

## Das Schlafzimmer - nicht nur eine Oase zum Entspannen

Silvia K. Müller / CSN

An Wohlfühlen, Entspannen und angenehmen Schlaf denken die meisten Menschen, wenn sie zum Einrichten eines Schlafzimmers schreiten. Dass diese Attribute viel von einer schadstofffreien Umgebung abhängen, ist jedoch landläufig relativ unbekannt. Für Allergiker und Chemikaliensensible ist eine solche chemikalienfreie Oase jedoch fast unabdingbar, da sich der menschliche Körper in der nächtlichen Ruhephase regeneriert und neue Reserven für den Tag schafft. Je purer der Schlafraum, desto besser und schneller die Erholung dies gilt für jeden. Geben Sie diesem Raum die höchste Priorität.

In der nachfolgenden Abhandlung gehen wir auf die verschiedenen Bereiche des Schlafzimmers ein.

### Der Raum

Generell sollte der Raum frei von Chemikalien und Schimmelpilz sein. Hat man Zweifel, ist eine Raumanalyse zu erwägen. Sollte man eine Auswahl unter verschiedenen Räumen treffen können, wählt man am besten einen licht- und luftdurchfluteten Raum, abgewandt von verkehrsreichen Zonen. In einem dunklen muffigen Raum im Erd- oder Kellergeschoss fühlt sich keiner wohl. Die Räume in der unmittelbaren Nähe des Schlafzimmers sollten ebenfalls frei von Chemikalien sein. Ein Schlafzimmer neben oder über einer Garage, einem Heizraum, oder ähnlichem bedeutet für jeden eine Gesundheitsgefahr und dürfen in keinem Falle unterschätzt werden. Der Raum sollte nicht mit Möbeln und Gegenständen überladen werden. Je weniger herumsteht, desto sauberer die Luft. Trotz Kargheit sollte in höchstem Masse auf Ästhetik geachtet werden. Warme Farben, nette Bilder an der Wand, schöne Dekorationsgegenstände aus Porzellan, Stein, Glas oder anderen nicht ausdünstenden Materialien sorgen für eine wohltuende Atmosphäre.

### Welche Baumaterialien sollten im Schlafzimmer zum Einsatz kommen?

- Wände und Decke sollten mit Naturfarben gestrichen werden. Am pursten ist eine Kreide-, Kaseinfarbe oder Lehmstreichputz
- Als Bodenbelag sind Fliesen, Holzdielen oder Linoleum zu bevorzugen anstatt chemiegeladenem Teppichboden, Laminat und PVC
- Der Fussbodenuntergrund sollte frei von PAK's sein. Diese sind in Bitumenklebern und Flüssigasphalt enthalten.

### Welche Baumaterialien sollte man vermeiden?

- Vinyltapete, Stofftapeten, Raufaser (oft aus Altpapier und belastetem Recyclingholz hergestellt. Bedruckte Tapeten (Schwermetalle, Lösemittel, Fungizide und andere Chemikalien)
- Latexfarbe
- Terpen- oder harzhaltige Farben, Wachse und Oberflächenversiegelungen
- Chemiehaltige Antischimmelfarbe
- Teppiche und Teppichboden, da er Schmutz, Schimmelpilze und Pollen ansammelt und Chemikalien ausdünstet. Anmerkung: Teppichböden mit Wollsiegel müssen mit Mottenschutz (Pestizide, wie z.B: Pyrethroide) ausgerüstet sein, um dieses Siegel zu erhalten.
- Falls vorhandener Teppichboden aus Kostengründen nicht entfernt werden kann, sollte man ihn versiegeln, oder mit schwerer Alufolie, mittels Aluklebeband abdecken. Anschliessend kann man Leintücher oder Stoffbarrierenstoff auflegen.
- Behandelte Holzdecken und Holzvertäfelungen (falls vorhanden, auf Holzschutzmittel hin untersuchen lassen)
- Zedernholz und Pinie, da sie Allergieauslöser ist und der Geruch von vielen nicht vertragen wird. Die bessere Wahl sind Harthölzer ohne hohen Terpen- und Harzgehalt

### Das Raumklima

Ein gesundes Raumklima für Allergiker und Chemikaliensensible erfordert besondere Reinigungsmodalitäten. Das Zimmer sollte mindestens zweimal pro Woche feucht gereinigt werden. Bei Hausstauballergikern ist manchmal sogar tägliches Wischen angebracht, um Symptomfreiheit zu gewährleisten. Alle Dekorationsgegenstände, Möbel, etc. müssen mindestens einmal wöchentlich feucht gereinigt werden.

