

SENSUAL LIVING – GESÜNDER LEBEN, WOHNEN & ARBEITEN



GESUND-SCHLAFEN-TEST FÜR HOTELBETRIEBE

GESUND-SCHLAFEN-TEST FÜR HOTELBETRIEBE

MODERNES LEBEN ...



Die Technologieentwicklung im Bereich Telekommunikation und Informationstechnik schreitet seit Jahren mit großen Schritten voran. Insbesondere Mobilfunk und Internet haben unser Leben entscheidend verändert.

Durch die zunehmende Verbreitung elektronischer Geräte und den flächendeckenden Ausbau der Mobilfunknetze (Stichwort: UMTS, WiMax) reagieren jedoch immer mehr Menschen empfindlich auf elektromagnetische Felder, Wellen und Strahlen.

Während sich im Alltag die Vermeidung von Elektrosmog schwierig bis nahezu unmöglich gestaltet, wird mittlerweile empfohlen, dem Körper in der nächtlichen Ruhephase durch ein elektrosmogreduziertes Schlafumfeld optimale Regenerationsmöglichkeiten zu bieten.

Häufige Folgen von elektrobiologischen Einflussfaktoren im Schlafbereich können sein:

- ✓ **Schlafstörungen,**
- ✓ **Stimmungsbeeinträchtigungen bis hin zu Depressionen**
- ✓ **chronische Müdigkeit bzw. Tagesmüdigkeit**
- ✓ **Immunschwäche**
- ✓ **eine allgemein gestörte Regenerationsfähigkeit**
- ✓ **... und andere Befindlichkeitsstörungen, für die es häufig keine Erklärung gibt.**

Erholsamer Schlaf stellt ein Grundbedürfnis des Menschen dar. Denn gesunder Schlaf bildet eine wesentliche Komponente zur Steigerung der Regenerationsfähigkeit und beeinflusst somit das allgemeine Wohlbefinden positiv. Gesunder Schlaf steht somit im direkten Zusammenhang mit ganzheitlicher Gesundheitsförderung, denn Körper, Geist und Seele benötigen wirkungsvolle Erholungsphasen, um im Alltag nicht aus der Balance zu geraten.

Schon heute werden mehr als ein Drittel der Bevölkerung der westlichen Länder zu den **LOHAS – den Anhängern des „Lifestyle of Health and Sustainability“** gezählt. Studien aus dem Bereich der Zukunftsforschung belegen, dass es mittelfristig die Hälfte der Bevölkerung sein wird.

Eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstitut Ipsos und der Allianz definiert den Standard für LOHAS wie folgt:

- Bio auf dem Frühstückstisch
- Solarzellen auf dem Dach
- Netzfremde (= elektrosmogreduzierte) Umgebung beim Schlafen
- Naturkosmetik für die Haut
- ... und das schicke Hybrid-Auto vor der Tür

Der Schlaf in einem störungsfreien Umfeld ohne elektrobiologische Belastungen wird für gesundheitsorientierte Menschen immer wichtiger.

Damit Sie prüfen können, ob Sie für diese Gäste gerüstet sind, haben wir ein paar grundlegende Fragen zusammengestellt:



5 BASISFRAGEN ZUM THEMA „ELEKTROSMOGREDUZIERUNG“

Wir versuchen generell auf unnötige Elektrogeräte zu verzichten oder zumindest auf ein Mindestmaß zu reduzieren und schalten Stand-by-Funktionen möglichst aus.

Wir vermeiden Kabelsalat um und unter den Hotelbetten, verwenden keine Elektrogeräte mit Euroflachsteckern und setzen generell Netzabkoppler ein.

Wir setzen in Schlafbereichen und Ruhezeiten keine Energiesparlampen und Halogenleuchten mit Trafo und/oder Radiowecker ein.

Info zu Energiesparlampen

Energiesparlampen haben - aufgrund der stärkeren EMF-Belastung als Glühbirnen - im Schlafbereich grundsätzlich nichts zu suchen!

Auch in Ruhezeiten ist von Energiesparlampen aus gesundheitlichen Gründen abzuraten.

In Arbeitsbereichen ist der Einsatz von Energiesparlampen nicht empfehlenswert, da in den meisten Fällen der empfohlene Mindestabstand von 1,5 m nicht eingehalten werden kann.

