



LebensEnergie

**Bewußt Leben -
Gesund Bleiben**

„Persönliche Tips zum besseren Leben“

**„Wer keine Zeit (+ Geld)
für seine Gesundheit hat,
wird Zeit (+ Geld)
für seine Krankheit
haben müssen.“**

Umfeld

**Wohn- und Schlafbereich, Arbeitsplatz,
unter Berücksichtigung der Baubiologie
(Strom und Materialien meines Umfeldes)
sowie Anwendung von FengShui**

Ich

**Ernährung, Körperpflege,
geistig - mentale Einstellung**

Aufräumen + Ausräumen

- **Befreien Sie sich von Ballast**
- **Schaffen Sie Raum für Neues-Nützliches**
- **Befreien Sie sich täglich vom (Haus-) Müll und leeren Sie Abfall-/Papierkörbe aus**
- **Räumen Sie regelmäßig auf - mindestens einmal im Jahr (Keller, Dachboden, Zimmer)**

Arbeitsplatz

- **Schreibtischhöhe statt 72 cm lieber 68-80 cm, die Tiefe 100 cm statt 80 cm (Bildschirm)**
- **Aufrecht sitzen z. B. Stocke-Stühle**
- **Geöltes Holz statt verseuchte furnierte Spanplatten beim Schreibtisch und den Regalen sorgen für formaldehydfreie Zonen**
- **TrueLite Lampen statt Neonlicht sorgen für flimmer- und damit ermüdungsfreies Arbeiten auch am Abend / Näheres dazu unter Licht**
- **Verteiler-Steckdosen und Stromkabel in unmittelbarer Nähe des Körpers vermeiden**

Bodenbeläge

- **Holzparkett geölt + gewachst statt „versiegelt“ oder Holzdielenböden (vorhanden?verwenden!)**
- **Steinzeugfliesen, Linoleum, Kork verwenden**
- **Vermeiden Sie PVC-Beläge oder Teppichböden - trotz „blauer Engel“ etc.
„Neu riechen“ heißt übrigens „ausgasen“**
- **Laminat muß nach 5-10 Jahren aufgrund seiner giftigen Zusammensetzung „entsorgt“ werden**
- **Vorsicht vor radioaktiv verseuchten italienischen Fliesen (farbenfroh dank Uran)**

Brillen

- **Metallteile von Brillengestellen bilden Magnetfelder auf der Nase und können damit Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationschwäche etc. verursachen.
Es gibt unmagnetische Metallegierungen - beim Kauf darauf achten. Fragen Sie danach!**
- **Brillengläser lieber aus Glas statt aus Kunststoff. Vor- und Nachteile abwägen**

Computer / Bildschirm

- **Bildschirm möglichst weit weg vom Körper**
- **Generell TCO-geprüfte bzw. die neuen Flach-Bildschirme bzw. gleich Notebook verwenden**
- **Zur Eliminierung elektrischer Felder gibt es sogenannte Screens, durchsichtige Abschirmfolien, -netze und -gläser. Erdung erforderlich**
- **Bei der Computer-Workstation oder beim Notebook auf leise Geräte achten - der hohe permanente Ton von Gebläse + Festplatte ist unangenehm**
- **Notebook im Akkubetrieb betreiben**

Elektrosmog

- Bei Renovierung oder Neubau ausschließlich abgeschirmte Stromkabel verlegen
- Falls dies unmöglich ist (zu spät, Kabel der Nachbarn) hilft „Biologa-Abschirmfarbe“, die die elektrischen Wechselfelder im jeweiligen Raum fast vollständig eliminiert. Die Farbe wird einfach gestrichen, abgeerdet und anschließend kommt ganz normal Tapete darauf
- Netzfreischalter leisten vor allem im Schlafbereich gute Dienste und ergänzen zusätzlich abgeschirmte Kabel

