



Nr. 317

Schlafen wie im Himmelbett



Von und mit: Sabine Fricke, Monika Pohl, Markus Schall und Jean Pütz

Liebe Zuschauer,

Wie man sich bettet so schläft man, heißt ein altes Sprichwort. Und das ist heute aktueller denn je, nicht zuletzt deshalb, weil sich Rückenschmerzen zum Volksleiden Nummer 1 entwickelt haben. Unsere Volkswirtschaft wird jährlich mit Kosten von rund 35 Milliarden Mark für die Behandlung, aber auch die durch Rückenprobleme verursachten Arbeitsausfälle belastet. Das liegt natürlich in erster Linie an unser wenig rückenfreundlichen Arbeitswelt: Stundenlanges Sitzen vor dem Computerbildschirm oder im Auto, einseitige Belastungen und Bewegungsmangel sind die Hauptursachen dafür, dass es so vielen Menschen schmerzhaft ins Kreuz schießt. Deswegen ist es besonders wichtig, dass sich unser strapazierter Rücken zumindest nachts im Bett optimal erholen kann. Wir haben Ihnen deshalb eine ganze Menge Tipps zusammengefasst, die bei der Auswahl der Matratze und der übrigen Bettmaterialien hilfreich sind.

Auch Schlafstörungen sind ein Problem der Moderne: Mittlerweile leidet jeder vierte Europäer darunter, oftmals jahrelang. Viele greifen deshalb zu Schlaftabletten und riskieren, süchtig zu werden. Eine bessere Alternative bietet eine Schlaftherapie, die an der Universität

Münster entwickelt worden ist und die einem einfachen Grundsatz folgt: weniger aber dafür effektiver schlafen. Um mit dieser Methode zum Erfolg zu kommen, sind zwar keine Medikamente nötig, aber ein gehöriges Maß an Selbstdisziplin, die sich aber sicher lohnt, wenn man sich vor Augen führt, wie belastend die Schlaflosigkeit für die Betroffenen ist.

Glücklicherweise hat der liebe Gott mich mit einem unverwüsthlichen Schlaf gesegnet. Vielleicht geht es mir deshalb so gut! Ich schlafe auf jeden Fall wie ein „Stein“, zumindest dann, wenn mein kleiner Sohn nicht gerade Zähne bekommt und die Nacht zum Tag macht. Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall, dass Sie mit Hilfe unserer Tipps, die Sie in diesem Hobbytip nachlesen können, ebenfalls eine geruhsame Nacht haben werden.

Jean Pütz



Inhalt	Seite
Wenn der Traum zum Albtraum wird	3
Fernsehen als Schlafkiller	3
Wenn der Schlaf nicht kommen will	4
Schlafmythen	4
Das rückenfreundliche Bett	5
Die Größe des Bettes	6
Der Lattenrost	6
Die richtige Matratze: Wann wird's Zeit für eine Neue?	7
Per Computerprofil zur richtigen Matratze	8
Schadstoffe in der Matratze	8
Von Kuscheldecken und Ruhekissen	9
Das Hobbythekkissen zum Selbernähen	9
Die Sache mit den Federn	10
Das grosse Niesen: Staubmilben im Bett	11
Mit Niem gegen Staubmilben	12
Kapok - von Natur aus milbensicher	13

„Hobbythek - Besser Schlafen“

Schlaf ist Genuss und Lebenselixier zugleich. Und trotzdem tun wir schlechten Schlaf gerne als Bagatelle ab.

Dabei hat Schlafmangel auf Dauer schlimme Folgen: Unausgeschlafen und ausgelaugt laufen Körper und Geist auf Sparflamme; die Lebensfreude sinkt, und das Immunsystem wird schwächer. Schließlich werden wir krank. Schon bei Kindern sind Schlafstörungen weit verbreitet und können sogar zu ernsthaften Entwicklungsstörungen führen. Das muss nicht sein!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie auf sanftem Weg wieder zu einer erholsamen Nacht kommen, wie Sie Ihren persönlichen Schlafrhythmus finden, eine erquickende Siesta in Ihren Tagesablauf integrieren und mit den richtigen Leckereien am Abend, beruhigenden

Tees und Bädern, sowie Entspannungsübungen problemlos ein- und tief durchschlafen können.

Außerdem verrät die Hobbythek, warum der Blick in die untergehende Sonne nicht nur schön, sondern auch sinnvoll

ist, und wie Sie Licht generell für einen besseren Schlaf nutzen können.

Autoren: Sabine Fricke, Monika Pohl und Jean Pütz vgs, 2000, ISBN 3-8025-6222-4 Preis: 29,80 DM



Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen: <http://wdrladen.wdr.de>

Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

Vorgesehene Themen

Programmorschau 2001

	Nr. 318 Pflanzen schützen ohne Gift	Nr. 319 Pilze zum Genießen und Heilen	Nr. 320 Interessantes und Praktisches aus Brasilien
WDR	Di.29.05.01-21:00	Di.26.06.01-21:00	Di.24.07.01-21:00
Wdh.	Sa.02.06.01-14:00	Sa.30.06.01-14:00	Sa.28.07.01-14:00
HR	Sa.02.06.01-12:15	Sa.30.06.01-12:15	Sa.28.07.01-12:15
BR	Fr.25.05.01-14:00	Fr.20.07.01-14:00	Fr.31.08.01-14:00
ORB	So.17.06.01-14:00	So.01.07.01-14:00	So.19.08.01-14:00
3-Sat	Fr.08.06.01-14:30	Fr.06.07.01-14:30	Fr.03.08.01-14:30
SFB	So.26.08.01-12:15	So.01.07.01-12:15	So.29.07.01-12:15
	WDR	WDR	WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Sabine Fricke, Monika Pohl, Markus Schall und Jean Pütz • Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl Grafische Gestaltung: Gläser

Wenn der Traum zum Albtraum wird

Die meisten Eltern haben es schon erlebt, dass ihr Kind nachts aus dem Schlaf hochschreckt und kaum noch zu beruhigen ist, weil es schlecht geträumt hat. Derartige Alpträume treten vor allem im Vorschul- und Grundschulalter häufiger auf. Ursachen können Leistungsdruck und die neue soziale Situation in der

Schulklasse sein. Solche schlechten Träume sind, wenn sie nur gelegentlich vorkommen, kein Grund zur Besorgnis. Eltern sollten erst dann hellhörig werden, wenn das Kind häufig oder sogar regelmäßig von solchen nächtlichen Schreckerlebnissen heimgesucht wird oder wenn derselbe schlimme Traum

immer wiederkehrt. Dann sollte man abklären, ob das Kind eventuell unter einer besonders belastenden Situation leidet - beispielsweise die Trennung der Eltern - und ggf. einen Kinderpsychiater zu Rate ziehen, der mit dem Kind Methoden entwickelt, die Traumerlebnisse zu bewältigen.

Eine altbewährte Methode in vielen Kulturen ist es, die bösen Geister mit guten Geistern zu bekämpfen. Im Christentum können die Schutzengel diese Rolle übernehmen. Dabei bleibt es natürlich den Eltern überlassen, welchen Schutzpatron sie dem Kind als Hüter der nächtlichen Träume an die Seite stellen. Ein Kind, das fest im christlichen Glauben aufwächst, wird sicherlich keine Probleme haben, sich einen solchen Schutzengel wirklich bildlich vorzustellen und als Schutzpatron zu akzeptieren. Aber es gibt auch andere Möglichkeiten, beispielsweise kleine Sorgenpüppchen, die man unter Kopfkissen legt und die den Schlaf bewachen, oder Traumfänger, in denen sich die bösen Träume verheddern und dann ihre Wirksamkeit verlieren.

Wichtig ist, dass das Kind selbst seine Angst mit Hilfe solcher Figuren oder Gegenstände kanalisieren kann. Wenn es daran glaubt, dass ein solcher Traumfänger wirklich hilft, dann schläft es in dem Bewusstsein ein, dass ihm im Traum nichts passieren kann - und dann passiert das, was man auch als „self-fulfilling prophecy“ oder „selbsterfüllende Prophezeiung“ bezeichnet, dann bleibt der Albtraum wirklich fern.

Eine andere Methode ist es, dass das Kind sich selbst eine Strategie ausdenkt, wie es die Alpträume fern hält - beispielsweise durch ein Verbotsschild für Alpträume an der Kinderzimmertür.

Auch das sogenannte „Tur-Tur-Phänomen“ kann man nutzen, um Alpträume zu bekämpfen. Der Scheinriese Tur Tur entstammt der Geschichte von Michael Ende: Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer. Seine Besonderheit ist, dass er aus der Ferne selbst den höchsten Berg überragt, und immer kleiner wird, je näher man ihm kommt. Von Angesicht zu Angesicht stellen Jim Knopf und Lukas dann fest, dass er nicht größer ist als sie selber. Gleiches gilt für Traumgestalten wie Monster und Riesen. Je näher man rangeht, um so harmloser werden sie. Das heißt, man sollte mit den Kindern drüber reden, sie eventuell die Monster aufzeichnen lassen. Darüber werden die Ängste kleiner - genau so wie der am Anfang noch furchterregende Scheinriese - und das Angstlevel des Kindes reduziert sich.

Von Schutzengeln und Scheinriesen



Kinder im Schulalter sitzen heute durchschnittlich 124 Minuten am Tag vor dem Fernseher. Eine amerikanische Untersuchung der Brown University School of Medicine auf Rhode Island weist auf den Zusammenhang zwischen täglichem Fernsehkonsum und Schlafstörungen bei Kindern hin. Kinder und Jugendliche, die mehr als zwei Stunden am Tag fernsahen, wachten der Studie zufolge nachts häufiger auf als Gleichaltrige mit einem geringerem TV-Konsum. Besonders schädlich sei das regelmäßige abendliche Fernsehen kurz vor dem Einschlafen. Um das zu unterbinden, soll-

ten Kinderzimmer auf jeden Fall zur fernsehfremden Zone erklärt werden.

Allerdings sieht die Realität heute anders aus: Ein Drittel aller 9-13-Jährigen hat mittlerweile einen eigenen Fernseher im Zimmer, und das ist genau die Gruppe, in der Schlafstörungen und Alpträume sowie die daraus resultierenden Konzentrations- und Leistungsstörungen besonders häufig auftreten. Ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Fernseher und Computer deshalb für Kinder tabu sein. Aber Eltern sollten auch ihr eigenes

Fernsehen als Schlafkiller

Fernsehverhalten überprüfen. Schon die täglichen TV-Nachrichten können Kinder

im Grundschulalter psychisch überfordern und zu Alpträumen führen.

Nächtliches Aufschrecken: Pavor nocturnus

Der Pavor nocturnus überfällt vor allem kleinere Kinder bis zum Einschulungsalter. Wer dieses nächtliche Aufschrecken eines verstörten Kindes einmal miterlebt hat, versteht, dass dabei selbst routinierte Eltern aus der Fassung geraten können.

Der „Anfall“ beginnt meist mit einem durchdringenden Panikschrei, gelegentlich auch mit Wimmern und Keuchen. Dabei erwacht das Kind mit großer Angst. Schweißausbrüche, Gänsehaut und Herzjagen folgen. Die Betroffenen sind sehr schwer zu beruhigen. Sie lassen sich über Minuten kaum ansprechen und können sich lange körperlich nicht beruhigen. Am nächsten Morgen erin-

nen sie sich in der Regel nicht mehr an die nächtlichen Attacke.

Auch hier gilt: Die Anfälle sind in der Regel unbedenklich, wohl aber häufig ein Indiz für Konfliktsituationen und Überbelastung. Bleiben Sie also nachts so gelassen wie möglich und denken Sie tagsüber darüber nach, wie Sie die Spannungen bei Ihrem Kind lösen können. Wenn solche Anfälle allerdings häufiger vorkommen, vor allem wenn die Kinder schon etwas älter sind, also im Schulalter, sollte das unbedingt mit dem Kinderarzt besprochen werden, um ernstere Erkrankungen, wie beispielsweise Epilepsie, auszuschließen.

Wenn der Schlaf nicht kommen will: Insomnie

Unter dem Begriff der Insomnien fasst man Störungen des Ein- und Durchschlafens zusammen. Wissenschaftler sprechen von Einschlafstörungen, wenn man länger als 30 Minuten zum Einschlafen braucht, und von Durchschlafstörungen, wenn man nachts aufwacht und dann länger als 30 Minuten wachliegt. Belastend wird das vor allem dann, wenn solche Störungen immer wieder vorkommen oder über längere Zeit anhalten. Streng genommen bedeutet Insomnie soviel wie „kein Schlaf“. Tatsächlich bilden sich viele Betroffene ein, keinen oder fast keinen Schlaf gefunden zu haben. Fast immer erliegen sie dabei einer groben Fehleinschätzung, denn während wir die Wachzeiten intensiv und vor allem quälend erleben, vergehen die Schlafzeiten ja unbewusst und deshalb wie im Flug.

Die Ursachen für Ein- und Durchschlafstörungen sind unterschiedlichster Natur. Schon Lärm oder zu helles Licht können zum Schlafeind werden. Sehr verbreitet sind auch psychologische Schlafhemmnisse wie Ärger oder Stress. Die Einnahme von Medikamenten, z. B. Appetitzügler, sowie Kaffee, Alkohol oder Nikotin wirken sich oft schlafstörend aus und zählen deshalb mit zu den wichtigsten Ursachen von Schlafmangel. Aber auch mangelnde Auslastung, zuviel Ruhe und Bewegungsmangel am Tag können Schlafstörungen auslösen. Das betrifft oft ältere Menschen.

Wenn Schlafstörungen aber immer wiederkehren, besteht die Gefahr, dass sie chronisch werden. Der eigentliche Auslöser spielt dann keine Rolle mehr, ist vielleicht längst verschwunden. Dann ist die Angst, wieder nicht richtig schlafen

zu können, am Abend so groß, dass es dann wirklich nicht klappt. Schlafgestörte stehen abends und nachts darüber hinaus ständig unter dem Zwang, sich selbst zu kontrollieren. Das führt dazu, dass sich in Phasen, in denen der Schlaf flacher ist, zum Beispiel beim Einschlafen oder beim Aufwachen, sofort der Gedanke einstellt: „Jetzt bin ich wach, / ich kann wieder nicht schlafen / ich schlafe jetzt nicht mehr ein.“ Hinzu kommt, dass Schlafgestörte oftmals versuchen, den in der Nacht verpassten Schlaf am nächsten Tag nachzuholen und entsprechend früh ins Bett gehen, am Wochenende länger schlafen oder ein Mittagsschläfchen einlegen. Dadurch verstärken sie aber ihr Problem, denn gerade für solche Menschen sind ganz regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten besonders wichtig.

Schlafmythen

Menschen mit Schlafproblemen unterliegen oft einer völligen Fehleinschätzung, was den Schlafbedarf, den Verlauf und die Bedeutung des Nachtschlafes betrifft. Deshalb nachfolgend einige Schlafmythen und deren Auflösung:

„Wer nachts aufwacht, leidet unter Schlafstörungen“

Falsch: Jeder Mensch wacht nachts hin und wieder auf bzw. durchläuft Phasen,

in denen der Schlaf flacher ist, und fällt danach wieder in tiefere Schlafphasen.

„Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste“

Falsch: Im ersten Drittel unseres Schlafes ist der Tiefschlafanteil besonders groß. Ob dieses erste Drittel nun vor oder nach Mitternacht liegt, ist völlig gleichgültig. Es ist sogar so, dass Menschen mit Schlafproblemen oft beson-

ders früh zu Bett gehen, um den schlechten Schlaf der vergangenen Nacht wieder „herauszuholen“. Die Folge ist dann allerdings eher, dass sie am Morgen oder sogar in der Nacht eher wach werden.

Übrigens macht der Tiefschlaf nur 15 bis 20 Prozent des Schlafes aus.

„Die optimale Schlafdauer ist acht Stunden“

Falsch: Der individuelle Schlafbedarf ist sehr unterschiedlich. Generell gilt: Menschen, die weniger schlafen, schlafen effektiver. Dasselbe gilt, wenn Acht-Stunden-Schläfer plötzlich mit weniger Schlaf auskommen müssen. Der Organismus stellt sich dann darauf ein.

Dr. Tilmann Müller und seine Kollegin Dr. Beate Paterok haben am psychologischen Institut der Uniklinik Münster eine Therapie entwickelt, die auf dem Gedanken basiert: weniger schlafen, aber effektiver. Schlafgestörte verbringen oftmals lange Zeit im Bett, schlafen in dieser Zeit aber recht wenig bzw. flach. Die Münsteraner Wissenschaftler gehen von der Überlegung aus: Ein Mensch mit Schlafstörungen, der 8 bis 10 Stunden im Bett verbringt, hat automatisch häufigere und längere Aufwachphasen in der Nacht. Wenn man die Liegezeiten verkürzt, dann wird der Schlaf knackiger und damit erholsamer. Von dieser Überlegung ausgehend, legen die Psychologen für jeden Patienten ein individuelles Schlafenster von 5 bis 6 Stunden Dauer fest, zum Beispiel von 24.00 bis 6.00 Uhr. Der Patient muss sich strikt an diese Vorgaben halten, das heißt nicht früher zu Bett gehen und nicht später aufstehen. Nickerchen am Tag sind verboten.

Schlafprotokoll

Um das individuelle Schlafenster festzulegen, muss der Patient vor Therapiebeginn zunächst mal einige Tage/Wochen ein genaues Schlafprotokoll führen, wo zum Beispiel Zubettgeh- und Aufsteh-Zeiten, Aufwachphasen in der Nacht und eventuell Alkoholkonsum vor

dem Schlafen gehen festgehalten werden. Parallel dazu wird mit Hilfe eines ambulanten Messgerätes der Schlafverlauf, das heißt das Schlafmuster des Patienten gemessen. Aus diesen Daten leiten die Münsteraner Psychologen dann das individuelle Schlafenster ab. Dieses kann im Verlauf der Therapie langsam ausgedehnt werden, wenn die Zeit, die der Patient wach im Bett liegt, abnimmt, das heißt also der Schlaf effektiver wird. Durch die Einschränkung der Schlafdauer wird der Schlafdruck bei den Patienten so groß, dass sie das abendliche Zubettgehen als Wohltat erleben und sich auf ihr Bett freuen - ein Gefühl, das die meisten der Patienten seit Jahren nicht mehr erlebt hatten.

Gruppensitzungen

Ein zweiter wesentlicher Bestandteil der Therapie sind die Gruppensitzungen, zu denen sich die Patienten regelmäßig in Münster einfinden müssen. Hier werden zum einen Informationen rund um den Schlaf und den Schlafbedarf vermittelt, zum anderen dienen die Treffen dem Gedankenaustausch der Patienten untereinander.

