

Carpe Vitam

Lebe DEIN Leben

Journal für Gesundheit - Natur - nachhaltigen Erfolg

Ausgabe 30 - Mai 2019

Carpe Vitam gratis
zum Kennenlernen

Abobestellung unter:
0043-664-2128135
oder brigitte.eberharter@snw.at



Vorhänge und der gute alte Teppich

Teppichböden und Vorhänge sind denkbar schlechte Nistplätze für Milben, weil sie entweder trocken und warm oder feucht und kühl sind. Zwei der zur Herstellung der Idealbedingung benötigten Einzelkomponenten treten demnach im Regelfall nie gleichzeitig auf. Zudem bieten Teppichböden und Vorhänge kein ausreichendes Nahrungsangebot. Insofern sind Darstellungen, die das Gegenteil vermitteln und so das Produkt Teppichböden und Vorhänge diffamieren, eindeutig nicht zutreffend.

Obwohl die Hausstaubmilben selbst keine Krankheiten übertragen, reagieren Allergiker auf das im Milbenkot enthaltene Allergikum Guanin. Eine Hausstaubmilbe produziert im Laufe ihres 3 bis 5 Monate dauernden Lebens etwa das 200-fache ihres Gewichtes an Exkrementen, die nach einiger Zeit zu Feinst-Teilchen zerfallen und sich mit dem Hausstaub verbinden. Dieser Feinst-Staub kann von Glattböden und anderen glatten Flächen aufgewirbelt und demnach inhaliert werden.

In diesem Zusammenhang ist die Feinstaubkonzentration der Luft hochinteressant. Bei Feinstaub handelt es sich um lungengängige (also einatembare) feste Bestandteile der Luft, die kleiner sind als 10 Mikrometer (1 Mikrometer = 1 Tausendstel Millimeter = 0,001 mm).

Teppichböden und Vorhänge binden Staub fester als Glattfußböden. Bei Teppichböden sind ungefähr fünf- bis fünfzehnfach höhere mechanische Kräfte nötig, um Feinst-Partikel aus dem textilen Material zu lösen und aufzuwirbeln. Bei den in den Räumen üblichen Fortbewegungsarten und herrschenden Luftbewegungen überwiegen somit die Staubbindungskräfte des Teppichbodens. Immerhin wurden in Räumen, die mit Glattböden ausgelegt waren, doppelt so hohe Feinstaubkonzentrationswerte festgestellt, wie bei den mit Teppichböden ausgestatteten Räumen.

Für den Allergiker heißt das nichts anderes, als dass er, bzw. seine Schleimhäute und Atemwege, bei Bewegungen auf Glattböden mit hoher Wahrscheinlichkeit, neben Feinstaub mit für ihn unangenehmen Allergenen in Kontakt kommt. Unter den gleichen Bedingungen ist ein derartiger Kontakt mit Allergenen auf mit Teppichböden und Vorhängen belegten Räumen mindestens 50 % geringer.

Schon alleine aus diesem Grunde ist es geradezu unverantwortlich, wenn von Gesundheitsberatern wie Ärzten

und Heilpraktikern dazu geraten wird, ausgerechnet alle Textilien – also auch Teppichböden – aus den Wohnräumen zu verbannen. Gerade sie sind in der Lage, den Staub zu binden, und gebundener Staub kann logischerweise keine allergischen Reaktionen auslösen.



Die Empfehlung, Vorhänge und Teppiche oder Teppichböden zu entfernen, kann eine Verschlechterung der Umweltsituation für Milbenallergiker herbeiführen, da der Staub leichter aufgewirbelt werden kann.

Selbst Gesundheitsorganisationen wie der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V., in Mönchengladbach, haben erkannt, dass die früher gegebenen Empfehlung, Teppiche zu entfernen, generell nicht mehr aufrechterhalten werden kann...“.

Bis heute sind Allergien, die auf Teppichböden zurückzuführen sind, nicht bekannt.



Text: Ernst Schwarzhans
 Autor des Buches: gesünder wohnen - besser leben, erschienen im Kneipp Verlag

Sichern Sie sich die nächste Ausgabe von Carpe Vitam

6 x im Jahr nur 35,- Euro - mehr unter www.be-medien.com

Ohne Licht kein Leben!

Mit der neuzeitlichen LED Technik spart man Energiekosten, da die Lichtausbeute wesentlich größer ist, als bei den früheren Glühbirnen. Die heutigen LED Leuchten verbrauchen die Energie für Licht und nicht für Wärme und für die für Menschen unsichtbaren Spektren. Damit erhält man auch in Innenräumen bioidentisches Licht, wie in der freien Natur. Durch die Lichtlenkung ist es möglich auch auf besondere Lebensumstände von Menschen einzugehen, denn die Industrie produziert Leuchten, welche die Eigenschaft besitzen, zwischen bläulichem und rötlichem Licht zu wechseln. Es gibt einige Lampensysteme, welche in Kombination mit einer installierten Lichtsteuerung, die Möglichkeit bieten, in den diversen Räumen den natürlichen Tagesverlauf des Lichts zu generieren, um somit die bestmögliche Atmosphäre wie im Freien zu schaffen.

