



BILD: ADAM GREGOR - FOTOLIA

# Ungestörter Schlaf

Wenn **Strahlen** die Regeneration des Körpers stören

„Ein krankes Bett ist ein sicheres Mittel die Gesundheit zu ruinieren“, wusste bereits Paracelsus vor mehr als 500 Jahren. Mindestens ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Aber nur ein unbelasteter Schlafplatz ist auch ein gesunder Schlafplatz, denn im Schlaf benötigt der Körper Ruhe und möglichst wenig Stimulation. „Ein gesunder Schlafplatz ist Voraussetzung und Basis für körperliches und geistiges Wohlbefinden, ein intaktes Immunsystem, Lebensqualität und Lebensfreude“, sagt Joachim Kaiser aus Wangen im Allgäu. Der baubiologische Berater ist bei der IBO in Friedrichshafen (19. bis 23. März) in Halle A4 vertreten.

**HORMON MELATONIN** Von großer Bedeutung im Zusammenhang mit gesundem Schlaf ist das körpereigene Hormon Melatonin, das ausschließlich nachts bei Dunkelheit von der Zirbeldrüse produziert wird. Erdstrahlen, Wasseradern und Elektromog im Schlafzimmer wirken wie Licht und stören die nächtliche Melatoninproduktion. Joachim Kaiser erläutert die Folgen: „Unser Immun- und Hormonsystem wird geschwächt, Körperabwehrsysteme und Selbstheilungskräfte versagen im Laufe der Zeit, die Regeneration funktioniert nicht mehr.“ Niederfrequente Belastungen durch Stromleitungen, Elektromog, Hochfrequenzstrahlungen von Handys, DECT-Telefonen, Babyphones und WLAN bis hin zu Erdstrahlen und Wasseradern – all das bildet einen Cocktail, der uns um den Schlaf bringt.



Joachim Kaiser ist baubiologischer Berater. Bild: Wörner

In Kooperation mit dem bundesweit tätigen Beraternetzwerk At-home Baubiologie ermittelt Joachim Kaiser Problemstellen im Haus durch entsprechende Messungen und berät seine Kunden, welche Maßnahmen Abhilfe schaffen können. Als Möglichkeiten nennt er die Abschirmung von Wänden mit Hilfe eines ableitenden Farbanstrichs, Erdung mit Hilfe von Erdungsplatten, Netzfreischaltungen, abgeschirmte Kabel oder strahlungsarme Telefone. Wichtig ist ihm der Hinweis, dass jeder Fall individuell betrachtet werden muss, um entsprechende Maßnahmen empfehlen zu können.

**ANFÄNGLICHE SKEPSIS** Anfangs stand Joachim Kaiser dem Thema wie viele andere Bürger eher skeptisch gegenüber. Was haben Erdstrahlen, Wasseradern und Elektromog mit Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rheuma und Rückenschmerzen, Bettnässen bei Kindern, unerfülltem Kinderwunsch oder Magenproblemen zu tun? Recherchen und persönliche Erfahrungen belehrten ihn jedoch eines Besseren. „Ich bin davon überzeugt, dass hier ein Zusammenhang besteht“, sagt der Baubiologe.

/ Claudia Wörner



**Joachim Kaiser,**  
 Silberweg 1,  
 88239 Wangen im Allgäu,  
 T 07522 / 9319785,  
 www.kaiser-at-home.de