



## Liebe Interessierte!

Schlafen Sie nachts gut? Fühlen Sie sich morgens ausgeruht oder sind Sie völlig fertig obwohl Sie 8 Stunden geschlafen haben?

Von der Qualität des Schlafes hängt sehr vieles ab, da der Schlaf ein lebensnotwendiger Vorgang für die Erholung und Regeneration unseres Körpers, Geist und Seele darstellt.

Für einen gesunden und erholsamen Schlaf sind oftmals nur ein paar wenige Veränderungen in Ihrem Schlafzimmer notwendig. Wir haben Ihnen daher die wichtigsten Aspekte der Schlafzimmergestaltung aus Sicht des Feng Shui und aus baubiologischer Sicht zusammengetragen.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen  
Birgit Dinter und Susanne Grethlein

## Harmonische Entspannung im Feng Shui Schlafzimmer

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlafzimmer, es ist unbestritten unser heimliches Hauptquartier. Denn nur frisch und ausgeruht lässt es sich voller Elan in den neuen Tag starten.

### Die Anordnung im Schlafzimmer

Das Bett: Es ist das zentrale Element im Schlafgemach – mit dem Bett steht und fällt quasi die Gemütlichkeit. Wesentlich ist, dass der Schläfer vom Bett aus die Tür im Auge hat und das Bett mit der Kopfseite an einer Wand lehnt oder ein Bett-Kopfteil für den nötigen Schutz sorgt.



Vermeiden sollten Sie, wenn möglich, Konstellationen wie das Bett unter einem Fenster, zwischen zwei Türen oder zwischen Tür und Fenster. Auch unter einem Balken schlummert es sich unter Umständen schlecht. Abhilfe schafft das Verhüllen des Balkens mit blickdichten Stoffen oder ein Umstellen des Bettes parallel zum Balken. Des Weiteren sollten Sie keine Hängeschränke, Regalbretter oder schwere Bilderrahmen direkt über das Kopfende Ihres Bettes hängen. Diese Gegenstände können erdrückend oder bedrohlich wirken, wie das allseits bekannte Damokles-Schwert.

Weitere Tabus sind Spiegel, Spiegelschrank oder Fernseher genau gegenüber dem Bett. Wenn Sie sich von diesen „Störfaktoren“ nicht trennen können, dann verdecken Sie diese des Nachts.

### Die Gestaltungsmittel im Schlafzimmer

Sanfte Farben und wenig Muster: Grelle Farben, wie ein knalliges Rot oder ein sattes Grün sowie aufdringliche Muster sind im Schlafzimmer, in den meisten Fällen, fehl am Platz. Zu bevorzugen sind Uni-Farben oder Farben mit geringer Farbsättigung, die das Auge nicht beanspruchen.



Naturmaterialien und runde Formen: Schränke, Kommoden und Betten aus Naturholz und Bettwäsche aus Naturfasern erzeugen Behaglichkeit. Im Gegensatz dazu stehen kalte Metalle und synthetische Stoffe. Verzichten Sie, soweit wie möglich, auf spitze und kantige Formen. Weiche Linien fördern die Entspannung und gewährleisten ein sanftes Ruhen.

### **Mein Tipp**

Halten Sie auch Ihr Schlafzimmer klar, übersichtlich und aufgeräumt. Unordnung, auch wenn es nur ein unaufgeräumter Kleiderhaufen ist, der noch die letzten Ausgehende widerspiegelt, belasten und sollten schleunigst weggeräumt werden.

### **„Unsichtbare“ Einflüsse auf unseren Schlaf aus baubiologischer Sicht**

Um unsere Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist es wichtig, auch auf für uns normalerweise „unsichtbare“ Faktoren zu achten. Hiermit meine ich neben der Luftqualität (ausreichend Sauerstoff, möglichst wenig Staub und Schadstoffe) auch Faktoren wie „Elektrosmog“ (elektro-magnetische Felder und Wellen, Elektrostatik usw.).

