)
- Feststellen von Wasseradern
- Feststellen von Verwerfungen, Brüche und Risse
- Feststellen von sonstigen geologischen Anomalien



Rutengänger, eine Darstellung nach Georg Agricola aus dem Jahre 1556

2. Messen des Elektrosmogs

Es werden in den Schlafbereichen folgende Felder und Wellen gemessen:

2.1. Elektrische Wechselfelder (Niederfrequenz)

Ursache sind Wechselspannungen in Kabeln, Installationen, elektrischen Geräten, Wänden, Böden, Betten, usw..

Auch bei ausgeschalteten Geräten sind diese Felder in voller Höhe vorhanden. Elektrische Wechselfelder lassen sich durch leitfähige Materialien leicht abschirmen. Gemessen werden die elektrischen Wechselfelder mit einem Multidetektor, welcher die gemessene Feldstärke in V/m (Volt/Meter) anzeigt.

2.2. Magnetische Wechselfelder (Niederfrequenz)

Ursache ist Wechselstrom in Installationen, elektrischen Geräten, Trafos, Motoren, Frei- und Erdleitungen, Eisenbahn usw.. Die Magnetfelder durchdringen fast alle Materialien und lassen sich daher nur schwer abschirmen. Ein Abschirmen ist nur durch eine Ummantelung mit MU-Metall oder Trafoblechen möglich. Hier hilft aber oft eine Erhöhung des Abstandes zu den Verursachern. Gemessen werden die magnetischen Wechselfelder mit einem Multidetektor, welcher die gemessene Flussdichte in nT (Nanotesla) anzeigt.

2.3. Magnetische Gleichfelder (Magnetostatik/ Erdmagnetfeld)

Ursache sind Stahlteile in Betten, Matratzen, Möbeln, Geräten, Wände, Decken und Böden, Gleichstrom der Straßenbahn usw.. Durch die Stahlteile wird das vorhandene Erdmagnetfeld gestört.

Gemessen wird die Störung des Erdmagnetfeldes im Bettbereich mit einem Präzisionskompass, wobei die Kompassabweichung in ° (Grad) festgestellt wird.

2.4. Elektromagnetische Wellen (Hochfrequenz)

Ursache sind Sender für Rundfunk, TV, Mobilfunk, Datenfunk, Schnurlostelefone, Radar, Militär, Mikrowelle usw.. Ein Abschirmen dieser Wellen ist in den Häusern möglich.

Gemessen werden die elektromagnetischen Wellen mit einem HF-Detektor, wobei die Anzeige in dB/m (Decibel/Meter) erfolgt. Mit Hilfe einer Tabelle werden die Anzeigewerte in die Leistungs- oder Strahlungsdichte in nW/cm² (Nanowatt/Quadratcentimeter) umgerechnet. Mit dem Messgerät werden Mittelwertmessungen und Peakmessungen (Spitzenwertmessungen) durchgeführt. Die Peakmessung ist vor allem bei gepulsten Strahlungen, wie sie die Schnurlostelefone aussenden, wichtig.

3. Wohngifte, Schadstoffe und Raumklima

Bei der Besichtigung der Wohnung wird diese auf mögliche Quellen von Wohngiften untersucht. Hier sind es besonders Wohngifte wie Formaldehyd, Lösungsmittel, Biozide, Schwermetalle und Asbest. Bei Vorhandensein von Quellen, wie Spanplatten, belasteten Teppichen usw. sowie bei Geruchsbelästigungen können Proben genommen werden, die dann in einem Umweltlabor untersucht werden.

Bei der Untersuchung werden die vorhandenen Temperaturen und relativen Luftfeuchtwerte im Außenbereich, im Wohnzimmer und in den Schlafräumen mit digitalen Hygrometern aufgenommen. Dadurch erhält man einen Anhaltswert über das Raumklima.

4. Pilze, Allergene, Partikel

Bei der Besichtigung der Wohnung wird nach Vorhandensein von Schimmelpilzen und Hefepilzen gesucht. Bei Feststellungen können Proben genommen werden, die dann in einem Umweltlabor untersucht werden.

