

# Einrichtung des Kinderzimmers nach baubiologischen Gesichtspunkten

Gerade für die gesunde Entwicklung eines Kindes ist die Beschaffenheit des Kinderzimmers besonders wichtig. Laut Statistik halten sich Kinder und Jugendliche bis zu 19 Stunden in geschlossenen Räumen auf, Säuglinge und Kleinkinder oft noch länger. Kinder sollten in einer gesunden, unbelasteten Umgebung aufwachsen. Aber wie sieht die heutige Situation aus? In den Kinderzimmern herrscht oft „Dicke Luft“ durch Wohngifte, Elektrosmog und andere Beeinflussungen.

Die Wirkungen von Wohngiften und Elektrosmog auf den menschlichen Körper sind heute schon gut erforscht. Die dazu entsprechend festgelegten Belastungs- Grenzwerte beziehen sich aber im Regelfall auf Erwachsene und nicht auf den viel empfindlicheren Organismus von Säuglingen und Kleinkindern. Kinder nehmen im Verhältnis zu einem Erwachsenen dreimal mehr Schadstoffe auf. Da sich Kinder noch im Wachstum befinden, ist ihr Immunsystem und somit die Abwehrkräfte noch nicht voll ausgereift und damit anfälliger auf alle Einwirkungen. Das Resultat ist ein erhöhtes Krankheitsrisiko, was durch Statistiken belegbar ist.

Forderungen an Politiker, die Grenzwerte auf den kindlichen Organismus abzustimmen, wurden bisher noch nicht in die Tat umgesetzt. Hier kann nur jeder Einzelne dazu beitragen, dieses Manko auszugleichen.

Durch die Einrichtung des Kinderzimmers nach baubiologischen Gesichtspunkten kann eine gute Voraussetzung für die gesunde Entwicklung des Kindes geschaffen werden. Gerade im Kindesalter werden die Voraussetzungen für eine lebenslange Gesundheit geschaffen. Die Verantwortung dafür liegt bei den Eltern.

Folgende **Hinweise** sollen Ihnen bei der Einrichtung eines Kinderzimmers helfen:

1. Durch entwerfliche und konstruktive Maßnahmen beim Neu- oder Umbau.

- Einbeziehung baubiologischer Bauweisen, Bauteile und Baustoffe
- Vermeidung von künstlichen Materialien
- Lage des Kinderzimmers nach Süden oder Westen
- als Mindestfläche für Zweibett- Kinderzimmer 12-14 m<sup>2</sup> und für Einbett-Kinderzimmer 10 m<sup>2</sup>.
- ausreichender Fensteranteil, zur Besonnung
- Fenster mit kindersicheren abschließbaren Griffen versehen, evtl. Gitter anbringen
- Vermeidung von Elektrosmog durch Einbau von Netzfreeschaltern und Verlegen von abgeschirmten Kabeln-wichtiger Punkt!

2. Bauliche Maßnahmen und Inneneinrichtungen

- 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 vorzusehen
- Ausschmückungen sind wegen der Kreativitätsförderung den Kindern zu überlassen
- Treppen mit Gittertürchen oder Spannetze sichern
- Steckdosen mit Kindersicherungen versehen
- 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 und mit natürlichen Oberflächenbehandlungsmitteln behandelt werden.
- auf synthetische Auslegeware sollte verzichtet werden.
- Innentüren aus Massivholz verwenden.
- auf künstliche und synthetische Materialien verzichten.
- Möbel sind idealerweise aus massiven, chemisch unbehandelten Hölzern, deren Oberfläche wegen der Atmungsfähigkeit nur mit Naturölen und Wachsen behandelt werden sollten.
- Tische und Stühle verwenden, die in der Höhe verstellbar sind
- Tische mit verstellbaren Schrägstellplatten verwenden
- Der Schreibtisch sollte am Tageslicht orientiert werden
- Allgemeinbeleuchtung mit Glühlampen
- Spielzeuge sollten auch aus natürlichen Materialien bestehen (z.B. Holz, mit Naturfarben behandelt)
- Spielzeuge aus Kunststoffe sind wegen der Belastung aus den Inhaltstoffen weitestgehend nicht zu verwenden

### 3. Das Bett

Neben der Beschaffenheit des Raumes, sollte man dem Bett viel mehr Bedeutung beimessen. Denn immerhin verbringt der Mensch etwa ein Drittel seines Lebens im Bett, Kinder in den ersten Lebensjahren besonders lange. Auf Gesundheit und Wohlbefinden hat es einen erheblichen Einfluss. Schlechte Entwicklung des Stützapparates, Rückenbeschwerden und Schlaflosigkeit sind oft eine Folge von „schlechten Betten“.

Hier einige Empfehlungen zum Bett, für einen gesunden Schlaf:

- Das Bett nicht an kalte Außenwände stellen
- Die Schlafrichtung sollte mit dem Kopf nach Norden, wenn nicht möglich nach Westen sein
- Das Bettgestell sollte aus Vollholz, Bambus oder Rattan sein, ohne Metallteile
- Metallbetten und Wasserbetten sind wegen der Elektrosmoggefahr abzulehnen
- Polsterbetten mit geschlossenen Bettkästen 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 Bettlänge sollte der Körpergröße angepasst sein
- Auflegerahmen aus elastischem Holz oder Bambus, ohne Metallteile einsetzen, eventuell mit verstellbarem Kopf- und Fußteil, ohne elektrische Verstellung
- Etagenbetten vor Absturz sichern
- Die Matratzen sollten einen guten Liegekomfort bieten, elastisch und fest zugleich sein, 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 (AUSDÜNSTUNGEN 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 Körperausdünstungen)
- Die Zudecke sollte der Körpergröße angepasst sein 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
- **Metall, elektrische Motore, Magnetdecken, Heizkissen, synthetische Materialien, Radiowecker, Halogenlampen und durch Handberührungen schaltbare Nachttischlampen haben im und am Bett nichts zu suchen**
- So wenig wie möglich elektrische Geräte
- Keine schnurlosen DECT- Telefone verwenden
- Kein Metall rund um das Bett
- Babyphone mindestens 1- 2 m entfernt vom Bett aufstellen
- Kristalle ,Glimmer, usw. nicht im Kinderzimmer aufbewahren
- auf Spiegel im Kinderzimmer verzichten oder nachts zuhängen

### 4. Wohngifte, Elektrosmog, Erdstrahlen

Es gibt kaum eine Wohnung die nicht durch Wohngifte, Elektrosmog und Erdstrahlen belastet ist. Gerade in Schlafräumen und hier besonders in Kinderzimmern sollte die Belastung so gering wie möglich sein. Belastungen sind sinnlich oft nicht erfassbar. Hier können die Belastungen nur durch die Untersuchung Ihres Wohnhauses, Ihrer Wohnung, aber zumindest Ihrer Schlafräume durch einen erfahrenen Baubiologen, erfasst werden.

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf der Startseite.