### **Die Luftqualität im Hinblick auf Sauerstoff und Schadstoffe**

Sauerstoff und Kohlendioxid: Alle Räume, in denen Sie sich aufhalten, sollten Sie ausreichend lüften. Beim Atmen geben wir unter normalen Bedingungen ungefähr 60 Gramm Wasserdampf je Stunde ab, bei hoher Luftfeuchtigkeit jedoch wesentlich weniger. Mit dem Wasserdampf werden auch toxische Stoffwechselprodukte ausgeatmet. Durch die Atmung verändern sich in geschlossenen Räumen die Sauerstoff- und Kohlendioxidkonzentration. Frischluft enthält rund 21% Sauerstoff und 0,04% Kohlendioxid. Die ausgeatmete Luft hingegen 16% Sauerstoff und 4% Kohlendioxid. Bei einem Überschuss an Kohlendioxid kommt es bereits bei 20% Sauerstoff und 0,07% Kohlendioxid zu Ermüdung, Leistungsminderung, Kopfschmerzen und Atemsteigerung. Der Kohlendioxidgehalt sollte also diese Grenze von 0,07% bzw. 700 ppm (parts per million) nicht dauerhaft überschreiten.

Deshalb ist es wichtig vor dem Schlafen gründlich zu lüften oder jetzt im Sommer nachts ein Fenster offen zu lassen.

Schadstoffe: Zusätzlich reduzieren Sie durch Lüften auch Schadstoffe, die sich in der Raumluft ansammeln und z. B. aus Möbeln, Farben, Tapeten, Böden, Kunststoffen usw. ausdünsten! Um solche Ausdünstungen grundsätzlich zu vermeiden bzw. zu reduzieren ist es sinnvoll, sich möglichst mit unbehandelten Naturmaterialien einzurichten (Bett, Schrank, Kommode, Fußboden aus unbehandeltem oder geöltem Holz).

Zusätzlich haben Sie dadurch einen regulierenden Effekt auf die Luftfeuchtigkeit und auch weniger elektrostatische Aufladungen als beispielsweise bei lackierten Flächen. Also lieber unlackierte Möbel aus Holz als furnierte Pressspanplatten, Holzboden statt Laminat oder Teppich usw..

### **„Elektrosmog“ im Schlafzimmer**

Untersuchungen haben gezeigt, dass sowohl erhöhte Werte im Bereich niederfrequenter elektrischer und magnetischer Felder (durch Stromleitungen in den



Wänden, Kabeln, Geräten, elektrisch beheiztes Wasserbett etc., auch von außen durch Hochspannungsleitung) als auch von hochfrequenten elektromagnetischen Felder (durch WLAN, alte DECT-Telefone oder von außen z. B. durch Mobilfunk-sendemasten) Einfluss auf die Schlafqualität nehmen können. Diese ergaben beispielsweise Hinweise auf Absenkung des Hormons Melatonin oder Verkürzung von Tiefschlafphasen.

### **Mein Tipp**

Prüfen Sie, ob Sie alle Geräte im Schlafzimmer benötigen, ggf. entfernen oder nachts komplett spannungsfrei bzw. WLAN nachts abschalten können. Ob weiterhin oder grundsätzlich erhöhte Belastungen durch Elektrosmog vorliegen kann ich mit speziellen Messgeräten messen und Empfehlungen zu möglichen Reduzierungen und Maßnahmen geben.



### **Birgit Dinter ist Baubiologin IBN & Geopathologin:**

Seit wir uns bis zu 90 % der Zeit in geschlossenen Räumen aufhalten, ist das bestmögliche Wohnklima – ohne technische, biologische und chemische Belastungen – für unsere Gesundheit entscheidend.

Ich bin im privaten und beruflichen Umfeld mit Umwelterkrankungen in Berührung gekommen. Vielfach habe ich erfahren, wie einfach es sein kann, die Lebensqualität von vielen Menschen wieder zu heben. Dieses Berufsfeld habe ich nach langen Jahren meiner Tätigkeit im Bank- und Versicherungswesen zu meiner Passion gemacht.

**Mein Ziel ist, Sie durch meine Beratung, Messungen und Empfehlung von Maßnahmen zu unterstützen, Ihre Gesundheit zu schützen oder wieder zu stärken.**

### **Susanne Grethlein ist Feng Shui Consultant:**

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Bereichsleiterin für Marketing und Investor Relations, führten mich zahlreiche Reisen durch den asiatischen Raum. Ich hatte die Gelegenheit, mich mit der asiatischen Kultur und ihren inspirierenden Aspekten vertraut zu machen. Heute verbinde ich diese internationalen Erfahrungen mit meinen fränkischen Wurzeln und der taoistischen Lehre.

