

Darstellungsprobleme? [Schauen Sie sich diesen Newsletter in Ihrem Browser an.](#)

**Birgit Dinter**  
Baubiologin IBN e)  
Geopathologin



Erfolgsraum | Susanne Grethlein



## Liebe Interessierte,

in unserem zweiten Newsletter geht es um ein aktuelles Thema. Der Frühling steht vor der Tür und das geht bekanntlicher Weise bei vielen einher mit dem Frühjahrsputz, dem Ausbessern und Erneuern von Einrichtungsgegenständen oder gar einer Renovierung. Aus baubiologischer Sicht sowie aus der Sicht des Feng Shui gibt es bei diesen Aktivitäten durchaus ein paar Hinweise die Sie nutzen können.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen

Birgit Dinter und Susanne Grethlein

---

## Wir sind

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

Seit wir uns bis zu 90 % der Zeit in geschlossenen Räumen aufhalten, ist das bestmögliche Wohnklima – ohne technische, biologische und chemische 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, 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.**

---

## Frühjahrsputz - Platz schaffen für Neues in Ihrem Haus

Wenn die ersten Sonnenstrahlen fröhlich durch das Fenster blinzeln und langsam die Erde erwärmen werden auch wir wieder aktiver. Der Frühjahrsputz ist angesagt. Schon unsere Oma hat in dieser Jahreszeit im Haus gewerkelt und nicht nur die Fenster geputzt nach dem langen Winter.



Doch das grobstoffliche Reinigen (putzen) ist der eine Teil, wenn Raum für das Neue entstehen soll, dann muss zunächst unsere Vergangenheit geklärt werden. Dazu gehört, dass von Zeit zu Zeit uns umgebende Dinge in Frage gestellt werden und wir uns möglicherweise von ihnen trennen, wenn wir sie nicht mehr brauchen oder sie einfach nicht mehr zu uns gehören.

### Tipps für Aufräumarbeiten

- Gehen Sie Raum für Raum vor
- Überfordern Sie sich nicht. Planen Sie jeden Tag nur das ein was Sie auch wirklich schaffen können
- Wenn möglich alles (Schränke, Regale, Schreibtisch) leer räumen. Danach gehen sie jedes einzelne Stück durch und stellen sich die bekannten Fragen: Liebe ich es? Brauch ich es?

Im Anschluss an die Aufräumarbeiten sollte die Wohnung dann feinstofflich gereinigt werden.

Auf unsere Räume wirkt alles was sich in ihnen ereignet. Menschen, die darin leben, hinterlassen energetische Spuren, die quasi im Raum „gespeichert“ werden und dadurch eine Wirkung auf uns haben. Die sprichwörtlich „dicke Luft“ nach einem Streit verdeutlicht das beispielhaft.

Mit Space Clearing (Raumklärung) haben wir die Möglichkeit, die vorhandenen Energiequalitäten in den Räumen energetisch zu reinigen und auszubalancieren. Die Raumenergie wird angehoben und hinterlässt ein klares und harmonisches Raumgefühl.

Space Clearing ist auch eine hervorragende Ergänzung für die nach Feng Shui optimierten Räume.

### Wann ist Space Clearing überaus sinnvoll?

- wenn an einem Ort nichts richtig läuft
- an Orten wo Unglück geschah
- nach einer Phase von Streitigkeiten und Diskussionen
- bei Krisen und Beziehungsproblemen
- in Räumen wo jemand lange krank lag oder gestorben ist
- bei Umzug, Geschäftseröffnung und Neuanfang
- vor einem Immobilienkauf oder –verkauf

### Tipps zur Hausreinigung

Reinigen Sie Ihre Möbel sowie Fenster, Türen und den Boden ab und an mit dieser Mischung: 5 Liter warmes Wasser und 100ml Apfelessig (5% Säureanteil) mit je 7 Tropfen Salbei und Zitronenöl.

## Energieräuber eliminieren & Wohlbefinden fördern

Viele klagen über „Frühjahrsmüdigkeit“. Eigentlich sollten wir doch durch die Frühlingsstimmung, die Sonnenstrahlen, das frische Grün der neuen Knospen und Triebe wieder mehr Energie haben?!

Die genauen Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit sind noch nicht vollständig geklärt. Fest steht wohl, dass der Hormonhaushalt eine große Rolle spielt.

Wenn im Frühjahr die Tage länger werden, stellt der Körper den Hormonhaushalt um. Diese Umstellung

belastet den Körper; er reagiert mit einem Müdigkeitsgefühl.

Auch sollen die starken Temperaturschwankungen während des Frühlings und die Ernährung eine Rolle spielen, da viele Menschen während des Winters dazu neigen, sich kalorien-, fett- und kohlenhydratreicher als im Sommer zu ernähren. Während der hormonellen Umstellung benötigt der Körper allerdings mehr Vitamine und Proteine als üblich.