Wir erstellen für Sie einen Sanierungsplan und bieten Ihnen die Ausführung der Beseitigung des Schimmelpilzbefalles an.

Auch der Staubgehalt in der Luft und auf den Flächen wird optisch erfasst. Dabei werden Rückschlüsse auf eventuell vorhandene Bakterien, Hausstaubmilben, Partikel sowie auf Fasern, z.B. von Dämmstoffen, gezogen. Bei Bedarf werden auch hier Proben genommen, die dann in einem Umweltlabor untersucht werden.



Untersuchungsergebnis

Für die Untersuchung können Sie eine Zeit von 3-4 Stunden einplanen, bei der mindestens ein Bewohner anwesend sein sollte. Um das Untersuchungsergebnis zeichnerisch darzustellen wäre es wünschenswert, wenn Sie uns einen Lageplan mit der Lage des Wohnhauses auf dem Grundstück im Maßstab 1:200 und Grundrisspläne mit der Aufteilung der Räume im Maßstab 1:100, bereitstellen.

Die bei der Untersuchung festgestellten Ergebnisse teilen wir Ihnen im Anschluss an die Untersuchung mit und werten sie mit den Bewohnern aus. Sind Probennahmen und Laborarbeiten notwendig, besprechen wir dies mit Ihnen und unterbreiten Ihnen entsprechende Angebote, da diese nicht in dieser Untersuchung enthalten sind.

Wir zeigen Ihnen schon einzelne Maßnahmen, zur Reduzierung der festgestellten Umweltbelastungen auf. In einem schriftlichen Protokoll erläutern wir dann die Untersuchungsdurchführung, teilen Ihnen das Untersuchungsergebnis mit und geben Ihnen Empfehlungen, mit den entsprechenden Maßnahmen.

Kosten

Für die Haus- und Schlafplatzuntersuchung, entsprechend obiger Untersuchungsdurchführung, entstehen Ihnen folgende Kosten:

130,00 EURO (incl. 19 % MwSt.)

in einem Radius von ca. 50 km um den Firmensitz.

Bei größeren Entfernungen fallen Fahrkosten in Höhe von 0,30 €/gefahrenen Kilometer an

Für Probennahmen und Laborarbeiten erstellen wir, je nach Aufwand, entsprechende Kostenangebote.



Einrichtung des Schlafplatzes nach baubiologischen Gesichtspunkten

Innerhalb eines Hauses oder Wohnung sollte auf die Einrichtung des Schlafplatzes nach baubiologischen Gesichtspunkten ein besonders großer Wert gelegt werden. Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens in unseren Schlafräumen. Der Körper soll sich, während des Schlafens, von den Einflüssen und Belastungen des Tages erholen und neue Energien tanken. Dabei ist es nicht egal, wie diese Räume beschaffen sind. Hier wird der Grundstein für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit gelegt.

Dabei spielt die bauliche Beschaffenheit, die Störeinflüsse, das Wohnklima, die Auswahl der Einrichtungsgegenstände, das Schlafverhalten und das Bett eine große Rolle.

1. Bauliche Beschaffenheit

Bei der baulichen Beschaffenheit des Schlafrumes geht es um die Lage innerhalb der Wohnung, der verwendeten Baumaterialien und der Installationen. Hier sollte man folgendes beachten:

- Schlafzimmer sollten nach Osten oder Süden, Kinderzimmer möglichst nach Süden oder Westen orientiert sein.
- Als Mindestfläche für Elternschlafzimmer sind 14 m² vorzusehen.
- Als Mindestfläche für Zweibett-Kinderzimmer 12-14 m² und für Einbett- Kinderzimmer 10 m².
- Die Außenwände sollten ausreichend isoliert sein.
- Holzfenster mit Isolierverglasung sind anderen Fenstern vorzuziehen.
- Ein atmungsaktiver Putz ist für das Raumklima von Vorteil, hier besonders der Lehmputz.
- Die Wände und die Decke sollten mit Naturfarben gestrichen werden, Baumarktfarben sind hier ungeeignet.