Die ersten LED-Leuchten strahlten, kaltweißes Licht ab (kurzwellige Lichtstrahlen). Betrachtet man das sichtbare Lichtspektrum, so strahlten diese Leuchten ein eher blaues Licht ab, wobei ein kleiner Anteil im ultravioletten Segment (nicht sichtbar) Licht abstrahlt. Die Industrie hat in der Zwischenzeit die LED's verändert. Neue LEDs strahlen das Ganze für Menschen sichtbare Lichtspektrum ab, von blau, grün, gelb, orange bis rot. Bei Menschen ist es so, dass bei einer langen Verweildauer im Einflussbereich von nur kurzwelligem Licht, diese zu aktiv werden. In den Morgenstunden bekommen wir aus der Natur einen großen Anteil an kurzwelliger Strahlung ab, was den Aufwachprozess begünstigt. Durch diesen Einfluss werden die Menschen aktiver. In unseren Breitengraden erreicht uns am Abend ein größerer Anteil an langwelligen Strahlen. Das wirkt sich auf unseren Organismus beruhigend aus und bereitet uns aufs Schlafengehen vor.

LED's werden immer interessanter, nicht nur als Signalgeber, sondern auch für verschiedene Beleuchtungszwecke, weil ihre Lichtausbeute in den letzten Jahren fast verzehnfacht werden konnte.

Bei einem Neu- oder Umbau ist es sinnvoll sich nicht nur um die Einreichpläne zu kümmern, sondern zusätzlich einen Experten mit der Lichtplanung zu beauftragen. Dieser stellt sich auf die Bedürfnisse der Menschen ein. Ein Fachmann berechnet die Erfordernisse aufgrund eines Bauplans, erkundigt sich über die Lage der Wohn- oder Geschäftseinheit vor Ort, führt Lichtmessungen durch und erarbeitet ein Konzept, damit sich der Mensch in dieser Umgebung wohlfühlen kann - egal ob er dort arbeiten oder sich ausruhen will.

Es ist auch ratsam LED-Leuchten mit der entsprechenden Funktion auszuwählen, in welchen die Lichtfarben gesteuert werden können, damit Farben auch so gesehen werden können, wie sie sich bei Tageslicht zur Mittagszeit zeigen würden.

Bei der Wahl von Leuchten ist auch zu berücksichtigen

wenn Menschen, Tiere und Pflanzen in denselben Wohnungen zusammen leben.

Immer mehr Menschen arbeiten von zuhause aus in kombinierten kleinen Wohneinheiten, wo das Schlafen, Arbeiten, Kochen und Wohnen auf engstem Raum stattfindet.

Wie soll die Lichtquelle gestaltet sein, damit man augenschonend am Computer arbeiten kann?

Hier empfehle ich LED-Systeme in Kombination mit einer Lichtlenkung und Steuerungsanlage. So wird das Licht am Arbeitsplatz steuerbar. Man ist in der Lage die Lichtstärke, die Lichtfarbe, so anzupassen, dass ein blendfreies und angenehmes Niveau entsteht. Fühlt man sich müde, dann steuert man eine andere Atmosphäre an den Arbeitsbereich z.B. mit mehr kurzwelligem Licht, fühlt man sich unruhig oder zu impulsiv, dann ist es leicht möglich, das Licht mit einer geringen Kelvinanzahl von 2.500 (Licht mit mehr Rotanteilen) zu erzeugen.

Und wussten Sie, dass man mittels Lichtsteuerung von bioidentischen Farbwelten die Personen, die das Licht erreicht, so beeinflussen kann, dass sie länger schlafen und sich erholen können? Oder, dass Menschen durch Lichtsteuerung den Tag früher undmunterer beginnen können? Durch die Einwirkung von Licht können Sie auch länger aktiv sein, ohne schnell zu ermüden. All dies sollten Sie bei der Planung Ihrer Wohnung berücksichtigen.

Denken Sie aber daran, dass die Intensität des Lichts als Helligkeit, die spektrale Zusammensetzung dagegen, als Farbe wahrgenommen wird. Deshalb ist das Spiel von Licht und Farbe so wichtig für unser Wohnumfeld. Dass Sonnenlicht Energie transportiert, lernt jedes Schulkind im Unterricht zum Thema Fotosynthese. Ohne Licht also kein Leben, wobei wir nicht vergessen dürfen, dass im Organismus des Menschen einige Hormone durch Lichtenergie gesteuert werden, was sich auf unsere Körperfunktionen und letztlich unsere Gesundheit wesentlich auswirkt. Melatonin zum Beispiel ist ein Hormon, das von den Pinealozysten in der Zirbeldrüse – einem Teil des Zwischenhirns – Serotonin produziert wird und den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert. Tagsüber wird weniger, am Abend mehr Melatonin produziert mit der Auswirkung, dass wir müde werden. Daher bezeichnet man Melatonin umgangssprachlich auch als das Schlafhormon. Jedoch kann es passieren, dass dieser Ablauf durch verschiedene Einwirkungen gestört wird und das Zwischenhirn zu einer falschen Zeit zu viel Melatonin produziert. Daraus resultierend können dann Formen von Schlafstörungen entstehen, die ihrerseits Auswirkungen auf die Psyche und die Gesundheit der Menschen haben.

Text: Ernst Schwarzhand

Autor des Buches: gesünder wohnen - besser leben, erschienen im Kneipp Verlag