

### Belastungen in Bett und Schlafzimmer

In unserem Leben verbringen wir in der Nacht acht und mehr Stunden im Bett. Folglich ist es für die eigene Gesundheit unabdingbar ein unbelastetes Bett und giftfreies Schlafzimmer zu haben. Bei chronisch Erkrankten, wie sie zu mir in die Praxis kommen, ist die Toleranz bezüglich Belastungen aller Art oft extrem herabgesetzt, so dass die Sanierung auch scheinbar kleiner Belastungen im Bereich Schlafzimmer zu deutlich verbesserter Gesundheit führen. Bezüglich der drei Punkte, die ich hier erläutern möchte, beziehe ich mich deswegen auch auf keine Grenzwerte, sondern das Belastungsmaß ist die persönliche Reaktionsfähigkeit jedes einzelnen, die ich mittels meiner Testmethoden erfasse.

### Pyrethroide

Pyrethrum ist ein biologisches Insektizid, das aus Blumen, z.B. Chrysanthemen, gewonnen wird. Es ist für alle Insektenarten giftig, auch für Nützlinge. Extrem giftig ist es für Fische. Unter der Einwirkung von Tageslicht zersetzt es sich rasch und verliert so seine Wirksamkeit. Obendrein ist es wasserlöslich. Um die für den Pflanzenbau nachteiligen Wirkungen zu beseitigen, haben Chemiekonzerne die chemischen Strukturen verändert mit der Folge, dass sich das Insektizid eine lange Stabilität erhielt und schlechter wasserlöslich wurde. Permethrin ist die synthetische Variante des Pyrethrums. Dessen Verwendung ist auch im Ökologischen Landbau zulässig.

#### **Im häuslichen Bereich wird Pyrethrum verwendet:**

- in sogenannten Elektroverdampfern gegen Fliegen und Mücken
- als Insektensprays und -strips gegen Schaben, Ameisen usw.
- als Mittel gegen Flöhe und Tierflöhe, Flohhalsband bei Hunden und Katzen
- als Mittel gegen Kopfläuse

(Quelle Wikipedia, überarbeitet von Dr. M. Tank)

Pyrethrum wird zur Imprägnierung von Stoffen benutzt, damit diese nicht von Insekten befallen werden. Man findet es z.B. in Polstermöbel, Kissenbezüge, Gardinen, auch in Matratzen und Bettwäsche, bei denen man so die Hausstaubmilbenbesiedlung reduzieren möchte.

Materialien mit Wollsiegelqualität sind grundsätzlich belastet, weil die Ausrüstung mit Permethrin Voraussetzung für dieses Siegel ist. Teppiche sind „eulanisiert“, so der Fachbegriff dafür. So sind z.B. Tretfort-Teppiche von Hause aus damit ausgestattet. Viele Gegenstände aus Naturmaterialien sind damit versehen wie z.B. Körbe aus Bananenstroh. Da es sich um ein im biologischen Landbau zugelassenes Mittel handelt, findet man es auf Bioprodukten. Biosiegel sind somit keine Gewährleistung für ein pyrethrumfreies Produkt.

Im Bett allerdings haben Gifte natürlich nichts zu suchen.

Pyrethroide wirken auf den Menschen in erster Linie neurotoxisch, also als Nervengift. Im Bett kann die Langzeitexposition mit eher geringen Mengen das periphere und zentrale Nervensystem schädigen mit Sensibilitätsstörungen, Kopfschmerz, Schwindel, Angst, Seh- und Hörstörungen, Magen-Darm-beschwerden und allgemeinen Regulationsstörungen wie z.B. extrem niedriger morgendlicher Blutdruck und „Verkatert-Sein“.

Für manchen mag das häufige Waschen und in die Sonne hängen ausreichen, um die Pyrethroide auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. Meiner Erfahrung nach sind die Schwingungen des Giftes und damit deren „homöopathische Wirkung“ auf den Körper nicht mittels Waschen zu begegnen. Ich als selbst Betroffene konnte nicht die Erfahrung machen, dass Ausgewaschen befriedigende Ergebnisse erzielt. Das In-den-Müll-geben ist meiner Auffassung nach die einzig richtige Maßnahme. Bettdecken aus Wolle aus den 80er Jahren haben das Problem nicht, denn dies war die Zeit vor dem flächendeckenden Einsatz der Pyrethroide.