- Bei der Farbgestaltung sind helle Farben, hier besonders Blau vorzusehen.
- Eine Wandheizung mit Warmwasser (ca. 30° C) wäre von Vorteil.
- Elektrische Fußbodenheizungen sind abzulehnen.
- Auch elektrische Nachtspeicheröfen sind zu vermeiden, oder die Zuleitungen und der Ofen weit entfernt vom Bett zu installieren.
- Der Fußboden sollte aus Naturmaterialien, wie Holzdielen, Kork, usw. sein.
- Auf synthetische Auslegeware sollte verzichtet werden.
- Innentüren aus Massivholz verwenden.
- Auf künstliche und synthetische Materialien verzichten.

2. Störeinflüsse

Das Schlafzimmer sollte möglichst frei von störenden Einflüssen sein. Hier hilft oft nur die **Hausuntersuchung durch einen Baubiologen**. Folgende Störeinflüsse können auftreten:

2.1. Lärm

Gerade das Schlafzimmer sollte während der Nacht frei von störenden Lärmbelastungen sein. Bautechnisch sind dafür Schallschutzfenster oder entsprechende Schallschutzmaßnahmen vorzusehen.

2.2. Wohngifte

Die Vielzahl der in den Innenräumen vorkommenden Wohngifte ist nahezu unüberschaubar. Auch Bau- und Einrichtungsmaterialien geben dabei Schadstoffe an die Luft ab und können Krankheiten verursachen (*Siehe Abhandlung über Wohngifte*).

Wieder sollte gerade das Schlafzimmer, frei von Wohngiften sein.

Bei Verdacht auf Wohngifte (Geruch oder optisch sichtbar), kann nur eine entsprechende Untersuchung durch einen Baubiologen helfen.

Folgende Wohngifte sind in Innenräume zu finden:

- Leichtflüchtige Schadstoffe, wie Lösungsmittel, Formaldehyd, usw.
- Schwerflüchtige Schadstoffe, wie Weichmacher, Biozide, PCB, PAK, usw.
- Pilzbelastungen durch Schimmelpilze, Hefepilze und Bakterien
- Fasern und Partikeln, wie Asbestfasern, Künstliche Mineralfasern, Staub, usw.
- Kohlendioxid
- Radioaktivität und Radongas

2.3. Erdstrahlen

Erdstrahlen entstehen durch geologische Störungen in der Erde. Man vermutet, das es sich um Ionen-, Neutronen- oder Gammastrahlen handelt und um die Veränderung des natürlichen Erdmagnetfeldes. Die Zonen, wo Erdstrahlen auftreten werden Reizzonen genannt. Erdstrahlen sind überall vorhanden, wobei gerade der Schlafbereich frei von diesen Strahlen sein sollte. Erdstrahlen schwächen das Immunsystem, wenn man sich längere Zeit auf diesen Zonen aufhält und hier besonders beim Schlafen. **Das Bett sollte deshalb frei von Erdstrahlen sein.**

Zu den Erdstrahlen gehören Wasseradern, Verwerfungen, Gitternetze und sonstige geologische Anomalien (Siehe Abhandlung über Radiästhesie). Erdstrahlen können von seriösen Rutengängern aufgespürt und dann ein geeigneter Platz für das Bett bestimmt werden. Dazu ist eine entsprechende **Untersuchung** notwendig, wobei eigentlich in jedem Haus solch eine Untersuchung durchgeführt werden sollte, nicht erst wenn man krank ist. Auch hier gilt „*Vorbeugen ist besser als Heilen*“!

2.4. Elektromog

Elektromog entsteht, wenn Elektrizität erzeugt, transportiert und verbraucht wird. Der uns umgebene Elektromog ist ein Kunstprodukt unserer technisierten modernen Zeit. Elektromog stört die natürlichen Lebensabläufe, greift in die biologischen Prozesse ein und verändert sie. Für den Organismus bedeutet das Stress, erzeugt Krankheiten und behindert die Heilung (Siehe Abhandlung Elektromog)

In Schlafräumen sollte deshalb der Elektromog so gut wie möglich reduziert werden.

Dabei kann aber nur eine Untersuchung durch einen Baubiologen helfen, durch Messen der Felder und Wellen und durch entsprechende Maßnahmen die Reduzierung herbeizuführen.

