

# Guten Morgen! Ich bin die Schlafzimmer-Inspektorin

Hausbesuch bei einer Familie und einem Single. Expertin Oliva Maitra checkte Einrichtung, Matratzen, Elektrogeräte, Grünpflanzen: Was ist gut - und was ist schlecht für einen gesunden Schlaf?



bei Familie Schöner

Ecken zeigen zum Bett

Bett steht falsch



OLIVA MAITRA

Unsere Expertin Oliva Maitra (32) ist gelernte Tischlerin, diplomierte Innenarchitektin und Feng-Shui-Meisterin (YCH Diploma in Feng Shui Mastery, Malaysia 2001). 2000 absolvierte sie eine Zusatzausbildung zur Geopathologin (untersucht Wohnräume auf Störfelder wie Wasseradern oder Elektromog). So kann sie ihre Kunden umfassend und ganzheitlich betreuen. 1998 machte sie sich mit dem ‚Planungsbüro für kreatives Wohnen‘ selbstständig. Mehr Informationen erhalten Sie unter: [www.oliva-maitra.de](http://www.oliva-maitra.de) oder Telefon: 042 64/370 85 88.

Von Melanie Nickel

Liegen Sie auch nachts hellwach im Bett, wälzen sich unruhig von einer Seite auf die andere und kriegen kein Auge zu? Dann geht es Ihnen wie etwa 20 Millionen Deutschen, die unter Schlafstörungen leiden. Jeder vierte Bundesbürger klagt über Ein- und Durchschlafstörungen. 2,7 Millionen nehmen sogar regelmäßige Schlafmittel. Was verhindert den gesunden Schlaf? Die Gründe für

Schlaflosigkeit sind vielschichtig. Neben ernsthaften Schlafstörungen wie Atemaussetzern oder Schlafrythmusstörungen sind oft Streß oder Sorgen schuld. Häufig liegt es aber auch am Schlafzimmer. „Die Schlafzimmer sind rund ums Bett zugestellt“, sagt Expertin Oliva Maitra (32). Kommode, Schrank, Schreibtisch, Bügelbrett, Bücher, Pflanzen. Die Folge: „Das Unterbewußtsein ist mit all den Gegenständen überfordert“, so Maitra, und „der Körper verbin-

det den Raum nicht automatisch mit Schlafen, sondern mit Aktivität.“ Dazu belastet uns der von TV-Geräten, Computern und Funktelefonen ausgehende Elektromog. Für GESUNDHEITSBILD nahm Oliva Maitra drei Schlafzimmer unter die Lupe. Sowohl Single Silke Kunert (34) als auch Jost (43) und Susanne Schöner (38) mit Töchterchen Livia (1) waren überrascht, was für eine Vielzahl an Schlafstörungen in ihren Zimmern steckte.

Livias Kinderzimmer



Livia (1) liegt instinktiv richtig

Livia dreht sich nachts zum Fußende. Diesen ‚Instinkt‘ haben nur Kleinkinder, wenn sie in einer für sie **ungünstigen Himmelsrichtung** oder nahe Störfeldern schlafen. Deshalb: **Das Bett schräg in die Ecke stellen.** Die Wärmelampe bei Nichtbenutzung ausstecken. So vermeiden Sie elektrische Felder. Gut: **Die Farben sind kindgerecht.**



## Viele Elektrogeräte, keine Federkernmatratze

Zwei Radiowecker, Schnurlostelefon und Fernseher: Bei Susanne und Jost Schöner stehen **zu viele Elektrogeräte am Bett**. Die elektrischen Felder sind dadurch zu hoch. Die Ecke des Nachttisches zeigt auf Susanne Schöner und könnte auf Dauer ihren Schlaf beeinträchtigen. **Gut: keine Federkernmatratze**, die die elektrischen Felder leiten würde. Es ist aufgeräumt, es steht kein Kleiderschrank im Zimmer, und auch die Farben sind harmonisch.



## Von Raumtemperatur bis Handy. Wie Sie endlich besser schlafen können

### DAS SCHLAFZIMMER:

- » Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer mit harmonischen Farben und Formen. Sie sollten sich wohl fühlen und gern in diesem Zimmer sein.
- » Die Raumtemperatur sollte 14 bis 18 Grad betragen.
- » Bügelbretter, Schreibtische oder ähnliches haben im Schlafzimmer nichts zu suchen. Sie lenken nur vom Schlaf ab.
- » Halten Sie Ihr Schlafzimmer aufgeräumt. Unordnung lenkt ab. Auch wenn Sie denken, Sie sehen es nicht - Ihr Unterbewußtsein ist damit überfordert.

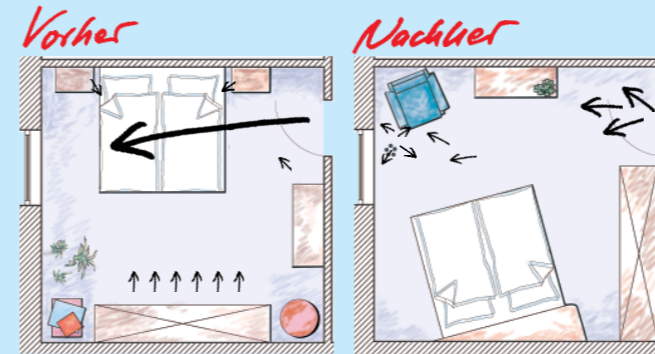
- » Stellen Sie einen Spiegel nie so auf, daß Sie sich vom Bett aus darin sehen können. Das sorgt für Unbehagen Ihres Unterbewußtseins. Das gleiche gilt für offene Schranktüren.
  - » Vermeiden Sie spitze Kanten, die direkt auf Ihr Bett gerichtet sind (Pflanzen mit runden Blättern bevorzugen). Sie sollten sich auch im Dunkeln zurechtfinden, ohne irgendwo anzustoßen.
- DAS BETT:**
- » Wählen Sie ein Bett, das mindestens 20 Zentimeter länger ist als Sie und mindestens einen Meter breit.

- » Verschaffen Sie sich immer eine gute ‚Rückendeckung‘: Das Bett sollte mit dem Kopfende an der Wand stehen oder zumindest eine Wand am Kopfende haben.
- » Vermeiden Sie Federkernmatratzen und metallene Bettgestelle. Sollte nahe Ihres Bettes ein elektromagnetisches Feld liegen, leiten beide die Strahlen weiter, und Sie liegen mittendrin!
- » Ihre Matratze sollte nicht durchhängen, nicht zu hart und nicht zu weich sein und alle acht bis zehn Jahre erneuert werden. Lassen Sie sich im Fachgeschäft ausgiebig beraten und liegen Sie immer Probe. Auch ►



## Die perfekten Zimmer – nach den Regeln des Feng Shui

Nach der **FENG-SHUI-LEHRE** gestaltet man Räume für den Menschen so, daß die Lebensenergie (Chi) besser fließen kann. **Wichtig:** Formen, Farben und Himmelsrichtung.



### Schlafzimmer: Bett am falschen Platz

**Vorher:** Das Bett steht zwischen Tür und Fenster - blockiert den Chi-Fluß. Die Nachttischkanten und die Kommode zeigen auf die Schlafenden. Der Kleiderschrank hat Spiegeltüren (schlecht), daneben eine Tonne mit Schmutzwäsche (schlechte Energien), rechts ein Zeitschriftenstapel.

**Nachher:** Das Bett wurde durch Schrägstellung in eine günstigere Richtung gedreht (errechnet nach Feng-Shui). Die Kommode zeigen auf die Schlafenden. Der Kleiderschrank wurde entfernt. Die Schmutzwäsche mußte raus. Ordnung und weniger Pflanzen schaffen Ruhe. Durch ein Windspiel am Fenster kann sich das Chi gut im Raum verteilen.



