

Gesundheit der „Dritten Haut“

Von Michael Grau

Unsere Gesundheit wird nicht nur durch eine gute medizinische Versorgung, ausgewogene Ernährung, körperliche Fitness und seelische Ausgeglichenheit gefördert. Ein umfassendes Wohlbefinden wird auch ermöglicht durch die Qualitäten unserer „dritten Haut“ – gemeint sind das Haus, die Wohnung, die wir als engstes Lebensumfeld gewählt haben oder aussuchen wollen. Dies gilt besonders dann, wenn die Ursachen bereits bestehender Gesundheitsstörungen bisher nicht oder nur vage geklärt werden konnten.

Wir alle kennen das Gefühl von Unwohlsein in einem Raum, wenn er uns nicht behagt. Ein solches ablehnendes Gefühl stellt sich meist spontan, innerhalb von drei Sekunden ein. Uns gefällt z.B. die Größe oder der Zuschnitt nicht, der Geruch könnte stören, vielleicht entspricht die Einrichtung nicht unserem Geschmack, wir finden die Farbe unpassend oder das Licht zu kalt. Das können wir, Fachleute ebenso wie Laien, benennen, und wir wissen, warum wir einen Raum nicht mögen.

Der umgekehrte Fall ist, dass wir einen Raum schön finden. Das gilt besonders dann, wenn wir ihn ausgesucht und uns für ihn entschieden, ihn gestaltet und eingerichtet haben. Die Farben sind gut, das Licht ist schön, die Aussicht interessant. Wir wohnen oder arbeiten gerne darin. Und doch geschieht es nicht selten, dass trotzdem etwas nicht stimmt. Unser Körper oder unsere Seele reagieren mit Ablehnung auf irgendeine verborgene Beschaffenheit. Eine Unstimmigkeit, die nicht benannt werden kann, und deren Ursache sich dem Erkennen entzieht.

Vielleicht entwickelt unser Körper Symptome, die unseren Alltag überschatten, oder es zeigt sich eine Verstimmung oder Unruhe, die uns plagt.

Und wir können den Grund selbst gar nicht herausfinden.

Wahrscheinlich suchen wir den Grund auch gar nicht in den Eigenschaften dieser unserer vier Wände, weil sie uns doch gefallen und wir daran gar nichts auszusetzen finden.

Schließlich gibt es viele denkbare Gründe und Ursachen für Gesundheitsstörungen außerhalb der vier Wände, in denen wir wohnen und/oder arbeiten.

Und so werden Ärzte und Therapeuten diagnostisch in vielen Bereichen suchen, nur nicht in der Immobilie, in der sich ein Rat suchender Mensch zum wohnen oder arbeiten aufhält.

Ärzte und Therapeuten ahnen kaum, dass eventuell auch dort die Ursache für Symptome zu finden ist.

Wie schwierig dies für Betroffene werden kann, sei an drei realen Fallbeispielen dargestellt:

Beispiel 1 „Ein giftiger Mitbewohner“

Ein junges Paar kaufte ein älteres Einfamilienhaus und richtete es mit viel Liebe und hohem persönlichen Arbeitseinsatz her. Eineinhalb Jahre lang lebten die beiden glücklich und zufrieden in den charmant renovierten Räumen.

Doch dann, schleichend von Monat zu Monat, verschlechterte sich die Gesundheit der jungen Frau - ihr Name ist Claudia, eine erfolgreiche Unternehmensberaterin. Es stellte sich eine leichte Erschöpfbarkeit ein, dazu ständig leicht erhöhte Temperatur – noch kein Fieber (- das kam erst später hinzu!). Es wurde ihr schwer bis unmöglich, den beruflichen Belastungen standzuhalten.

Claudia suchte verschiedene Ärzte auf, aber alle fanden, dass sie eigentlich gesund sei. Die einzige Spur wies auf ein allergisches Geschehen. Allergie !! Nur – gegen was ??

Im gleichen Zeitraum geschah im Keller des Hauses etwas Seltsames: in einem Kellerraum legte sich auf alle abgelegten Gegenstände ein feiner roter Staub.



Sporenstaub des echten Hausschwamm



Sporenstaub des echten Hausschwamm

Das Paar wunderte sich, aber es sollte noch dauern, bis sich eine Ahnung einstellte, dass hier die Ursache für Claudias Beschwerden herumlag. Die Quelle des Staubes war ein Gebilde an der feuchten Kellerwand, das von Woche zu Woche größer wurde.



