

Gesund schlafen, die Quelle der Vitalität

© moebelle gmbh 2001-2005
(in Zusammenarbeit mit sembella Naturmatratzen)

Die Veränderung der Lebensumstände in den vergangenen Jahrzehnten hat zu einer alarmierenden Zunahme von Krankheiten geführt. In unserer hektischen, technisierten und synthetisierten Umwelt haben wir nicht nur weitgehend unseren Instinkt, sondern auch den Sinn für natürliche Lebensprozesse verloren. Trotz ständiger Fortschritte in Medizin und Technik hat es noch nie so viele kranke Menschen gegeben wie heute !

Die Behandlung chronischer Krankheiten verschlingt jährlich große Teile des Gesundheitsbudgets der Krankenkassen. Kranksein wird immer teurer! Daher wird die Prophylaxe, das Bestreben, die Entstehung von Krankheiten zu verhindern, immer wichtiger.

Die heute übliche Medizin (sie behandelt nur Symptome, aber nicht die Ursache) durch vorbeugende Maßnahmen zu ergänzen, ist eine der großen gesundheitspolitischen Aufgaben der Gegenwart. Nur wenn der Mensch die Zusammenhänge der Naturprozesse in Umwelt und menschlichem Organismus versteht, kann er sich auch harmonisch zu ihnen verhalten.

Seit der Mensch die Umwelt krank gemacht hat, macht die Umwelt den Menschen krank. Beim Stichwort "Umwelt" denken wir an die nächstliegende Umwelt erst zuletzt, die Umwelt innerhalb unserer vier Wände - insbesondere in unserem Schlafzimmer. Im Schlaf reagieren wir auf ungesunde Umgebungseinflüsse deutlich empfindlicher als im Wachzustand.

Ohne eine gesunde und ausgewogene Ernährung und ohne die Lebensgrundlage einer intakten Wohn- und Arbeitsumwelt sind Wohlbefinden und Gesundheit gefährdet, werden Erkrankungen ausgelöst und gefördert. Immer mehr Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten berücksichtigen daher die Einflussfaktoren aus Umwelt und Ernährung im Rahmen von Vorsorge- und Therapiemaßnahmen. Das Thema "Wohnmedizin" gewinnt an Bedeutung. Therapien können erst dann als ganzheitlich bezeichnet werden, wenn sie die Lebensumstände der Patienten berücksichtigen. Kranke Menschen, denen mit einer ganzheitlich orientierten Therapie geholfen werden könnte, leiden unnötig weiter.

Umwelt fängt zu Hause an

Während die Trends zur "natürlichen Ernährung" und zum "Umweltbewusstsein" schon seit vielen Jahren als zeitgemäß gelten, ist der "Lebensfaktor" Haus und Wohnung noch nicht im allgemeinen Bewusstsein. Nicht selten liegen die größten Krankmacher und die ärgsten Stressfaktoren in unserer allernächsten Umwelt, in den beruflichen und privaten vier Wänden. Was uns in unseren Häusern krank macht, sind chemische Wohngifte, Elektrosmog, geologische Störzonen, Radioaktivität, belastetes Trinkwasser, schlechtes Raumklima, Schimmelpilze und vieles mehr.

Mit unserer (nach eigener Haut und Bekleidung) "dritten Haut" beschäftigt sich die Baubiologie. Baubiologen sind sozusagen "Haus-Ärzte", sie verarzten "kranke" - damit krankmachende - Häuser. Das Wort Baubiologie setzt sich aus den drei Begriffen für Haus (Bau), Leben (Bio) und Ordnung (Logos) zusammen. Baubiologen fragen: Ist der "Lebensraum", in dem sich der Mensch durchschnittlich 90 Prozent seines Lebens aufhält, in natürlicher Ordnung, ist er in Harmonie mit unseren körperlichen und seelischen Bedürfnissen? Wenn nicht: Was kann getan werden, um die Harmonie wieder herzustellen? Denn nur der kann (gesundheitlich) in Ordnung sein, der auch (räumlich) in Ordnung lebt. Von den 90 Prozent der Zeit, die wir in umbauten Räumen zubringen, verbringen wir ein gutes Drittel im Bett. Paracelsus wusste schon vor 400 Jahren: "Das sicherste Mittel, seine Gesundheit zu ruinieren, ist ein krankes Bett." In den passiven Regenerationsphasen reagieren wir körperlich, geistig und seelisch auf Umgebungseinflüsse wesentlich empfindlicher als im Wachzustand. **Wenn wir das schlafende Drittel unseres Lebens möglichst erholsam gestalten wollen, müssen wir besonders die Raumbedingungen im Schlafzimmer "in Ordnung" bringen.** Ziel baubiologischer Messungen, Beratungen und Sanierungen am Schlafplatz ist **die Reduzierung der unterschiedlichen Stressfaktoren, die den regenerativen Effekt des Schlafes vermindern.**

