



Innere Ruhe

*„Schlaf, Kindlein, schlaf!
Am Himmel ziehn die Schaf,
die Sternlein sind die Lämmerlein,
der Mond ist das Schäferlein.
Schlaf, Kindlein, schlaf!“*

Baby-Wohlfühl-Oase

WILLKOMMEN ZUHAUSE

Tipps und Tricks zu Planung und bewusstem gestalten.

Babys sind in ihrem frühesten Lebensabschnitt fast ausschließlich auf das Liegen und Gebettetwerden angewiesen. Eine große Anzahl von Faktoren kann das Liegen, den wertvollen Schlaf und damit die Entwicklung dieser kleinsten Erdenbürger stark beeinflussen. Welche Eltern wollen nicht ihrem Baby den Himmel auf Erden bereiten! Aber wo und womit beginnen, das ist für mich als Raumgestalterin schon lange eine besonders brennende Frage.

An erster Stelle dieser Überlegungen steht sicherlich, eine sensible Raumharmonie für die ersten Lebensschritte des neuen Erdenbürgers zu gestalten.

Babyschlaf

Der Schlaf – heute spricht man von Schlaf-Hygiene – als Erholungselixier ist ein rhythmisch wiederkehrender Vorgang und dauert bei Neugeborenen etwa 16 Stunden. Wird der Schlaf durch äußere Faktoren wie Licht, Lärm, Klima, natürliche und technische Felder oder anderem mehr gestört, beeinträchtigt dies die Entwicklung des Babys.

Insgesamt schlafen wir in unserem Leben eine von drei Stunden. Die Schlaf-Qualität ist wertvolle Lebens-Qualität. Eine schlechte Schlaf-Qualität kann sich rasch auf die geis-

tige, körperliche und seelische Entwicklung des Menschen, vor allem im Neugeborenenalter auswirken.

Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass bestimmte Hormone, wie zum Beispiel das Wachstumshormon, den Schlaf-Rhythmus steuern. Dieses bremst abends das „Stresshormon“, erhöht sich jedoch wiederum bei zu geringem Schlaf, was sich als Folge in einen „Dauer-Stress-Zustand“ umwandeln kann und den Körper schwer belastet kann.

Formensprache

Ein wichtiger Grundaspekt: Die Gestaltung des Raumes sollte an die Dimensionen der Baby-Welt angepasst werden. Das Wahrnehmungsvermögen eines Babys ist besonders eng an die Mutter angelegt und beschreibt einen vorerst sehr intimen Raumradius. Man tut gut daran, speziell bei hochräumigen Altbauten auf das Verhältnis Grundfläche zur Raumhöhe zu achten und eine umhüllende Geborgenheit zu gestalten.

Vermeiden Sie Kanten, die direkt auf das Baby-Bett zeigen – ob von Wand oder Decke kommend. So genannte Bewegungs-Zonen – das sind Bereiche zwischen Tür und Fenster – sollte man für Aktivwege bzw. aktive Handlungen vorsehen, hingegen geschützte Randbereiche als Nischen für Ruhe und Entspannung nützen.

Materialien

Vermeiden Sie vollständige Metall-Betten. Wohltuend wirkt sich hingegen der Werkstoff Holz aus, in erster Linie Massivholz. Achtung vor speziellen Holzbehandlungen, die ungeprüft sind und deren Gerüche gesundheitsschädlich sein können (Infos beim Konsumentenschutz).

Achten Sie bei Möbelfarben auf die Baby-Verträglichkeit und arbeiten Sie sich bei jedem Produktangebot durch den Hinweis-Dschungel. Die Überprüfung von Materialien, mit denen ein Baby in Berührung kommt, ist oberstes Eltern-Gebot!

Bettchen-Standort

Dem Baby-Bettchen-Standort kommt eine ganz besondere Bedeutung zu. Es ist von größter Wichtigkeit, Standortmöglichkeiten auf Belastungskriterien hin zu untersuchen. Nur so kann gewährleistet werden, dass das Baby auch zu einem ungestörten, gesunden Schlaf kommt.

Es ist bereits bewiesen, dass so genannte „geopathische Zonen“ den Menschen beeinflussen können. Ein Neugeborenes, sensibel und den Weltkräften ausgeliefert, reagiert demnach auf solche Plätze und will instinktiv sofort solchen Belastungszonen ausweichen.

Wundern Sie sich manchmal in der Früh, warum Ihr Kind im Bett ganz auf eine Seite gedrängt schläft? Dies kann mit den „geopathischen Zonen“, so genannten „Wasserwegen“, „Verwerfungen“ oder „Gitternetzlinien“ zu tun haben, die den ruhigen Schlaf irritieren, den Körper schwächen und in weiterer Folge krank machen können.