Fruchtkörper des echten Hausschwamm

Es handelte sich hier um einen Befall des Hauses mit dem echten Hausschwamm. Claudias Beschwerden gingen eindeutig auf eine Allergie gegen die Sporen dieses Pilzes zurück, die unbemerkt in das gesamte Haus verschleppt worden waren.

Das Haus war also bereits vor Claudia schwer erkrankt. Claudia und ihr Mann mussten jedenfalls ausziehen; Claudia war noch monatelang in ärztlicher Behandlung.

Beispiel 2 „Schlaflos unter Strom“

Ein Ehepaar im mittleren Lebensalter siedelte sich in einem neu gebauten Reihenhaus an. Es hatte dabei auch baubiologische Empfehlungen beherzigt. So war zum Beispiel ein Netzfreischalter in die Elektroverteilung eingebaut worden.



Netzfreischalter (gelbes Bauteil)

Dieser Netzfreischalter, der aussieht wie eine normale Sicherung, bewirkt, dass die Stromleitungen in allen Schlafräumen absolut spannungsfrei sind, sobald die letzte Leselampe vor dem Einschlafen ausgeschaltet wird. Wenn nämlich weiterhin Spannung anliegen würde, strahlen die Kabel sonst weiter elektromagnetische Felder aus, die bei empfindlichen Personen Schlafstörungen und nervöse Unruhe auslösen können.

Und doch konnte die Frau – Monika – nachts keine Ruhe finden. Jede Nacht wachte sie nach 2-3 Stunden auf und fand bis zum Morgen nicht in den Schlaf zurück. Ihr Tagewerk verrichtete sie stets wie gerädert und fühlte sich zunehmend gereizt und entkräftet. Der Netzfreischalter wurde getestet. Er arbeitete einwandfrei.

Es wurde vieles versucht: die Betten wurden umgestellt, die Raumluft wurde auf Schadstoffe bzw. Ausgasungen aus Baumaterial untersucht, ein Wüschelrutengänger suchte nach Wasseradern. Es war alles vergeblich.

Schließlich geriet eine etwa gleichzeitig in der Nähe errichtete Mobilfunkantenne für Handybetrieb in Verdacht, der „Übeltäter“ zu sein. Doch wie bekommt man heraus, ob dies die Ursache für Monikas Beschwerden ist?

Das Paar machte einen Test: Mit einem Wohnwagen fuhr es zu einem einsam gelegenen Campingplatz in einem so genannten Funkloch. (Das merkt man daran, dass das Handy keinen Empfang mehr hat.)

Doch Monikas Schlaf- und Ruhelosigkeit besserte sich nur wenig. Mobilfunkstrahlung war also nicht das Hauptproblem, vielleicht eine Mitursache.

In einer der nächsten Nächte kam das Paar auf die Idee, den Stecker zu ziehen, mit dem der Wohnwagen an das Stromnetz des Campingplatzes angeschlossen war. Der Wohnwagen war dann also komplett stromlos.

Die erstaunliche Wirkung: Monika sank in einen tiefen erholsamen Schlaf und wachte erst nach 10 Stunden erfrischt auf – erstmals seit Monaten! Das blieb auch in den folgenden Nächten so.

Damit war klar, dass im Wohnhaus an Monikas Schlafplatz elektromagnetische Felder störend wirksam waren, die vom Netzfreischalter nicht ausgeschaltet werden konnten.

Das konnte nun durch einen Gutachter mit physikalischen Messgeräten nachvollzogen werden: An Monikas Schlafplatz herrschte eine elektromagnetische Feldstärke, die 10 mal so stark war wie die höchstzulässige Feldstärke vor einem Computerbildschirm!

Woher?

In diesem Fall war sie induziert aus einer sehr aufwendigen, nicht baubiologisch abgeschirmt ausgeführten Elektroinstallation im direkt – Giebel an Giebel - angrenzenden Nachbarhaus.

Das Paar entschloss sich, den Schlafraum wie einen Faraday'schen Käfig mit einem geerdeten Metallnetz auszukleiden, um damit elektromagnetische Felder – landläufig „Elektrosmog“ genannt - abzuschirmen.



Metallnetzbekleidung an einer Dachschräge



Metallnetz mit Erdungsband

Das war in diesem Fall aufwendiger als in anderen Fällen. Doch die Kontrollmessung des Gutachters bescheinigte eine 98%ige Verringerung der Feldstärke an Monikas Schlafplatz.

Und Monika fand dauerhaft erholsamen Schlaf!



Das ansprechende neue Raumfinish über dem Metallnetz verrät nichts über die Schutzfunktion gegen E-Smog

Beispiel 3 „Unbewältigte Vergangenheit“

Brigitte, eine kerngesunde allein stehende Frau Mitte 60, wurde ohne erkennbaren äußeren Anlass den Gedanken nicht mehr los, sie müsse ihr hübsches kleines Haus, in dem sie seit 30 Jahren zufrieden wohnte, verlassen und verkaufen. Diese Idee verfestigte sich zum Zwangsgedanken und wurde zum quälenden Begleiter ihrer Tage.

Brigitte sprach darüber mit Freundinnen. Doch keine konnte ihre Idee verstehen, alle rieten ihr ab, das Haus zu verkaufen. Es sei doch absolut ideal für sie geeignet und mache ihr mit dem kleinen Blumengarten so viel Freude.

Diese Hin- und Hergerissenheit verdarb Brigitte das früher ständig gegenwärtige Gefühl, sich in dem Haus geborgen und im besten Sinne „zu Hause“ zu fühlen.

Welche Kräfte waren hier wirksam?

Brigitte entschloss sich, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um aus diesem quälenden, ambivalenten Zustand herauszukommen und eine Entscheidungshilfe zu erhalten.

In der Therapie wurde auch über frühere Mitbewohner gesprochen, unter anderem über Brigittes Mann, der nach der Scheidung des Paares vor einiger Zeit ausgezogen war. Wie sich aber herausstellte, hatte ihr geschiedener Mann einige Umzugskartons mit persönlichen Sachen aus Platzmangel der neuen Wohnung in Brigittes Haus zurücklassen müssen. Diese Kartons lagen nun, still und sauber aufgestapelt, in einer Ecke des Kellers.

Im Gespräch mit der Therapeutin rückten diese Kartons immer stärker in den Mittelpunkt. Und es wurde klar, dass damit eine Energie erfasst war, die von den eingelagerten Sachen

ausging, und die auf eine irrationale und unterbewusste Art Einfluss auf das Denken und Fühlen von Brigitte nahm, und auch das Haus gewissermaßen in Besitz genommen hatte. Mit der Folge, dass Brigittes innere Bindung an das Haus zutiefst in Frage gestellt war.

Die Lösung bestand in der „Reinigung“ des Hauses. Die Sachen des geschiedenen Mannes wurden herausgeschafft.

Und als das geschehen war, war der Bann gebrochen. Brigitte kam umgehend zur Ruhe. Sie kehrte zurück in die zufriedene Bindung an ihr Haus.

Fazit

Oberflächlich betrachtet, habe ich Ihnen mit den Fallbeispielen aus drei ganz unterschiedlichen Sachgebieten berichtet. Mit der Allergie gegen Pilzsporen eines aus der Biologie und Medizin, mit dem Elektrosmogproblem eines aus der Physik, und eines aus der Psychologie.

Es existiert aber ein gemeinsamer Nenner. In allen drei Fällen sehen wir energetische Wechselwirkungen. Der gemeinsame Nenner ist also der Begriff der **Energie**.

Alles was existiert ist „Energie“. Wir alle sind energetisch organisierte Wesen. Mit der Lektüre dieses Aufsatzes ist der Leser gerade energetisch auf mein Thema „Gesundheit der Dritten Haut“ bezogen. Buchstaben und Bilder werden über die Augen ins Gehirn übertragen und dort in einem nicht zählbaren Schwarm von Elektrizität zwischen unzähligen Neuronen entziffert.

Das Licht ist Energie, ebenso die Wände, die Decke und der Fußboden des Raums, in dem wir uns gerade befinden. Wir selbst und alles um uns herum besteht aus Atomen, in denen wiederum unablässig winzigste Atomteilchen in einem geheimnisvollen Kräftespiel umeinander wirbeln.

In unseren Fallbeispielen ging es immer darum, dass einzelne aufeinander wirkende Energien für einzelne Menschen schädlich waren. Diesen Menschen wurde es deshalb schwer bis unmöglich, in ihren Wohnungen zu verbleiben.

Ihre „Dritte Haut“ war jeweils bis zur Unbrauchbarkeit verletzt.

Die Tücke lag immer darin, dass den betroffenen und leidenden Menschen zunächst verborgen blieb, was eigentlich so ungut wirkt.

Ich befürchte, dass ganz viele Menschen es auch niemals herausfinden, was an ihren Häusern sie belastet und auf Dauer krank macht.

Architekten sehen ihre Berufsaufgabe darin, schöne, zweckmäßige und gesunde Häuser zu bauen. Aber: Häuser müssen als „Dritte Haut“ vor allem gesund sein.

Um festzustellen, ob ein Haus, ein Raum gesund für seine Bewohner ist, reicht die Qualifikation eines Architekten nicht aus. Dies ist deutlich mit den beschriebenen Fällen belegt. Es waren andere Fachleute nötig.

Folgerichtig ist es notwendig, mit den erforderlichen Fachleuten zu kooperieren, um in den Fällen, die in der Bauherrenberatung als zunächst rätselhaftes Problem auftauchen, zielgerichtet helfen zu können.

BauherrenSupport arbeitet daher eng mit dem TÜV - Rheinland und dessen Labor für Schadstoffanalytik zusammen, ferner mit einem Baubiologen für alle Fragen um das Thema

Elektrosmog, und einer systemisch ausgebildeten Ärztin, und mit weiteren Fachleuten – je nach Lage des Einzelfalles.

Wie kann im Einzelfall entschieden werden, welcher der verschiedenen Fachleute hinzugezogen werden sollte?

Oft zeigen sich erste Hinweise im Gespräch mit Beratungskunden, die ahnen, dass mit ihrer Wohnung oder ihrem Arbeitsplatz etwas nicht in Ordnung ist. Dann besteht eine gute Chance, das Problem schon im Gespräch und in einer kurzen Ortsbesichtigung einzukreisen, um es dann auf direktem Weg anzugehen und eine Lösung herbeizuführen.

Wenn jedoch das Problemfeld zunächst undeutlich bleibt, kann es stufenweise mit Tests eingegrenzt werden. Dies kann eine Raumluftanalyse sein, um zum Beispiel schädliche Ausgasungen aus neuen Möbeln oder einem neuen Teppichboden aufzuspüren. Oder ein elektrophysikalisches Messprogramm, um Elektrosmog zu identifizieren. Dies geschieht je nach Konstellation des Einzelfalles.


Es gibt aber keine einfache Regel, so wie kein Deckel auf jeden Topf passt. Wir sind aber überzeugt, in vielen Fällen einer verletzten „Dritten Haut“, einer zerstörten Geborgenheit, und damit den Menschen, die auf diese „Dritte Haut“ angewiesen sind, wirksam helfen zu können. Dabei stellt **BauherrenSupport** eine interdisziplinär verknüpfte Vorgehensweise sicher, um über den „Tellerrand“ der Einzelexpertise hinaus eine Lösung des Kundenproblems herbeizuführen.

Und zum Schluss noch eine wichtige Anmerkung:

„Vorbeugen ist besser als heilen.“ Das gilt auch für die „Dritte Haut“ ! Ich empfehle damit, neue Räumlichkeiten am besten schon in Planung und Bau, auf jeden Fall aber vor dem Bezug vorbeugend „problemfrei“ und im besten Sinne aufnahmebereit für Bewohner und Nutzer zu machen. Dies gilt selbstverständlich nicht nur für Wohnungen, sondern auch für Arbeitsräume, wie zum Beispiel Büros und Arztpraxen. Vorbeugen ist der noch bessere Weg zu einer gesunden Dritten Haut!

© Copyright für Fotos und Text:

Dipl.-Ing. Michael Grau
Architekt / Bauassessor
Carl-Jatho-Str. 4
50997 Köln

BauherrenSupport 

Tel 02233-9289817
eMail grau@bauherrensupport.de
Web www.bauherrensupport.de

Kooperationspartner im Bereich “Gesundes Wohnen und Arbeiten”

- TÜV Rheinland Köln
- Dr. med. Dipl.-Biol. Birgit Hickey, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Praxisschwerpunkt: Systemische Medizin u. Familientherapie, Bonn / Münster
- Baubiologie Schouren, Brüggen
- Nanda Kerstin Kühn, Beraterin für Wohn und Geschäftsräume, Köln
(Tao do Hang- Feng Shui)

- Dipl.-Ing. Uta Ortwein, Innenarchitektin, Dortmund