Elektrosmog

- **Bei Elektrogeräten immer auf geerdete bzw. abgeschirmte Kabel achten und gegebenenfalls ersetzen**
- **Flache Kabel meiden, da ohne Erdleiter und damit noch höherer Elektrosmog!**
- **Wenn Elektrogeräte länger unbenutzt bleiben, den Netzstecker ziehen - vor allem in Schlaf-, Wohn- und Arbeitsbereichen, da man sich dort länger aufhält**

Ernährung

- **Unmittelbar nach dem Aufstehen ein Glas zimmerwarmes Mineralwasser trinken**
- **Auf Herkunft der Nahrung achten**
- **Frische Nahrungsmittel nach Jahreszeit statt Tiefkühlkost. Wintergemüse, Frühjahr/Spargel**
- **Urgetreide Dinkel hat so gut wie alle Nährstoffe**
- **Butter statt Margarine verwenden**
- **Oele mit ungesättigten Fettsäuren nehmen**
- **Stilles Mineralwasser (z. B. Volvic)**
- **Wenig Fleisch (Mittwoch + Freitag fleischlos)**
- **Auf Zusatzstoffe achten (auch Zucker + Fette)**

Ernährung

- **Speisenfolge: Rohes vor Gekochtem**
Obst, Nüsse / Salat, Rohgemüse / Milch, Brot / Speisen (Fleisch, Fett, Eier, Käse) / Süßspeisen
- **Vermeiden Sie:**
 - Vollkornprodukte + Koffein
 - Weintrauben + Käse / lieber: Käse + Ananas!
- **Regelmäßige Mahlzeiten**
- **1x täglich selbst gekochtes, warmes Essen**
- **Abends auf fette Speisen verzichten**
- **Essen Sie abends spätestens vier Stunden vor dem Zubettgehen**

Ernährung

- **Kochen Sie in Emailtöpfen und mit Holzlöffeln**
- **Verwenden Sie alle Kochplatten (ausgleichen)**
- **Genießen Sie Ihr Essen bewußt in Ruhe ohne Störungen durch Zeitung, Radio, TV, Telefon**
- **Eine halbe Stunde vor dem Essen 1/2 Liter Mineralwasser trinken**
- **Am Tag viel trinken - mindestens 2 Liter, auch wenn man keinen Durst verspürt. Wasser hält das Blut flüssig, das ist u. a. wichtig für unser Gehirn, für die Versorgung und zum Ableiten der Giftstoffe aus dem Körper**

Fliegen

- **Tip: viel Wasser trinken + eine Aspirin (=Blutverdünnung), viel bewegen, Emser Nasenspray und bei Bedarf Stützstrümpfe**
- **Der fliegerärztliche Dienst der Lufthansa wies bereits im Juli 1994 auf die Gefahr hin, daß sich bei Ungeborenen durch die starke Strahlenbelastung an Radioaktivität das Erbgut verändert. Das Risiko steigt, so die Lufthansa, mit zunehmender Flughöhe und mit der Annäherung an die Pole z. B. bei USA-Flügen. Deshalb sollten Schwangere in den ersten drei Monaten auf das Fliegen generell verzichten**

Hygiene

- **Biologische statt chemische Duschgels etc.**
- **Auf feuchte Toilettenpapiere verzichten, da diese parfümiert sind. Lieber ein feuchtes Tuch (z. B. Gästehandtuch) benutzen und waschen (Kochwäsche)**
- **Zum Wachwerden am morgen ist eine kalte Dusche besser für den Körper und Kreislauf als Kaffee. Oder „Wachklopfen“**
- **Schließen Sie nach Gebrauch den WC-Deckel**
- **„Versiegeln“ Sie Ihr Bad + (Gäste) WC und schließen Sie immer Bad- und WC-Türen**