Wohnqualität ist Lebensqualität und Vitalität

Baubiologen gestalten Schlafplätze so ruhig, stressfrei und natürlich wie möglich. Selbst wenn noch so viele Plastiktüten, Drähte und Nägel zu finden sind, kein Lebewesen, dessen Instinkt noch funktioniert, wird solche Materialien zum Nestbau verwenden. Nur der moderne, intelligente Mensch packt seinen Schlafplatz voll damit. Schon der Verzicht auf Metalle und synthetische Materialien im Bett lassen den Mensch während der Nacht besser zur Ruhe kommen. Gibt uns doch "Mutter Natur" durch natürliche Rohstoffe wie Naturkautschuk, Stroh, Torf, Leinen und (handgepflückte!) Baumwolle rundherum ein wohliges Gefühl der Geborgenheit. In vielen Fällen hilft zusätzlich das Ausrichten des Bettes und / oder der Einbau eines Netzfreeschalters.

Mit solch einfachen Maßnahmen lassen sich nach baubiologischer Erfahrung in neun von zehn Fällen die Schlafbedingungen merklich verbessern.

Tips für's gesunde Raumklima

- regelmäßige Raumlüfterneuerung. Regelmäßig bedeutet: 3 bis 4 mal am Tag lüften (morgens nach dem Aufstehen - mittags - am Nachmittag - vor dem Schlafengehen), jeweils 10 bis 15 Minuten
- Lüftung kurz und kräftig (Stoß- Querlüftung) - Fenster weit öffnen, damit Zugluft entsteht; in ca. 10 Minuten ist dann die im Raum befindliche "gesättigte" Luft durch kühlere Luft von außen ersetzt - jetzt die Fenster wieder schließen
- während der Heizperiode keine Dauerlüftung
- Dauerlüften bei hoher Luftfeuchtigkeit im Freien generell vermeiden
- Tapeten und Kunstharzdispersionsfarben vermeiden - sie verhindern die Diffusionsfähigkeit der Wände
- die Atmungsaktivität (natürliche Ventilation) der Wände kann durch offenporige Anstriche aus Naturharzdispersionsfarben erhalten werden
- Temperatur im Schlafzimmer nicht unter 14°C und nicht über 18°C (in Übergangszeit und im Winter)
- Luftfeuchtigkeit nicht unter 40% und nicht über 60%
- Wärmeabgabe von Heizkörpern nicht durch Möbel oder Vorhänge behindern
- größere Dampfmassen z.B. von Bad oder Küche sofort nach draußen ableiten
- Matratzen bei jedem Bettwäschewechsel drehen und wenden
- unter dem Bett für eine ausreichende Belüftung (mind. 10 cm Bodenfreiheit) sorgen.
- Befindet sich ein unbeheizter Raum (oder gar kein Keller) unter dem Schlafzimmer, entsteht in der Regel zwischen Matratzenober- und -unterseite ein größerer Temperaturunterschied als üblich. Dadurch kann sich auf den Latten des Rahmens Kondenswasser bilden - ein idealer Nährboden für Schimmelpilze. In diesem Fall sollte man regelmäßig für eine gute Luftzirkulation zwischen Matratze und Lattenrost sorgen - besonders bei Kastenbetten.
- Die Räume, die sich an der Nordseite der Wohnung befinden, kühlen im Winter besonders stark aus. Achten Sie darauf, dass diese Räume etwas stärker beheizt werden als die südlichen. Sorgen Sie dafür, dass sich in Ihrer Wohnung die Temperaturen von Raum zu Raum so gering wie möglich voneinander unterscheiden.
- Es gibt viele Menschen, die gern in einem kalten Schlafzimmer schlafen. Dann sind in der Regel auch die Wände in solchen Zimmern ausgekühlt. Sie "strahlen" Kälte aus. Man kann es mit der Hand fühlen. Aber: Es ist nicht zu verhindern, dass aus den übrigen geheizten Räumen der Wohnung warme Luft ins kühle Schlafzimmer dringt. Es ist leicht zu verstehen, dass sich dann die Luftfeuchtigkeit besonders reichlich niederschlägt, denn warme Luft enthält auch mehr Feuchtigkeit. Einige lassen auch vor dem Schlafengehen die Tür eine Zeit lang auf, damit die Temperatur im Schlafzimmer etwas "verschlagen" ist. Natürlich wird auch dann Feuchtigkeit in den Schlafräum getragen, die einen erhöhten Pilzsporengehalt in der Raumluft verursacht.

