



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 Netzfreeschalter 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](#)

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