### Was verbessert die Raumluft?

- Wenig im Raum
- Keine Kunstfasern und Kunststoffe
- häufiges Lüften zu schadstoffarmen Zeiten (früh morgens, abends und an Wochenenden)
- Raumluftfilter mit HEPA Filter (nur Raumluftfilter mit Metallgehäuse verwenden, da Kunststoff ausdünstet)
- Fenster nachts geschlossen halten (Schimmelpilze strömen um diese Tageszeit ihre Sporen aus) vor allem bei hausnaher Begrünung
- Fenster während der Pollensaison geschlossen halten oder Raumluftfilter einsetzen
- Polstermöbel und – Betten bei Hausstaubmilben- oder Stauballergie vermeiden
- Kleider nicht offen, oder auf Kleiderstangen im Raum hängen lassen (chemische Ausrüstung, Staub, Pollen, etc. von aussen haften an der Kleidung). Die beste Lösung ist es die Kleider aus dem Schlafzimmer zu verbannen.

### Was verschlechtert die Raumluft?

- Gas- oder Ölöfen
- Duftstoffe, Raumspray
- Schimmelpilz
- Pestizide
- Teppichboden, Laminat
- Bitumenkleber, Flüssigasphaltestrich
- Kunststoffe
- Chemische Reinigungsmittel
- Chemische Baumaterialien und Oberflächenbehandlungen

### Das Bett

Auf ein schadstofffreies Bett ist grösster Wert zu legen. Hierfür etwas zu investieren, kommt einer Gesundheitsversicherung gleich. Ausserdem ist ein gutes Bett eine Investition für's Leben.

### Wie sollte das Bett aussehen?

- Naturmatratze (Baumwolle, Latex, Kapok oder Rosshaar) entsprechend der Allergien oder Sensibilitäten. Das Material

vorher austesten.

- Matratzen-, Bettdecken- und Kissenumhüllung aus unbehandelter Baumwolle
- (Stoffbarrierenstoff) um Staub, Pollen, Hausstaubmilben, etc. einzudämmen
- Bett aus unbehandeltem Vollholz oder Metall
- Bettzeug aus Naturmaterialien (Baumwolle, Seide, Kapok) gewaschen mit duft- und chemiefreiem Waschmittel
- Möbel aus unbehandeltem Holz, Glas und Metall
- Harthölzer sind Nadelhölzern aufgrund ihres geringeren Terpen- und Harzgehaltes vorzuziehen. Buche hat einen hohen natürlichen Formaldehydgehalt und ist damit für Chemikaliensensible häufig nicht tolerabel.

#### Was ist in jedem Falle zu vermeiden ?

- Schaumstoffmatratzen
- Schurwollbettwaren mit Wollsiegel (Mottenschutz, häufig Pyrethroide)
- Kunstfaser-, Feder-, oder Schaumstoffbettdecken oder –kissen (Federn sind fast immer behandelt, ausserdem ein Brutplatz für Milben)
- Bügelfreie Bettwäsche (enthält Formaldehyd)
- Kunststoffmatratzenumhüllungen gegen Hausstaubmilben (unangenehmes Schlafklima, dünsten aus)
- Heizdecken (Elektrosmog, Ausdünstungen)
- Wasserbetten (Elektrosmog, Ausdünstungen)
- Bett aus Pressspan, behandeltem Holz, etc.