### Der Schimmelpilz *Aspergillus fumigatus* im Bett

Bei Schimmelpilz in der Wohnung denkt man in der Regel an schwarze Flecken an den Wänden, die dort entstehen, wo sich die warme Zimmerluft an kalten Flächen niederlässt. Auch ans Bad denkt man, wo durch das Duschen große Mengen an Feuchtigkeit entstehen und in Ritzen oder schlecht verfugten Duschtassen sich dann gerne Schimmel bildet. An sein Schlafzimmer denkt man bei einer Schimmelbelastung in der Regel nicht, insbesondere nicht, wenn nirgendwo Spuren davon zu sehen sind. Dabei bietet das Bett vorzügliche Voraussetzungen für das Gedeihen eines Schimmelpilzes. Jede Nacht atmen und schwitzen wir große Mengen an Feuchtigkeit in die Matratze und das Bettzeug. Zusammen mit den Ausscheidungen der Milben, unserer Hautmilben hat der Pilz somit drei Dinge, die er zum Leben benötigt: Wärme, Feuchtigkeit und ein Nährmedium. *Aspergillus fumigatus* ist der Pilz, der sich dort einnistet und dessen Sporen und Bestandteile dann jede Nacht für Stunden auf unser Immunsystem wirken. Manchmal bringen die Matratzen leider schon von Werk und Lagerung her eine Schimmelbelastung mit. Wechseln wir dann beispielsweise zwischen Sommer- und Winterdecke, belassen aber das belastete Kopfkissen und Unterbett, wird der Schimmel in die neue Decke einziehen, auch wenn sie davor gereinigt in den Schrank gelegt wurde. Es macht für den Pilz keinen Unterschied, ob Kunststoff, Daunen oder Wolle. Schimmelpilze belasten unsere Lunge und das gesamte Immunsystem gravierend. Es kann sich in langen Anlaufphasen am Morgen äußern. Oder dass man feststellt, dass man woanders ausgeruhter aufwacht.

Was also tun? Alles waschen. Und das mehrfach im Jahr. Zusätzlich in den Waschgang große Mengen an Hygienespüler mit dazugeben und den Waschgang verlängern oder unterbrechen, damit der Hygienespüler lange einwirken kann. Wichtig ist das Übergutes Auswaschen im Anschluss, denn der Hygienespüler ist, unfachlich ausgedrückt, ein Antibiotikum, was nachts auch nicht eingeatmet werden sollte. Die Matratze sollte ausgetauscht werden. Es gibt auch Matratzenwaschdienste, die überwiegend für Krankenhäuser arbeiten. Bei teuren Matratzen wäre es kostensparender ein Matratzenwaschdienst zu beauftragen.

Ich empfehle darüber hinaus die Verwendung eines enzymfreien Waschmittels (z.B. ein Bio-Wollwaschmittel), denn die Enzyme, welche die Vollwaschmittel enthalten, atmen wir ebenfalls ein und das, was sie im Waschgang zu unserer Freude leisten, tun sie auch in unserer Lunge. Sie wirken fett- und eiweißlösend an den empfindsamen und meist vorgeschädigten Schleimhäuten.

### Schimmel aus Blumentöpfen

Pflanzen in Töpfen sind eine Bereicherung in unseren Wohnungen. In Krankenhäusern allerdings sind sie auf den Patientenzimmern unerwünscht. Haben Sie sich schon mal gefragt, warum dem so ist? Erde ist eine natürliche Quelle diverser Pilze und Mikroben, die über die Luft streuen können. Das Immunsystem geschwächter Menschen kann sich derer nicht erwehren und deswegen sind Pflanzen im Krankenhaus verboten.