Noch etwas sollte man bedenken:

Jeder Mensch verdunstet, während er schläft, eine Menge Feuchtigkeit, die z.T. die relative Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer während der Nacht erhöht. Pro Nacht und Person sind das bis zu einem Liter - also im Eheschlafzimmer bis 2 Liter pro Nacht - in einem Monat eine beachtliche Menge.

Morgens empfiehlt es sich daher, alle Räume ca. 10 - 15 Minuten durchzulüften (Stoß/Querlüften) und nach dem Schließen der Fenster gleichmäßig bei mittleren Temperaturen aufzuwärmen.

Einmaleins der Elektrobiologie und Geobiologie

1. Elektrische Wechselfelder

sind die Folge der unter Spannung stehenden Elektroinstallation. Jede Steck- und Verteilerdose, alle Kabel und Geräte mit Netzanschluss strahlen, unabhängig davon, ob Strom fließt oder nicht. Der Mensch nimmt diese Felder durch seinen Wassergehalt von ca. 70% wie eine Antenne auf. Elektrische Wechselfelder durch eine Stegleitung in der nahen Wand, die Nachttischlampe oder ein Verlängerungskabel in Bettnähe reichen, um den menschlichen Körper unter Spannung zu setzen.

Das Rheinisch-Westfälische Elektrizitätswerk RWE hat festgestellt, dass 15 Millivolt ausreichen, um Nerven zu reizen. In jedem zweiten Schlafzimmer sind Körperspannungen zwischen 1.000 und 20.000 Millivolt zu messen. Das bedeutet Stress. Jede einzelne unserer zigmilliarden Zellen erledigt mehr als hunderttausend biophysikalische Funktionen pro Sekunde. Die Nervenzellen des Gehirns stellen sekundlich eine Billiarde elektrischer Verbindungen her. Diese sensiblen Abläufe sollen geschont werden, wo und wann immer es geht.

2. Magnetische Wechselfelder

entstehen nur durch fließenden Strom, also immer dann, wenn ein oder mehrere Verbraucher im 50 HZ Wechselstromnetz eingeschaltet sind. Diese Felder breiten sich besonders intensiv an den Transformatoren der vielen alltäglichen Kleingeräte des Haushaltes aus. Aber auch an Metallrohren der sanitären Installation (Heizung, Gas, Wasser) wenn diese unterschiedliche Erdpotenziale aufweisen. Dazu kommen die Felder von draußen: Hochspannungsleitungen, Trafostationen, Bahnstrom. Viele Radiowecker oder Trafos von Niedervoltbeleuchtungen ergeben in fünfzig Zentimeter Abstand das Feld einer Hochspannungsleitung. Gemessen wird die magnetische Flussdichte in Nanotesla(nT). Sie sollte im Schlafbereich 10 - 20 nT nicht übersteigen. Die biologischen Risiken dieser elektromagnetischen Felder sind weltweit erforscht. Wissenschaftliche Studien aus den USA und Schweden berichten seit Jahren über signifikante Zusammenhänge mit z.B. Kinderleukämie, Krebs, Hormonstörungen, Hirntumoren etc. Elektrische und magnetische Wechselfelder sind in biologisch riskanten Größenordnungen Dauergast in unseren Wohnungen, an Schlaf- und Arbeitsplätzen. Meist sind sie einfach vermeid- oder verzichtbar und gut zu sanieren. Wir können heute auf Strom nicht mehr verzichten. Es geht nicht um die Verteufelung dieser Energie, nicht um ein "zurück in die Höhle bei Kerzenschein", auch nicht um Panikmache, sondern um Bewusstmachung der gesundheitlichen Risiken. Risikoloser Umgang mit der elektrifizierten Umwelt ist durchaus möglich.

3. Elektrische Gleichfelder

(auch elektrostatische Ladung)

sind die Folge von Synthetikfasern und Kunststofflichem. Das Gesundheitsrisiko von Elektrostatik ist kaum erforscht, obwohl es keinen Umwelteinfluss gibt, der unser heimisches Raumklima nachhaltig ruinieren könnte. Durch elektrostatisch geladene Flächen wie z.B. Synthetikteppiche, Gardinen, Tapeten, Möbelbeschichtungen aus Kunststoff, lackierte und versiegelte Oberflächen wird die Luftelektrizität kritisch erhöht und die lebenswichtige Luftionisation dramatisch reduziert.

Ein gutes Klima in Freien ergibt etwa 100 Volt pro Meter Lufterktrizität und 1000 Luftionen pro Kubikzentimeter. In modernen Wohnungen voller Synthetik werden über 20.000 V/m Lufterktrizität, zehnmahl so viel wie Föhn, dafür weniger als 100 Luftionen, zehnmahl weniger als Erholungsklima, gemessen.

4. Magnetische Gleichfelder

entstehen an magnetisierten Stahlteilen. Durch diese künstlichen Magnetfelder kann unser natürliches Erdmagnetfeld derart verzerrt werden, dass man diesen Effekt oft schon mit einem einfachen Kompass nachweisen kann: Die Kompassnadel findet im Einfluss der unnatürlichen Felder den natürlichen Bezugspunkt Norden nicht mehr und weicht in Richtung Süd, Ost oder West ab. Das darf nicht sein. Jeder Organismus braucht das ungestörte Erdmagnetfeld, es ist ein wichtiger biologischer Ordnungs- und Orientierungsfaktor für alle lebendigen Abläufe.

Heizkörper und Türcargen aus Stahl, Träger in der Baumasse und Armierungen im Boden, Lautsprecherboxen und alle möglichen Einrichtungsgegenstände können im nahen Umkreis für magnetische Unruhe sorgen. Es ist besonders wichtig, einen magnetisch ungestörten Schlafplatz zu haben.

Wissenschaftliche Forschungen weisen darauf hin, dass Gesundheitsbeschwerden bevorzugt da auftreten, wo unnatürlich intensive Magnetfelder den Körper als Dauerbelastung erreichen.

Dass Metalle im Bett das natürliche Erdmagnetfeld verändern und sich dabei negativ auf die Gesundheit des Schlafenden auswirken können, wurde mit einem Gutachten von Prof. Lotz bewiesen. Zitat: "... so verschwanden in der Mehrzahl der Fälle die negative Beeinflussung der Schläfer (z.B. in Form von Schlafstörungen, Herz und Kreislaufbeschwerden etc.) sobald Eisen oder Stahl aus dem Bett entfernt wurden". Deshalb sollte im Bett konsequent auf Metalle verzichtet werden.