Diesem Gedankenaustausch messen die Wissenschaftler große Bedeutung bei, da die Mehrzahl der Schlafgestörten vor der Therapie kaum über ihr Leiden gesprochen hatten.

Schlafrestriktionstherapie: Besser kürzer schlafen!

Weitere Informationen

Informationen zu dieser Therapie erteilen Dr. Tilmann Müller und Dr. Beate Paterok, Psychologisches Institut II der Uniklinik Münster, Schlafzentrum, Fliednerstraße 21, 48149 Münster. Hier kann man sich auch informieren, wer außer der Uniklinik Münster diese Schlaftherapie durchführt. Die Homepage des Schlaflabors erreichen Sie unter folgender Adresse: www.psy.uni-muenster.de/inst2/sleep/schlafforschung.html.

Das rückenfreundliche Bett

Rückenschmerzen sind mittlerweile das Volksleiden Nummer eins. Interessant dabei ist, dass immer jüngere Menschen über Probleme mit der Bandscheibe klagen. Mittlerweile bilden Menschen zwischen 35 und 50 Jahren die größte Gruppe der von Rückenschmerzen Geplagten.

Die Ursache dafür ist vor allem eine Fehlbelastung im Alltag und Berufsle-

ben: falsches Sitzen und Stehen, unsachgemäßes Bücken und Heben, Verspannungen durch Stress, mangelnde Bewegung und schlechte Rückenmuskulatur. Die Leidtragenden sind vor allem die Bandscheiben, die zwischen den Wirbeln sitzen und dort als Stoßdämpfer fungieren. Sie bestehen aus einem gallertartigen Kern, den ein Knorpelring umgibt. Im Sitzen und Stehen wird auf die Bandscheiben ein sehr hoher Druck ausgeübt

- sie werden also zusammengepresst. Dadurch verlieren die Bandscheiben an Flüssigkeit. Im Liegen bei geringem Druck nehmen die Bandscheiben wieder Flüssigkeit auf - sie tanken also regelrecht auf. Deshalb ist man morgens bis zu zwei Zentimetern größer als am Abend. Dieser Mechanismus setzt aber voraus, dass der Rücken im Bett entspannt liegt.



körpergerechte Matratze

Dabei sinken Hüfte und Schultergürtel leicht in die Matratze ein, die Wirbelsäule wird gut gestützt und der Rücken liegt gerade.



zu weiche Matratze

Bei einer zu weichen oder durchgelegenen Matratze hängt der Rücken durch, die Bandscheiben werden einseitig belastet und können sich nicht regenerieren.



zu harte Matratze

Ähnliches gilt für eine zu harte Matratze: Hier knickt die Wirbelsäule seitlich ab, weil Hüfte und Schulter nicht genug einsinken. Das belastet nicht nur die Wirbelsäule, sondern auch die Gelenke, die in dieser Haltung unter großem Druck stehen.

Die Größe des Bettes

Ein Einzelbett für einen Erwachsenen sollte immer mindestens 1 m breit sein, damit es genügend Bewegungsfreiraum bietet, und 20 bis 30 cm länger als der ausgestreckte Körper. Das heißt, ein 2 m langes Bett reicht für Menschen der Größe bis etwa 1,80 m aus. Für größere Zeitgenossen wird es leider teuer, denn 2,10 m lange Bettgestelle und Matratzen gelten bereits als Sondergröße und kosten entsprechend mehr.

Wer gemeinsam schläft, braucht in der Regel ein Doppelbett von mindestens 1,60 m Breite. Ein französisches Bett mit einer einzigen großen Matratze empfiehlt sich, wenn überhaupt, nur für Partner, die in etwa gleich schwer sind. Ansonsten sollten Sie besser ein Doppel-

bett mit zwei Matratzen oder gleich zwei getrennte Betten kaufen. Damit kann jeder den Härtegrad nach den eigenen Bedürfnissen wählen und wird nicht durch Bewegungen des Partners gestört.

Matratzenlager auf dem Boden mögen für viele Jugendliche der Gipfel der Gemütlichkeit sein, für ältere Menschen empfiehlt sich dagegen ein höheres Bett (ca. 45 cm). Das schont die Bandscheiben vor allem beim Bettenmachen und erleichtert das Aufstehen. Außerdem liegt das Bett in dieser Höhe über der „Staubgrenze“, das heißt der vom Boden aufgewirbelte Dreck lässt sich nicht im Bett nieder.

Der Lattenrost

Ein guter Lattenrost kann den Liegekomfort einer einfachen Matratze wesentlich erhöhen. Wenn Sie noch auf einem alten Sprungfederrahmen oder etwas Ähnlichem nächtigen, sollten Sie diesen über kurz oder lang ausmustern. Solche antiquierten Rahmen leiern aus und bieten dann der Matratze und damit der Wirbelsäule nicht mehr genügend Halt. Heute sind drei Arten von Lattenrosten gebräuchlich:

- Der starre Lattenrost, bei dem die Querlatten fest mit einem Rahmen verbunden sind.
- Der flexible Lattenrost: Hier sind die Leisten entweder nebeneinander auf einem Stoffgurt befestigt oder stecken bei etwas besseren Modellen in elastischen „Schuhen“ aus Kau-

tschuk bzw. Kunststoff, die auf einem Trägerrahmen befestigt sind. Dadurch können sich die einzelnen Leisten frei bewegen und sich der Körperform anpassen.

- Rahmen, die man im Kopf-/Schulter- und im Fußbereich nach oben und unten verstellen kann. Das ist z. B. für Menschen mit Durchblutungsstörungen in den Beinen angenehm.

Als Faustregel kann gelten: weiche Matratze - starrer Lattenrost; harte Matratze - flexibler Lattenrost. Federkernmatratzen eignen sich für starre und flexible Roste; bei verstellbaren Rahmen könnte es dagegen Probleme geben. Prüfen Sie deshalb, ob die Matratze bei hoch gestelltem Kopf- oder Fußteil nicht abknickt oder ihre Elastizität verliert.

Auch wenn sie noch so bequem ist - alle zehn Jahre sollten Sie sich eine neue Matratze kaufen. Das ist vor allem aus hygienischer Sicht angeraten, schließlich „versickern“ pro Nacht bis zu einem Liter Körperflüssigkeit in der Unterlage. Selbst wenn diese am Tag wieder austrocknet, bleiben Salze, Hautschuppen und die davon lebenden Kleinstorganismen zurück. Bei der Auswahl der Matratze sollten Sie unbedingt darauf achten, dass sie elastisch ist, das heißt nur da nachgibt, wo sie belastet wird und nicht etwa tiefe Liegekühlen bildet. Man nennt das punktelastisch. Am besten sind in dieser Hinsicht Latexmatratzen und Schaumstoffmatratzen, aber auch Taschenfederkernmatratzen.

Federkernmatratzen

Federkernmatratzen sind hierzulande die am häufigsten verkauften Matratzen. Es gibt sie in vielen verschiedenen Qualitäts- und Preisklassen, die sich vor allem in der Zahl und Beschaffenheit der eingearbeiteten Federn unterscheiden. Die beste Federung findet man in den Taschenfederkernmatratzen, denn hier sind die einzelnen Metallspiralen in kleine Säckchen eingnäht. Solche Matratzen sind punktelastisch. Da die Federn nicht zu einem Geflecht verbunden sind, geben immer nur die nach, die gerade belastet werden. Dieses System hat allerdings seinen Preis: 600 bis 700 DM muss man für eine 100 x 200 cm große Matratze schon ausgeben. Bei Billigan-

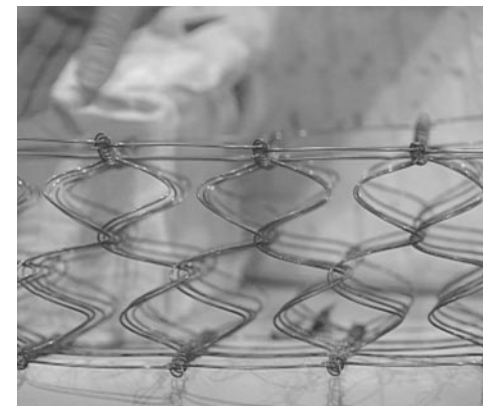
geboten sollte man hellhörig werden. Die Federn können z. B. von schlechter Qualität sein und schneller ausleieren, oder die Polsterung der Matratze ist minderwertig, so dass sich die Federn unter Umständen schon nach relativ kurzer Zeit durch die Polsterung durchdrücken.

Abzuraten ist von billigen Taillen- oder auch Bonellfederkernmatratzen - da sind die Federn zu einem Geflecht verbunden, hängen also alle zusammen. Wenn sie belastet werden, gibt dieses Geflecht nicht punktelastisch, sondern großflächig nach und bildet eine Kuhle.

Latexmatratzen

Matratzen aus Naturlatex werden aus der Milch des Kautschukbaumes hergestellt, der z. B. in Indonesien, Sri Lanka oder Thailand wächst. Je nach Matratzenart wird ein Latexkern mit Baumwolle und Schurwolle umkleidet oder mehrere dünne Latex-Lagen mit verschiedenen Naturmaterialien (Baumwolle, Schurwolle, Kokosfaser, Ross-haar usw.) kombiniert. Synthetiklatex wird im Gegensatz zum Naturprodukt sehr energieaufwändig aus Erdöl gewonnen, ist also genau genommen ein Kunststoff. Daher ist es auch für Latexallergiker geeignet. Vom Stiftilatex spricht man, wenn der Latexkern von kleinen Luftkanälen durchzogen ist. Beim Kavernenlatex sind größere Hohlräume integriert.