Der Elektromog wird durch folgende künstlichen Felder und Wellen hervorgerufen:

- Elektrische Wechselfelder (Niederfrequenz), entstehen durch elektrische Wechselspannungen
- Magnetische Wechselfelder (Niederfrequenz), entstehen als Folge von fließendem Strom
- Elektromagnetische Wellen (Hochfrequenz), entstehen bei der drahtlosen Übertragung von Signalen durch die Luft, z.B. Funk, Handys, usw.
- Elektrische Gleichfelder (Elektrostatik), entstehen durch elektrische Gleichspannungen an Kunststoffoberflächen oder Bildschirmen
- Magnetische Gleichfelder (Magnetostatik), entstehen durch magnetisierte Metalle

3. Wohnklima

Das Wohnklima ist die Atmosphäre eines Hauses. Das Wohnklima wird von dem Gebäude, den Einrichtungen und der Wohnweise bestimmt. Es hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden eines Menschen (Siehe Abhandlung Wohnklima).

Im Schlafzimmer sollte man folgende Punkte beachten:

- Temperatur 15-17 °C
- Raumluftfeuchte zwischen 45- 60 %
- Heizkörper sollten max. 70°C haben
- Ausreichende Lüftung

4. Einrichtungsgegenstände

Auch die Einrichtungsgegenstände eines Raumes haben einen großen Einfluss auf das Wohnklima, auf das Eintragen von Wohngiften, auf die Verstärkung oder Streuung von Erdstrahlen und auf die Entstehung und Verstärkung von Elektromog.

Dazu sind für das Schlafzimmer folgende Faktoren zu beachten:

- Keine künstlichen und synthetischen Materialien verwenden
- Natürliche Materialien einsetzen, besonders fürs Bett, die Möbel, usw.
- Auf Heizkissen verzichten
- Keine Radiowecker und Halogenlampen am Bett
- So wenig wie möglich elektrische Geräte
- Keine schnurlosen DECT- Telefone verwenden
- Kein Metall rund um das Bett
- Keine Geräte mit Lautsprecher in der Nähe vom Bett
- Keine Magnetdecken fürs Bett
- Kristalle ,Glimmer, usw. nicht aufbewahren
- Auf Spiegel in Schlafräume verzichten oder nachts zuhängen
- ***Und vor allem keine dubiösen Abschirmgeräte gegen Erdstrahlen und Elektromog erwerben und einsetzen!***



5. Schlafverhalten

Neben den vorab angesprochenen Faktoren spielt das Schlafverhalten auch eine große Rolle.

Dabei sollten folgende Regeln beachtet werden:

- Regelmäßige körperliche Aktivität am Tag
- Möglichst kein Tagesschlaf, wenn ja, dann regelmäßig
- Vermeiden von Koffein, Nikotin, Alkohol und schweren Mahlzeiten vor dem Zubettgehen
- Nach 15.00 Uhr kein Obst (z.B. Äpfel, Weintrauben, usw.) mehr essen, da Gärprozesse im Magen-Darm-Trakt auftreten können
- Keine anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten vor dem Zubettgehen
- Bei Schlafstörungen Entspannungsübungen durchführen und entspannende Schlafrituale (z.B. ein warmes Bad nehmen) anwenden
- Konstante Zubettgehzeit, wenn man müde ist
- Konstante Aufstehzeit, auch am Wochenende
- Schlafzimmer gut verdunkeln
- Das Bett nur zum Schlafen nutzen, ausgenommen sexuelle Tätigkeiten
- Bei Wachphasen während des Schlafens nicht auf die Uhr schauen (kann zur Gewohnheit werden)
- Bei quälender Schlaflosigkeit aufstehen und Musik hören oder ein Buch lesen, bis man wieder müde ist, aber keine anstrengenden Aktivitäten ausführen
- Sind Schlafmittel nötig, dann diese nicht länger als 3 Wochen nehmen

Bei länger anhaltenden Schlafproblemen den Arzt aufsuchen und eventuell eine baubiologische Haus- oder Schlafplatzuntersuchung durchführen lassen!