5. Erdstrahlung

gibt es immer und überall. Radioaktivität kommt aus der Erde und das Erdmagnetfeld zieht Kompassnadeln nach Norden. Es gibt auch messbare Anomalien, die geologische Störzonen genannt werden. Sie entstehen durch unterirdische Wasserläufe, Verwerfungen und andere terrestrische Vorkommen. Diese Zonen sind dezimeter- oder meterbreit und je nach lokaler Umgebung unterschiedlich oft anzutreffen. Mit sog. Magnetometern, die das Gleichgewicht des Erdmagnetfeldes prüfen, können kleinste Disharmonien festgestellt werden. Bei natürlichen Strahlungsintensitäten über z.B. Wasseradern und Verwerfungen, spricht man von "Reizzonen", "Störzonen" oder "geopathogenen Zonen". Dr. Bergsmann von der Universität Wien wies in seiner Forschungsarbeit die Reaktionen von fast 1.000 Patienten auf "natürliche Phänomene" nach. Die Ergebnisse sind in seinem Buch "Risikofaktor Standort" veröffentlicht. Versuche haben eindeutig gezeigt, dass ein schlechter Standort des Schlafplatzes zu einer generellen Regulationsstörung des Organismus führt, aus der sich eine Leistungsminderung aller biologischen Systeme ergeben kann. Somit sind die Auswirkungen eines schlechten Standortes nicht unbedingt die Ursache einer Krankheit, aber er ist ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor". Liegen starke geologische Störungen vor, dann hilft nur das Ausweichen auf einen ungestörten Platz. Tests von über 100 Abschirmgeräten bzw. -decken haben ergeben, dass keines auf Dauer hält, was es verspricht. Ist es nicht möglich einer Störzone am Schlafplatz auszuweichen, sollten wenigstens harmonisierende Naturmaterialien, wie z.B. Stroh oder Torf verwendet werden. Es gibt noch eine ganze Palette von Faktoren, die bei einer baubiologischen Haus- und Schlafplatzuntersuchung Beachtung finden. So sind z.B. toxische Gase aus Holzschutz- und Lösungsmitteln, Kunststoffe, Kleber und Farben ein biologisches Risiko. Auch die Luftqualität in Bezug auf Sauerstoff, Kohlendioxid, Feuchte oder Temperatur. Mikrobiologische Aspekte wie Allergene, Schimmelpilz und Hausstaub, auch Lärm oder Vibrationen.

FAZIT:

Jeder einzelne Stressfaktor kann das "Zünglein an der Waage" sein, der letzte Tropfen, der das strapazierte Fass zum Überlaufen bringt.

Umwelt fängt zu Hause an

Ein gesunder Schlafplatz ist die erste Anforderung !

Risikofaktor Schimmelpilz

Die heutige Bauweise kultiviert Pilze. Dichte Wände (Tapeten oder Kunstharzdispersionsfarben), Böden, Decken, Fenster verhindern den Luftaustausch und begünstigen die Pilzentwicklung. Neubauten trocknen nicht gründlich aus. Falsche Isolierungen fördern auf- oder absteigende Feuchte. Wasserschäden werden unfachmännisch und inkonsequent saniert. Aber auch falsche Lüftungs- und Heizgewohnheiten haben Folgen. Kältebrücken sind an der Tagesordnung, die Folge: Kondensation.

Die meisten der ca. 100.000 Schimmelpilzarten leben bevorzugt im Hausstaub und ihre besten Freunde sind Hausstaubmilben. Ärzte und andere Experten wissen, dass der größte Teil der Hausstauballergiker nicht gegen Hausstaub, sondern gegen die mit dem Staub untrennbar verbundenen Schimmelpilze allergisch sind. Es gilt also an erster Stelle, ein Zuviel an Feinstaub zu vermeiden.

Pilze müssen nicht als Flecken an Wänden oder anderen Flächen sichtbar sein. Millionen Sporen können unsichtbar jahrelang durch die Luft fliegen, im Teppich sitzen oder auf Küchenflächen ausharren, bis sie endlich einen geeigneten Nährboden gefunden haben, auf dem sie wachsen, gedeihen und sich vermehren können. Diese Nährböden sind organische Materialien, Lebensmittel, Fäkalien, Haustiere, Pflanzen, Staub, Tapeten, Teppiche, Holz, Lehm, Ziegel, sogar Beton, aber auch viele Kunststoffe.

Es ist also äußerst trügerisch, davon auszugehen, dass ohne sichtbaren Pilzbefall kein Handlungsbedarf besteht. Ein Pilz ist anspruchslos, anpassungsfähig, zäh und seine Speisekarte lang. Was er für Wachstum und Vermehrung braucht, ist Feuchtigkeit. Der immungeschwächte Mensch ist ein guter Nährboden, in ihm finden Pilze Speise in Hülle und Fülle und optimale Bedingungen durch Feuchte, Wärme und Dunkelheit.

30 % der Bevölkerung, zeigen positive Befunde in Speichel und Stuhl. 90 % der an Schuppenflechte erkrankten sind pilzauffällig, bei Neurodermitis ist der Prozentsatz ähnlich hoch. Der größte Teil aller Allergiker sind Schimmelpilzallergiker: rund 40 %.