Kleidung / Stoffe

- **Nur Kleidung aus reinen Naturfasern tragen (z. B. Baumwolle, Seide, Wolle)**
- **Achten Sie gerade auch bei Bettwäsche auf Naturfasern**
- **Gardinen gibt es aus Naturfasern, d. h. Kunstfasern sind auch hier überflüssig (elektrostatische Aufladung)**
- **Vorsicht vor:
„Atmungsaktiv“ und „Pflegeleicht“**

Licht

- **Generell für gute, helle Beleuchtung sorgen**
- **Tageslicht ist immer am besten**
- **Kunstlicht verzerrt das natürliche Spektrum, weil bestimmte Spektralbereiche ganz fehlen**
- **Normale Glühlampen spenden relativ gutes Licht mit ausgewogener Spektralverteilung. Machen kaum elektrische oder magnetische Felder, keine hochfrequente Strahlung, keine Flimmerfrequenz. Das ist biologisch vorteilhaft. Nachteil relativ viel Strom und halten nicht so lange - dennoch überwiegen die Vorteile!**

Licht

- **Halogenlampen sind bei der Spektralverteilung genauso gut wie Glühlampen, brauchen etwas weniger Strom und halten länger. Starke Strahler sind allerdings die unter den Zimmerdecken gespannten Drähte mit ihren Nieder-volthalogen-Lämpchen. Hoher Elektromog! Deshalb Halogenlampen nur ohne Transformator direkt mit der 220-Volt-Netzspannung betreiben.**
- **Energiesparlampen strahlen übrigens Radioaktivität aus und sind daher zu vermeiden.**

Licht

- **Leuchtstoffröhren haben eine schlechte bis mittelmäßige Spektralverteilung, verbrauchen dafür recht wenig Strom und halten länger. Einige enthalten giftige Stoffe wie Quecksilber und gehören deshalb auf den Sondermüll. Sie strahlen oft starke elektrische und magnetische Wechselfelder sowie hochfrequente Wellen ab. Das Flimmern (Ein/Aus 50 mal in der Sekunde) wird von Sehnerv und Vegetativum wahrgenommen und bedeutet Streß.**

Licht

- **Vollspektrum-Leuchtstoffröhren (Bio-Licht, True-Lite...) kommt dem natürlichen Lichtspektrum etwas näher als normale Röhren. Wichtig: Elektronische Vorschaltgeräte mit MU-Metall magnetisch abschirmen, Metallgehäuse mit vorgesetzten Metallwaben erden und damit elektrisch abschirmen. Mindestabstand 1 m. Für den Arbeitsbereich sind diese Leuchtstoffröhren sehr geeignet - ermüdungsfreieres Arbeiten auch abends und in der Nacht. Ein/Aus 30.000-50.000 mal in der Sekunde d.h. flimmerfrei im Gegensatz zu Neonleuchten**

Literatur (empfehlenswert)

- **Schrot & Korn (kostenlos im Naturkostladen)**
- **ÖkoTest**
- **Der große Gesundheits-Konz**
- **„Streß durch Strom und Strahlung“, Wolfgang Maes (Der Baubiologe Nr. 1)**
- **„Vom richtigen Zeitpunkt“, Johanna Paungger**
- **Feng Shui-Bücher von Günther Sator**
- **Das große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter, Edition Methusalem**

Lüften

- **Erfrischen Sie Ihre Räume täglich am besten frühmorgens durch Lüften**
- **Tagsüber lüften nach Bedarf (Computer, TV!)**
- **Lüften Sie regelmäßig auch Keller, Abstellräume und Dachboden**
- **Abends unmittelbar vor dem Zubettgehen den Schlafraum nochmals lüften**

Mikrowelle

- **Laut renommierten Schweizer Forschern wird das Essen in der Mikrowelle regelrecht kaputtgeschossen und alle verbliebenen Nährstoffe werden zerstört**
- **Die schnelle gefrorene Mahlzeit oder das Glas Milch für das Baby in die Mikrowelle - ein Alptraum für natürliche Nährstoffe, die wenn, dann konventionell erwärmt werden sollten**
- **Mikrowelle entsorgen (keinesfalls verschenken) und auf Gefrierkost und Fertigessen am besten verzichten bzw. stark einschränken**