Erde ist immer einem Zersetzungsprozess unterworfen. Fällt der Blumentopf trocken, lässt der Schimmel Massen an Sporen los, es könnte ja sein, dass sein Überleben gefährdet ist. Große Mengen an Sporen werden z.B. durch Orchideen verbreitet, derer Substrat ständig zwischen geringer Feuchte und Trockenheit wechselt.

Meine Empfehlung als Heilpraktikerin geht mittlerweile dahin, dass in das Schlafzimmer keinerlei Pflanzen gehören, besser sogar die ganze Wohnung pflanzenfrei zu halten ist, insbesondere wenn man an chronischen, therapieresistenten Erkrankungen leidet. Umtopfen hilft leider nur kurzzeitig. Neue Erde ist erstmal steril, aber sehr schnell fängt erneut die Zersetzung des Bodenmaterials an. Und dann streuen die Mikroben und Pilze erneut.

### Elektrosmog

Die Empfehlung am Bett und im Schlafzimmer so wenig elektronische Geräte wie möglich zu haben, ist nicht unbekannt. Früher wies man auf die Nachttischlampe und den Radiowecker hin. Manchmal auch auf den Fernseher. Viel mehr gab es früher nicht. Mittlerweile ist die Menge an verschiedensten elektromagnetischen Feldern fast zu einer unüberschaubaren Größe angewachsen. Ich mache es stichpunktartig.

- Bett von der Wand etwas abschieben, damit es an die elektrischen Felder der Stromleitungen nicht ankoppelt. Keine Kabel unter dem Bett. Keine metallischen Gegenstände unter dem Bett lagern wie z.B. Hanteln.
- Birnen in der Nachttischlampe: das Beste waren die guten alten Birnen ohne elektronische Bauteile. Diese erzeugten keine Störfrequenzen und reagierten auch nicht auf die Hochfrequenzfelder, die uns heute überall umgeben. Kauft man eine LED-Birne, unbedingt warmweiß und, so empfehle ich, von Phillips und nicht Osram. Phillips hat „sauberere“ elektronische Bauteile. Keine herkömmlichen Sparbirnen mit Quecksilberbestandteilen verwenden. Halogen ist zu meiden wegen der hohen Blaulichtanteile. Diese wirken auf uns über die Epiphyse aktivierend.

## PATIENTENINFORMATION

---

- Handys ausschalten und nicht im Schlafzimmer deponieren.
- Fernseher aus, am besten mittels einem Schalter an der Wand. Fernseher heutzutage haben von Werk her oft eine aktivierte WLAN-Funktion. Auch ausmachen.
- Das gleiche gilt für Aktivboxen, DVD-Spieler etc.
- Für Empfindliche: Quarzwecker mindestens 1 m vom Bett entfernt hinstellen. Besser sind mechanische Wecker.
- Quarzarmbanduhr ablegen, damit uns deren harter elektromagnetischer Puls nicht mehr wachhält.
- Auch in Handys und Computern funktioniert die Uhr mittels Quarz und einem Miniakku, egal ob die Geräte an sind oder nicht. Das bedeutet, dass man diese Geräte über Nacht ebenfalls am besten ebenfalls aus dem Schlafzimmer verbannt.
- Im Haus alle Vernetzungsfunktionen ausschalten (Handy, schnurloses Telefon, WLAN, Staubsaugerroboter, Fernseher, Spielkonsolen, Bluetooth, ...)
- Keine Smarthome-Funktionen einrichten und nutzen.
- Natürliche Bettmaterialien verwenden, damit es nicht zu einer elektrostatischen Aufladung kommt. Keine Vorhänge aus Kunststoff.
- Metallfreies Schlafzimmer (nicht nur Bett), um die vorhandenen allgegenwärtigen Felder nicht noch durch Antennenwirkung zu verstärken.
- Wasserbetten und elektrisch verstellbare Betten nachts abkoppeln.

Für wenig Geld gibt es im Baumarkt Schalter zu kaufen, die beide Pole der elektrischen Leitung an der Steckdose per Kippschalter an- und ausschalten können. Damit wäre ein guter Anfang gemacht.

Viel Erfolg wünsche ich Ihnen beim Auf- und Ausräumen. Und einen gesunden Schlaf!