

Übersicht dieser Ausgabe Alle Paracelsus Magazine

AUS DEM PARACELSPUS MAGAZIN: AUSGABE 3/2012



SEIDE – EIN GESCHENK DER NATUR FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Letztendlich sind es ja meist die sogenannten Zufälle, die uns gänzlich unerwartete, völlig neue Erfahrungen ermöglichen. „Zufall“ im Sinne von „es fällt uns etwas zu“. So bin ich bis heute ungemein dankbar für den „Zufall“, dass ich auf einer Messe in Salzburg die studierte Raumgestalterin und Inhaberin des Unternehmens „RaumKultur.eu“, Ursula Daffner, kennenlernte, weil das völlig unerwartete Erfahrungen für mich provozierte.

Das kleine Unternehmen trägt den programmatischen Untertitel „Seide in Hülle & Füllung“. Im Sinne der für meine journalistischen Übungen unverzichtbaren Selbsterfahrung stellte mir Frau Daffner für die folgende Nacht eine Seidendecke zur Verfügung. Dieser „Zufall“ hat meinen Schlaf (als oft genug unterschätzten, aber so wichtigen Teil der Lebensqualität überhaupt) bis heute grundlegend verändert.



Es war auf Anhieb ein völlig neues Schlafgefühl. Das Erleben einer neuen Leichtigkeit. Aber auch ein neuer taktiler Genuss.

Seide fühlt sich bekanntlich ohnehin besonders angenehm an. Aber von einer Seidendecke, die sich anschmiegt wie eine zweite Haut, umhüllt zu werden, das ist Wohlbefinden pur. Im Laufe der Zeit habe ich dann erfahren, wie optimal dieses Leichtgewicht dennoch einen idealen Wärmeausgleich liefert. Bei Kälte und bei Hitze. Und bei Feuchtigkeit. Ich komme darauf zurück.



Natürlich wäre das alles noch kein Grund, diese Erfahrungen im Paracelsus-Magazin zu veröffentlichen, wenn mich diese glückbringenden Erlebnisse nicht in berufsbezogener Obliegenheit hätten neugierig werden lassen auf alles, was mit Seide in Verbindung zu bringen ist. Und gerade unter dem Aspekt Seide und Gesundheit tat sich ein ganz neues Seiden-Universum für mich auf.

Doch der Reihe nach. Natürlich würde es sich jetzt für einen Fachartikel gehören, dass ich Sie zunächst ganz grundsätzlich in die Welt der Seide einführe. Es würde sich sehr lohnen, glauben Sie mir. Aber leider auch den Raum dieses Artikels bei Weitem sprengen. So bleibt mir stellvertretend nur der Verweis auf schon Vorhandenes. Wenn Sie sich z.B. bei „Galileo“ einmal das 16-minütige Video zum Thema Seide anschauen, dann können Sie sich auch ohne meine diesbezügliche Hinführung locker als Fachmann/Fachfrau auf diesem Gebiet fühlen.

Wenigstens sollen Sie aber auch jetzt schon erfahren, warum dieser Artikel ausschließlich von der Maulbeerseide handelt. Der Baumeister der Seide ist nämlich der domestizierte Seidenspinner *Bombyx mori*. Da dieser sich nur von den Blättern des Maulbeerbaums ernährt, wird von Maulbeerseide gesprochen, der hochwertigsten der vielen Seidensorten, die sich auf dem Markt tummeln.

Gerade dieser Seidenfaden zeichnet sich neben seinem charakteristischen Glanz und seinem absolut gleichmäßigen Faden durch eine hohe Festigkeit aus, wirkt isolierend gegen Kälte im Winter und kühlend im Sommer und kann bis zu einem Drittel seines Gewichts an Wasser einlagern. Eine Eigenschaft, die ihn ebenfalls ganz besonders für den Einsatz als Bettwäsche prädestiniert.

Wenden wir uns jetzt dem eigentlichen Thema dieses Artikels zu:

Seide und Gesundheit

Natürlich beginnt auch diese Betrachtungsweise mit der zentralen Figur all dessen, was mit dem Thema Seide zu tun hat, der Seidenraupe. Seide besteht aus dem Eiweiß Fibrin. Symbiotische Bakterien, die in der Darmwand der Seidenraupe leben, bilden ein starkes proteolytisches Enzym namens Serrapeptidase oder Serrapeptase. Proteolytische Enzyme

spalten Eiweiße in Aminosäuren auf und sind u.a. wichtig für die Wundheilung. Weitere Einsatzgebiete sind rheumatische Erkrankungen, Entzündungen, Allergien, Thrombosen, Infektionen etc. Ganz nebenbei bemerkt, spielt die Seidenraupe selbst in der [TCM](#) nach wie vor eine wichtige Rolle und ist der Lieferant einiger Stoffe, die in den chinesischen Apotheken bis heute verarbeitet werden.

Aufgrund der erwähnten, der Haut ähnlichen Zusammensetzung der Eiweißstoffe der Seide selbst bietet sich Seidenwäsche insbesondere bei neurodermitisgereizter Haut und Entzündungen, Erythemen und Akne an (British Journal of Dermatology, 2004). Frau Daffner berichtete mir von vielen von Neurodermitis und Bronchitis geplagten Kindern, die mit den Seidendecken eine völlig neue Lebensqualität bekommen hätten. Aber auch bei besonders trockener Haut, Ekzemen und Pilzinfektionen sowie bei übermäßiger Schweißproduktion soll Seide indiziert sein.

„Textilien aus hochwertiger Naturseide haben wegen ihrer außergewöhnlich langen Faserlänge kaum herausstehende Faserenden, welche die Haut reizen könnten“, interpretiert Professor Dirk Höfer vom Internationalen Textilforschungszentrum Hohenstein in Bönnigheim, Baden-Württemberg, das spezifische Seidengefühl. Mit der Schlafkomfortnote 1.0 (sehr gut) bei warmem Klima und 1.0 bei kaltem Klima haben die renommierten Hohenstein-Institute, die die Bett- und Schlafkultur in Deutschland nach sehr strengen Maßstäben bewerten und eher sehr zurückhaltende Wertungsnoten abgeben, das objektiviert, was mein oben genannter subjektiver Test spontan ähnlich herausragend beurteilt hatte. Und geben als Resümee eine „sehr gute Schlafempfehlung für Allergiker bzw. unter Hauterkrankungen leidende Menschen“. (Prüfnummer HL 10.4.6613)

Die „Apotheken-Umschau“ berichtete in ihrer Februar-Ausgabe, dass Wissenschaftler der Universität Bayreuth derzeit untersuchen, wie biotechnisch bearbeitete Seidenpartikel für den Transport medizinischer Wirkstoffe in den Organismus genutzt werden könnten. Darüber hinaus bestehe das Ziel, mit Seidenproteinen künstliches Zellgewebe herzustellen. Und zusammen mit der Universität Würzburg testete das Team um Professor Thomas Scheibel Seidenfilmbeschichtungen für Brustimplantate aus Silikon. Diese sollen eine Barriere zwischen dem Silikon und dem umliegenden Gewebe bilden und durch die seidentypischen Oberflächeneigenschaften die Implantate für die Patientinnen erträglicher machen.

„Seide tut der Haut gut“, betont Prof. Dr. med. Pen Yu Ho Fang vom Institute of Medicine Human Research in Guilin in „Papers of RIMHE“, der darauf verweist, dass in einer umfassenden Feldstudie in China diese Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde wissenschaftlich bestätigt werden konnten. Und Dr. Jürg Reinhardt richtet in seinem Buch „Sanfte Heilpraxis mit selbstgemachten Medikamenten“ (Hallwag-Verlag) den Fokus der Seide auf das Licht. Weil die Raupe das Licht der Sonne in sich aufsaugt und zum Seidenfaden wandle. So ist das entsprechende Kapitel überschrieben: „Die Seide, das Gewand aus Licht bei Depressionen.“ Er rekapituliert: „Was ist ein Seidenfaden? Ein Sonnenstrahl.“

Seide und Hausstaubmilben

Deren wissenschaftlicher Name Dermatophagoides verrät ihre besondere Passion: „Hautfresser“. Hausstaubmilben ernähren sich nämlich von unseren abgefallenen Hautschuppen, von denen wir bis zu 1,5 g pro Tag verlieren. Diese Schuppen müssen aber erst von Schimmelpilzen der Gattung Aspergillus verdaut werden, bevor sie für die Milben nutzbar sind. Da die Milben diesen Pilz auch auf ihrem Körper tragen, wird er bei ihren Bewegungen ständig verteilt. Ihr Kot enthält allergieauslösende Bestandteile, die sich als feiner Staub mit einer Partikelgröße von etwa 35 µm verteilen, eingeatmet werden und Allergien wie z.B. die besonders naheliegende Hausstauballergie hervorrufen können.

