



## Liebe Interessierte!

Wir wünschen Ihnen ein frohes und gesundes neues Jahr, und dass Sie Ihre Wünsche und Ziele verwirklichen können! Der Wunsch „ein gesundes neue Jahr“ ist für uns selbst auch mit das wichtigste im Leben, denn „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“!

Aus diesem Grund haben wir Ihnen in unserem heutigen Newsletter ein paar Informationen zusammengestellt, was Sie aus baubiologischer Sicht und aus Sicht des Feng Shui für Gesundheit und Wohlbefinden tun können.

Birgit Dinter und Susanne Grethlein

## Positive, kraftvolle Räume

Lichtdurchflutete Räume sind wichtig für unser Wohlbefinden. Sie sollten daher nach dem Grundsatz vorgehen, so viel Tageslicht wie möglich in Ihre Räume einzuladen. Ideal sind semitransparente, lichtdurchlässige Gardinen. Zudem verleiht indirekte Beleuchtung so gut wie jedem Raum eine behagliche Atmosphäre. Meist sorgt sie auch dafür, dass der Raum facettenreicher und damit größer wirkt, was besonders kleineren Zimmern zugute kommt. Eine Ausnahme gibt es jedoch: Das Schlafzimmer sollte ganz abgedunkelt werden können, denn nur so kann unser Körper im Schlaf auch wirklich entspannen.

## Die Wände

Kahle, weiße Wände schaffen keine wohnliche Umgebung für den Menschen. Helle, leichte Farbtöne hingegen sorgen für eine angenehme Raumatmosphäre, selbst wenn es draußen mal grau in grau ist.

## Gemütlichkeit im Wohnzimmer

Wählen Sie Ihre Wohnzeimereinrichtung so, dass die Mitte des Zimmers weitestgehend frei ist um sie anschließend optisch zu betonen – zum Beispiel mit einem runden Teppich, der farblich auf die Sitzmöbel wie auch die Wohnaccessoires abgestimmt ist. Um der Zimmermitte noch mehr Ausdruck zu verleihen, kann eine schöne Deckenleuchte über dem Teppich angebracht werden, die Ruhe und Kraft zugleich ausstrahlt.

Das Sofa bzw. die Polstermöbel sollten wenn möglich vor einer stabilen Wand stehen, die eine Art schützende Funktion im Rücken einnimmt und somit eine beruhigende Wirkung auf die Bewohner hat. Am besten richtet man seine Möbel so aus, dass man den Blick in den Raum genießen kann. Das Unterbewusstsein signalisiert so dem Körper, dass man eine Situation besser überschauen kann und somit innere Ruhe findet.

## Dekorieren und Gestalten

Setzen Sie bei Dekorationsgegenständen auf runde Formen. Besonders schön sind beispielsweise Kristallkugeln oder rundliche Steine. Auch lichtbrechende Kristalle sind sehr gut geeignet, wenn Sie diese vor dem Fenster anbringen.



Beim Anbringen von Wandspiegeln sollten Sie jedoch mit Bedacht vorgehen. Ein Spiegel, der so angebracht ist, dass er das Blickfeld innerhalb des Raumes erweitert, ist eine Bereicherung für das Zimmer. Auf die Tür sollte er allerdings nicht gerichtet werden, um die Energie im Raum zu halten und sie nicht schnurstracks hinaus zu schicken.

### Mein Tipp

Ein Zimmerbrunnen kann durch sein leises Plätschern entspannend auf uns wirken. Zudem sorgt er für eine höhere Luftfeuchtigkeit und somit für ein gesundes Raumklima. Mit ätherischen Ölen beduftet verleiht er Räumen zusätzliche eine wunderschöne Atmosphäre.

### Thema Wasser aus baubiologischer Sicht



Über die Verwendung von Wasser zum Kochen, Duschen, Waschen, Toilettenspülung usw. machen sich die wenigsten von uns Gedanken. Das Trinken von Leitungswasser ist schon nicht mehr für jeden selbstverständlich, da es doch hin und wieder Berichte gibt über Nitratbelastungen, Medikamentenrückstände usw.. Die meisten Leute kaufen deshalb Mineral- oder Tafelwasser in Flaschen – aber ist das besser? Und kochen Sie auch damit?

### Warum ist Wasser so wichtig?

*Schon Paracelsus erkannte, dass Wasser für das Funktionieren all unserer Lebensprozesse zuständig ist.*

Wasser dient unserem Körper als Lösungs-, Reinigungs- und Transportmittel. Es hält unseren Kreislauf in Schwung, verbessert die Durchblutung, unterstützt den Stoffwechsel, die Zellbildung, entgiftet und entschlackt. Um diese Aufgabe effektiv zu erledigen, sollte Wasser rein und frei von schädlichen Stoffen sein. Je geringer Wasser mit Fremdstoffen belastet ist, desto größer ist seine Fähigkeit Stoffe zu lösen und zu binden und Schadstoffe aus dem Körper auszuleiten.

Wasser gilt als das am besten kontrollierte Lebensmittel. Was die wenigsten wissen:

Im Wasser können bis zu 2.000 unterschiedliche Substanzen und Stoffe enthalten sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass 200 Stoffe wegen Ihrer Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit geprüft werden sollten. Nach der Trinkwasserverordnung müssen lediglich 50 Substanzen auf festgelegte Grenzwerte überprüft werden. Diese sind in den letzten 20-30 Jahren teilweise erheblich erhöht worden. Außerdem werden in bestimmten Fällen, z. B. bei Virengefahr zur Desinfizierung des Wassers Chemikalien zugesetzt.

