

von Illa Gabriela Graw - Innendesignerin - März 2010 - 22927 Grosshansdorf - Groten Diek 22

## **Gesundheitsbewusst, schadstoffarm und dennoch gemütlich einrichten**

Unsere Innenräume sind auf erschreckende Weise mit Schadstoffen belastet. Sie können aus dem Fußbodenbelag, den Wandfarben, den Möbeln und den Accessoires ausdünsten – oder uns durch Elektromog belasten. Durch die zunehmende Isolierung der Häuser intensiviert sich die Belastung. Lösemittel (flüchtige organische Verbindungen) und Weichmacher – nur als Beispiel – sind die gängigsten chemischen Schadstoffe in unserem Innenraum. Sie dünsten über Jahre aus und belasten unsere Raumluft.

Ein Drittel der Kinder gilt mittlerweile als Allergiker oder Asthmatiker, die Krebsrate bei Erwachsenen und Kindern steigt ständig.

Aber vielleicht sollte man erst einmal grundsätzlich überlegen, von welchen Faktoren unsere Gesundheit abhängig ist. Meine diesbezügliche Philosophie erkläre ich gerne mit den 4 Säulen der Gesundheit, die da sind:

1. **Der genetische Faktor** wird uns mit in die Wiege gelegt und bestimmt unsere Veranlagungen, unsere organischen Stärken und Schwächen.
2. **Die Ernährung** versorgt uns mit dem nötigen „Treibstoff“. Bei falscher oder mangelnder Ernährung entstehen Defizite und möglicherweise gesundheitliche Schäden.
3. **Umwelt- und Schadstoffeinflüsse** prägen zunehmend unsere gesundheitliche Situation. Baubiologen, Umweltmediziner, Geopathologen, Homotoxikologen (Homöopathie), Heilpraktiker und Feng Shui Berater sind Berufszweige, die mittlerweile nicht mehr aus unserer Gesellschaft wegzudenken sind.
4. **Die Psyche** spielt eine nicht minder wichtige Rolle, wenn nämlich extremer Stress oder Traumata uns körperlich und natürlich auch seelisch krank machen.

Alle 4 Faktoren sind in einem Wechselspiel miteinander verwoben und wer sich schon einmal näher mit dem Gesundheitssystem befasst hat, weiß, dass ein Arzt, der mit einer ganzheitlichen Betrachtungsweise versucht, diversen Krankheitssymptomen auf die Spur zu kommen, mit seinen entsprechenden Therapien die größten Chancen auf Heilung hat.

Seit vielen Jahren befasse ich mich nun mit Baubiologie und habe mich zusätzlich vor 4 Jahren entschlossen, während unseres 8 jährigen Engländeraufenthaltes Interior Design (Innenraumgestaltung, Innendesign) zu studieren. Nachdem ich meine Ausbildung erfolgreich abgeschlossen hatte, ergab es sich, dass wir im Familienkreis beschlossen, nach Deutschland zurück zu ziehen.

Als ehemalige Krankengymnastin ist mir das Wissen um die physiologischen Vorgänge des Körpers nicht ganz verloren gegangen und daraus resultierte die Idee, die Baubiologie mit dem Einrichten von Innenräumen zu kombinieren, um so möglichst vielen Menschen helfen zu können, den chemischen und biologischen Schadstoffcocktail, der sie möglicherweise umgibt, zu reduzieren und dennoch geschmackvoll und dem eigenen individuellen Bedürfnis entsprechend zu wohnen.

Wer weiß denn schon, dass z.B. Formaldehyd aus Büchern und Textilien ausdünsten kann und Schlafstörungen verursacht? Für die Textilindustrie ist es ein prima Hilfsmittel, um knitterfreie und pflegeleichte Kleidung zu erzeugen. Aber Formaldehyd befindet sich auch in Möbeln, Holzwerkstoffen, Isolierschäumen u.v.m..

Wenn Sie also Ihrer Gesundheit zuliebe Ihre Innenräume verändern wollen, oder ein Baby bekommen und ein Kinderzimmer einrichten müssen oder umziehen und sich schadstoffarm einrichten wollen oder einfach nicht wissen, wo man die entsprechenden Produkte bekommt, dann können Sie sich gerne an mich wenden. Ich biete an, die entsprechenden Räume zu besichtigen, berate, fixiere die Besprechung schriftlich in Form eines Protokolls , biete Hilfe bei der Produktauswahl, entwickle kreative Raumkonzepte, übernehme gerne bei kompletten Um - oder Neubauten das Projektmanagement der Innenraumgestaltung und biete Kontakt zu zuverlässigen Handwerkern an .

\*Natürlich kostet auch meine Dienstleistung Geld, aber um wie viel sinnvoller ist dieses Geld angelegt, wenn dadurch eine reelle Chance besteht, erst gar nicht krank zu werden.

Und Krankheitssymptome, ausgelöst durch Schadstoffbelastungen sind vielfältig :  
Allergien, Asthma, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Depressionen, Panikattacken, chronisches Müdigkeitssyndrom, multiple chemische Sensibilität, Haut- und/oder Bindehautreizungen, geschwächtes Immunsystem – um nur die gängigen zu nennen.

Sind die belastenden Giftstoffe erst einmal eliminiert oder reduziert, kann der Körper in der Regel mit Hilfe seiner Selbstheilungskräfte (Leber entgiftet, Darm, Nieren und Haut sind Ausscheidungsorgane... ) zu seiner alten Vitalität zurückkehren.