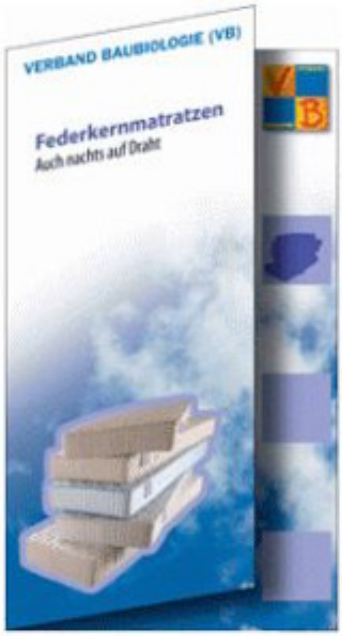
Ratgeber

Betten - Tipps und Materialempfehlung

Wissenswertes für gesunden Schlaf. Wenn das beste Bett an der falschen Stelle steht.

- Schlafräume sollen schlicht, farblich zurückhaltend und mit wenig Zusatzmöbeln und Ablenkungen eingerichtet werden.
- Sie sollten frei von Elektrosmog und anderen schädlichen Einflüssen sein. Daher nie direkt an der Wand schlafen, wenn diese von elektrischen Leitungen durchzogen ist.
- Ein vom Fachmann installierter Netzfreischalter schafft Abhilfe gegen die Elektrofelder.
- Keine elektrischen Geräte die am Netz angeschlossen sind (Funkwecker, Radio, TV-Geräte, Stereoanlagen, etc.) im Schlafzimmer benutzen, oder mindestens 2 m Abstand dazu einhalten, besser mehr.
- Besser als elektrische Heizdecken sind Wärmeflasche oder Wärmekissen mit einer Füllung aus Kirschensteinen, Dinkel oder Hirse.
- Download: Materialempfehlung Möbel



Faltblatt "Verband Baubiologie" Federkernmatratzen - Auch nachts auf Draht zum Download

Copyright © 2009 - 2025 www.gesundes-haus.ch – Stand: 26.09.2025

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner: