

Caterina Teresa Guccione

Wohn dich gesund

Einfache & effektive Lösungen
von „Baubiologie“ bis „Zimmerpflanze“

HANS-NIETSCH-VERLAG

Die Informationen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert. Sie spiegeln ihre Erfahrungen und ihre persönliche Meinung wider. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Informationen entstehen. Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker.

© Hans-Nietsch-Verlag 2021

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags gestattet.

Korrekturat: Andrea Bistrich

Gesamtkonzeption und Innenlayout: Caterina Teresa Guccione

Satz: Rosi Weiss

Illustrationen: Anja Maria Eisen

Umschlaggestaltung: Anja Maria Eisen und Caterina Teresa Guccione, unter Verwendung einer Fotografie von Grit Doerre

Druck: Dimograf, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-882-5



Inhalt

Der Anfang – Wie ich dazu kam, mich mit Räumen zu beschäftigen ...	16
---	----

Kapitel I

Krankes Haus, kranke Bewohner	21
--------------------------------------	----

Die Symptome – Daran erkennen Sie ein krankes Haus	25
Machen Sie den Check!	26

Kapitel II

Gesunder Schlaf – Heutzutage leider eher selten!	29
---	----

Machen Sie den Check!	33
-----------------------	----

<i>Exkurs: „Schlafhygiene“ – Das Zauberwort, wenn es um guten Schlaf geht</i>	35
---	----

Kapitel III

Was für ein Stress! Wenn der Säbelzahn tiger in den eigenen vier Wänden wohnt ...	43
--	----

Kapitel IV

Die Nervensägen im Haus – Eine Auswahl	51
---	----

Elektrosmog – Die Geißel der Moderne	54
---	----

<i>Exkurs: Der „Höhlenmensch“ – früher und heute</i>	55
--	----

Natürliches und künstliches elektromagnetisches Spektrum	57
--	----

Ist unser Körper eine lebende Antenne?	61
--	----

Elektrische Wechselfelder (Niederfrequenz)	62
--	----

Magnetische Wechselfelder (Niederfrequenz)	63
--	----

Elektromagnetische Wellen (Hochfrequenz)	64
--	----

Viel, mehr und noch viel mehr: Mobilfunk unter der Lupe	68
---	----

<i>Exkurs: Von „Drachennachbarn“ und „Schreckschrauben“</i>	69
---	----

<i>Exkurs: Holzgesunde Häuser von Erwin Thoma – Die Kraft der Natur</i>	73
---	----

Die kuriose Welt der gesetzlichen Grenzwerte – Werden hier Biologie und Physik vermischt?	74
--	----

Die Krux mit der getakteten Pulsung	77
-------------------------------------	----

<i>Exkurs: Lebendiges Wasser und der Stein der Harmonie – Zum Schutz der Gesundheit und für Kraft</i>	78
---	----

Elektrische Gleichfelder (Elektrostatik)	81
--	----

Magnetische Gleichfelder (Magnetostatik)	82
Geologische Störfelder – Stress aus Erde und Kosmos	87
Wasseradern	89
Linkdrehende Wasseradern	89
Rechtsdrehende Wasseradern	91
<i>Exkurs: Linksdrehendes und rechtsdrehendes Wasser</i>	92
<i>Exkurs: Die Welt der Bovis-Einheiten – Schwingungsenergie, auf den Punkt gebracht</i>	92
Gesteinsbrüche und Verwerfungen	94
Gitternetze	96
Hartmann-Gitter bzw. Globalnetzgitter	97
Curry-Gitter bzw. Diagonalgitter	98
Benker-Gitter bzw. Benker-Kubensystem	99
<i>Exkurs: Kraftorte – Besondere Energietankstellen in der Natur</i>	101
Gegenstände im Erdreich	104
<i>Exkurs: Von Strahlensuchern und Strahlenflüchtern – Beobachten Sie die Pflanzen- und die Tierwelt</i>	105
Radioaktivität und Radon – Strahlende Gesellen	107
Radioaktivität	107
Radon	109
Schallwellen – Terroristen nicht nur fürs Ohr	112
Wohngifte – Unser hauseigener Chemiebaukasten	115
Schimmel- und Hefepilze – Um Schimmels Willen!	118
<i>Exkurs: Der Luftreiniger – Mehr Keimschleuder als Saubermann?</i>	122
Leuchtmittel – Der helle Wahnsinn	123
Weitere Faktoren von „Chaos“ bis „Spuk“	127

Energetische Belastungen – Ungebetene Gäste im Haus	128
Chaos im Haus – Einfach zu viel Zeug!	132
Und es gibt noch mehr ...	134

Kapitel V

Mit den Hausdetektiven auf Spurensuche gehen – Wer sucht, der findet!	137
--	-----

Der Baubiologe	139
Der Radiästhet	141
Der Geomant	143
Der Feng-Shui-Experte	148
Der Bioresonanzdiagnostiker	149
Der hochsensitive Mensch	151
Der Kinesiologe	152
<i>Exkurs: Testen lernen</i>	153
Der ganzheitlich arbeitende Mediziner	155
Welcher Detektiv passt zu Ihnen bzw. zu Ihren vier Wänden?	157
Machen Sie den Check!	158

Kapitel VI

Wirksame Strategien – Die richtige Medizin für Ihre Räume

163

Schalten Sie Ihren gesunden Menschenverstand ein und Störenfriede aus

164

Elektrische Wechselfelder reduzieren 166

Magnetische Wechselfelder reduzieren 167

Hochfrequente elektromagnetische Wellen reduzieren 168

Elektrische Gleichfelder reduzieren 171

Magnetische Gleichfelder reduzieren 172

Geologische Störfelder reduzieren 174

Radioaktivität und Radon reduzieren 176

Schallwellen reduzieren 178

Wohngifte reduzieren 178

Exkurs: Chemiefreier Haushalt – So einfach und gut! 180

Schimmel- und Hefepilze reduzieren 183

Gesundheitlich bedenkliche Leuchtmittel reduzieren 185

Energetische Belastungen reduzieren 186

Chaos im Haus reduzieren 187

Quick-Guide: „Das kerngesunde Bett“ 190

Baubiologische Abschirmmaßnahmen – Die Klassiker 193

Entstörungsgeräte – Harmonie in kompakter Form 196

Exkurs: Alles im Universum schwingt! 197

Die Spirale – Ein kraftvolles Zeichen aus der Geomantie 208

Feng-Shui – Harmonie aus Fernost	213
<i>Exkurs: Zimmerpflanzen – Für mehr Lebensenergie und ein gutes Raumklima</i>	214
Entstören Sie Ihre Räume mit Zeolith – Einfach und gut!	217
<i>Exkurs: Zeolith – Ein Multitalent aus der Natur</i>	218
Farb- und Lichtgestaltung – Rücken Sie Ihre Räume ins richtige Licht	220
Noch mehr einfache und gute Dinge für ein gesünderes Wohnen & Leben	224
Bienenwachskerzen – Gesunde Romantik	224
Kristalle und Heilsteine – Unsere Helfer seit frühester Zeit	226
Räuchern & Co – Räume energetisch reinigen	229
Aus Alt mach Neu – Gebrauchtes energetisch reinigen	233
Downloads – Ein wirksames Hilfsmittel aus dem ThetaHealing®	233
Intuition – Die Kraft der inneren Stimme	235
Agnihotra – Ein uraltes Feuerritual	237
Naturharmoniestation – Ein Energiegerät (auch zum Selbstbauen)	240
Schwingungserhöhung – Der kostenlose Königsweg	241
Hilfe aus der Natur – Wirksame Mittel einnehmen, die schützen	243
Typgerechte Einrichtung – Gestalten Sie Ihr Zuhause nach eigenem Gusto	244

Kapitel VII

Interviews mit erfahrenen Wohnspezialisten – Das Sahnehäubchen

Sebastian Krüger, <i>Strahlenfrei wohnen</i>	248
Manuela Langner	256
Markus Meltschoch, <i>Ananti</i>	260
Michael, Inhaber einer Firma für naturnahes Bauen	262
Bernhard Ratheiser, <i>UMH-Umwelttechnologien</i>	266
Erhard Rietz, <i>Naturbaustoffe Rietz</i>	270
Erwin Thoma, <i>Thoma Häuser</i>	276
Matthias Langwasser, <i>Regenbogenkreis</i>	278

„Ganzheitlichkeit“ als Ziel – Ein paar Worte zum Abschluss	282
--	-----

Anhang	283
Dank	283
Die Autorin ...	284
... und die Illustratorin (beide über sich)	285

Liste der Do-it-yourself-Empfehlungen	286
Liste der Tipps & Übungen	286
Bezugsquellen	287
Wichtige Adressen	289
Interessantes im Internet	290
Literatur- und Filmempfehlungen	291
Anmerkungen	295



”

Wie Menschen
denken und leben,
so bauen
und wohnen sie.

“

- Johann Gottfried von Herder -

(1744–1803)

Der Anfang: Wie ich dazu kam, mich mit Räumen zu beschäftigen ...

Bereits als Kind nahm ich achtsam und interessiert die mich unmittelbar umgebenden Räume wahr, krepelte sie nicht selten vom Fußboden bis zur Decke um, kümmerte mich um ihre Einrichtung, dekorierte sie mit schönen Details und versuchte, ihnen dadurch ein harmonischeres Erscheinungsbild und mehr Behaglichkeit zu verleihen. Schon früh spürte ich, wie Räume auf Menschen wirken, wie die Bewohner durch die Räume und diese wiederum durch die in ihnen lebenden Menschen geprägt werden. Ich nahm wahr, dass jeder Raum seine eigene „Aura“, seine spezifische Signatur hatte, durch die man sich in ihm auf Anhieb wohlfühlte oder am liebsten gleich die Flucht ergriffen hätte. Insbesondere alte Häuser, in denen viel „gelebt“ wurde – und dazu zählte auch das große Bauernhaus meiner Großeltern –, gaben mir als sensiblem Kind von ihrer schweren Last des in vielen Jahren in ihnen Erlebten oft mehr ab, als mir lieb und zuträglich war.

Durch den aus allen Richtungen herumwirbelnden und mit dem Zement der Zeit angesammelten und eingemauerten Ballast werden solche alten Gebäude im Laufe der Jahre schwer und müde und mit ihnen auch ihre Bewohner. Doch Letztere gehen, die Häuser bleiben – mit all ihren Erinnerungen an vergangene Träume, an das Lachen und Weinen der Kinder, den Stolz der Eltern, die langen Seufzer in kurzen Nächten, das stille Glück vergangener Tage ... „Das Haus ist eben auch nur ein Mensch“, könnte man hier scherzhaft meinen. Könnten Häuser sprechen, sie würden sehr lange Geschichten erzählen! Und

tatsächlich *können* Häuser Geschichten erzählen, auf ihre Art – lauschen Sie diesen doch einmal!

Es kam, wie es kommen musste, und ich begann meiner Passion entsprechend Architektur zu studieren, um das Haus „an sich“ von Kopf bis Fuß kennenzulernen und neu zu denken. Mit dabei im Huckepack das Studium der Bildenden Künste, die „Maes’sche Bibel der Baubiologie“* unter dem einen und kurze Zeit später zwei kleine Kinder auf dem anderen Arm, machte ich mich nach Beendigung des Doppelstudiums als Ausstellungs- und Interior Designerin** selbstständig.

Obwohl ich um die baubiologischen Zusammenhänge und die Wichtigkeit des gesunden Wohnens seit mehr als zwei Jahrzehnten weiß und meine Auftraggeber immer wieder auf diese Zusammenhänge hingewiesen habe, hatten die wenigsten Bauherren, die mich natürlich vorrangig für die Neugestaltung ihrer Innenräume und den Entwurf schöner Möbel konsultierten, ein offenes Ohr dafür. Oft zählten nur der äußere Schein, Design und Ästhetik – für Gesundheit war einfach kein Platz. Wichtig wird diese erst dann, wenn Krankheit zu viel Platz eingenommen hat. Doch dann muss meist einiges an Zeit und Geld investiert werden, um die Gesundheit wieder ins Leben zurückzuziehen.

„Schuld“ an meiner inzwischen bereits Jahrzehnte andauernden Begeisterung für gesundes Wohnen war insofern der im Sommer 2019 verstorbene Pionier der Baubiologie und Umweltanalytiker Wolfgang Maes, der mir mit seinem Standardwerk *Stress durch Strom und Strahlung* die Welt der strahlenden und nervtötenden Untermieter offenbarte und mir nächtelange Krimiabenteuer mit diesem viel zu schnell zu Ende gelesenen, dicken Buch beschert hatte. (An dieser Stelle geht mein herzlicher Dank an Wolfgang Maes!) Fortan galt mein ungebrochenes Interesse diesen sichtbaren und unsichtbaren Übeltätern, denen ich seit diesem Erweckungsmoment schonungslos in meinen stetig wechselnden Wohnorten auf den Zahn fühlte – sehr zur Verwunderung meines damaligen Partners, der meine Euphorie ob dieser großartigen Entdeckung nur schwer nachvollziehen konnte und durch meine konsequent präsente, detektivische Spurensuche verständlicherweise nach

* Wolfgang Maes: *Stress durch Strom und Strahlung*

** Englischer Begriff für „Innenarchitektur“. Dieser Beruf umfasst die Planung und die Gestaltung von Innenräumen, beinhaltet sowohl technisch-konstruktive Aspekte als auch ästhetisch-künstlerische Belange (nach: Wikipedia)

einiger Zeit etwas überfordert war. Man muss natürlich um die Dinge wissen, um sie auch mit Begeisterung würdigen zu können. ☺

Mit *Wohn dich gesund* möchte ich diese ungebrochene Begeisterung mit Ihnen teilen und Ihnen dadurch wertvolle Strategien an die Hand geben, damit Sie Ihr Zuhause wieder in einen Ort der Regeneration, Harmonie und Entspannung verwandeln können. Oftmals ist bei diesem Prozess auch die Kompetenz und Hilfe von Experten verschiedenster Fachrichtungen notwendig, wenn Störfelder nicht aufgefunden oder nicht mit eigenen Mitteln reduziert oder beseitigt werden können. Es gibt in puncto „gesundes Wohnen“ nicht *die* Königsdisziplin, vielmehr handelt es sich um ein Potpourri effektiver, bewährter und erprobter Möglichkeiten, um Ihrem Zuhause ein wirksames Reset zu verpassen. Natürlich kommen auch Detektive und Therapeuten des Hauses – wie Baubiologen, Radiästheten, Geomanten, Erfinder von sogenannten Entstörungsgeräten sowie medial Begabte – in Interviews persönlich zu Wort: Sie bringen Ihnen ihre individuelle Herangehensweise und Ideen rund ums „gesunde Haus“ mit Begeisterung, Expertenwissen und spannenden Geschichten nahe. Seien Sie also gespannt auf dieses Leseabenteuer der ganz besonderen Art!

Zum Schluss noch ein kurzer Ausblick auf wichtige Etappen dieser Reise, die wir gemeinsam unternehmen werden:

In **Kapitel I** zeige ich Ihnen den direkten Zusammenhang zwischen kranken Häusern und kranken Hausbewohnern auf. **Kapitel II** widmet sich vom baubiologischen Standpunkt aus dem wichtigsten Ort in Ihrem Heim: dem Schlafplatz. In **Kapitel III** demonstriere ich Ihnen, was permanenter Stress – ein überaus leidiger Gast in unseren Wohnräumen – mit uns macht. **Kapitel IV** hilft, den Nervensägen in unseren Räumen direkt auf den Zahn zu fühlen, indem Sie lernen, sie zu orten und genauestens unter die Lupe zu nehmen. In **Kapitel V** schauen wir uns gemeinsam die Spezialisten des Hauses näher an, die mit ihren verschiedenen Methoden und Ansätzen Abhilfe schaffen können. **Kapitel VI** zeigt Ihnen, wie Sie mit effektiven und einfachen Strategien die in Kapitel IV beschriebenen Nervensägen reduzieren oder sogar vollständig beseitigen können, und stellt Ihnen darüber hinaus die richtige Medizin für Ihr Haus vor. **Kapitel VII** ist ein Sahnehäubchen der ganz besonderen Art, denn hier stelle ich Ihnen in spannenden Interviews einige dieser Spezialisten vor.

Sie finden zu Beginn jedes Kapitels auf der linken Seite eine großformatige Abbildung mit einer kleinen Inspiration aus Wohn(t)räumen. Das sind Szenen oder Situationen, die die Illustratorin Anja Maria Eisen und ich mit gesundem und beglückendem Wohnen in Verbindung bringen. Meine Idee war es, Sie mit diesem Buch durch die verschiedenen Themen wie durch die Räume eines Hauses zu führen – von Zimmer zu Zimmer bzw. eben von Kapitel zu Kapitel. Damit Sie den Überblick behalten und sich gut in den einzelnen Kapiteln zurechtfinden können, ist jedes Kapitel in einer anderen Farbe gestaltet. Die **Do-it-yourself-Empfehlungen** (abgekürzt: **DIY**) sowie die **Tipps** (darunter auch einige Übungen) sind mit farbigen Buttons gekennzeichnet, damit Sie diese schneller finden können. Außerdem gibt es noch etwas größere farbige **Buttons mit wichtigen Aussagen**, die sofort ins Auge fallen: Hier werden Inhalte auf den Punkt gebracht und es wird zum Nachdenken angeregt. Die in die Kapitel eingestreuten, farblich hervorgehobenen **Exkurse** sind ein Blick über den Tellerrand – hin zu verwandten Themen.

Gehen Sie mit offenen Augen durch die Welt – und bitte auch durch ihre Wohnräume – und handeln Sie mit Herz und Verstand, als Rückenwind stehen Ihnen Optimismus und Lebensfreude zur Verfügung. Ich wünsche mir, dass das Bewusstsein für gesundes Wohnen weiter zunimmt und immer mehr Menschen die Wichtigkeit dieses Themas erkennen. Die Entwicklungen in der heutigen Zeit zeigen uns, wie elementar ein Umdenken für uns und unsere Umwelt ist. Lassen Sie uns also die Fülle an guten Möglichkeiten und Ideen nutzen und diese in die Tat umsetzen!

Ich wünsche Ihnen kurzweilige Lesestunden auf der Entdeckungsreise zum kerngesunden Wohnen!

Caterina Teresa Guccione



mit Wind in den Segeln

Was für ein Stress! Wenn der Säbelzahn- tiger in den eigenen vier Wänden wohnt ...

In der Steinzeit war es einst der Säbelzahn tiger, der den Menschen ab und an in Alarmzustand versetzte und ihn in besonders brenzligen Situationen kämpfen oder fliehen* ließ. Heutzutage haben wir es in der Regel zwar nicht mehr mit solchen wilden Gesellen zu tun, doch unser Körper reagiert in Stresssituationen noch genauso wie der unserer Vorfahren. Der Stressor – damals in Form des Säbelzahn tigers – hat sich in unserer modernen Zeit nur ein anderes Gewand zugelegt und lauert in verschiedenster Verkleidung: von Beziehungstress über Reizüberflutung bis Zeitdruck. Und das nicht nur ab und zu, sondern heutzutage oftmals rund um die Uhr.

* Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion beschreibt die rasche körperliche und seelische Anpassung von Lebewesen in Gefahrensituationen als Stressreaktion. Die dazugehörigen neurobiologischen Abläufe wurden an der Reaktion von Tieren auf Bedrohung erforscht. (Nach: Wikipedia)

Unsichtbare Nervensägen in unseren vier Wänden, zu denen u. a. Elektrosmog und geopathische* Störfelder gehören, erzeugen auf Dauer allerdings ebenfalls Stress. Und chronischer Stress kann eine Vielzahl an Problemen und Erkrankungen, von Depressionen über Burn-out, Übersäuerung, Herzinfarkt und Hormonstörungen bis zu Krebs, auslösen. Stress verkürzt – so führende Wissenschaftler – die Länge der Telomere²³ und damit einhergehend auch unser Leben. Er versetzt unseren Körper in einen dauerhaften Aktivierungs-/Stresszustand, der letztendlich zu chronischer Erschöpfung führt. Stellen Sie sich vor, Sie liefen im Stadion wie ein Aufzähmännchen ihre Runden ... weiter und weiter ... Irgendwann würde selbst der fitteste Läufer kollabieren.

Wenn Gefahr droht, wird der Körper aktiviert und auf eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion vorbereitet, wofür die Hormone Adrenalin und Kortisol verantwortlich sind. Doch sind diese Substanzen über eine längere Zeit im Körper unterwegs, ist das schädlich.

Ein solcher vegetativer Stress kann durch verschiedenste Faktoren ausgelöst werden, etwa durch Probleme bei der Arbeit oder mit Kollegen, durch finanzielle Sorgen, Beziehungskummer oder ernste Schwierigkeiten in der Familie, soziale Isolation, chronische Erkrankungen oder Entzündungen im Körper, wie beispielsweise Zahnherde. Heutzutage leiden sogar schon Kinder unter ausgeprägten Stresssymptomen. Schuld daran sind nicht selten die Belastungen in der Schule oder anhaltendes Mobbing, ein unentspanntes Elternhaus bzw. unentspannte Freunde.



Vegetativer
Stress kann
viele Ursachen
haben.

In unserer modernen, hochtechnologischen Zivilisation haben wir es neben diesen Faktoren außerdem mit einer massiven Zunahme an Stress aus der direkten Umwelt, vor allem durch Umweltgifte und ein Zuviel an ungesunder, stressprovozierender Strahlung zu tun. Wer eine bestimmte Zeit pro Tag einer für ihn zu hohen Dosis an Elektrosmog ausgesetzt ist, kann unter bestimmten Umständen eine extreme Elektrosensibilität entwickeln. Gemeint ist hier eine ausgeprägte Fähigkeit – verbunden mit mehr oder

* „Geopathie“ oder „Geopathologie“ bezeichnet die Lehre, die sich mit der Erforschung krankmachender Wirkungen von sogenannten Erdstrahlen (z. B. Wasseradern und Verwerfungen) auf Mensch, Tier und Pflanze beschäftigt.

weniger starken und individuell unterschiedlichen Symptomen – gegenüber elektrischen, magnetischen oder elektromagnetischen Feldern, die durch elektrotechnische Anlagen erzeugt werden und den sogenannten Elektrosmog erzeugen. Die Symptome reichen z. B. von Kopfhautbrennen über Kopfschmerzen, *Tinnitus*, Nervosität, Erschöpfung, Abgeschlagenheit, *Hyperaktivität*, Schwindel, *Burn-out* und Herzrasen hin bis zu Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Problemen. Schätzungen zufolge soll es in Deutschland inzwischen 11 und 18 Prozent Elektrosensible geben.²⁶ Tendenz steigend. Leider haben diese Menschen keine Lobby und werden oftmals als Hypochonder bezeichnet, die auf irgendetwas reagieren, was man weder sehen noch hören kann und was von den meisten (noch) gar nicht wahrgenommen wird.

Doch sind Elektrosensible wirklich eingebildete Kranke oder Spinner und gibt es so etwas wie Elektrosmog gar nicht? Neuntklässlerinnen aus Jütland wollten es genauer wissen und machten ein Experiment:²⁷ Je 400 Kressesamen wurden auf 12 Tablettis verteilt und in unterschiedlichen Räumen platziert. Obwohl sich die Parameter wie die Menge an Gießwasser, Temperatur und Sonnenlicht nicht voneinander unterschieden, entwickelten sich die Schnellkeimer doch sehr unterschiedlich – in dem einen Zimmer ganz normal, im anderen Zimmer gab es signifikante Auffälligkeiten: Es entwickelten sich dort keine Sprossen, aus einigen Samen entwickelten sich sogar mutierte Keimlinge. Die gesunde Kresse stand in einem Raum ohne Strahlenbelastung und die „kranke“ Kresse direkt neben einem aktiven WLAN*-Router. – Handelt es sich hier um eine eingebildete kranke Kresse? Wohl kaum!

Ulrich Weiner, ein engagierter und passionierter Aufklärer in Sachen „Mobilfunkstrahlung“, der auch gern deutschlandweit an Schulen Vorträge hält, ist solch ein elektrosensibler Mensch, der, wie er sagt, als Kind und junger Erwachsener zu viel Strahlung abbekommen hat: Mit vierzehn Jahren war er der jüngste deutsche Amateurfunker. Nach der Schule wurde er Funkelektroniker, das Handy am Ohr war sein ständiger Begleiter. Irgendwann kam dann der Zusammenbruch. Für ihn war das der Beginn eines neuen Lebens und einer radikalen Änderung seiner Lebensgewohnheiten mit möglichst wenig Strahlung, aber vielen Entbehungen.

* Drahtloses (Wireless) LAN (*Local Area Network*; Computernetzwerk innerhalb eines räumlich begrenzten Bereichs)

die Natur ins Haus holen



Mit den Hausdetektiven auf Spurensuche gehen – Wer sucht, der findet!

„Wer sucht, der findet“, diese Maxime trifft hier gleich in zweierlei Hinsicht zu: Erstens suchen Sie den richtigen Therapeuten für Ihre vier Wände (und finden ihn vielleicht auch), und dieser macht sich dann wiederum auf die Suche nach den Störenfrieden. Damit das von Erfolg gekrönt ist, sind einige Dinge zu beachten.

Genauso wie sich ein Team aus Ärzten, Heilpraktikern, Physiotherapeuten, Schamanen und geistigen Heilern um die Gesunderhaltung des Menschen kümmern kann, gibt es auch spezielle (bestenfalls miteinander kooperierende) Fachleute verschiedener Berufszweige, die sich dem Wohlergehen des Hauses widmen, damit Mensch und Umfeld gesund bleiben oder gesund werden können. Sie alle befassen sich damit, wie man eine optimale Umgebung für den Menschen schafft, und wenden dabei unterschiedliche Methoden bzw. bieten verschiedene Lösungswege an.

Sie können sich in wunderbarer Art und Weise ergänzen, sodass es sich lohnt, fachübergreifend zu arbeiten.

Je nachdem, wie Sie selbst „ticken“ und ob Sie beispielsweise eher praktisch veranlagt sind und Fakten lieben oder eher Ihr Gefühl sprechen lassen, werden Sie beispielsweise eher einen Baubiologen zurate ziehen oder einem Radiästheten oder Geomanten Ihr Vertrauen schenken oder vielleicht sogar mehrere Fachleute um Hilfe bitten.

Damit Sie Ihre Wahl leichter treffen können, gebe ich Ihnen an dieser Stelle einen Einblick in die verschiedenen spannenden Berufs- und Tätigkeitsfelder dieser Experten.



Der Baubiologe



Der Begriff „Baubiologie“ setzt sich aus den drei Wörtern *Bau* (Haus, Haut, Heim, Geborgenheit, Hütte ...), *bios* (Leben, an der Natur orientiert, belebt, Lebenskraft ...) und *logos* (die Einheit von Körper, Geist und Seele, Kultur, Schöpfungsenergie, Harmonie ...) zusammen.²³⁶ Diese Lehre beschäftigt sich mit den ganzheitlichen Beziehungen zwischen Mensch und gebauter Umwelt, mit den physikalischen und chemischen Wirkungen von Materialien, Erregern, Strahlungseinflüssen ... auf biologische Systeme. Ihr Ziel ist es, ein gesundes, naturnahes, nachhaltiges und schön gestaltetes Wohn- und Arbeitsfeld zu schaffen.²³⁷ Ein wesentlicher Leitsatz ist die Orientierung am aktuellen Standard der baubiologischen Messtechnik (SBM) mit seinen Richtwerten für Schlafbereiche sowie Randbedingungen und Ergänzungen. Dabei haben das Machbare sowie die Vorsorge oberste Priorität: Besser jetzt handeln, damit nichts Schlimmeres geschieht!

Die Baubiologen betrachten die den Menschen umgebenden Räume und Gebäude, wie bereits erwähnt, als dessen „dritte Haut“. Vielleicht kennen Sie das Sprichwort „Man ist, was man isst“? Doch nicht nur die Nahrung hat eine unmittelbare Auswirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen, auch unsere nächste Umgebung, sprich unsere Wohnräume und die Umwelt, beeinflusst unsere körperliche und seelische Gesundheit. Der Mensch ist also auch, wie er wohnt. Man könnte auch sagen: Wir leben so, wie wir wohnen, und wir wohnen so, wie wir leben. Wir sind aufs Engste mit unserem Wohnumfeld verwoben und können nur dauerhaft gesund bleiben, wenn es uns energetisch stärkt und nicht schwächt. Dabei hat der Baubiologe einen ganzheitlichen Blick auf die Gegebenheiten, d. h., es fließen psychologische, physiologische, architektonische und physikalisch-technische Gesichtspunkte in seine Untersuchungen mit ein.

Die Natur ist sein Maßstab: Die Gegebenheiten in Innenräumen sollten denen in der umgebenden und weitestgehend unbelasteten Natur möglichst nahekommen. Sie gilt also als eine wesentliche Orientierungshilfe des Baubiologen. Daneben orientiert er sich auch an der Naturwissenschaft im Schulterschluss mit Erfahrungswissenschaft: „Im Idealfall tauschen sich baubiologische Erfahrung und wissenschaftliche Forschung aus, treffen, bestätigen, kultivieren und beflügeln sich.“²³⁸

Der Arzt Dr. med. Hubert Palm (1916–?) gilt als Begründer der Baubiologie in Deutschland und wird als Vorläufer des ökologischen Bauens angesehen. Mit seinem fast 700 Seiten starken Buch *Das gesunde Haus* schuf er das Grundlagenwerk für die Baubiologie. Dr. Palm praktizierte als Landarzt in Konstanz und begann vor mehr als 50 Jahren damit, bei der Anamnese seiner Patienten über den Tellerrand der Schulmedizin hinauszublicken und auch die Wohnungen seiner Patienten gründlich unter die Lupe zu nehmen. Schnell erkannte er, dass ungesunde Häuser nicht selten zu Erkrankungen bei seinen Patienten führten. In Unmengen von Fallbeispielen belegte er die Gleichung: krankes Haus = kranker Mensch!

In den 1970er-Jahren entstanden Pionierprojekte und erste baubiologische Architektenkreise, vor allem im süddeutschen Raum, außerdem wurde das Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit ins Leben gerufen. Das Grundlagenwerk *Stress durch Strom und Strahlung* des Baubiologen Wolfgang Maes bringt die Baubiologie jedem nahe und das auf eine verständliche Weise. Auch ich habe sein spannendes Buch im Jahr 2000 verschlungen und fortan versucht, unser Zuhause nach baubiologischer Manier optimal zu gestalten.

Das Berufsbild des Baubiologen ist zwischen Architektur und Medizin angesiedelt, und er kann mit seiner fundierten Ausbildung durchaus als Generalist betrachtet werden, der auf vielen Gebieten zu Hause ist. Das Arbeitsfeld des Baubiologen beinhaltet – auf den Punkt gebracht – den Wohn- und Arbeitsbereich des Menschen. Zu seinen Tätigkeiten zählen u. a. die gezielte Analyse belastender Raumfaktoren, die Beratung in Sachen „gesundes Schlafen und Wohnen“ sowie die Sanierung und der Bau von Wohnungen und Gebäuden. Außerdem hält er Vorträge, gibt Seminare, schreibt Fachliteratur und nimmt an Kongressen teil, um das baubiologische Wissen in die Welt zu bringen.

Der sogenannte baubiologische Messtechniker führt gezielte, objektiv messbare Untersuchungen zu nachweislich schädlichen Faktoren „Elektromog“, „Wohngifte“, „Lärm“, „Radon“ und „Radioaktivität“, „Schadstoffe“, „Schimmelpro-

bleme“, „Partikel“, „Allergene“ usw. durch und erarbeitet danach eine Strategie, um schädliche Faktoren zu reduzieren und das Leben in den eigenen vier Wänden zu optimieren und gesünder zu gestalten.

Der Baubiologe ist auch bei der Raumgestaltung einschließlich Beleuchtung und Farbberatung, beim Möbel- und Innenausbau, beim energiesparenden Bauen sowie der Haustechnik ein wichtiger Ansprechpartner. Er weiß um die Ökobilanzen verschiedener Baustoffe und ist ein kompetenter Berater in puncto „Wohnpsychologie, Bauweisen, Bauphysik, Baukonstruktion und Bauarten, Holzschutz und Holzschädlinge sowie Baurecht“. Er will stets natürliche Ressourcen schonen und behält den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur im Blick. „Baubiologisches Bauen“ steht für qualitäts- und verantwortungsvolles Handeln nach ästhetischen Gesichtspunkten, die Rücksichtnahme auf Mitmenschen und ein ganzheitliches Gesamtkonzept zum Wohle aller, was auch faire Kosten für Wohnen und Bauen beinhaltet.

Meist arbeitet der Baubiologe Hand in Hand mit anderen qualifizierten Fachleuten wie Architekten, Ingenieuren, Handwerkern, Baufirmen, Baubehörden, Baustoffhändlern und Baustoffherstellern. Manche von ihnen sind auch als Therapeuten tätig, um gleichermaßen Mensch und Haus auf Herz und Nieren zu prüfen. Einen Baubiologen dieser Sorte werden Sie in einem Interview (siehe Seite 248 ff.) kennenlernen.

Der Radiästhet



Das Wort „Radiästhesie“ leitet sich vom lateinischen *radius* (Strahl) und dem griechischen *aisthanomai* (empfinden) ab.²³⁹ Man könnte es also mit „Strahlenfähigkeit“ übersetzen.

Manche Phänomene lassen sich eben nicht durch den Verstand erschließen, sondern müssen *erfühlt* oder *erspürt* werden. Diese Methode befasst sich mit den Wirkungen unterschiedlicher Strahlungen auf Lebewesen. Der Radiästhet spürt geopathische



Caterina Teresa Guccione
Wohn dich gesund

Einfache & effektive Lösungen von „Baubiologie“ bis „Zimmerpflanze“

Machen Sie den Wohn-Reset!

Wir haben es in unserem Alltag oft mit einer geballten Ladung an Stress zu tun, z.B. durch einen nervenzehrenden Job, Beziehungsstress oder eine anstrengende Freizeitgestaltung. Und so benötigen wir neben ausreichend Zeit zur Regeneration auch Orte zum Wohlfühlen, zum Energietanken.

Unser Wohnraum, unsere „dritte Haut“, sollte solch ein Ort für uns sein. Doch finden wir hier in den seltensten Fällen das, was wir brauchen, um gesund zu bleiben bzw. zu werden. Auch hier sorgt eine Vielzahl an Stressoren wie Elektrosmog, geopathische Störfelder und energetische Altlasten dafür, dass wir rund um die Uhr belastet sind. Unser Zuhause ist leider meist meilenweit davon entfernt, ein Ort des Wohlfühlens und ein Platz für regenerierenden, erholsamen Schlaf – essenziell wichtig für unsere Gesundheit – zu sein.

Die Autorin und Interior Designerin Caterina Teresa Guccione stellt in diesem ersten ganzheitlichen Ratgeber zum Thema „Gesundes Wohnen“ die wichtigsten Störenfriede unseres Hauses vor und zeigt einfache und effektive Lösungen auf, die sich leicht umsetzen lassen. Drücken Sie die Reset-Taste und zaubern Sie aus Ihrem Zuhause eine Oase der Kraft und der

312Seiten, Klappenbroschur, ISBN: 978-3-86264-882-5