Bei Mineralwässern werden nur 30 Stoffe überprüft, die Grenzwerte sind teilweise höher als bei Leitungswasser. Sind die Flaschen aus PET kommt neben dem Transport und ökologischen Gesichtspunkten noch die Belastung durch Weichmacher und Hormone hinzu, die sich aus dem Kunststoff lösen können.





## Mein Tipp

Unsere Gesundheit hängt stark von der Qualität des Wassers ab, welches wir täglich zu uns nehmen. Um sicher zu gehen, ob Ihr Leitungswasser in Ordnung ist, ist es sinnvoll einen **Wassertest** machen zu lassen.

Er zeigt Ihnen, ob belastende Faktoren vorhanden sind, die Beschwerden begünstigen bzw. auslösen können. Falls dies der Fall ist informiere ich Sie über mögliche Lösungen. Sprechen Sie mich bei Bedarf an!

Möchten Sie mehr wissen? Dann beachten Sie bitte die untenstehenden Informationen zum Vortrag über Wasser am 5. Februar 2014!

## Aktuelles

### Workshop am 18. Januar 2014: Feng Shui für Zuhause

Sie haben es schon einmal erlebt. Sie betreten einen Raum und fühlen sich spontan wohl oder unwohl. Feng Shui verleiht dieser intuitiven Empfindung eine „Sprache“ und bietet uns zahlreiche Möglichkeiten unsere Lebensräume harmonischer zu gestalten.

Sie werden Ihren Wohnungsgrundriss nach der Lehre von Feng Shui analysieren und lernen Farben, Formen und Materialien gezielt einzusetzen, um mit einfachen Mitteln Ihre Lebensräume so zu gestalten, dass sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Zufriedenheit unterstützen.

**Wo:** VHS Erlangen, Friedrichstraße 19, Erlangen

**Wann:** 18. Januar 2014, 11:00 bis 16:00 Uhr

**Kosten:** 25,30 Euro

**Anmeldung:** Kursnummer 13W501004, [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de) oder 09131 86 26 68

### Vortrag am 5. Februar 2014

#### Erstklassiges Wasser - Das Beste für Gesundheit und Geschmack

Ist unser Wasser wirklich so gut wie sein Ruf?

In den Medien häufen sich Berichte über Belastungen im Trinkwasser. Was ist dran?

Wie unterscheidet sich Trinkwasser im Geschmack?

Welche Möglichkeiten gibt es die Qualität zu optimieren?

Ich freue mich, dass ich für diesen Vortrag als Referentin Gabriele Kühnelt, Heilpraktikerin und Homöopathin seit 1991, gewinnen konnte.

**Wo:** Kulturladen Zeltnerschloss, Gleichhammerstraße 6, 90480 Nürnberg

**Wann:** 5. Februar 2014, 19:30 bis 21:00 Uhr

**Kosten:** 3,00 Euro

**Anmeldung:** [info@geo-dinter.de](mailto:info@geo-dinter.de) oder telefonisch unter 0911-21665054



### **Birgit Dinter ist Baubiologin IBN & Geopathologin:**

Seit wir uns bis zu 90% der Zeit in geschlossenen Räumen aufhalten, ist das bestmögliche Raumklima – ohne (bzw. möglichst geringen) technischen, biologischen und chemischen Belastungen – für unsere Gesundheit entscheidend.

Ich bin im privaten und beruflichen Umfeld mit Umwelterkrankungen in Berührung gekommen. Vielfach habe ich erfahren, wie einfach es sein kann, die Lebensqualität von vielen Menschen wieder zu heben. Dieses Berufsfeld habe ich nach langen Jahren meiner Tätigkeit im Bank- und Versicherungswesen zu meiner Passion gemacht.

**Mein Ziel ist, Sie durch meine Beratung, Messungen und Empfehlung von Maßnahmen zu unterstützen, Ihre Gesundheit zu schützen oder wieder zu stärken.**

### **Susanne Grethlein ist Feng Shui Consultant:**

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Bereichsleiterin für Marketing und Investor Relations, führten mich zahlreiche Reisen durch den asiatischen Raum. Ich hatte die Gelegenheit, mich mit der asiatischen Kultur und ihren inspirierenden Aspekten vertraut zu machen. Heute verbinde ich diese internationalen Erfahrungen mit meinen fränkischen Wurzeln und der taoistischen Lehre. Feng Shui ist für mich, die Schaffung von äußerer und innerer Harmonie, angefüllt mit gesundem Menschenverstand und dem Willen, auf unsere innere Stimme zu hören.

**Als Ihre Beraterin zeige ich Ihnen auf, wie Sie Ihr ureigenes Potenzial fördern und mit oft einfachen Maßnahmen und wenig Aufwand Ihr Zuhause zu einem Ort machen, an dem Sie täglich neue Energie und Lebensfreude tanken können.**

### **Abmelden**

Möchten Sie den Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten? Bitte schreiben Sie eine email an [s.grethlein@erfolgsraum.info](mailto:s.grethlein@erfolgsraum.info) oder [info@geo-dinter.de](mailto:info@geo-dinter.de) .

### **Impressum/Herausgeber:**

Erfolgsraum  
Susanne Grethlein  
Otto-Seeling-Promenade 2-4  
90762 Fürth, Germany  
Tel.: +49 (0) 911 / 750 87 00  
[s.grethlein@erfolgsraum.info](mailto:s.grethlein@erfolgsraum.info)  
[www.erfolgsraum.info](http://www.erfolgsraum.info)

Baubiologie und Geopathologie  
Birgit Dinter  
Parkstraße 49  
90768 Fürth, Germany  
Tel.: +49 (0) 911 /216 65 054  
[info@geo-dinter.de](mailto:info@geo-dinter.de)  
[www.geo-dinter.de](http://www.geo-dinter.de)