Mineralien / Edelsteine

- Edelsteine sehen schön aus und haben besondere Kräfte, die Körper und Seele positiv beeinflussen können
- Vor den Computer-Bildschirm kann man einen Rosenquarz legen, das nimmt die Strahlen auf
- Schmücken Sie Ihre Räume mit Bergkristallen und Rosenquarzen oder anderen Edelsteinen
- Edelsteine wirken direkt auf der Haut am besten (Ketten, Handschmeichler)
- Edelsteine regelmäßig „aufladen“

Mobilfunk

**Alltägliche Beobachtungen, Erfahrungsmedizin
und immer mehr aktuelle Forschung liefern
Hinweise und Beweise, daß niederfrequent
gepulste Hochfrequenzen an der Begünstigung
und Auslösung von gesundheitlichen Störungen
beteiligt sind.**

**...aus der Informationsbroschüre „Risiko Mobilfunk“ der Bürgerwelle e. V.
Dachverband der Bürger und Initiativen zum Schutz vor Elektrosmog**

Mobilfunk

- **Schlafstörungen - Unruhezustände**
- **Verspannungszustände - Nervosität**
- **Depressive Verstimmungen**
- **Kopfschmerzen - Tinnitus**
- **Konzentrations- und Gedächtnisstörungen**
- **Augenreizungen und Grauer Star**
- **Lernstörungen bei Kindern**
- **Erhöhter Blutdruck**
- **Herzrythmusstörungen**
- **Migräne - Schwindel**

Mobilfunk

- **Verstärkung der Amalgambelastung**
- **Potenz- und Fruchtbarkeitsstörungen**
- **Kopftumor - Augenkrebs**
- **Blutbildveränderungen - Störung Blutbildung**
- **Beschleunigtes Krebswachstum**
- **Ständige Müdigkeit und Erschöpfung**
- **Allergien - Immunschwäche**
- **Erbgutschäden**

Mobilfunk / Handy

- **Weg vom Herzen - raus aus der Brusttasche!**
- **Weg vom Körper z. B. in Einkaufstasche oder in Räumen auf Fensterbrett legen (zusätzlicher Vorteil: besserer Empfang)**
- **Telefonieren mit Freisprecheinrichtung (Headset) vermeiden - Strahlen direkt im Kopf**
- **Im Auto immer mit Aussenantenne auf Dach(!) hinten und nur mit Auto-Freisprecheinrichtung**
- **Wenig und kurz telefonieren**
- **Nachts ausschalten - weg vom Schlafplatz**

Mobilfunk / Schnurlos-Telefon

Das sind Haustelefone mit einer Reichweite von 50-300m.

- **CT-1+, international bewährt, Telefon und Basisstation senden vergleichsweise schwache und ungepulste analoge Wellen aus und das nur dann, wenn wirklich telefoniert wird. So sollte es sein.**

Leider sind diese Schnurlos-Telefone ab 1. Januar 2009 verboten und bei Nutzung werden saftige Strafen verhängt.

Mobilfunk / Schnurlos-Telefon

- **CT-2, kam aus USA (CT = Cordless Telephone) Telefon und Basisstation senden vergleichsweise schwache gepulste digitale Wellen - allerdings nur dann, wenn wirklich telefoniert wird. Gepulste Wellen gelten als biologisch kritischer als ungepulste, das weiß man inzwischen vom Mobilfunk.**

Auch diese Schnurlos-Telefone sind ab 1. Januar 2009 verboten und bei Nutzung werden saftige Strafen verhängt.