Ärzte und Wissenschaftler sind sich noch nicht einig, was gefährlicher ist, der Pilz oder sein Gift. Jeder Pilz gibt ein für ihn typisches Gift ab. Beim *Aspergillus flavus* ist es das hochgradig Krebs erregende Aflatoxin. Lebensmittel, die mehr als 5 Mikrogramm Aflatoxin pro Kilo Ware enthalten, dürfen seit 1977 nicht mehr verkauft werden. Beim *Aspergillus ochraceus* ist es das Ochratoxin. Hierfür wird es noch in diesem Jahr die Höchstmengenverordnung geben. Jedes der bisher etwa 100 bekannten Pilzgifte hat seine spezifische Wirkung.

Nachdem wir heute in so vielen Textilien, Farben, Teppichen und leider auch allzu oft in Matratzen (STERN-TV, Januar 1995) pilzhemmende Imprägnierungen finden, verarbeiten einige Hersteller, wie z.B. sembella nur naturbelassene Materialien, ohne chemische Imprägnierung (Biozide).

Denn: Die Belastung des Benutzers durch allergieauslösende Stoffe soll besonders im Bett nicht durch vermeidbare Giftstoffe gefördert werden.

Wie vermeide ich Schimmelpilze an Matratzen ?

Durch Temperaturunterschiede zwischen Matratzenober- und Unterseite (besonders bei Kastenbetten) entsteht ein feuchtwarmes Klima. Kann aufgetretene Kondensflüssigkeit nicht schnell genug entweichen, können je nach Jahreszeit einige Schimmelpilze bis zu 20 Millionen Sporen pro Minute abgeben.

Deshalb empfiehlt es sich, das Raumklima in Ordnung zu halten, Matratzen bei jedem Bettwäschewechsel zu wenden, damit auch jene Stellen auslüften können, an denen die Matratzen auf den meist versiegelten Latten aufliegen.

Entzieht man den Pilzsporen den Lebensraum, können sie nur schwer gedeihen und werden damit weder in der Wohnung noch im Körper zu Dauergästen.

Materialien

Was ist eigentlich **Latex** ?

Der Begriff Latex ist kein Qualitätsbegriff, sondern bezeichnet die Gummi-Milch, sei diese nun vom Baum geerntet oder synthetisch hergestellt. Produkte aus Latex sind zum Beispiel: Synthetische Produkte aus der Erdölraffinerie wie Teppichkleber, Wandfarben, Teppichrückenbeschichtungen, Autoreifen, Matratzenkerne aus Synthetiklatex
Natürliche Produkte aus der Milch des Kautschukbaums wie manche medizinische Artikel (OP-Handschuhe), Babyschnuller oder Matratzenkerne aus Kautschuk (der Begriff Kautschuk kommt aus der Indianersprache und bedeutet "weinender Baum").

Latex bezeichnet also nicht unbedingt ein Naturprodukt !
Die oft verwendete Werbeaussage : "100 % reiner Latex" sagt nichts aus!

Im Matratzenbereich unterscheidet man zwischen
Synthetiklatexkernen (ein Produkt der Chemie) und
Naturlatexkernen (ein Produkt der Natur)
Naturlatexkernen mit Synthetikanteil (ein Produkt aus beiden)

Bei sembella spricht man von nicht von Latex, sondern von Naturkautschuk.

Die großen Vorteile dieses wunderbaren Materials sind:
Naturkautschuk ist ein nachwachsender Rohstoff.
Naturkautschuk hat eine hohe Punkt elastizität und daher eine perfekte Körperanpassung.
Es gibt kein Material, das anschmiegsamer und bequemer ist.
Wichtig: Je höher der Naturkautschukanteil, desto besser ist die Punkt elastizität!

Im Gegensatz zu synthetischem Latex oder herkömmlichen Schaumstoffen besitzt Naturkautschuk ein natürliches Kapillarsystem, das ohne mechanische Einwirkung die Körperwärme und -feuchtigkeit aufnimmt und ableitet.
Wärmestaus werden vermieden, die Matratze kann atmen und es entsteht ein trockenes und angenehmes Schlafklima. Synthetische Schäume leisten dies, wenn überhaupt, nur unzureichend.