#### Der Kleiderschrank

Hypersensible Menschen sollten, sofern eine Möglichkeit besteht auf einen Kleider- oder Schuhschrank in ihrem Schlafzimmer verzichten, diesen aus dem Raum entfernen. Auf Kleiderstangen, auf denen die Kleider frei hängen, sollte man in jedem Fall verzichten, da die Kleider ausdünsten und ausserdem verstauben.

#### Wie sollte der Kleiderschrank aussehen ?

- Er sollte aus unbehandeltem Naturholz oder Metall gefertigt sein
- Er sollte frei von Duftstoffen, Pestiziden und Residuen anderer Chemikalien sein
- Er sollte nur einwandfreie saubere Kleidung enthalten, die frei von jeglichen Duftstoffen und Chemikalien sind
- Die Kleidung sollte möglichst nur aus unbehandelten Naturfasern bestehen
- Für Gerüche und Ausdünstungen einen Zeolithbeutel, oder Aktivkohlefilter auslegen
- Anstatt Schrankpapier Cellophan, Alu- oder Edelstahlfolie, ungewachstes Butterbrotpapier oder Baumwollstoff verwenden
- Schuhe, Taschen, Gürtel wenn man sie im Kleiderschrank aufbewahrt, nur in beschrifteten Metallboxen. Kleinere Accessoires in Gläsern oder Blechdosen.

#### Was sollte im Kleiderschrank vermieden werden ?

- Mottenstrips oder andere Pestizide
- Duftsäckchen, Duftseifen, etc.
- Plastiktüten, Papiermaterial oder Schuhkartons
- Schuhe, Taschen, Gürtel, Plastikschmuck
- Chemisch gereinigte Kleidung
- Schrankpapier (es enthält Chemikalien, ist oft mit Pestiziden behandelt)
- Sämtliche Chemikalien (Schuhcreme, Kosmetika, Medikamente, Reinigungsmittel, etc.)

#### Elektrosmog

Die in unserer Umwelt zunehmende Elektrosmogbelastung wirkt sich auf unseren Mechanismus nachteilig aus. Manche Menschen schränkt diese ubiquitäre Belastung bereits in ihrer Bewegungsfreiheit, Gesundheit und Wohlbefinden ein. Das Schlafzimmer sollte aus diesem Grunde möglichst strahlungsfrei gestaltet werden.

#### Was hilft bei Elektrosmog im Schlafzimmer ?

- Netzfreeschalter
- Anti – Elektrosmogbaldachin
- Anti – Elektrosmogbettwäsche
- Wenige Verbraucher
- Bei hoher Sensibilität Erdung des Metallbettes

#### Was sollte man vermeiden:

- Handy oder DECT Telefon
- Radiowecker
- Fernseher
- Lampen mit Transformatoren
- Halogenleuchten
- Leuchtstoffröhren
- Elektroheizungen, Nachtspeicher, Radiatoren

#### Was sollte man im Schlafzimmer generell vermeiden ?

- chemische Reinigungsmittel
- Weisse Schmierseife (ist aus Schlachtabfällen hergestellt!)
- Raumspray, Duftlampen, Potpurri
- Ätherische Öle
- Parfüm und Kosmetika
- Weichspüler und duftende Waschmittel in der Wäsche
- Pestizidstecker, Mottenstrips, Mottenkugeln, oder sonstige Pestizide
- Haustiere (Ausdünstungen, Hausschuppen, Haare, Ungeziefer)
- Schaumstoffmatratzen
- Schurwollbettzeug mit Wollsiegel
- Üppige Vorhänge (Staubfänger, chem. Ausrüstung)

- Zimmerpflanzen
- Bücher, Zeitschriften
- Plüschtiere (dünsten aus, z.T. Formaldehyd, etc., Hausstaubmilben)
- Plastikspielzeug
- Trockenblumengestecke, Plastikblumen (Staubfänger, manchmal mit toxischen Farbstoffen, oder Pestiziden ausgerüstet)
- Funktelefone, Radiowecker, Fernseher, etc. aufgrund ihrer Strahlung und des Elektrostresses
- Luftbefeuchter (Brutplatz für Schimmelpilze)
- Raumlufilter mit Kunststoffgehäuse