Mobilfunk / Schnurlos-Telefon

- **DECT (Digital Enhanced Cordless Telecommunications), "beliebt" wegen guter Sprachqualität. Telefon und Basisstation senden relativ starke und gepulste digitale Wellen, und (das ist besonders wichtig) die Basisstationen senden mit voller Leistung nonstop. Tag und Nacht, auch wenn gar nicht telefoniert wird. Gepulster Elektromog zu Hause und darüber hinaus, ohne Unterbrechung - Ihr eigener "Mobilfunkmast" direkt in Ihrer Wohnung...**

Mobilfunk / Schnurlos-Telefon

Allerdings gibt es seit 2008 DECT Schnurlos-Telefone mit "ECO Mode", "Low Radiation (LR) oder "fulleco".

Da es im Bereich Schnurlos-Telefone zu DECT keine Alternative mehr gibt, beim Kauf besonders darauf achten, daß das Gerät im Standby stets strahlungsfrei arbeitet.

Oder auf schnurlos generell verzichten.

Mobilfunk / W-Lan

Ähnlich wie beim DECT (Digital Enhanced Cordless Telecommunications) Telefon wird hier mit relativ starken und gepulsten digitalen Wellen gesendet, und (das ist besonders wichtig) mit voller Leistung nonstop. Tag und Nacht, auch wenn gar nicht im Internet gesurft wird.

Gepulster Elektrosmog zu Hause und darüber hinaus, ohne Unterbrechung - Ihr eigener "Mobilfunkmast" in der Wohnung...

Besser eine Kabelverbindung verwenden!

Pflanzen

- **Im Haus, in der Wohnung, im Büro auf rundblättrige Pflanzen achten - Achtung vor spitzen Blättern (z. B. Yucca-Palme!)**
- **Blühende Pflanzen, frische Blumen aufstellen**
- **Pflanzen in Tontopf und Erde wachsen lassen**
- **Auswahl an „guten“ Pflanzen:
Paradisvogelpflanze, Blaue Mauritius, Zitrone, Topfrose, Scheinmalve, Zebrakraut, Laelia, Nestfarn, Drehfrucht, Kolbenfaden, Lavendel, Elefantenfuß, Zimmerlinde, Fensterblatt, Alpen-, Usambaraveilchen, Zimmer-Azalee**

Pflanzen

- **Weitere Auswahl an „guten“ Pflanzen:
Madagaskar-Immergrün, Mutterkraut, Strauchmargerite, Schneeglöckchen, Schamblume, Flamingoblume, Amaryllis Telstar, Fuchsie, Kissenprimel, Helmkraut, Baumfreund, Kroton, Geigenfeige, Strahlenaralie, Klivie, Balkonrose, Flammendes Käthchen, Kapuzinerkresse, Granatapfel, Lorbeer, Hortensie, Spaltblume, Fleißiges Lieschen ...**

Putzen

- **Zum Reinigen ausschließlich biologisch abbaubare Putzmittel verwenden. Das schont unsere Umwelt und kommt letztlich uns allen zugute**
- **Frühjahrsputz einmal anders: nach FengShui (Klatschen + Klänge) zum Jahresbeginn**

Schlafplatz

- Der Schlafplatz dient uns Menschen als die Quelle der Regeneration von den negativen Umwelteinflüssen, denen wir tagsüber ausgesetzt sind / sein müssen
- Nirgendwo halten wir uns länger und standorttreuer auf als hier
- Nirgendwo sind Körper und Psyche empfindlicher und wehrloser als in der hochsensiblen Schlafphase
- Entspannung statt Verspannung ist angesagt

Schlafplatz

- **Tagsüber entladen wir uns - je nach Schuhwerk und Bodenbeschaffenheit - nachts liegt der Körper im Bett zumeist elektrisch isoliert d. h. ohne Erdkontakt = keine Entladung**
- **Ein ungestörter Schlafplatz ist die Basis für Vitalität und Gesundheit**
- **Ein gestörter Schlafplatz fördert Krankheit und verhindert Heilung**