Die richtige Matratze: Wann wird's Zeit für eine neue?



Bei der Bonellfederkernmatratze sind die Federn zu einem Geflecht verbunden und geben deshalb großflächig nach - nicht punktuell.



Eine Taschenfederkernmatratze ist punktelastisch, weil die Metallfedern einzeln in Säckchen stecken und deshalb auch einzeln nachgeben können.

Schaumstoffmatratzen

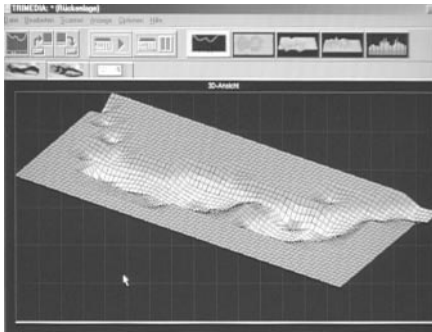
Schaumstoffmatratzen werden heute in der Regel aus aufgeschäumtem Polyurethan hergestellt und können, was den Liegekomfort betrifft, durchaus mit Federkern-, Latex- oder Naturmatratzen konkurrieren. Sie bestehen nicht einfach nur aus einem einzigen Schaumgummi-Block, sondern sind, wie die Latexmatratzen, von zahlreichen Hohlräumen oder Luftkanälen durchzogen. Das verbessert die Feuchtigkeitsaufnahme und die Belüftung. Das Vorurteil, eine Matratze aus Schaumstoff sei äußerst schweißtreibend, trifft heutzutage bei Qualitätsmatratzen nicht mehr zu. Eine solche Qualitätsmatratze erkennt man zum Beispiel an ihrem Raumgewicht. Gute Schaumstoffmatratzen wiegen pro m² um die 40 bis 50 kg. Diese Gewichtsangabe sollte auf der Matratze angegeben sein (z. B. RG 40 = 40 kg/m²).

Naturmatratzen

Matratzen aus Naturstoffen wie Schurwolle, Rosshaar, Kapok, Dinkelspelz etc. bekommt man in ökologisch ausgerichteten Fachgeschäften oder im einschlägigem Versandhandel. Eine Händlerliste können Sie zum Beispiel bei ProÖko anfordern (Adresse im Anhang). Naturmatratzen kosten etwa soviel wie gute Taschenfederkern- oder Latexmatratzen, das heißt eine 80 x 200 cm große Naturmatratze kostet rund 800 bis 1200 DM. Teilweise werden auch mehrere Latexschichten eingearbeitet, um die Matratze flexibler und elastischer zu machen. Der Vorteil von Naturmatratzen ist, dass sie sehr gut Feuchtigkeit aufnehmen und dadurch ein angenehmes Bettklima erzeugen. Allergiker sollten sich auf jeden Fall eine Probe der verwendeten Materialien geben lassen, um zu vermeiden, dass ihnen im Bett plötzlich die Augen tränen.

Per Computerprofil zur richtigen Matratze

Wer sich eine Matratze kaufen will, sollte sich Zeit zum ausgiebigen Probe liegen nehmen - am besten morgens, denn ausgeruht kann man besser auf Details achten. Manche Händler bieten aber auch an, die Matratze zum Ausprobieren ein paar Tage mit nach Hause zu nehmen. Das ist sinnvoll, denn ob man mit einer Matratze zurecht kommt oder nicht, kann man eigentlich erst sicher sagen, wenn man einige Nächte darauf geschlafen hat.



Eine andere Möglichkeit, die richtige Matratze zu finden, ist eine Liegeprofilmessung. Einige Matratzenhersteller bieten dies an. (Adressen im Anhang). Dazu legt man sich auf eine Testmatratze, in die mehrere hundert Sensoren eingebaut sind. Diese messen den Auf- und Abdruck und übermitteln die Daten an einen Computer. Dort wird dann aus den Messergebnissen ein individuelles Liegeprofil errechnet, anhand dessen der Verkäufer eine Matratze auswählen kann, die dem Liegebedürfnis und dem Liegeprofil des Käufers am ehesten entspricht. Die Auswahl wird natürlich dadurch eingeschränkt, dass nur eine begrenzte Anzahl unterschiedlicher Matratzenmodelle zur Verfügung steht. Anders ist das bei einer Maßanfertigung. Eine Firma in Süddeutschland (Adresse im Anhang) fertigt anhand der Computerdaten eine Matratze aus einem umweltfreundlichen Schaumstoff an. Deren Innenleben besteht aus zahlreichen unterschiedlich festen und elastischen Kunststoffzylindern, die dem Liegeprofil entsprechend in der Matratze verteilt werden. Eine solche Maßmatratze kostet in der Größe ein 100 x 200 cm ca. 1300 Mark.

Schadstoffe in der Matratze?

Wer sicher gehen will, dass seine neue Matratze keine schädlichen Stoffe wie Nitrosamine, Formaldehyd oder Lösungsmittel ausgasst, sollte darauf achten, dass das verwendete Material schadstoffgeprüft ist. Verschiedene La-

bel geben darüber Auskunft: Die ProÖko Service mbH, ein Zusammenschluss der ökologischen Einrichtungshäuser, vergibt das „Öko-Control-Zeichen“. Es garantiert, dass Matratzen, die dieses Siegel tragen, frei sind von

flüchtigen organischen Verbindungen, Pestiziden, Schwermetallen und gesundheitsschädlichen Farbstoffen. Außerdem wurde ihre Haltbarkeit getestet.

Das „QUL-Label“ wird vom Qualitätsverband „Umweltverträgliche Latexmatratzen“ vergeben und sichert wie das Öko-Control-Zeichen weitgehende Schadstofffreiheit zu.

Das „TOXPROOF-Zeichen“ vergibt der TÜV-Rheinland, das Umweltsiegel der TÜV Süddeutschland. Die Kriterien hierbei sind ebenfalls recht streng, also mit den Anforderungen der vorher genannten Stellen vergleichbar.



Beim Label „Öko Tex Standard 100“ gelten zum Teil etwas laschere Grenzwerte als bei den drei vorigen. Außerdem wird dieses Zeichen evtl. nur für Teile der Matratze, z. B. den Bezug, vergeben. Also: genau hinsehen!

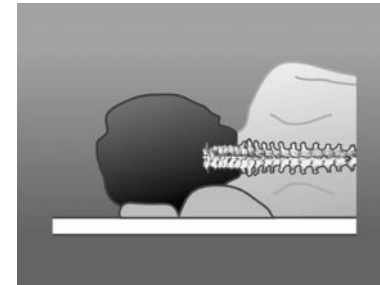


Von Kuschedecken und Ruheklissen

Alle drei Jahre sollte man sich aus hygienischen Gründen ein neues Kissen und eine neue Bettdecke zulegen - es sei denn, sie sind waschbar. Dann kann man eventuell auch länger damit schlafen. Ob Daunen, Baumwolle, Seide oder Synthetikfasern, wichtig ist, dass das Kissen Kopf und Nacken gut abstützt und die Decke lang genug ist. Menschen ab ca. 1,80 m sollten sich eine überlange Decke (mindestens 2,10 M) zulegen,

denn sonst laufen sie Gefahr, kalte Füße zu bekommen, was übrigens das Ein- und Durchschlafen empfindlich stören kann.

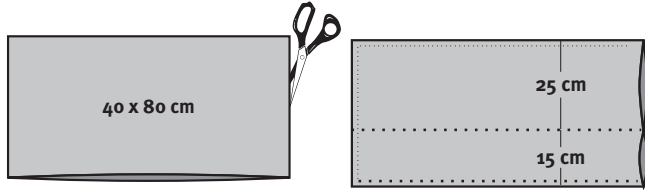
Das richtige Kissen ist für das rückenfreundliche Liegen genau so wichtig wie eine gute Matratze. Die hierzulande übliche Kissenlänge von 80 mal 80 Zentimetern ist aus orthopädischer Sicht nicht empfehlenswert. Entweder liegen die Schultern mit auf, dann knickt der Nacken nach unten, oder das Kissen wird zusammen geknüllt und ist dann viel zu dick, das heißt der Nacken knickt nach oben. Auf jeden Fall liegt er nicht entspannt. Besser sind kleinere Kissen: nicht 80 cm, sondern 40 cm oder spezielle Nackenstützkissen mit unterschiedlichen Polsterzonen. Dann liegen nämlich die Schultern auf der Matratze und der Kopf etwas höher, der Nacken ist also gerade und entspannt.



Ein solches Kissen können Sie mit etwas Geschick ganz einfach selbst herstellen. Dazu kaufen Sie sich einen 40 x 80 oder 40 x 60 cm großen Kopfkissenbezug - am besten einen ohne Knopfleiste, da Sie den Bezug an der langen Seite zunähen müssen. Schneiden Sie dann die kurze Seite auf, damit Sie das Füllmaterial einfüllen können. Es gibt auch Bezüge, die an der kurzen Seite offen sind - damit haben Sie dann natürlich noch weniger Arbeit. Teilen Sie das Kissen jetzt mit ei-

ner Längsnaht in zwei Teile, wie in der Grafik zu sehen, so dass zwei Kammern entstehen. Die schmalere Kammer sollte etwa 15 cm, die größere Kammer 25 cm breit sein. Zum Schluss wird das Kissen gefüllt, z. B. mit Hirse oder Dinkelspelz, Schafwolle, Federn oder Synthetikflocken aus dem Bettenfachgeschäft. Füllen Sie das Kissen dann ganz nach Bedürfnis fester oder lockerer und nähen Sie es anschließend fest zu. Grundsätzlich gilt: Die größere Kam-

Das Hobbythek-Kissen zum Selbernähen



mer sollte etwas fester gefüllt werden, weil hier der Nacken aufliegt, die kleinere Kammer kann etwas flacher sein, um den Kopf nur leicht abzustützen.