Wir vermeiden schnurlose DECT-Telefone im ganzen Haus und verleihen auch keine Babyphone nach DECT-Standard an unsere Gäste, sondern bieten Alternativen an.

Info zu schnurlosen DECT-Telefonen (Digital Enhanced Cordless Telecommunications)

Die Basisstation eines DECT-Telefons sendet ununterbrochen - gepulste - hochfrequente Strahlung, auch wenn nicht telefoniert wird!

Nur das Mobilteil auflegen, nützt gar nichts, denn auch dann sendet die Basisstation periodisch gepulste hochfrequente Strahlung in voller Reichweite.

Mit einem DECT-Telefon holt man sich seinen eigenen Mobilfunksender ins Haus!

Wir verzichten auf den Einsatz von schnurlosen Funksystemen wie W-LAN/dLAN in Schlaf-, Regenerations-/Daueraufenthaltsbereichen bzw. setzen diese nur gezielt ein.

Info zu W-LAN, dLAN, WiMax & Co.

Wenn überhaupt, dann nur W-LAN-Anlagen mit niedrigsten Leistungen verwenden!

Access Point nur dann funken lassen, wenn wirklich Daten übertragen werden sollen. Sonst immer abschalten – speziell nachts!

An Arbeits- und Aufenthaltsbereichen größtmöglichen Abstand zu den Sendeantennen einhalten; mindestens zehn, besser 20 Meter.

Sender nicht in den zu versorgenden Räumen selbst, sondern in dazwischen liegenden Fluren oder wenig benutzten Räumen installieren. Keine Sektorantennen verwenden, schon gar nicht in Innenräumen, niemals auf Menschen richten.

Bei d-LAN gilt: Da es bei diesem Steckdosen-Internetzugang über das hausinterne Stromnetz keine definierbaren Hot Spots mehr gibt, wird das ganze Haus zur „Hot Spot Zone“.

Thema „Datenschutz“: W-LAN, dLAN, WiMax & Co. sind für Hacker ein gefundenes Fressen!



GESUND-SCHLAFEN-TEST FÜR HOTELBETRIEBE

10 ZUSATZFRAGEN ZUM THEMA „GESUND WOHNEN“

- Wir beachten bei Maßnahmen zur Energieeinsparung auch immer die gesundheitlichen Aspekte.
- Wir renovieren und bauen generell nach baubiologischen Kriterien gemäß SBM-2008.
- Wir verpflichten uns, im Bereich „Gesund Wohnen“ kontinuierlich besser zu werden.
- Wir verwenden in unseren Hotelzimmern nur natürliche Materialien.
- Unser Mobiliar (Betten, Einrichtung) ist weitestgehend aus Massivholz. Dabei verzichten wir auf den Einsatz von Tropenholz und Holz ohne FSC-Gütesiegel.
- Wir verzichten auf Metallbetten bzw. Metallteile im Bett sowie generell auf Federkernmatratzen.
- Wir verzichten auf Dispersions- und Latexfarben und verwenden mineralische Wandfarben und Putzsysteme, Kalksysteme oder Lehmputze.
- Wir sanieren Feuchtigkeitsschäden nur nach vorheriger Analyse durch einen Experten, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Unsere Bett- und Frottierwäsche ist aus natürlichen Materialien (Baumwolle, Leinen, Wolle, Seide, etc.).
- Wir haben ein auf die baubiologischen Kriterien abgestimmtes Hygiene- und Reinigungskonzept erarbeitet.

Prüfen Sie Ihren Hotelbetrieb und schicken diesen Fragebogen ausgefüllt an die nachfolgende Adresse. Die Auswertung ist kostenlos und gibt Ihnen und uns einen ersten Überblick, ob Ihr Betrieb die Rahmenbedingungen eines von uns anerkannten elektrosmogreduzierten Hotelbetriebes erfüllen kann.

INNSENSEN[®]

**Innosenso HealthCare Projects KG
Am Horster Felde 1, 21354 Bleckede**

Fon (0 58 54) 96 70 60

Fax (0 58 54) 96 70 68

E-Mail: info@innosenso.de

Web: www.innosenso.de