Schlafplatz

- **Möglichst abgeschirmte Stromkabel und/oder Netzfreischalter verwenden**
- **Bei Sendern (D-Netz, TV, Radio) in der Nähe hilft eine spezielle Untertapete + Fensterfolie**
- **Radiowecker, TV und andere Elektrogeräte raus aus dem Schlafzimmer (Funkwecker o.k.)**
- **Bett und Schränke aus natürlichem geöltem und gewachstem Holz ohne Metall und ohne Metallverschraubung**
- **Auf sichtbare Spiegel im Schlafzimmer verzichten (Wand- und Schrankspiegel)**

Schlafplatz

- **Federkernmatratzen raus aus dem Bett!**
Stahlspiralen sorgen für ein magnetisches Feld.
Test: Kompaßnadel. Jeder Federkern ist unterschiedlich magnetisiert, d. h. es entsteht ein ungleichmäßiges Feldmuster auf dem Bett
- **Matratzen aus Naturlatex z. B. mit Kokos und Roßhaar sind besonders zu empfehlen**
- **Achtung:**
Die gesetzliche Bezeichnung für Naturlatex bereits bei 30% Latex und 70% Chemie!

Schlafplatz

**Selbstmörderisch handelt,
wer nach einer (gelungenen) Operation
zu Hause im gleichen Umfeld
(dieselben Störfelder, dasselbe Bett wie vorher)
wohnt und vor allem schläft.**

**Das gilt auch dann,
wenn der Partner erkrankt war.**

Schuhe

- **Schuhe müssen leitfähig sein!**
- **Wir brauchen Erdkontakt. Wir sollten ständig im Fluß mit unserer Lebensgrundlage Erde sein. Jeder künstliche und natürliche Überschuß, jede Verspannung wird dann sofort an die Erde abgeleitet**
- **Bei elektrisch nicht leitfähigen Schuhsohlen aus Plastik und Gehen und Arbeiten auf Synthetik, staut sich die negative Energie und wir entladen uns z. B. am Auto (Blitzschlag)**

Schuhe

- **Deshalb natürliche leitfähige Sohlen aus Leder**
- **Wechseln von isolierendem Plastik gegen leitfähige Sohlen**
- **Schuhe kann man beim Schuster erden lassen**
- **Es gibt auch spezielle Antistatik-Schuhe z. B. von Birkenstock, darunter auch die beliebten Birkenstock-Schlappen „antistatisch“**

Spaziergang

- Bei „jedem Wind und Wetter“ mindestens einmal am Tag zügig gehen
- Im Winter tagsüber z. B. in der Mittagspause in der hellen Zeit spazierengehen - das beugt der sogenannten „Winterdepression“ vor
- Im Sommer ganz früh (beste Luft) und/oder abends spazierengehen - mittags herrscht die direkte schädigende Sonneneinstrahlung (Ozon)
- Ganzjährig empfehlen wir den Abendgang unmittelbar vor dem Schlafengehen

Sprache + Gedanken

- **Wenn das Wörtchen „NICHT“ nicht wär‘...
Dieses Wort vermeiden, wo es geht!
Üben Sie dies bewußt im täglichen Leben**
- **Bewußt Positiv denken, gute Gedanken haben und machen**
- **„Aufräumen“ im Kopf**
- **Im Hier und Jetzt leben, nach vorn blicken**

Stühle / Sitzen

- **Zur Vermeidung von Bandscheibenschäden an aufrechtes Sitzen denken und nur solche förderliche Stühle anschaffen z. B. Stokke-Stühle**
- **Im Auto die Rückenlehne senkrecht stellen**
- **Beim Fahrrad ebenfalls an aufrechtes Sitzen denken - bei der gebückten Haltung, geht das Gewicht auch auf die Hände (Rennrad)**

