

reportage

# Mit Giftstoffen belastete Wohnungen:



# MACHT IHR HAUS SIE KRANK?

Es wird Sie nicht überraschen, wenn Sie hören, dass ein mit Giftstoffen belastetes Haus nicht der gesündeste Ort ist, an dem Sie sich aufhalten können. Überraschend finden Sie aber vielleicht, dass ein durch Gift belastetes Haus nicht nur durch reale, greifbare Giftstoffe belastet sein kann, sondern auch durch psychische Belastungen, z. B. durch von Missbrauch gekennzeichnete Beziehungen und emotionale/mentale Negativität. Ob die Giftstoffe in Ihrem Haus nun von Chemikalien stammen, die aus den Wänden freigesetzt werden, oder von geistigem Gift, das durch schlechte Beziehungen und negative Gedanken verursacht wird, Sie können unter beidem leiden – psychisch und physisch.

Giftige Chemikalien können aus unterschiedlichsten Quellen aus den Baumaterialien Ihres Hauses in die Luft freigesetzt werden, u. a. durch den Passivrauch von Zigaretten, bleihaltige Farbe an den Wänden, Reinigungschemikalien im Schrank, die Dämmung in den Wänden, synthetische Fasern im Polstermaterial, Farben und andere Chemikalien, die für die Herstellung der zahlreichen Gegenstände in Ihrem Haus verwendet werden, sogar durch giftigen Schimmel, der wächst, wenn Wasser in die Wände gelangt. Auch der Standort des Hauses muss berücksichtigt werden, etwa die Nähe zu Deponien, Fabriken, stark befahrenen Autobahnen usw.

Wenn sich Schadstoffe in geschlossenen Gebäuden wie Wohnungen oder Büros anreichern, gibt es dafür einen Namen. Man spricht vom „Sick-Building-Syndrom“. Krank fühlt sich dabei nicht das Gebäude, sondern die Menschen, die sich darin aufhalten. Hält man sich zu lange in derartigen Gebäuden auf, hat dies unter Umständen Hautausschläge, brennende Augen, Allergien und herabgesetzte Immunfunktionen zur Folge. Dies kann dann dazu führen, dass man sich häufiger allgemein krank fühlt, da es für den Körper schwieriger ist, Infektionen

abzuwehren und sich einfach gut zu fühlen.

Wenn solche Symptome bei Ihnen auftreten und Sie sich dies nicht erklären können, dann wohnen Sie möglicherweise in einem mit Giftstoffen belasteten Haus. Sie brauchen keine Angst zu haben. Mit ein paar einfachen Schritten können Sie die Lebensqualität in Ihrem Haus deutlich verbessern.

Der erste Schritt ist einer der einfachsten: Bestücken Sie Ihr Haus mit Pflanzen. Ob Sie es glauben oder nicht, Zimmerpflanzen eignen sich für mehr als bloße Dekoration. Es ist allgemein bekannt, dass Pflanzen Kohlendioxid aufnehmen und Sauerstoff freisetzen. Dies kann dazu beitragen, die Atmosphäre in jedem Haus aufzufrischen. Weniger gut bekannt ist hingegen, dass viele Pflanzen auch dazu beitragen können, Giftstoffe aus der Luft herauszufiltern.

In einer wegweisenden Studie wurde festgestellt, dass gewöhnliche Zimmerpflanzen Schadstoffe wie Benzol, Formaldehyd und Trichlorethylen aus der Luft herausfiltern können. Überlegen Sie einmal, welche Möglichkeiten sich da auftun. Diese Schadstoffe können aus der Luft entfernt werden, und es braucht dazu nichts weiter als Zimmerpflanzen. Sie benötigen nicht unbedingt teure Filteranlagen, um die Luft im Haus frisch zu erhalten.

In derselben Studie wurde herausgefunden, dass Sie pro 10 Quadratmeter Fläche eine Zimmerpflanze aufstellen sollten, damit Sie die besten Ergebnisse erzielen können. Wenn Sie sich von diesen Zahlen überwältigt fühlen, konzentrieren Sie sich auf die Zimmer, in denen Sie die meiste Zeit verbringen: z. B. die Küche, das Schlafzimmer oder das Wohnzimmer. Da auch Bürogebäude voller Schadstoffe stecken können, empfiehlt es sich, ein paar Pflanzen auf Ihren Schreibtisch zu stellen.



# Lyprinex™

Wertvolle Lipide, extrahiert aus der  
grünlippigen Neuseeland-Muschel



Die Maoris an der Küste Neuseelands schätzen die kostbaren Lipide dieser besonderen Muschel seit langer Zeit.  
Nutzen auch Sie das erstaunliche Potenzial dieser Muschel, um Ihre Bewegungsfähigkeit zu erhalten.