6. Das Bett

Neben der Beschaffenheit des Schlafrumes, sollte man dem Bett viel mehr Bedeutung beimessen. Denn immerhin verbringt der Mensch etwa ein Drittel seines Lebens im Bett. Auf Gesundheit und Wohlbefinden hat es einen erheblichen Einfluss. Rückenbeschwerden und Schlaflosigkeit sind oft eine Folge von „schlechten Betten“.

Hier einige Empfehlungen für einen gesunden Schlaf:

- Das Bettgestell sollte aus Vollholz, Bambus oder Rattan sein, ohne Metallteile
- Metallbetten und Wasserbetten sind wegen der Elektromoggefahr abzulehnen
- Polsterbetten sind auch abzulehnen
- Betten mit geschlossenen Bettkästen (auch mit belüfteten Bettkästen) sind wegen der schlechten Durchlüftung abzulehnen
- Das Betthaupt, das Kopfende des Bettgestells, soll ca. 40 cm über der Matratze hoch sein, um Zugluft abzuhalten
- Die Bethöhe (bis Oberkante Matratze) sollte 60-70 cm sein, besonders bei Stahlbetondecken (Magnetostatik)
- Die Bettlänge sollte Körpergröße + 25 cm und die Bettbreite > 90 cm sein
- Auflegerahmen aus elastischem Holz oder Bambus, ohne Metallteile einsetzen, eventuell mit verstellbarem Kopf- und Fußteil, ohne elektrische Verstellung
- Die Matratzen sollten einen guten Liegekomfort bieten, elastisch und fest zugleich, atmungsaktiv und keine elektrostatische Aufladung verursachend sein
- Von den Matratzen sollten keine giftigen Ausdünstungen ausgehen, ggf. einige Wochen auslüften lassen
- Die Matratzen sollten aus 100 % Naturlatex, Schafwolle, Rosshaar, Kokos, Kapok (Samenhaar des indischen Seidenwollbaumes oder des westafrikanischen Kapokbaumes) oder in Kombination der vorigen Materialien bestehen
- Matratzen aus synthetischem Latex sind abzulehnen (Aurdünstungen von Styrol oder Nitrosaminen) oder ein halbes Jahr ausdünsten lassen
- Federkernmatratzen sind wegen des Metallgehaltes (Federkerne) abzulehnen
- Matratzenauflagen aus Schafwolle oder Kamelhaar verwenden, die sich leichter lüften lassen und die man nach ca. 4 Jahren austauschen sollte (Sättigung mit Körperaurdünstungen)
- Die Zudecke sollte der Körpergröße angepasst sein, Körpergröße > 180 cm = 220 cm Zudecklänge und aus Schafwolle, Kamelhaar, Angora oder Cashmere bestehen
- Das Kopfkissen sollte aus den gleichen Materialien wie die Zudecke sein, wobei man ausprobieren sollte welche Größe am besten geeignet ist, evtl. auch auf Kopfkissen verzichten
- ***Metal, elektrische Motore, Magnetdecken, Heizkissen, synthetische Materialien, Radiowecker, Halogenlampen und durch Handberührungen schaltbare Nachttischlampen haben im und am Bett nichts zu suchen***

Wie Sie jetzt erfahren haben, gibt es im Schlafrum eine Menge zu beachten, aber ihrer Gesundheit zu liebe, sollte man hier sein Möglichstes tun.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen und gesunden Schlaf.



Dieses Bett ist ein Beispiel, für eine baubiologisch **ungesunde Schlafstätte**.

Folgende Komponenten des Bettes sind dafür ausschlaggebend:

- Bettgestell (Spanplatte mit Kunstleder- oder Synthetikbezug-Elektrostatik, evtl. Wohngifte)
- Bettkasten (schlechte Lüftung)
- Höhe des Bettes (besonders bei armierten Betondecken ungünstig)
- Lattenrost, elektrisch verstellbar (Elektrosmog)
- Federkernmatratze (Störung Erdmagnetfeld)
- Radiowecker mit CD-Player (starker Elektrosmog im Kopfbereich)
- Halogenlampen (starker Elektrosmog)
- Spiegel (Streuung, Bündelung und Verstärkung von Erdstrahlen und Elektrosmog)
- Als Wellness-Ausführung mit Massagefunktion durch zwei Elektromotore (Elektrosmog)

Es gibt zwar „robuste“ Menschen, die auch in so einem Bett schlafen können, aber der größte Teil der Bevölkerung hat hier mit **Schlafproblemen** zu rechnen



Dieses Bett ist ein Beispiel, für eine baubiologisch **gesunde Schlafstätte**.