Feng Shui ist für mich, die Schaffung von äußerer und innerer Harmonie, angefüllt mit gesundem Menschenverstand und dem Willen, auf unsere innere Stimme zu hören.

**Als Ihre Beraterin zeige ich Ihnen auf, wie Sie Ihr ureigenes Potenzial fördern und mit oft einfachen Maßnahmen und wenig Aufwand Ihr Zuhause zu einem Ort machen, an dem Sie täglich neue Energie und Lebensfreude tanken können.**



## Aktuelles

### **Vortrag am 25. Juli 2013, 19:00 Uhr:**

#### **“Gesunder Arbeitsplatz – Was kann ich verändern?”**

In unserer heutigen Arbeitswelt wird volles Engagement und erstklassige Leistung erwartet. Damit wir diese auch schaffen können und dabei nicht ständig erschöpft und ausgelaugt sind, brauchen wir Möglichkeiten, den Arbeitsplatz zu “verbessern”. Das Ziel ist, dass Sie Ihre Energie komplett für sich und Ihre Projekte nutzen können. Sie erfahren, was für einen gesunden Arbeitsplatz aus baubiologischer Betrachtung wichtig ist. Es geht unter anderem um Beleuchtung, Elektroklima und Luftqualität, die Sie durchaus beeinflussen können.

Vortrag im Rahmen des Frauennetzwerks FaU “Frauen als Unternehmer”

**Wo:** Unicum Erlangen, Carl-Thiersch-Str. 9, 91052 Erlangen

**Beginn:** 19 Uhr mit der Möglichkeit zum Netzwerken bei einem leckeren Essen nach Wahl (Selbstzahler), danach, ca. 20 Uhr Vortrag und open end – Diskussionen, Kennenlernen, Netzwerken.....

**Eintritt:** Erstbesuch für Gäste kostenlos, ansonsten Gäste 20 €; Mitglieder kostenlos.

**Anmeldung:** Bitte schreiben Sie eine email an [info@geo-dinter.de](mailto:info@geo-dinter.de) - ich melde Sie gerne über das Frauennetzwerk FaU an.

### **Workshop am 13. Juli 2013, 13:00 bis 18:00 Uhr:**

#### **Mosaik im Sinne des Feng Shui**

Erfahren Sie, wie Sie die fünf Elemente des Feng Shui nutzen können, um Ihre Lebensräume zu einem Ort zu machen der eine freundliche und positive Ausstrahlung hat, wo Sie täglich neue Energie und Lebensfreude tanken können.

Danach tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Mosaikens und kreieren Ihr eigenes Mosaikwerkstück im Sinne des Feng Shui, passend zu Ihrer individuellen Wohnsituation.

**Anmeldung:** [s.grethlein@erfolgsraum.info](mailto:s.grethlein@erfolgsraum.info) oder 0911 750 87 00

**Wo:** gesund und kreativ Werkstatt, Schwalbenstraße 15, 90522 Oberasbach

**Kosten:** 60 Euro (zzgl. ca. 20 Euro Materialkosten)

## **Abmelden**

Möchten Sie den Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten? Bitte schreiben Sie eine email an [s.grethlein@erfolgsraum.info](mailto:s.grethlein@erfolgsraum.info) oder [info@geo-dinter.de](mailto:info@geo-dinter.de) .

## **Impressum/Herausgeber:**

Erfolgsraum  
Susanne Grethlein  
Otto-Seeling-Promenade 2-4  
90762 Fürth, Germany  
Tel.: +49 (0) 911 / 97 19 09 88  
[s.grethlein@erfolgsraum.info](mailto:s.grethlein@erfolgsraum.info)  
[www.erfolgsraum.info](http://www.erfolgsraum.info)

Baubiologie und Geopathologie  
Birgit Dinter  
Parkstraße 49  
90768 Fürth, Germany  
Tel.: +49 (0) 911 /21665054  
[info@geo-dinter.de](mailto:info@geo-dinter.de)  
[www.geo-dinter.de](http://www.geo-dinter.de)

Fotos: fotolia: 19601438 (Familie im Bett), 22352563 (schlafende Frau)