Schafschurwolle

Schafschurwolle zählt neben Leinen zu den ältesten Spinnstoffen. Als "Schurwolle" darf nur Wolle bezeichnet werden, die zum ersten Mal verarbeitet wird und vom lebenden Schaf geschoren wurde. Die dreidimensionale, dauerhafte Kräuselung sorgt für einen hohen Lufteinschluss und damit für ein gutes Wärmerückhaltevermögen. Sie schützt gleichermaßen vor Kälte, wie zu viel Wärme. Auch kann das Wollvlies bis zu 33% seines Eigengewichtes an Wasser aufnehmen. Die einzelne Faser bleibt dabei jedoch trocken, so dass sich die Wolle nie feucht oder klamm anfühlt. Die gespeicherte Feuchtigkeit wird tagsüber wieder an die Raumluft abgegeben, so entsteht ein optimales Schlafklima.

Schurwolle hat eine hohe Selbstreinigungskraft
Wolle ist in der Lage, menschliche Schlacken, Salze und Gifte, die während der Nacht über die Poren ausgeschieden werden, zu absorbieren und neutralisieren. Dafür sorgt der natürliche Gehalt an Wollfett (Lanolin). Deshalb brauchen hochwertige Woldecken und Matratzenauflagen im Laufe der Benutzungsdauer weder gewaschen noch chemisch gereinigt zu werden.

Schurwolle muss mehr Kriterien erfüllen als nur "Wollgütesiegel"
Die bei sembella® verwendete Schurwolle stammt aus den besten Provinzen westeuropäischer Schafzucht. Sie wird geschoren - nur hochwertige Rückenwolle kommt zum Einsatz -, sortiert und schonend mit reiner Seife, Soda und viel frischem Wasser gewaschen. Generell muss darauf geachtet werden, dass die verarbeitete Wolle naturbelassen und weder vor, noch nach der Schur chemisch bearbeitet oder „ausgerüstet“ wird - bakterizide, fungizide oder insektizide (Mottenschutz) Ausrüstungen können zu Allergien führen. Das gleiche gilt selbstverständlich für alle Bezugstoffe.

Dass die Wolle vom lebend geschorenen Schaf stammt, ist für gesunden Schlaf besonders wichtig. Wolle vom toten Schaf enthält Schlacken und wird unter denkbar unhygienischen Zuständen in der Abdeckerei gewonnen, wodurch eine scharfe chemische Reinigung nötig wird. Diese zerstört durch die Entfernung des wertvollen Wollfetts die Selbstreinigungskraft der Wolle und hinterläßt oft Reinigungsmittelrückstände.

Wolle aus der Schur ist heutzutage keine Selbstverständlichkeit mehr. Vor allem in den riesigen australischen und neuseeländischen Massenschafzuchten müssen die Tiere zunehmend durch chemische Mittel ihr Haar lassen, da das Verfahren der Schur aufwändiger ist und zudem ein ausgefallenes Haar länger ist als ein geschorenes.

Die angereicherten Chemikalien müssen dann durch eine entsprechende Reinigung entfernt werden, bei der ebenfalls das Wollfett verloren geht. Rückstände sowohl vom Enthaarungsmittel, wie von der Reinigungssubstanz lassen sich dadurch in der Regel nicht völlig ausschließen. Nebenbei erwähnt - chemisch enthaarte Schafe sind häufiger krank und haben eine kürzere Lebenserwartung.

sembella Hochflorwolle® ist ein speziell entwickeltes Vlies gewonnen aus der Wolle von Alpenlandschafen. Die Fasern werden ‚stehend‘ vernadelt, dies sorgt für besondere Bauschigkeit, optimiert den Wärme- und Feuchte-Transport und sorgt für kuschelweichen Schlafkomfort.

TORF

Die Kur im eigenen Bett

Die bedeutsame Heilwirkung von Torf, *die Heilkraft aus dem Moor*, ist seit langem bekannt und wird erfolgreich bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen in Moorbädern (Fangopackungen) wie auch im Dienste der Frauenheilkunde verwendet.

Über die Wirkung der Huminstoffe wissen wir Folgendes:

Sie wirken stimulierend auf die Haut und den menschlichen Stoffwechsel

Sie weisen Bakterien ab

Sie wirken entzündungshemmend (vor allem bei chronischen Entzündungen) und verbessern die Durchblutung

Sie wärmen angenehm (was besonders kälteempfindliche Menschen zu schätzen wissen)

Sie können Feuchtigkeit perfekt regulieren

Sie vitalisieren den gesamten Organismus

Sie beruhigen geologische Störzonen durch die Umwandlung kurzweiliger energiereicher Strahlen in langwellige Wärmestrahlung

Körperwärme und Feuchtigkeit (der Mensch gibt ca. 0,6 l Flüssigkeit pro Nacht ab) aktivieren die Huminstoffe in der Torfauflage – damit sind alle Voraussetzungen für die "Kur im eigenen Bett" gegeben.