Symbole

- **Beachten Sie „Verschönerungen“ = Symbole, z. B. Fußabstreifer (Guten Tag, Jahr 2002, Schildkröte, Ihr Name)**
- **Lassen Sie Ihr Heim und sich z. B. von Löwen „bewachen“**
- **Verwenden Sie Klangspiele, Windräder, Fensterbilder, Mobiles im Haus und Garten**

Uhren

- **Quarzuhren am Handgelenk verursachen tausendfaches Ticken des Quarzes pro Sekunde direkt am und die Aufnahme über den Puls bis zum Herzen - Auszug aus Maes**
- **Alternative: Automatikuhren (ziehen sich durch Bewegung selbst auf und verbrauchen keine Batterien) oder Handaufzug**
- **Viele Menschen leiden unter beklemmendem Gefühl - Armbanduhr lieber rechts tragen**
- **Abstand zu batteriebetriebenen Uhren bzw. Wecker am Schlafplatz mindestens 30 cm**

Unbedenklich

- **Satellitenschüsseln auf Dächer und Balkonen sind passive Satellitenempfänger und sind deshalb unbedenklich**
- **Funkuhren (als Armband-, Schreibtischuhr oder Wecker) sind ebenfalls Empfänger für Funksignale und daher unbedenklich**

Wäsche

- **Möglichst bei abnehmendem Mond waschen**
- **Biologisch vollständig abbaubares Waschmittel verwenden - am besten Flüssigwaschmittel bei 30 Grad Wäsche (Wäsche wird weich)**
- **Natürliches ätherisches Duftöl in den Weichspülgang statt Weichspüler mit künstlichen Duftstoffen = Scheinduft**
- **Bügeln: Baumwollbezug am Bügelbrett, beim Bügeleisen auf abgeschirmtes Stromkabel achten und gegebenenfalls austauschen**

Sonstige Tips von A-Z

- **Duschgels + Shampoos**
am besten aus dem Naturkostladen
- **Haarbürste**
Buchenholz statt Plastik
- **Hotelzimmer**
Stromstecker raus, Bett weg von der Wand
stellen, möglichst Zimmersicherung raus
- **Migräne**
Einrenken lassen - die Wirbelsäule ist die
die Stütze des Körpers, die Versorgungs-
leitungen müssen frei sein

Sonstige Tips von A-Z

- **Möbel**
Massivholz statt Spanplatten (Preisvergleich!)
- **Papier- und Wäschekörbe**
Weidenholz statt Plastik
- **Pflanzmaterial**
Tontöpfe und Erde - kein Hydro
- **Schlafen**
Vor Mitternacht am wichtigsten. Übermüdung birgt Gefahr für Unfälle + Konzentrationsmängel
- **Wasseradern**
Ausfindig machen und Buchsbäume pflanzen

Schulranzen

- **Leder bewährt sich auch bei Schulranzen und Federmäppchen. Wegen Mehrgewicht lieber nur das einpacken, was man am jeweiligen Schultag auch wirklich braucht**
- **Kunststoff-Schulranzen müssen sogar kosten- und energieintensiv speziell entsorgt werden**
- **Der Turnbeutel sollte aus Naturfaser sein (z. B. Baumwolle)**

Staubsauger

- **Soll feinsten Staub saugen können und garantiert im Staubbeutel halten**
- **Leistungsstarke Geräte mit über 1.500 Watt Motorleistung und über 300 Watt Saugleistung**
- **Mikrofilter nach HEPA- oder S-Klasse-Standard**
- **Spezialstaubsauger, die Luft durch Wasser ziehen und dabei reinigen**
- **Regelmäßige Reinigung von Staubsauger und Luftfilter**

Bewußt Leben - Gesund Bleiben

**Für weitere Informationen, Anregungen
und Tips wenden Sie sich bitte an:**

**Adelheid & Hermann Reuther
Telefon 0700 - 70 70 70 70
eMail: info@reuthers.com**



LebensEnergie