Die Sache mit den Federn

Wer sich eine Decke oder ein Kissen mit Feder- bzw. Daunenfüllung kauft, steht vor der Frage, wie hoch der Daunenteil wohl sein mag. Natürlich ist das auf dem Etikett angegeben, allerdings bisher in einer Form, die nicht unbedingt zur Klärung dieser Frage beiträgt. So bedeutet z. B. eine Bezeichnung wie „Gänse-dreivierteldauen“ nicht etwa - wie zu erwarten wäre - dass hier ein Daunenteil

anteil von 75% enthalten ist. Statt dessen liegt der Daunenteil hier gerade mal bei 30%. Das liegt daran, dass sich die Angaben nicht auf die eigentlichen Anteile, sondern auf das jeweilige Volumen des Füllmaterials beziehen.

Seit Dezember 1999 gibt es eine neue DIN-Bezeichnungsvorschrift (EN 12934), die europaweit Gültigkeit hat und die

alten Kennzeichnungen ersetzen soll. In dieser sind die alten verwirrenden Begriffe wie „Halbdaunen“, „Dreivierteldauen“ oder „fedrige Daunen“ nicht mehr enthalten und werden durch exakte Prozentangaben von Federn und Daunenteil ersetzt.

Folgende Tabelle zeigt diese neue Einteilung in 7 verschiedene Klassen:

Neue Klassifikationen nach DIN EN 12934			
Klassifikation	Gehalt an "anderen Elementen"	Elemente und Zusammensetzung	Geflügelarten
"Klasse I" und/oder "neu"	bis 5%	Daune % Feder %	Wassergeflügel
"Klasse II"	über 5% bis 15%	Daune % Feder %	
"Klasse III"	über 15%	Daune % Feder % andere Elemente %	
"Klasse IV" und/oder "neu"	bis 5%	Daune % Feder %	Landgeflügel und Mischungen aus Land- und Wassergeflügel
"Klasse V"	über 5% bis 15%	Daune % Feder %	
"Klasse VI"	über 15%	Daune % Feder % andere Elemente %	
"Klasse VII"	-	unspezifische Zusammensetzung	Land- und/oder Wassergeflügel

Als „andere Elemente“ werden hier vor allem alte, wiederaufbereitete Federn und Daunen bezeichnet. Nur bei Federn und Daunen der Klassen I und IV kann man also von Neufedern ausgehen - wobei auch hier bis zu 5 Prozent alte Ware verwendet werden darf. Man erkennt das auch am Zusatz „neu“ auf dem Etikett. Alle anderen Güteklassen

enthalten mehr Altfedern. Bei Wasser- geflügel handelt es sich im Wesentlichen um Enten, bei Landgeflügel um Gänse bzw. bei Billigware unter Umständen auch um Hühnerfedern, die wesentlich weniger flauschig sind. Absolut abzura- ten ist von Ware der Klasse VII, weil hier die Zusammensetzung der Füllungen überhaupt nicht erkennbar ist.

Alt Original Gänse-dreivierteldauen
Neu Neue Gänsefedern und -daunen Klasse 1, 70% Federn, 30% Daunen

Mit den neuen Kennzeichnungen ist zwar die Sache etwas durchsichtiger geworden, aber es gibt einen Haken: Bis alle Federbettwaren in den Geschäften mit den neuen Etiketten ausgezeichnet sind, wird vermutlich noch einige Zeit

vergehen. Bisher dürften noch mehr Kissen und Decken mit altem als mit neuem Etikett zu finden sein. Deshalb unser Rat: Fragen Sie immer nach der genauen Zusammensetzung.

Lange Übergangsfristen

Das große Niesen: Staubmilben im Bett

Nach Schätzungen des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB) leiden vier bis fünf Millionen Menschen in Deutschland an einer Hausstaubmilben-Allergie. 80% aller Kinder mit Asthma reagieren im Allergietest auf Milben. Allerdings sind es nicht die Tiere selbst, die Allergien auslösen, sondern ihre Kotbällchen. Im Laufe ihres Lebens sondert eine Hausstaubmilbe das 200fache ihres Körpergewichts an Exkrementen ab. Diese verursachen Dauerschnupfen, Bindehautentzündungen oder gar Asthma.

Hausstaubmilben werden zu den Spinnentieren gezählt. Sie leben in Polstermöbeln, Stofftieren, Teppichböden, aber vor allem in unseren Betten. Hier herrscht genau das Klima, das den winzigen, weniger als 1 mm großen Tierchen am meisten zusagt: Es ist warm, feucht, und der „Tisch“ ist mit ihrer Lieblingsspeise, den menschlichen Hautschuppen, immer reichhaltig gedeckt. 1 Gramm Schuppen reicht als Tagesration für 1 Million Milben aus, und genau diese Menge verlieren wir pro Tag. In einem

einzigem Gramm Staub leben bis zu 10.000 Milben.

Die Milben leben mit bestimmten Pilzarten zusammen, die z. B. fettige Hautschuppen vorverdauen und dabei die Vitamine bilden, die die Milben benötigen. Lohn der Mühe: Die Pilze finden ihrerseits im Darm der Milben ideale Lebensbedingungen vor. Hausstaubmilben werden etwa drei Monate alt, und alle drei Wochen schlüpft eine neue Generation.

Ein bisschen Biologie

Wer empfindlich oder sogar allergisch auf die Ausscheidungen der Hausstaubmilbe reagiert, sollte das beim Kauf seiner Matratze und des übrigen Bettzeugs berücksichtigen. Deshalb empfiehlt sich für Allergiker auf jeden Fall ein milbendichter Matratzenbezug (sog. encasings). Solche Überzüge, die für Milben und ihren Kot undurchlässig sind, gibt es im Fachhandel auch für Bettdek-

ken und Kissen. Trotzdem sollten sämtliche Bettmaterialien regelmäßig bei mind. 60° C gewaschen werden.

Bester Schutz vor Milben sind kühle und möglichst trockene Räume. Mit einer Raumtemperatur von nicht mehr als 18° C und einer Luftfeuchtigkeit unterhalb von 50 % kann die Milbenzahl deutlich dezimiert werden. Der Grund dafür ist

Was tun?

zum einen, dass Milben in trockener Luft regelrecht verdörren, vor allem aber gedeihen die Schimmelpilze, die die Milben für die optimale Verwertung ihrer Nahrung brauchen, nicht in trockenem Klima. Wer es genau wissen will, sollte

einen Luftfeuchtigkeitsmesser im Schlafzimmer anbringen. Regelmäßiges Lüften trägt dazu bei, ein solches trockenes Schlafzimmeklima zu erhalten, denn dadurch wird die zumeist feuchte Innenraumluft nach außen transportiert.

Mit Niem gegen Staubmilben

Man kann den Milben auch mit Niemöl bzw. dem daraus hergestellten Niemölfluid zu Leibe rücken. Das Öl wird aus den Samen des tropischen Niembiums hergestellt und wirkt gegen unterschiedliche Schädlinge, unter anderem gegen die Staubmilbe. Zum einen hält sie das Niem durch seinen Geruch fern, zum anderen werden die Tiere in ihrer Entwicklung gebremst, das heißt sie wachsen nicht mehr richtig, werden unfruchtbar, und außerdem schlüpfen sie nicht mehr aus. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass der Einsatz eines Niemsprays den Milbenbefall verhinderte bzw. bereits vorhandene Milben abtötete. Nach vier Wochen konnten selbst in älteren Matratzen keine lebenden Milben mehr nachgewiesen werden.

Sie können sich einen solchen natürlichen Milbenschutz selber herstellen und auf Matratze, Bettdecke oder Kissen aufsprühen. Wenn Sie ältere Matratzen, Decken, Sofas, Teppiche etc. behandeln, die voraussichtlich bereits besiedelt sind, sollten Sie diese vor der Behandlung wenn möglich waschen bzw. nach dem Einsprühen mehrmals sehr gründlich saugen oder ausklopfen, um tote Tiere und den Milbenkot (soweit möglich) zu entfernen.

Niemspray HT

- 10 ml Niemölfluid HT
- 10 Tr. Lavendelöl oder Citronellaöl
- 70 ml Kosmetisches Basiswasser

Mischen Sie Niemölfluid und Lavendel- oder Citronellaöl und geben Sie dann das Kosmetische Basiswasser hinzu. Sie können die Hälfte des Kosmetischen Basiswassers auch durch warmes Wasser ersetzen, dann müssen Sie die Matratzen allerdings nach der Behandlung einige Stunden austrocknen lassen. Die angegebene Menge reicht etwa für zwei einzelne Matratzen oder ein Doppelbett aus. Am besten sprühen Sie damit Ihre Matratze gleich ein, nachdem Sie sie gekauft haben. Denn wenn die Matrat-

ze bereits befallen ist, dann werden durch das Spray zwar die Milben getötet, aber der Kot, gegen den wir eigentlich allergisch sind, bleibt natürlich drin, zumindest eine Zeit lang.

Bei unserem Kosmetischen Basiswasser handelt es sich im Wesentlichen um 95 %igen Weingeist.