Um dieser Belastung aus dem Weg zu gehen, geben Sie Ihrem Baby die Möglichkeit, seine Körpersprache richtig zu deuten, indem Sie den Baby-Bettplatz verändern, wenn Sie folgendes bemerken:

- * Schlafstörungen bzw. unruhiger Schlaf
- * verkrampft Weinen
- * lange Einschlaf-Phasen
- * rasch eintretende Krankheitsbilder
- * komplikationsreicher Heilungsverlauf

Jedes Baby hat einen großartigen naturgegebenen Instinkt. Hätte es die Möglichkeit, den Schlafplatz frei zu wählen, würde es sich – nach Erkenntnis – auf den am wenigsten belasteten Platz zurückziehen. So ein kleiner Mensch kann uns Erwachsenen also instinktiv den richtigen Weg zeigen.

Ein Spezialist (Radiästhet) kann Ihnen zu diesem Thema zur Seite stehen und den Baby-Bereich bzw. auch die gesamte Wohnsituation analysieren.

Eine wunderbare Lösung bei Störungen aufgrund natürlicher und technischer Felder kann die GeoWave-Welle sein – die kleinste Größe als BabyWave einsetzbar – welche Störbereiche mit dem Umfeld in Harmonie bringt und unterstützend auf Körper und Geist wirkt. Wissenschaftler, speziell Ärzte beschäftigen sich nun schon über zehn Jahre mit dem besonderen „Well-Blech“ und dessen faszinierender Wirkung.

Ursprünglich als Design-Element in einem Salzburger Krankenhaus an die Decke gehängt, entdeckten Ärzte und PatientInnen Veränderungen im Raum, vor allem die raschere Genesung der PatientInnen. Optimiert kehrt die Welle kurz darauf als Deckensegel in vier verschiedenen Größen und drei unterschiedlichen Materialien zurück und unterstützt mittlerweile zahlreiche Kindergärten, Schulen, Krankenhäuser, Büros, Haushalte und Stallungen. Die Erfolge bei Babys und Kindern mit Schlafstörungen und in späterer Folge bei Bettnässern sind signifikant. Auch bei Kinderwunsch ist es empfehlenswert, den Schlaf-Standort unter die Lupe zu nehmen.

Achten Sie auch darauf, das Bettchen

nicht zu nahe an Fenster und Heizkörper zu platzieren. Ein Mindestabstand von einem Meter ist unbedingt einzuhalten.

Schlaf-Ausrichtung

Wir Menschen folgen dem gleichen Entladungsschema wie dem der Erde. Berücksichtigt man diese Erd-Entladung (Magnetismus) und die Erd-Rotation, so gibt es beim Schlafen erwiesenermaßen begünstigte Kopf-Ausrichtungen: Norden, Osten und bestmöglich Nord-Osten.

Denken Sie an die Sensibilität eines Babykopfes. Geben Sie diesem übersensiblen Kopf die bestmögliche stabile Rückendeckung mit Sichtmöglichkeit in den Raum und in Richtung Türe. Das beruhigt. Jede Überraschung von hinten ergibt Unruhe und Nervosität. Am allerbesten eignet sich für das Kopfende eine „warme“ Innenwand.

Farben

Farben erzeugen Atmosphäre und Stimmung und haben erwiesenermaßen eine starke Wirkung auf das menschliche Gemüt. Durch Spielsachen für Babys in kräftigen Farben, farbenfrohe Bilder und Basteleien gewinnen im Laufe der Zeit Räume bzw. Teile der Räume Konturen.

Aber Achtung: Wenn dann noch Fensterdekorationen farbig auftragen, bunte Teppiche aufgelegt werden und die Bettwäsche farbiges Design enthält, kann es bald zuviel werden. Deshalb vermeiden Sie Reizüberflutung und halten Sie sich etwas mit den Farben bei der Wandgestaltung zurück. Einrichtungsprofis raten in punkto Wandmalerei zu maximal zwei bis drei aufeinander abgestimmte helle Farben.

Wenn man es gerne bunt will, bieten sich zu den meist kräftigen Spielsachen in rot, gelb und blau, die passenden Komplementärfarben grün, violett und orange an. Pastellfarben oder ein warmes Weiß auf

den Wänden strahlen Ruhe aus. Wände in Wisch- oder Tupftechnik wirken „wolkig“ und verbreiten eine beruhigende und heimelige Atmosphäre, die Babys besonders gut tut.

Elektrosmog

In der heutigen Welt sind wir überhäuft mit technischen Geräten. Elektrosmog hemmt den Melatoninspiegel im Organismus, der wiederum Schlafstörungen hervorrufen kann. Deshalb ist es wichtig, kleine Tricks zu wissen, um störenden Einflüssen aus dem Weg zu gehen.