© 2010 Life Plus International

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

Weitere Methoden, die dazu beitragen, Reizstoffe aus Ihrem Haus zu entfernen, bestehen darin, auf natürliche Reinigungsmittel umzusteigen, Raucher nach draußen zu verbannen, auf die Stoffe zu achten, die Sie für Vorhänge oder Möbelpolsterungen kaufen, und sicherzustellen, die Filter in Ihrem Heizofen und der Klimaanlage regelmäßig zu reinigen.

Selbst wenn Ihr Haus völlig frei von Chemikalien ist, kann es dennoch eine mit Gift belastete Umgebung sein. Der Grund dafür ist, dass nicht alle Toxine materielle Giftstoffe sind, sondern es sich bei einigen um geistige Gifte handelt. Diese entstehen durch von Missbrauch gekennzeichnete Beziehungen und Negativität, durch Freunde und Familienangehörige, die unablässig nörgeln oder niemals positive, produktive Gedanken haben, und sogar durch Quellen für Negatives wie das Fernsehen. Das Fernsehen kann eine große Quelle der Negativität in Ihrem Leben sein. Achten Sie darauf, dass Sie Fernsehsendungen ansehen, die positiv und informativ sind.

Es versteht sich von selbst, dass von Missbrauch gekennzeichnete Beziehungen dazu führen, dass ein Haus durch Gift belastet wird, doch nicht jeder Missbrauch ist ohne Weiteres als solcher erkennbar. Wenn Sie mit einem Mitbewohner zusammenleben, der ständig passiv-aggressive Bemerkungen macht oder der sich stets beklagt, weil er eine Person ist, die sich auf das Negative konzentriert, kann dies für Ihre eigene Gesundheit unglaublich belastend sein.

Viele von uns haben in der Jugend mit negativen Mitbewohnern zusammengelebt, möglicherweise während der Studienzeit. Wir erkennen nun rückblickend, wie viel besser wir uns fühlten, nachdem wir aus diesen Situationen befreit wurden. Wir fühlen uns hinterher

besser, weil ein Haus, das ständig mit Negativem gefüllt ist, ein durch Gift belastetes Haus ist.

Nachrichtensendungen, in denen ausschließlich über negative Themen berichtet wird, oder Radioprogramme, die voll schlechtem Humor sind, schaffen ebenfalls ein mit Gift belastetes Haus. Über viele kleine Dinge wie diese denken wir im Alltag nicht nach, doch sie summieren sich und lassen eine geistige Belastung entstehen. Eine geistige Belastung kann sich auf unsere Gesundheit und Vitalität ebenso schädlich auswirken wie eine Belastung mit Schadstoffen.

Häufig lässt sich bei einem durch geistige Belastung gekennzeichneten Haus am besten Abhilfe schaffen, indem wir unsere eigene Denkweise anpassen. Wenn wir bemerken, dass eine Nachrichtensendung zu viel Negatives zeigt, können wir den Fernseher einfach abschalten. Wenn Freunde, die uns besuchen, nichts Positives zum Gespräch beizutragen wissen, können wir sie seltener einladen oder herausfinden, wie wir das Gespräch mit ihnen in positivere Bahnen lenken. Indem wir darauf achten, wie wir uns fühlen (fröhlich oder traurig, gestresst oder sorglos), können wir das Maß unserer mentalen Belastung überwachen und unser Leben entsprechend anpassen.

Worin auch immer die Quelle der Giftbelastung besteht, in einem durch Gift belasteten Haus ist es nahezu unmöglich, ein ganz und gar glückliches und gesundes Leben zu führen. Wenn Sie sich geistig oder körperlich nicht gut fühlen, nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Haus und Ihre Umgebung in Bezug auf Ihr Leben einmal kritisch unter die Lupe zu nehmen. Nehmen Sie dann entsprechende Änderungen vor und erleben Sie, wie viel besser Sie sich fühlen werden. ●



# PROANTHENOLS®

## Der optimale Schutz für Ihre Zellen

Proanthenols enthält die echten, exklusiven OPCs, deren besondere Wirksamkeit auf über 50 Jahren Forschung durch Professor Jack Masquelier und dem einzigartigen Extraktionsverfahren der Firma Berkem in Südfrankreich beruht. Der Hauptbestandteil wird aus Weintraubenkernen und Pinienrinde gewonnen. Der antioxidante Schutz ist fünfzigmal höher als bei Vitamin E und zwanzigmal höher als bei Vitamin C.

Nahezu alle Pflanzen produzieren OPC und schützen sich damit vor der zerstörerischen Wirkung freier Radikale. Es ist eines der wirkungsvollsten Antioxidanzien in der gesamten Natur und ging als „Anti-Alterungsvitamin“ in die Literatur ein. Die echten OPCs erhalten und schützen das Kollagen und Elastin (Bausteine des Stützgewebes) im gesamten Körper.



**Proanthenols –  
das Produkt für jeden!**