Niemölfluid ist ein relativ neues Produkt der Hobbythek. Dabei sind Niemöltropfchen in Lecithinkapseln verpackt. Dies bewirkt unter anderem, dass sich das Fluid - anders als das reine Öl - gut mit Wasser und Alkohol mischen lässt. Außerdem riecht es nicht so streng wie das Niemöl. Niemölfluid ist aufgrund der aufwendigen Herstellung etwas teurer als normales Niemöl. Es kostet ca. 7 bis 8 DM pro 10 ml. Die ätherischen Öle in unserem Spray wirken beruhigend und runden den Geruch ab.

Niemsplüfung für Kissen & Co.

- 10 ml Niemölfluid HT
- evtl. 10 Tr. Lavendelöl oder Citronellöl
- 60 ml Bawos HT

Daunenkissen und waschbare Bettwaren mit Vliesfüllungen aus Naturmaterialien können Sie in der Waschmaschine gegen lästige Staubmilben „imprägnieren“: Geben Sie das Niemölfluid und evtl. das ätherische Öl in das Weichspülerfach der Waschmaschine. Unser Wollwaschmittel Bawos kommt ins Fach für den Hauptwaschgang. Waschen Sie die Bettwaren im Wollwaschgang bei höchstens 30° C. Sollte Ihre Bettdecke nicht in die Waschmaschine hineinpassen, können Sie sie natürlich auch - etwas kräftezehrender - in der Badewanne waschen. Dann sollten Sie das mit dem ätherischen Öl vermischte Niemfluid beim letzten Durchspülen ins Wasser geben.

Übrigens: Auch die heißgeliebten Plüschtiere Ihrer Kinder können Sie mit unserer Niemsplüfung „milbenfest“ oder läusefrei machen.

REZEPT

REZEPT

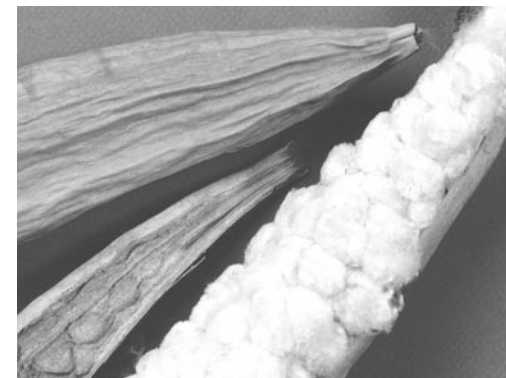
Der Kapokbaum wächst vor allem in Asien, aber auch in Südamerika. Seine Samenfasern enthalten einen Bitterstoff, der antibakteriell und antimikrobiell wirkt. Die Pflanze schützt sich auf diese Weise vor ihren Feinden. Die mögen nämlich weder den Geruch noch den Geschmack der Substanz und bleiben deshalb fern. Das funktioniert auch bei uns zu Hause, also bei Staubmilben, Motten und anderem Ungeziefer. Kapokfasern bestehen wie Baumwolle aus Zellulose. Sie enthalten 80 Prozent Luft, sind also sehr leicht und flauschig. Deshalb werden sie auch Pflanzendaunen genannt. Das Ganze hat nur einen Nachteil: Die Kapokfasern nehmen nämlich kaum Feuchtigkeit auf, und das ist natürlich bei einem Kissen oder einer Decke ziemlich unangenehm.

keit sofort aus der Decke verdunstet. Das hat etwas mit der besonderen Struktur zu tun. Die Kapokfasern hängen nämlich an den Wollhaaren fest und wirken dadurch wie kleine Wedel, die die ein-



Eine kleine Firma in Thüringen ist deshalb vor ein paar Jahren auf die Idee gekommen, die Kapokfasern mit Schafschurwolle zu mischen, denn die ist ja bekanntlich sehr saugstark. Das Vlies, das dabei heraus gekommen ist, heißt Kawoll - von Kapok und Wolle. Bettwaren aus Kawoll schaffen ein sehr angenehmes Bettklima, weil Feuchtig-

dringende Feuchtigkeit großflächig über die gesamte Oberfläche verteilen, was das Trocknen natürlich beschleunigt. (Bezugsquellen für Bettwaren aus Kawoll im Anhang)



Die Samenfasern des Kapokbaumes enthalten einen Bitterstoff, den Bakterien und andere Schädlinge meiden.

Aus flauschigen Kapokfasern und saugstarker Schurwolle wird ein Vlies mit dem Namen Kawoll hergestellt, mit dem milbenresistente Bettwaren gefüllt werden.

Informations- und Bezugsquellen

Weiterführende Literatur zum Münsteraner Schlaftraining:

Müller, Tilmann und Paterok, Beate: „Schlaftraining“, ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen, Hogrefe-Verlag, Göttingen.

Liegeprofil-Messungen:

Freese Matratzen Betten-Polsterei, Laggenbeckerstr. 54, 49477 Ibbenbüren
Wittgensteiner Bettenstudio, Marburger Straße 38, 57223 Kreuztal
Jabo Raumdekorzentrum, Industriestraße 10, 67269 Grünstadt

Liegeprofil-Messungen und Maßanfertigung der in der Sendung gezeigten Matratze TriMedia:

Firma TriMedico, Ahornweg 6, 88699 Frickingen, Tel.: 07554-263, Fax: 07554-9345, www.trimedico.de
(Hier kann man Händleradressen und Standorte der Messeinrichtungen erfragen)

Informationen zu Bettwaren aus Kawoll:

Radisch Textilbetriebs GmbH, Triptiser Straße 14, 07806 Neustadt (Orla), Ansprechpartner Vertrieb: Jörg Dertz 06024/640705, www.kawoll.com

Händlerverzeichnis außerdem über die ProÖko Servicegesellschaft ökologischer Einrichtungshäuser mbH, Subbelrather Straße 26a, 50823 Köln, Tel. 0221/569680, www.pro-oeko.com

Bezugsquellennachweis

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in dieser Hobbytek-Sendung vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen;

Normal: Filialgeschäfte

01239, Dresden, Fa. Spinnrad, Kaufpark; 04104, Leipzig, Fa. Spinnrad, Dienstleistungszentrum Hauptbahnhof; 04205, Leipzig, Fa. Spinnrad, Allee-Center; 04329, Leipzig, Fa. Spinnrad, Paunsdorf Center; 06254, Günthersdorf, Fa. Spinnrad, Saale Park; 07545, Gera, Fa. Spinnrad, Gera-Arcaden; 07743, Jena, Fa. Spinnrad, Goethe Galerie, im EG; 08523, Plauen, Fa. Spinnrad; EKZ "Die Kollonaden"; 09111, Chemnitz, Fa. Spinnrad; Galerie Roter Turm;

09125, Chemnitz, Fa. Spinnrad, Alt Chemnitz Center; 10247, Berlin, Fa. Spinnrad, Frankfurter Allee 53; 10439, Berlin, Fa. Spinnrad, Schönhauser Allee-Arcaden; 10719, Berlin, Fa. Spinnrad, Uhlandstraße 43-44; 10789, Berlin, Fa. Spinnrad, Europacenter; 12043, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Neukölln; 12163, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Steglitz; 12351, Berlin, Fa. Spinnrad, Gropius Passage; 12555, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Köpenick; 12619, Berlin, Fa. Spinnrad, Spree Center; 13055, Berlin, Fa. Spinnrad, Allee Center; 13357, Berlin, Fa. Spinnrad, Gesundbrunnen Center; 13507, Berlin, Fa. Spinnrad, EKZ Hallen am Borsigturm; 15745, Wildau, Fa. Spinnrad, A10 Center an der BAB 10; 16303, Schwedt, Fa. Spinnrad, Oder Center; 17033, Neubrandenburg, Fa. Spinnrad, Marktplatz Center; 18055, Rostock, Fa. Spinnrad, Rostocker Hof; 19053, Schwerin, Fa. Spinnrad, Schloßpark Center; 20146, Hamburg, Fa. Spinnrad, Grindelallee 116; 21073, Hamburg, Fa. Spinnrad, Lüneburger Straße 19; 21335, Lüneburg, Fa. Spinnrad, Grapengießer Straße 25; 22083, Hamburg, Fa. Spinnrad, EKZ Hamburger Straße; 22111, Hamburg, Fa. Spinnrad, Billstedt Center; 22143, Hamburg, Fa. Spinnrad, Rahlstedt Center; 22765, Hamburg, Fa. Spinnrad, Mercado Center; 22850, Norderstedt, Fa. Spinnrad, Herold Center; 22869, Schenefeld, Fa. Spinnrad, Stadtcenter Schenefeld;

22880, Wedel, Fa. M^CQueen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 04103/14950; 23552, Lübeck, Fa. Spinnrad, Mühlenstraße 11; 24103, Kiel, Fa. Spinnrad, Holstenstraße 34; 24534, Neumünster, Fa. Spinnrad, Marktpassage; 24937, Flensburg, Fa. Spinnrad, Große Str. 3; 25524, Itzehoe, Fa. Spinnrad, Holstein Center; 26122, Oldenburg, Fa. Spinnrad, Achternstraße 22; 26382, Wilhelmshaven, Fa. Spinnrad, Nordseepassage; 26506, Norden, Fa. Spinnrad, Neuer Weg 38; 26603, Aurich, Fa. Spinnrad, Carolinenhof; 26789, Leer, Fa. Spinnrad, EmsPark;

