



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 28. Mai 2017

## Baubiologie - leider unterschätzt

Die Baubiologie steht für ein umfassendes Wissen der Einflüsse des gebauten Umfeldes auf den Menschen. Begründet wurde diese Lehre in den 1960er Jahre vom Arzt Hubert Palm. Einer der ersten, die sich mit dieser Thematik eingehender beschäftigten und auch eine entsprechende Ausbildung anboten, war Wolfgang Maes. Baubiologen beschäftigen sich mit dem Wohn- und Arbeitsumfeld.

Sie messen und analysieren, um gezielt gesundheitserhaltende Maßnahmen bei belasteten Innenräumen geben zu können. Dort sind die negativen Einflüsse wesentlich häufiger als draußen. Weil wir etwa 80 Prozent unserer Lebenszeit in geschlossenen Räumen verbringen, ist es sehr wichtig, gerade diese so gesund wie möglich zu gestalten.

Der weitaus wichtigste Raum ist der Schlafplatz und darin unser Bett. An keinem anderen Platz halten wir uns länger auf. Wir sind Umwelteinflüssen gegenüber während des Schlafes um ein Vielfaches sensibler als in der aktiven Wachphase des Tages. Der Schlafplatz ist deswegen der am meisten von Baubiologen untersuchte Ort. Insbesondere dann, wenn eine Krankheit aufgetreten ist und die Schlafqualität schlecht ist. In diesen Fällen lege ich meinen Patienten die Schlafplatzanalyse durch einen ausgebildeten Baubiologen sehr ans Herz. Er misst physikalische Einflüsse wie elektrische und magnetische Felder, elektromagnetische Wellen, Radioaktivität, geologische Störungen, Schall und Vibrationen sowie die Lichtqualität.

Bei Verdacht auf chemische Verunreinigungen wie Formaldehyd, Pestizide, Lösemittel oder Feinstaub werden auch diese untersucht. Ebenso die Belastung durch Schimmelpilze oder andere Mikroben wie Hausstaub. Gibt es Handlungsbedarf, wird ein

Maßnahmenkatalog ausgearbeitet und umgesetzt.

Insbesondere beim Hinweis auf Elektrosmog am Schlafplatz sollte dieser sofort abgestellt werden. Bereits 2011 stuft die WHO (Weltgesundheitsorganisation) Handywellen in die gleiche Gefahrenklasse ein wie krebserregende Chemikalien, Schwermetalle, Pilzgifte und Auspuffgase. Diese Warnung gilt auch für schnurlose Telefone und Geräte, die nah am Körper benutzt werden oder sich in unmittelbarer Nähe des Bettes befinden.

Entfernen Sie deswegen alle Elektrogeräte aus Ihrem Schlafzimmer, vor allem 220 Volt Radiowecker, elektrische Heizdecken, geheizte Wasserbetten und das Mobiltelefon. Deaktivieren Sie nachts die Sicherungen. Lüften Sie regelmäßig, denn die Außenluft ist wesentlich sauberer, selbst wenn Sie an verkehrsreichen Straßen wohnen. Schlafen Sie bei offenem Fenster.

Bei der Untersuchung Ihres Hauses durch eine Baubiologen werden Sie ein Aha-Erlebnis nach dem anderen haben. Seine Messgeräte machen optisch oder akustisch Felder sichtbar, die wir nicht wahrnehmen können, die uns aber krank machen – vergleichbar mit Radioaktivität oder Röntgenstrahlen. Wir sind umgeben von Belastungsquellen, die wir entwickelt haben, an die wir aber genetisch nicht angepasst sind. Diese Technologien zu nutzen, ohne dass sie uns schaden, ist das Ziel.

Ihre 