Da die Hausstaubmilben ihre idealen Lebensbedingungen bei Temperaturen um die 25 ° C und einer relativen Luftfeuchte von 70% haben, bieten wir ihnen mit unseren Daunenbetten ein ideales Zuhause an. Die höchste Konzentration befindet sich im Kopfkissen, weil dort reichlich Hautschüppchen als Futter sowie viel Wärme und Feuchtigkeit vom Kopf des Schlafenden anfallen. Allein durch das Atmen scheidet der Mensch pro Nacht 250 bis 400 ml Wasser aus. Ein milbenfreies Daunen-Kopfkissen gibt es daher nicht. Es kann leicht bis zu 400 000 Milben enthalten. Eine einzige Hausstaubmilbe produziert ca. 20 Kotkügelchen am Tag. Ein Teelöffel voll Schlafzimmerstaub enthält deshalb im Schnitt fast 1 000 Milben und 250 000 winzigste Kotkügelchen. Warum ich diese unappetitliche Geschichte so ausgebreitet habe? Ganz einfach:

Weil Seidenbettdecken und Seidenkissen Hausstaubmilben und anderen allergieauslösenden Stoffen überhaupt keine Chance lassen. Auch Motten und Pilzen nicht.

Seide und Klimatisierung

Sie wissen es bereits, dass Maulbeerseide eine herausragende Wärme- und Kälteisolation bietet. Aufgrund der chemischen und mikrofaserartigen Struktur kann sie darüber hinaus Temperaturen aufnehmen, speichern und regulieren. So wird die Körpertemperatur sehr schnell aufgebaut und gespeichert. Überschüssige Wärme gibt Seide durch ihr Kapillarsystem im langfädigen Seidenvlies ab. So gibt es weder Kältezonen noch Hitzestau in Verbindung mit der dann unabweislich folgenden Verdunstungskälte am Körper. Oft genug Ausgangspunkt von Erkältungen und vieler anderer Krankheiten, u.a. des Bewegungsapparates.

Seide und Feuchtigkeitsmanagement

Seide hat eine Feuchtigkeitsaufnahme von 30%. Der von Daunen liegt z.B. bei 8,5%, bei Mikrofasern bei 2,5%. Seide ist deshalb besonders gut in der Lage, Feuchtigkeit aufzunehmen und – was natürlich noch viel wichtiger ist: durchzulassen. Im Nachtschlaf verliert der Körper bis zu einem halben Liter Flüssigkeit. Mit der Maulbeerseidendecke wird diese Feuchtigkeit höchst effizient abtransportiert und belastet nicht als Wasserdampf bzw. direkte Feuchtigkeit. Wir alle wissen, dass wir ansonsten dazu neigen, die Decke zur Seite zu werfen oder die Beine aufzustellen, sodass mit der zu starken

Abkühlung der Haut durch Zugluft natürlich in der Folge oft ganz erhebliche Probleme mit unserem gesamten Bewegungsapparat prädestiniert sind. Ursula Daffner ergänzt, dass gerade bei Menschen mit Schweißproblemen am Kopf ein Seidenkissen mit einer 100%igen Maulbeerseidenfüllung sofort seine positive Wirkung auf den klimatischen Ausgleich zeige.

Quasi als Zusammenfassung der Themen Klimatisierung und Feuchtigkeitsmanagement weiß Ursula Daffner zu berichten, dass sich beide Eigenschaften besonders positiv bei den klimakterischen Beschwerden während der Wechseljahre auszeichnen. Die kurzen, aber häufigen Hitzewallungen ziehen im Anschluss meist ein Frösteln nach sich, was den erholsamen Schlaf ständig unterbricht und sich wiederum auf die Stimmungslage und erhöhte Reizbarkeit am Tag als Teufelskreis auswirke. Da die Maulbeerseidendecke das Wärmeklima und die Körperfeuchtigkeit effizient reguliere, würde es auch während des Klimakteriums – so die Erfahrungen von Ursula Daffner – viel eher zu einem erholsamen und durchgängigen Schlaf kommen. Dies bestätigt auch die Umweltmedizinerin Prof. Dr. Ingrid Gerhard, die im „Netzwerk Frauengesundheit“ unter dem Titel „Gesunder Schlaf in Seide – ein Geschenk der Natur“ über ihre eigenen Erfahrungen mit diesem ganz besonderen Stoff berichtet.