LEINEN

Flachs – der Stoff, aus dem Leinen wird, ist eine der ältesten Nutzpflanzen des Menschen. Vom Samen bis zur Faser wird Leinen bereits seit der jüngeren Steinzeit genutzt.

Seit jeher gilt Leinen als Symbol für Reinheit.

Denn Leinen ist

bakterienhemmend

schmutzabweisend

fusselfrei

kühlend (guter Wärmeleiter)

Daher ist Leinen die natürliche ‚textile Klimaanlage‘, besonders für Menschen, die in der Nacht zum Schwitzen neigen.

STROH

Stroh ist das älteste Schlafmaterial der Welt.

Nicht nur Bauern und Knechte, sondern auch Bürgers- und Königsleute betteten sich auf den "Strohsack".

sembella Roggenstroh:

stammt aus ökologischem Anbau

wird erst nach der Blütezeit (Pollenflug) geerntet

ist antibakteriell durch den hohen Gehalt an Kieselsäure (nur bei Roggenstroh)

wirkt beruhigend und harmonisierend, auch auf geologische Störzonen

(von Radiästheten getestet)

ist besonders atmungsaktiv und luftdurchlässig

wird nicht chemisch behandelt (Reinigung nur mit Heißluft) und ist staubfrei

leitet Feuchtigkeit gut ab ("stroh trocken")

ist elastisch, formbeständig und nicht deformierbar

(Strohbindel, hydraulisch gepreßt von 80 cm Höhe auf 4 cm Höhe)

hat keine elektrostatische Aufladung

hat beste Stabilisierungseigenschaften für die richtige Lage der Wirbelsäule,

kein Rundrücken, kein Durchhängen in Seitenlage (lt. Gutachten Uni Kiel 1987)

garantiert kein Nachschwingen bei Gewichtsverlagerung

Strohkernmatratzen bieten festen Liegekomfort, sind dennoch komfortabel, beruhigend und besonders für jene Menschen geeignet, die aus Platzgründen "geologischen Störungen" nicht ausweichen können.

KRÄUTER

Seit Menschengedenken ist bekannt, dass von Kräutern heilende und vorbeugende Wirkungen ausgehen. Am Anfang stand die Frage, ob Kräuter auch in eine Matratze eingebracht werden können. Dazu erwiesen sie sich – in ihrer stofflichen Form – jedoch als ungeeignet. Die Wirkung verflieg schnell und die Geruchsbeeinträchtigung war störend. Statt dessen wurde die Wirksamkeit der Kräuter im homöopathischen Sinn auf deren ‚Information‘ reduziert.

Jetzt befindet sich ein dünner, durchsichtiger Schlauch in der Matratze, in dem sich eine klare Flüssigkeit befindet. Der Schlauch besteht aus PE (Polyethylen), ist wasserdicht, zerfällt unter UV-Einfluss und verhält sich dabei absolut grundwasserneutral.

Das enthaltene fossile Wasser stammt aus der unterirdischen Quelle eines Kupferbergwerks und ist Trägersubstanz der Kräuterinformation (wie aus der Naturheilkunde bekannt, ist Wasser durch seine besondere Struktur dazu am besten geeignet). Die „Informationen“ der Kräutermatratze werden während des Schlafes von den körpereigenen Regulationsschwingungen aufgenommen.

Die wohltuende Wirkung auf den Schlafenden ist medizinisch erprobt:

Regulierung des Stoffwechsels

Stärkung des Immunsystems

Steigerung der Regenerationsfähigkeit

Harmonisierung der Vitalkräfte

Literaturhinweis:

Gutachten Schimmel und Gesundheit, Baubiologie Bonn

Schimmel in Wohnungen, Dr. S. Wenzel, Berlin

Bundesbauministerium - Broschüre "Richtiges Lüften beim Heizen"

Unsere tägliche Desinformation, Wolf Schneider (Journalist)