



INSIDER-TALK

Christian Reischel, Raumenergetiker und Berater, über die Gefahren und die Vermeidung von Elektromog

Bei Schlafplatz-Überprüfungen sind es oft nicht die klassischen Störzonen wie Wasseradern, die den Schlaf stören, sondern der E-Smog der umliegenden elektrischen Geräte.

► E-Smog kann in zwei Gruppen eingeteilt werden: Erstens jene, die Sie selbst mit unterschiedlichen Geräten in Ihren eigenen vier Wänden verursachen und zweitens jene, die von außen – z.B. Rundfunksendern oder Mobilfunkanlagen – verursacht werden. In beiden Fällen können Sie, teils mit recht einfachen Mitteln, etwas gegen diese Störzonen tun und so wieder zu einem ruhigen und gesunden Schlaf finden.

► In der erstgenannten Gruppe können Sie mit einem größeren Abstand zwischen Ihrem Bett und einem elektrischen Gerät sehr viel erreichen. Halten Sie einen Meter Abstand zwischen Kopf und Radiowecker und er beeinflusst Sie nicht mehr. Auch sollte sich der Schalter Ihrer Nachttisch-Beleuchtung eher auf der vom Kopf weggewandten Seite des Nachttisches befinden. Handys und Schnurlostelefone sollten sich im Schlafzimmer überhaupt nicht befinden. Auch das Aufladen von Handys sollten Sie in einem entfernteren Raum machen. Funktechnologien, wie Bluetooth oder FunkLANs sollten Sie soweit wie möglich nicht verwenden.

► Den von außen kommenden E-Smog können Sie mit speziellen Vorhang-Stoffen, Tapeten, Wand-Anstrichen oder Insektenschutzgittern, welche Sie im Fachhandel beziehen können, nahezu komplett ausschalten.



Gesunde Grünpflanzen

Zimmerpflanzen können Schadstoffe filtern und die Raumluft verbessern

Der Sommer ist vorbei. Draußen verfärben sich die Blätter, Rot- und Gelbtöne drängen immer mehr in den Vordergrund. Der Herbst ist die ideale Zeit, um sich ein wenig Grün ins Haus zu holen. Zimmerpflanzen sind jedoch nicht nur schön anzuschauen. Sie befeuchten die Luft, filtern Schadstoffe und verbessern so das persönliche Wohlbefinden.

SAUERSTOFF Schadstoffe wie Formaldehyd, Benzol oder Kohlenmonoxid werden von verschiedenen Pflanzen aus der Luft gefiltert. „Pflanzen mit großflächigen Blättern, die viel Sauerstoff abgeben, sind besonders zu empfehlen“, erklärt Martin Jann, Experte für Innenraumbegrünung der Gärtnerei Starkl. „Pflanzen reinigen die Raumluft, daher gilt: Je mehr, desto besser.“

Er rät, in einem Raum mit 15 Quadratmetern zumindest eine große Pflanze mit einer Höhe von 1,80 Metern und eine kleinere mit ein bis eineinhalb Metern Höhe zu haben. „Gut eignen sich Wasserkastanie, Fingeraralie, Amazonenblatt, Farne oder die verschiedenen Philodendron-Arten. Alle diese Pflanzen sind auch relativ pflegeleicht.“

LUFTBEFEUCHTER In Räumen mit Zentralheizung kann die Luftfeuchtigkeit auf 25 bis 30 Prozent sinken. Das führt zu einer Austrocknung der Schleimhäute und der Atemwege. Ausreichend Zimmerpflanzen können die ideale Luftfeuchtigkeit von 45 bis 55 Prozent wieder herstellen. So verdunstet etwa eine 1,5 Meter hohe Papyrus-Pflanze ein bis zwei Liter Wasser pro Tag.

SCHLAFZIMMER Manche meinen, dass uns Pflanzen im Schlafzimmer den Sauerstoff wegatmen. „Im Schlafzimmer sollte es nicht wie in einem Gewächshaus wuchern, doch wenige Pflanzen aufzustellen, stört den gesunden Schlaf normalerweise nicht“, meinen die Experten von „die umweltberatung“. Für Schlafräume eignen sich vor allem Pflanzen, die bei kühleren Temperaturen gut gedeihen. Schließlich soll hier die Temperatur niedriger sein, als in anderen Räumen.

„Allergiker sollten wegen der Erde und der darin enthaltenen Pilze auf Pflanzen im Schlafzimmer verzichten. Menschen mit empfindlichen Atemwegen, könnten Probleme bekommen“, betont Jann. Pollen-Allergiker sollten keine blühenden Zimmerpflanzen in den Raum stellen. **U.H.**