Neue biochemische Forschungen belegen, dass die in der Maulbeerseide vorhandenen Aminosäuren beruhigende Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem haben. Diese als „Sleep-Faktor“ bekannte Tatsache wirke beruhigend auf das zentrale Nervensystem, vertiefe den Schlaf und verbessere somit die Lebensenergie.

Die sich höchst engagiert für die Themen Raum- und Schlafkultur einsetzende Inhaberin des Unternehmens „RaumKultur.eu“ ergänzt, dass aufgrund der antibakteriellen Wirkung der Seide ein Vollseidenkopfkissen auch bei Migräne, Stirnhöhlen- und Zahnschmerzen schon so manche schlaflose Nacht erspart habe.

Seide und Baubiologie

Um die der Seide nachgesagte abschirmende Wirkung gegen geopathische und Elektromog-Strahlung operationalisieren zu können, hat Ursula Daffner eine darauf spezialisierte Firma für Messtechnik beauftragt, die Bettdecken, Betauflagen und Kopfkissen aus Maulbeerseide auszumessen. Die entsprechenden Messdaten, die gern angefordert werden können, ergeben z.B., dass die angebotene Abschirmdecke Hartmannkreuzungen von der vorher vorhandenen Intensität 3 (stark) auf die Intensität 6-7 (unbedenklich) reduziere. Die prinzipiell gleichen Ergebnisse mit ähnlichen Messwerten ergaben sich bei Currykreuzungen und Wasseradern. Dagegen stiegen die die feinstoffliche Energie messenden Boviseinheiten allein durch die Verwendung der Betauflage von 6 700 auf 7 500. Mit der H3-Antenne gemutet, ergebe sich der Wert: „Guter Schlaf und Lebenskraft“.

Eine (messtechnische) Erfahrung, die Günter Engelhardt vom „Forschungskreis für Geobiologie Dr. Hartmann e. V.“ in Gänze bestätigt. Die Messungen an der Seiden-Abschirmdecke ergaben nach seinen Angaben im Georhythmogramm eine deutliche Beruhigung der Widerstandswerte der Haut bezüglich Erdstrahlen und Verwerfungen. Geringere Widerstandswerte lassen auf einen ungestörten bzw. entörteten Platz schließen. Günter Engelhardt will nunmehr die Langzeitwirkung dieses zunächst gemessenen Kurzeiteffekts überprüfen.

Zum Thema Baubiologie ist nachzutragen, dass Seide nicht brennbar ist. Diese natürlich auch zuhause äußerst beruhigende Eigenschaft ist für Hotels und Pflegeeinrichtungen ein nicht hoch genug einzuschätzender Vorteil. Daneben ist sie auch sehr hygienisch. Natürlich sind diese und alle anderen bereits vorgetragenen Besonderheiten der Maulbeerseide auch und gerade für Kliniken und Hotels mit besonders hohem Anspruch prädestiniert. So hat z.B. die auf Krebsleiden spezialisierte Privatklinik Marinus am Stein in Brannenburg am Inn eine diesbezügliche Vorreiterrolle übernommen und Klinikbetten mit Maulbeerseide ausgestattet. Die betroffenen Patienten berichten über „einen erholsamen Schlaf als eine Quelle der Gesundheit“.

Ebenfalls nicht hoch genug einzuschätzen ist ein weiteres wichtiges Merkmal der Maulbeerseide, dass nämlich diese Seidendecken naturbelassen und vollständig frei von Chemie hergestellt werden. So verwundert nach dem hier Gesagten nicht mehr, dass die renommierte Krankenkasse Barmenia ihren Mitgliedern die besonders wohltuenden und sich positiv auf einen guten Schlaf auswirkenden leichten und luftigen Decken aus Seide ans Herz legt.

Ich schließe mich dem an und wünsche Ihnen einen guten Schlaf. Mir natürlich auch. Mit der Seidendecke und dem Seidenkissen.



Volkmar Schwabe
Medizin-Journalist, Diplom-Pädagoge, Diplom-Sozialarbeiter, Gesundheitsberater volkmar.schwabe@t-online.de