Im Zuge der Aufräumarbeiten können Sie deshalb – um „Energieräuber“ zu eliminieren - noch folgende Aspekte mit betrachten:

#### **Wie können Sie Belastungen durch "Technik" eliminieren?**

Telefonieren Sie zu Hause mit einem schnurlosen Telefon, dem Handy oder nutzen Sie WLAN?

Viele Menschen haben mehr Angst vor einem Mobilfunkmasten, der sich in Sichtweite des Hauses befindet als vor einem im Raum befindlichen WLAN-Router. Dabei sind jedoch die häuslichen Belastungen durch eigene Technik oft um ein Vielfaches höher!

- Überlegen Sie sich ob Sie jedes einzelne Gerät benötigen.
- Brauchen Sie es die ganze Zeit oder nur zwei Stunden am Tag?
- Schalten Sie Geräte nur ein (kein Stand-by), wenn Sie diese wirklich brauchen.
- Wenn Sie auf ihr schnurloses Telefon nicht verzichten möchten, gibt es strahlenreduzierte Modelle, die nur während des Telefonats strahlen, bis zu 90% weniger als „alte“ Modelle.
- Das reduziert Belastungen, spart Energie und Kosten, die sie anderweitig nutzen können!

Entscheidend ist neben der Technologie auch der Abstand und die Größenordnung der Belastung. Durch möglichst viel „kabelgebundene Technik“, bewussten Einsatz und vor allem Ausschalten, wenn die Technologie nicht mehr benötigt wird (wie z. B. WLAN nachts ausschalten!) werden Belastungen reduziert.

#### **Wohlbefinden durch gute Beleuchtung**

Die Tage werden wieder länger und wir benötigen weniger elektrische Beleuchtung. Aber selbst für eine kurze Zeit am Abend ist eine gute und harmonische Beleuchtung sinnvoll.

Die „alten“ Glühlampen und Halogenlampen erzeugen ein Lichtspektrum, dass dem natürlichen Tageslicht sehr ähnlich ist. Das Lichtspektrum von Energiesparlampen hingegen erzeugt mehr Lichtspitzen und verfügt über einen höheren Blauanteil, der gerade vor dem Schlafen gehen eher anregend wirkt. Natürlich gibt es noch eine Reihe weitere Aspekte, die auszuführen an dieser Stelle zu lange dauern würde.

#### **Deshalb meine Empfehlung - machen Sie selbst den Versuch:**

Setzen Sie sich eine Stunde unter eine 11 Watt Energiesparlampe und spüren Sie, wie Sie sich danach fühlen. Dann wechseln Sie diese gegen eine Glühbirne mit 40 Watt aus (diese haben ungefähr die gleiche Helligkeit) und setzen sich wieder unter dieses Licht. Sie werden sicher einen Unterschied bemerken!

---

## **Aktuelles**

Einladung zu unserem Vortrag

### **„GESUNDER ARBEITSPLATZ – WAS KANN ICH VERÄNDERN?“**

In unserer heutigen Arbeitswelt wird volles Engagement und erstklassige Leistung erwartet. Damit wir diese auch schaffen können und dabei nicht ständig erschöpft und ausgelaugt sind, brauchen wir Möglichkeiten, den Arbeitsplatz zu "verbessern". Mit dem Ziel dass Sie Ihre Energie auch komplett für sich und Ihre Projekte nutzen können!

Sie erfahren, was für einen gesunden Arbeitsplatz sowohl aus Feng Shui Sicht als auch aus baubiologischer Betrachtung wichtig ist. Es geht um Beleuchtung, Elektroklima, Luftqualität, Energiefluss und weitere Dinge, die Sie durchaus beeinflussen können!

**10. April 2013 · 19.30 bis 21.30 Uhr**



**Kulturladen Zelterschloss**

Gleißhammerstraße 6, 90480 Nürnberg

Um telefonische **Anmeldung** (Telefon 0911 21665054 oder per email) wird gebeten, da die Plätze begrenzt sind.

Kostenbeitrag 4,50 Euro

---

## 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) .

### Austragen - Bearbeiten Sie Ihr Abonnement

IMPRESSUM & Herausgeber des Newsletters:

Baubiologie IBN & Geopathologie

Birgit Dinter

Gleißhammerstraße 4

90480 Nürnberg

Telefon 0911 21665054

E-Mail info at geo-dinter.de

Internet www.geo-dinter.de

Erfolgsraum

Feng-Shui-Consultant

Susanne Grethlein

Otto-Seeling-Promenade 2-4

90762 Fürth

Telefon 0911 7508700

E-Mail s.grethlein at erfolgsraum.info

Internet www.erfolgsraum.info

Fotos: Eigene, fotolia©41730698, iStock©9192747