Steckdosen, Kabel und Leuchten sollten bewusst platziert werden. Achtung vor Steh- bzw. Tischlampen, die zu nahe beim Bett stehen. Diese verbreiten – auch wenn sie nicht eingeschaltet sind – ein elektrisches Wechselstrom-Feld, das das Baby aufgeladen, nervös und in weiterer Folge krank machen kann. Energiesparlampen im Umfeld des Baby-Bettes vermeiden.

Eine Netzfreeschaltung ist eine wunderbare Lösung, jedoch achten Sie auf andere störende Stromquellen (Trafos etc.), die hinter dem Bett in der Wand lauern können.

Achtung: manche Babyphone können viel Elektrosmog verursachen. Haben Sie ein wachsames Auge auf die Platzierung solcher Geräte.

Lärm

Lärm verursacht Stress. Grundsätzlich wäre es ratsam, das ruhigste Zimmer als Baby-Schlafräum zu wählen. Ab einer Lautstärke von 50 dB (Staubsauger, befahrene Strasse) können permanent auftretende Geräusche den Babyschlaf außerordentlich stören.

Luftfeuchtigkeit

Extreme Temperaturen bringen Neugeborene aus dem Gleichgewicht und lassen sie reagieren. Im Baby-Raumbereich werden

eine Raumtemperatur von etwa 18 Grad und eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 60 Prozent empfohlen. Zu trockene Luft kann die Atmung beeinflussen. Setzen Sie Luftbefeuchter bei zu trockenen Räumen ein. In den Sommermonaten kann ein geöffnetes Fenster bei nicht allzu großem Lärmpegel Wunder bewirken.

Ausstattung

Babys brauchen von Anfang an einen kuscheligen Platz, der ihnen die nötige Nestwärme gibt und an dem sie ungestört schlafen können. Da Babys schnell auskühlen, ist ein zugfreies und warmes Babybettchen für den gesunden Schlaf wichtig.

So niedlich Wiege und Stubenwagen auch sind - mit einem Bett, das „mitwächst“, tun Sie einen vorausschauend klugen Schritt. Es sollte einen höhenverstellbaren Lattenrost und abmontierbare Seitengitter haben.

Ein Bettchen - mit Himmel und Umrandung ausgestattet - wird zu einer gemütlichen Baby-Oase. Ein solches Baby-Bett vermittelt Geborgenheit, schützt das Baby vor Zugluft und Stößen und kann später als Gitterbett und sogar bis zum Schulalter als Kinderbett genutzt werden. Flexibles Kinderzimmer-Mobiliar, das im Laufe der Zeit je nach Bedarf aufgestockt werden kann, macht sich über die Jahre bezahlt.

Atmungsaktive und pflegeleichte Matratzen und Matratzenschoner unterstützen den gesunden Schlaf Ihres Kindes. Matratzenschoner und Kopfpolster sollten alle zwei Wochen gewaschen werden.

Die Baby-Bettwäsche kann durchaus verspielt gehalten sein. Oberster Grundsatz ist: Die Materialien müssen unbedenklich, also geprüft sein. Achten Sie auf das Österreichische Textilsymbol „Textiles Vertrauen“.

Wertvoll ist ein Schlafsack, der verhindert, dass sich das Baby freistrampelt und auskühlt.

Der Wickeltisch als Möbel im Kinderzimmer oder nur als Aufsatz für die Badewanne muss unbedingt die erforderliche Arbeitshöhe aufweisen. Sie sollen aufrecht stehend mit rechtwinklig gebeugten Armen wickeln können. Die ideale Liegefläche ist in etwa 70 x 80cm groß.

Licht

Eine gleichmäßige Ausleuchtung schafft eine angenehme Grundbeleuchtung des Zimmers. Dunkeln Sie in der Nacht den Baby-Schlafbereich gut ab, denn auch geschlossene Augenlider lassen Licht durch. Mit einem gesunden Licht-Dunkel-Wechsel wird das lichtempfindliche Melatonin, das „natürliche Schlafmittel“, gefördert und verhindert Krankheitsbilder.

Pflanzen und Tiere

Pflanzen und Tiere konkurrieren mit dem Schlafenden um den Sauerstoff im Raum. Versuchen Sie, den Baby-Schlafbereich davon frei zu halten.

Zuwenig Schlaf macht krank

Gerade weil die ersten Baby-Monate dem Schlaf besonders viel Zeit einräumen, ist es unerlässlich, der Wohlfühl-Schlaf-Oase größtes Augenmerk zu schenken.

Fühlt sich das Baby wohl, sind die Eltern glücklich!



Dipl.-Ing. Barbara Jung
Architektur, Radiästhesie,
Feng Shui, Elektrosmog
www.makesense.at

Tipps & Infos