Folgende Komponenten des Bettes sind dafür ausschlaggebend:

- Bettgestell aus Kiefer- Massivholz (Naturprodukt)
- Kein Bettkasten (gute Lüftung)
- Höhe des Bettes, 50 cm (besonders bei armierten Betondecken günstig)
- Lattenrost aus Holz, handverstellbar, ohne Metall
- Naturlatexmatratze (keine Störung Erdmagnetfeld)
- Kein Radiowecker (kein Elektromog im Kopfbereich)
- Normale Nachtschlampen (wenig Elektromog)
- Den Spiegel im Schlafraum nachts zuhängen (keine Streuung, Bündelung und Verstärkung von Erdstrahlen und Elektromog)
- Auch die übrigen Möbel und Einrichtungsgegenstände sind aus Naturmaterialien

In so einem „Schlafgemach“ findet Jeder einen erholsamen und ruhigen Schlaf.

Wir haben noch weitere Broschüren zu folgenden Themen für Sie zusammengestellt:

1. Wohnklima
2. Wohngifte
3. Schimmelpilze
4. Elektromog
5. Radiästhesie
6. Lehmbau
7. Probewohnen in baubiologisch sanierten Wohnungen

ISA
Immobilien Service Agentur
Hans Jürgen Jordan
Rechenweg 208

Haus
Imagination
Dinslaken

Services rund um das Wohnklima

Immobilien

Geschäftsführer

Im Laden

Labordienst

Wohnort

Finanzierung

Barzahl

Sitzung

Siehe

A1 - Baubiologie

Willkommen auf der Webseite von A1-Baubiologie.

Wir begrüßen Sie auf unserer Internetplattform. Wir versprechen Ihnen neue und interessante Einblicke in die Welt der Baubiologie.

Der 1. Schritt

Eine Untersuchung Ihrer Wohnung, Ihres Hauses, Ihres Grundstückes zur Feststellung von Erdstrahlen, Elektromog und Wohngiften inklusive Erhebvertrag und Ergebnisprotokoll

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf zwecks Terminabstimmung.

Probewohnen in einer baubiologisch sanierten Wohnung.

Hier können Sie sich eine Broschüre zum Probewohnen in einer baubiologisch sanierten Wohnung herunterladen.

Diese Plattform befindet sich derzeit im Aufbau. Daher unterliegt sie in den nächsten Tagen vieler Aktualisierungen.

Wohnklima

Ein gutes und gesundes Wohnklima ist Voraussetzung für ein positives Lebensgefühl. Störungen im Wohnklima beeinflussen dieses sofort.

Schimmelpilz

Schimmelpilze in Wohnungen sind Neubau oder Sanierung, ein zunehmendes Problem.

Elektromog

Neue "moderne" Elektrogeräte in unseren Wohnungen erhöhen permanent die Strahlung. Wie beginnt der Elektromog?

Diese finden Sie auf unserer Internetplattform www.a1-baubiologie.de.



Immobilien und Service Agentur
Inhaber Hans-Jürgen Jordan
Groß Väter Nr. 17, OT Groß Dölln
17268 Templin

Tel: (03 98 83) 48 163

Fax: (03 98 83) 48 164

Funk: (01 73) 6 92 04 65

E-Mail: info@a1-baubiologie.de

Gestaltung und Layout:

ComArchiv, Henry Schiffer, 16244 Schorfheide

Alle Rechte vorbehalten, Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet
Groß Väter, September 2006

ISA

Immobilien Service Agentur

Hans Jürgen Jordan
Baubiologe IBN

Services rund um das Wohnklima