### Kinderzimmer: Chi von hinten

**Vorher:** Sitzposition am Schreibtisch mit dem Rücken zur Tür - direkt im Energiefluß (vom Chi von hinten, 'überannt'). Außerdem keine „Rückendeckung“. Deshalb machte das Kind seine Hausaufgaben nie am Schreibtisch. Auch Farben und Ausrichtung des Bettes stimmen nicht mit den Bedürfnissen des Kindes überein.

**Nachher:** Das Bett und der Schreibtisch wurden in Positionen gebracht, die für das Kind günstiger sind. Das Chi kann besser fließen. Am Schreibtisch hat man jetzt Tageslicht, die Tür im Blick und ausreichend Rückendeckung. Die Farben wurden abgestimmt und das Zimmer aufgeräumt.

### Silke im Elektromog: Bett und Matratze leiten den Strom

Bei Silke Kunert gibt es **jede Menge Störquellen:** Das Bettgestell ist aus Metall, und die Matratze hat einen Federkern - beides leitet den Strom. Die Elektrowerte liegen oberhalb des meßbaren Bereichs (wahrscheinlich durch technische Geräte der Nachbarn und alte Kabel). Am Kopfe hat die 34jährige **keine Rückendeckung.** Da das Bett aus Platzgründen nicht zu drehen ist, sollte ein Stück Stoff gespannt werden. **Negativ:** Die Heizung steht direkt am Bett. **Ramsch-Ecken und Kabelsalat aufräumen!** Auch die Elektrogeräte müssen raus. **Gut:** Die **Prismen am Kronleuchter** wirken positiv auf den Energiefluß. Die Pflanze ist zwar gut, besser wäre aber eine mit abgerundeten Blättern.

FOTOS: O. Ballinus



## Noch mehr wichtige Tips für gesunden Schlaf (z.B. Fernseher raus!)

die Stiftung Warentest hat Matratzen getestet ([www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de)). Paare sollten zwei getrennte Matratzen einer großen vorziehen.

» Wenn es der Platz zuläßt, richten Sie Ihr Bett in eine für Sie gute Himmelsrichtung aus. Diese kann Ihnen ein Feng-Shui-Berater errechnen.

### ELEKTROSMOG:

» Generell sollten Sie technische Geräte wie Handy, Computer, Fernseher und Elektrokabel aus dem Schlafzimmer verbannen. Ein Radiowecker hat am Kopfe des Bettes nichts zu suchen. Der Elektromog verhindert

gesunden Schlaf, und die rot leuchtenden Zahlen beinhalten giftiges Gallium-Arsenit. Tip: Mindestens 1,5 bis 2 Meter vom Bett entfernt aufstellen oder einen batteriebetriebenen Wecker nehmen.

» Stellen Sie Ihr Bett ca. 30 Zentimeter von Steckdosen entfernt auf, da diese elektrische Störfelder verursachen.

» Lassen Sie Ihr Zimmer auf mögliche ‚externe‘ Störfelder prüfen. So kann die Ursache für Kopfschmerzen beispielsweise das schnurlose Telefon des Nachbarn sein (DECT-Technik) oder eine Wasserader unter dem Bett.

Die Ursachen sind sehr unterschiedlich. Hier hilft der Geopathologe (Experte für Elektro- und Erdstrahlen).

### WEITERE WICHTIGE TIPS:

» Nutzen Sie das Bett und Ihr Schlafzimmer ausschließlich zum Schlafen. Essen, fernsehen oder im Internet surfen können Sie auch in anderen Räumen.

» Vermeiden Sie Streß und Ärger am Abend. Anstatt fernzusehen sollten Sie lieber ein Buch lesen und dazu eine Tasse Tee trinken.

» Essen Sie abends nicht zuviel und zu fettig. Auch Rauchen beeinträchtigt den gesunden Schlaf.