27568, Bremerhaven, Fa. Spinnrad, Bürgermeister Smid Str. 53; 27749, Delmenhorst, Fa. Spinnrad, City Point / Karstadt; 28195, Bremen, Fa. Spinnrad, Obernstraße 67; 28203, Bremen, Fa. KosmetikBazar, Osterstorsteinweg 25-26; 28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Osterstorsteinweg 42/43; 28259, Bremen, Fa. Spinnrad, Roland Center; **30159, Hannover, Fa. KosmetikBazar, Knochenhauerstr. 6, 0511/326236, www.kosmetik-bazar-ev.de;** 30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstraße 7; 30823, Garbsen, Fa. Spinnrad, Einkaufszentrum Mitte; 30853, Langenhagen, Fa. Spinnrad, City Center; 30880, Laatzen, Fa. Spinnrad, Leine EKZ; 31134, Hildesheim, Fa. Spinnrad, Angoulêmeplatz 2; 31582, Nienburg, Fa. KosmetikBazar, Georgstr. 11; 31785, Hameln, Fa. KosmetikBazar, Thiewall 4; 31785, Hameln, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 40; 32052, Herford, Fa. Spinnrad, Gehrenberg 21; 32257, Bünde, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 39; 32312, Lübbecke, Fa. Colimex/ Stern Apotheke, Lange Str. 1; 32423, Minden, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 72; 32756, Detmold, Fa. KosmetikBazar, Paulinenstr. 9; 32756, Detmold, Fa. Spinnrad, Lange Str. 36; 33098, Paderborn, Fa. Spinnrad, EKZ, Königplatz 12; 33102, Paderborn, Fa. Colimex/ St. Christopherus Drogerie, Bahnhofstr. 18; 33330, Gütersloh, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6; 33602, Bielefeld, Fa. Spinnrad, Marktpassage; 33615, Bielefeld, Fa. KosmetikBazar, Arndtstr. 51; 34117, Kassel, Fa. Spinnrad, Untere Königstraße 52; 34414, Warburg, Fa. KosmetikBazar, Hauptstr. 46; 34497, Korbach, Fa. Jojoba Gesundes Leben, Bahnhofstr.; 35037, Marburg, Fa. KosmetikBazar, Augustinergasse; 35037, Marburg, Fa. Spinnrad, Wettbergasse 12; **35066, Frankenber. Fa. Jojoba Gesundes Leben, Auf der Nemphe 2, 06451/4621;** 35390, Gießen, Fa. KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1; 35390, Gießen, Fa. Spinnrad, Kaplansgasse 2-4;

35576, Wetzlar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39; 36037, Fulda, Fa. Spinnrad, City Haus, Laden 6; 37073, Göttingen, Fa. Spinnrad, Gronerstr. 57/58; 37671, Hötter, Fa. KosmetikBazar, Am Markt 2a; 38100, Braunschweig, Fa. Spinnrad, Sack 2; 38226, Salzgitter, Fa. Spinnrad, Fischzug 12; 38300, Wolfenbüttel, Fa. Colimex, Lange Herzogstr. 13; 38440, Wolfsburg, Fa. Spinnrad, Südkopfcenter; 38640, Goslar, Fa. Spinnrad, Kaiserpassage; 39104, Magdeburg, Fa. Spinnrad, City Carré; 39326, Hermsdorf, Fa. Spinnrad, EKZ Elbe Park; 40212, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Schadowstraße 80; 40217, Düsseldorf, Fa. Calendula, Friedrichstr. 3; 40218, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Friedrichstraße 12; 40477, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Nordstraße 79; 40597, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 9; 40721, Hilden, Fa. Spinnrad, Bismarckpassage; 40878, Ratingen, Fa. Spinnrad, Oberstraße 29; 41061, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Hindenburgstr. 173; 41236, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Galerie am Marienplatz; 41460, Neuss, Fa. Spinnrad, Zollstraße 1-7; 41539, Dormagen, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie; 41747, Viernsen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 85; 41812, Erkelenz, Fa. Colimex im Kontra-Center, P.-Rüttchen Str.; 42103, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Herzogstraße 28; 42105, Wuppertal, Fa. Colimex, EKZ Rathaus-Galerie; 42275, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Alter Markt 7; 42551, Velbert, Fa. Spinnrad, Friedrichstr. 168; 42651, Solingen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 28; 42853, Remscheid, Fa. Colimex, EKZ Allee-Center; 42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Alleestr. 30; 44135, Dortmund, Fa. Spinnrad, Bissenkamp 12-16; 44137, Dortmund, Fa. Colimex/Kaufhof, Westenhellweg 68-84; 44532, Lünen, Fa. Spinnrad, Lange Str. 32; 44575, Castrop-Rauxel, Fa. Spinnrad, EKZ Widumer Platz; 44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 45; 44787, Bochum, Fa. Spinnrad, Kortumstr. 33; 44791, Bochum, Fa. Spinnrad, Ruhrpark Shoppingcenter; 44801, Bochum, Fa. Spinnrad, Uni Center Querenberg; 45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center; 45127, Essen, Fa. Spinnrad, Spinnrad Gesund & Lecker; 45130, Essen, Fa. KosmetikBazar, Alfredstr. 43; 45276, Essen, Fa. Spinnrad,

Bochumer Str. 16; 45329, Essen, Fa. Spinnrad, EKZ Altenessen; 45468, Mülheim, Fa. Spinnrad, Forum City im UG; 45472, Mülheim, Fa. Spinnrad, Rhein Ruhr Zentrum; 45525, Hattingen, Fa. Spinnrad, Obermarkt 1; 45657, Recklinghausen, Fa. Spinnrad, Kunibertstr. 13; 45699, Herten, Fa. Spinnrad, Ewaldstr. 3-5; 45721, Haltern, Fa. Spinnrad, Merschstr. 6; 45768, Marl, Fa. Spinnrad, EKZ Marler Stern; 45879, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Im WEKA Kaufhaus, Bahnhofstraße 55-65; 45894, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Horster Str. 4; **45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Bugapark 3, 0209/17000-0, www.spinnrad.de, Info@spinnrad.de;** 45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Nordsternpark; 45964, Gladbeck, Fa. Spinnrad, Hochstr. 29-31; 46047, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Centro; 46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Bero Center 110; 46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4; 46282, Dorsten, Fa. Spinnrad, Recklinghäuser Str. 4; 46395, Bocholt, Fa. Spinnrad; Shopping-Arcaden; 46397, Bocholt, Fa. Spinnrad, Osterstraße 51; 46483, Wesel, Fa. Spinnrad, Hohe Str. 26; 46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Neustraße 31-33; **46539, Dinslaken, Fa. Calendula, Sterkrader Str. 237, 02064/92739;** 47051, Duisburg, Fa. Calendula, Tonhallenpassage; 47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Königstraße 42; 47441, Moers, Fa. Spinnrad, Steinstraße 31; 47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Neumarkt 2; 47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Hansa Zentrum 42/43; 48143, Münster, Fa. KosmetikBazar, Ludgeristr. 68; 48143, Münster, Fa. Spinnrad, Ludgeristr. 114; 48231, Warendorf, Fa. Spinnrad, Ostwall 37; 48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad, EKZ Villa Nova; 48431, Rheine, Fa. KosmetikBazar, Matthiasstr. 5; 48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 84; 48653, Coesfeld, Fa. Spinnrad, Schüppenstraße 12; 49074, Osnabrück, Fa. Spinnrad, Große Str. 84-85; 50171, Kerpen, Fa. Colimex, KHC/ Ph.-Schneider-Str.2-6; 50226, Frechen, Fa. Colimex, Hauptstr. 99-103; **50321, Brühl, Fa. Natura, Mühlenstr. 37/ Car-Schurz-Str.; 02231/47550;** 50354, Hürth, Fa. Colimex, EKZ Hürth-Park; 50667, Köln, Fa. Colimex, In "Emotions", Brüderstr.; 50667, Köln, Fa. Spinnrad, Olivandenhof; 50678, Köln, Fa. Spinnrad, Severinstr. 53; 50765, Köln, Fa. Spinnrad, City Center Chorweiler;

50823, Köln, Fa. Spinnrad, Venloer Str. 336; 50858, Köln, Fa. Colimex, EKZ Rhein-Center Weiden; **50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072; www.colimex.de;** 51065, Köln, Fa. Spinnrad, Galerie Wiener Platz; 51373, Leverkusen, Fa. Colimex, Friedrich-Ebert-Platz 6; 51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 73; 51465, Berg.-Gladbach, Fa. Colimex, R.Zandersstr./Kaufhalle; 51643, Gummersbach, Fa. Colimex/ Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7; 52062, Aachen, Fa. Colimex, Komphausbadstr. 10; 52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Rethelstr. 3; 52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Adalbertstr. 110; 52222, Stolberg, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie; 52249, Eschweiler, Fa. Spinnrad, Grabenstraße 66; 52349, Düren, Fa. Spinnrad, Josef Schregel Str. 48; 53111, Bonn, Fa. Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz); 53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Poststraße 4; 53177, Bonn - Bad Godesberg, Fa. Spinnrad, Theaterplatz 2; 53221, Siegburg, Fa. Colimex, Am Brauhof 4; 53721, Siegburg, Fa. KosmetikBazar, Holzgasse 47; 53757, St. Augustin, Fa. Spinnrad, EKZ Huma; 53797, Lohmar 1, Fa. Colimex/ Broich & Weber, Breiterstegmühle 1; **53840, Troisdorf, Fa. BioShop Gbr, Kölner Str. 36a; 02241/978091;** 53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad, Kino Center Galleria; 54290, Trier, Fa. Spinnrad, Fleischstraße 11; 55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Kirschgarten 4; 55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Lotharstraße 9; 56068, Koblenz, Fa. Colimex, Hohenfelder Str. 22/Löhr-Center; 56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Löhrstr. 16-20; 56564, Neuwied, Fa. Spinnrad, Langendorfer Str. 111; 57072, Siegen, Fa. Spinnrad, City Galerie; 57462, Olpe, Fa. Colimex/ Valentini-Apotheke, Bruchstr. 13; 58096, Hagen, Fa. Spinnrad, Elberfelder Str. 37; 58239, Schwerte, Fa. Spinnrad, Hüsingstr. 22-24; 58452, Witten, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 38; 58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad, EKZ Stern Center; 58636, Iserlohn, Fa. Spinnrad, Alter Rathausplatz 7; 58706, Menden, Fa. Colimex/Windrad, Bahnhofstr. 5; 58706, Menden, Fa. Spinnrad, Querstr. 2; 59065, Hamm, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 1c; 59174, Kamen, Fa. Spinnrad, Weststraße 16; 59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststraße 44; 59555, Lippstadt, Fa. KosmetikBazar, Kahlenstr. 2; 59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad, City Center Chorweiler;

59755, Arnsberg, Fa. Stephan, Mendener Str. 14, 02932/25000;
60311, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 11;
60388, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Hessen-Center;
60439, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Nord West Zentrum;
63065, Offenbach, Fa. Spinnrad, Herrenstraße 37;
63450, Hanau, Fa. Colimex/HobbyTee; Fahrstr. 14;
63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex/Cleopatra, Steingasse 37;
63739, Aschaffenburg, Fa. Spinnrad, City Galerie;
63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar, Dientzenhofer Str. 14;
64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad, Wilhelminenstraße 2;
65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar, Wagemannstr. 3;
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad, Langgasse 12;
65549, Limburg, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 4;
66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 20-30;
66424, Homburg/ Saar, Fa. Spinnrad, Saarpfalz Center;
66538, Neunkirchen, Fa. Spinnrad, Saarpark-Center;
67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad, Bismarckstraße 106;
67061, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad, EKZ Walzmühle;
67547, Worms, Fa. Spinnrad, Obermarkt 12;
67655, Kaiserslautern, Fa. Spinnrad, Pirmasenser Str. 8;
68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, U 1,2;
69115, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Das Carré;
69117, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 62;
70173, Stuttgart, Fa. Spinnrad, Lautenschlager Str. 3;
70372, Stuttgart, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 1-5;
70806, Kornwestheim, Fa. Hobby Kosmetik, Stauffenbergstr. 26;
71032, Böblingen, Fa. Omikron, Brunnenstr. 33;
71063, Sindelfingen, Fa. Papillon, Lützelwiesenstr. 17, 07031/800774;
71063, Sindelfingen, Fa. Spinnrad, Stern Center;
71084, Böblingen, Fa. Spinnrad, Kaufzent., Sindelfinger Allee;
71263, Weil der Stadt, Fa. Potpurri Nature Shop, Katharinenstr. 4, 07033/533992; www.potpurri.de, k-heimann@potpurri.de;
71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad, Marstall Center;
72070, Tübingen, Fa. Spinnrad, Kirchgasse 2;
72764, Reutlingen, Fa. Spinnrad, Metzgerstraße 4;
73062, Uhingen, Fa. Stella, Bleichereistr. 41, 07161/939630;
73230, Kirchheim/Teck, Fa. Knack-Punkt, Alleenstr. 87, 07021/41726;
73230, Kirchheim Teck, Fa. Spinnrad, Teck-Center;
73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek, Spitalstr. 14, 07361/680176;
73430, Aalen, Fa. Spinnrad, Marktplatz 20;

73728, Esslingen, Fa. Spinnrad, Roßmarkt 1;
73733, Esslingen, Fa. Spinnrad, Neckar Center;
74072, Heilbronn, Fa. Spinnrad, Sülmerstraße 34;
74382, Neckarwestheim, Fa. Omikron, Ländelstr. 32, 07133/17081, Naturhaus@t-online.de;
75172, Pforzheim, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 10;
75173, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 9;
76133, Karlsruhe, Fa. Janson GmbH, Kaiserpassage 16, 0721/26410;
76133, Karlsruhe, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 170;
76829, Landau, Fa. Spinnrad, Rathausplatz 10;
77652, Offenburg, Fa. Spinnrad, Steinstraße 28;
78050, Villingen, Fa. Spinnrad, Niedere Str. 37;
78224, Singen, Fa. Spinnrad, Scheffelstraße 9;
78462, Konstanz, Fa. Spinnrad, Hussenstraße 24;
78532, Tuttlingen, Fa. Spinnrad, Hecht Carre;
79098, Freiburg, Fa. Spinnrad, Rathausgasse 17;
80331, München, Fa. Spinnrad, Asamhof;
80469, München, Fa. Kräutergarten, Pestalozzistr. 3, 089/23249802;
80797, München, Fa. Spinnrad, Schleißheimer Str. 100;
80799, München, Fa. Brennessel, Türkenstr. 60, 089/280303;
81241, München, Fa. rein und fein, Planegger Str. 9a, 089/830693;
82140, Olching, Fa. rein und fein, Schillerstr. 1;
82256, Fürstentfeldbruck, Fa. rein und fein, Münchner Str. 25;
82362, Weilheim, Fa. Cleopatra Kosmetik, Kirchplatz 11, 0881/64961;
83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad, Stadtcenter;
83278, Traunstein, Fa. Spinnrad, Maxstraße 33;
83395, Freilassing, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 29;
84559, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik, Hochfellnstr. 2;
85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad, West Park;
85354, Freising, Fa. Brennessel, Untere Hauptstr. 45;
86150, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik, Bahnhofstr. 6; 0821/155346;
86150, Augsburg, Fa. Spinnrad, Viktoriapassage;
87435, Kempten, Fa. Spinnrad, Fischersteige 4;
87700, Memmingen, Fa. La Vendel, Hirschgasse 5, 08331/5352;
88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad, Eisenbahnstraße 8;
89077, Ulm, Fa. Spinnrad, Blautal Center;
89231, Neu Ulm, Fa. Spinnrad, Mutschler Center;
89522, Heidenheim, Fa. die Öko-Thek, Hauptstr. 55; 07321/26808;
90402, Nürnberg, Fa. Pura Natura, Johannesgasse 53-55, 0911/209522;
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Pfannenschmiedsgasse 1;
90473, Nürnberg, Fa. Spinnrad,

Franken-Center, Glogauer Str.;
90762, Fürth, Fa. Spinnrad, City Center;
91054, Erlangen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 46;
91126, Schwabach, Fa. Spinnrad, Königstraße 2;
93047, Regensburg, Fa. Kosmetik z. Selbermachen/Porta Naturalis; Erhardtgasse 13;
93047, Regensburg, Fa. Spinnrad, Maximilianstr. 14;
93133, Burglengenfeld, Fa. Kosmetik z. Selbermachen, R.Schumannstr. 10, Tel.: 09471/6835, maria.gleissl@gmx.de;
94032, Passau, Fa. Colimex/Turm-Apotheke, Am Schanzl 10;
94209, Regen, Fa. Ursula's Ökoshop, Wieshof 4, 09921/4303, www.ursulas-oeokoshop.de;
94315, Straubing, Fa. Einhorn-Drogerie, Theresienplatz 20, 09421/1448, Drogerie@einhorn-sr.de;
94469, Deggendorf, Fa. Spinnrad, Degg's Einkaufspassage;
95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47;
95326, Kulmbach, Fa. Spinnrad, Fritz Einkaufsgalerie;
95444, Bayreuth, Fa. Colimex/Schloß-Apotheke, Maxstr. 16;
96052, Bamberg, Fa. Spinnrad, EKZ Atrium;
96355, Tettau, Fa. Nature, Ch.Hammerschmidt-Str. 33, 09269/9615; www.nature.de;
96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24;
97070, Würzburg, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 16;
97421, Schweinfurt, Fa. Spinnrad, Markt 19;
97440, Werneck, Fa. Kornblume, Zehntstr. 14, 09722/9480169;
97447, Gerolzhofen; Fa. Naturwarenladen, Weiße Turm Str. 1, 09382/4115, www.naturwarenladen.de;
97456, Dittelbrunn, Fa. Hobby Kosmetik, Erlenstr. 25;
97464, Oberwerrn, Fa. Kosmetik Bazar; Bergstr. 7;
97618, Niederlauer/Bad Neustadt, Fa. Hobby-Kosmetik; Am Rück 1;
97700, Memmingen, Fa. Spinnrad, Kreuzstr. 3;
98527, Suhl, Fa. Spinnrad, Lauterbogen-Center;
99085, Erfurt, Fa. Spinnrad, Thüringen Park;

Für unsere Zuschauer in der Schweiz

- **Fa. Interwega Handels GmbH, Postfach 125, CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854, Fax: 055/4442477, www.interwega.ch;**
- **Fa. Dorf-Lädell, Kantonstr. 49, CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854;**
- **Fa. Maximilian-Rohstoffe, Stutzrain 1, CH-6005 Luzern, Tel./Fax: 041/3601682;**

Für unsere Zuschauer in Österreich

- **Fa. Creativ-Cosmetik, Ganshofstr. 8, A-5020 Salzburg, Tel./Fax: 0662/848802 u. 434228, Fax: 848803;**

Für unsere Zuschauer in Luxemburg

- **Fa. Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach, L-6945 Niederanven, Tel.: /348437**