

Systems

Components

Services

Facility Management



Vortrag Frühjahrsseminar VHKS OÖ
14.04.2012
Wellnessmanagement – Gesund wohnen und arbeiten

Harald Hehenberger

Wann geht es uns gut?

- Wenn wir gesund sind
- wenn wir Anerkennung bekommen und auch geben können
- wenn wir geliebt werden und auch Liebe geben können
- für all das gibt es einen Überbegriff wie Glück und Harmonie
- Harmonie bedeutet auch Ausgeglichenheit – Ausgeglichenheit im Geist und auch im Körper

Viele Erkenntnisse aus der Naturbeobachtung haben sich die Menschen für ihr gesundheitliches Wohl zu Nutze gemacht. Zum Beispiel wurden früher in alten Bauernhöfen Hausmauern und Innenraummauern so aufgestellt, dass sie auf Erd- und Wasseradern und Strahlen standen, damit der freie Innenraum nicht belastet war.

Der Mond wurde mit seinen Ständen in Aussaat und Ernte oder bei Holzschlägerungen miteinbezogen. Aber auch was den Geist betrifft, jeder kirchliche Altar ist nach Osten hin ausgerichtet, den von Osten kommt die Energie und im Westen geht sie unter.

Besondere Wasser- und Heilquellen wurden schon vor Jahrhunderten erkannt und auch genutzt.

Viele tausende Jahre leben wir Menschen nun auf unserem Planeten und es sind noch nicht einmal 300 Jahre vergangen als die Elektrizität erforscht wurde. Wobei der praktische Einzug in unser gesamtes Leben die letzten 50 bis 60 Jahre sehr massiv war.

In all unseren Lebenslagen privat oder beruflich nutzen wir die Vorteile der Elektrizität ob: bei Maschinen für die Produktion, für die Arbeitserleichterung, für die Kommunikation, ob für den PC, für das Telefon oder das Handy und auch zuhause vom E-Herd bis zur Waschmaschine vom Wäschetrockner bis zur elektrischen Zahnbürste wird die Elektrizität genutzt.

Kurz gesagt, die Elektrizität ist nicht mehr wegzudenken und unterstützt uns sehr in unserem aktiven Tun sehr.

Mit der Elektrizität treten aber auch für unseren Körper und für unsere Organe zusätzliche Belastungen auf. Wir kennen hier den Überbegriff: **Elektrosmog**

Elektrosmog tritt überall dort auf, wo Elektrizität transportiert wird und elektrische Geräte eingesetzt werden.

Auch unser Körper produziert Elektrizität auf chemischer Basis um zu funktionieren. Denken wir an die Muskelströme, an die Gehirnströme und wer schon einen Herzschrittmacher eingepflanzt bekommen hat, weiß auch, dass dieser über Spannungs- und Stromimpulse funktioniert. Diese Spannungen und Ströme sind jedoch nur in mV und μV bzw. mA und μA und in unserem Körper vorhanden. Elektrosmog tritt in wesentlich höheren Prozentsätzen auf.

Wenn vorhandene elektrische Felder vom Körper aufgenommen werden spricht man von einer angekoppelten Körperspannung. Diese Körperspannung erhöht sich mit der Zunahme von elektrischen Feldern in der Umgebung unseres Körpers und beeinflusst so auch wesentliche Funktionen.

Die Belastung durch Elektromog ist messbar und kann einfach reduziert werden.

Als negative Auswirkungen kenn wir:

**Schlafstörungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen,
Nervosität, Konzentrationsstörungen, muskuläre
Verspannungen,
Gereiztheit und Herz-Rhythmus-Störungen...**

Die Hauptgefahr lauert dort, wo wir uns über längere Zeit aufhalten
z. B. am Arbeitsplatz, im Kinderzimmer und am Schlafplatz.

Auch Erdstrahlen und Wasseradern können uns in diesen Bereichen
negativ beeinflussen. Wichtig ist, dass man über diese
Gefahrenpotentiale Bescheid weiß, und vor allem, dass man sie so
weit wie möglich entschärfen kann.

Ausgangssituationen ist eine Elektromogmessung z. B. am Arbeitsplatz mittels eines Digitalmultimeters, einer Handelektrode und einer Verbindungsleitung zu einem Potentialausgleichspunkt – üblicherweise Erdung der Steckdose. Am Arbeitsplatz sollte dann ein Wert kleiner als 0,3 Volt (= 300 mV) gemessen werden. Liegt der Wert höher, so sind als erstes die Verursacher ausfindig zu machen. Meistens sind das Netzgeräte, Netzteile für Laptop, PC, Bildschirm, Handyladegerät und der gleichen.

Häufig ist die Verkabelung irgendwo unterm dem Schreibtisch und meistens nehmen unsere Unterschenkel und Füße aufgrund des nahen Kontaktes mit diesen Geräten die Spannung auf. Abhilfe ist hier zu schaffen in dem man die Verkabelung und jene Störbereiche soweit außerhalb unseres näheren Umgebungsbereiches situiert, dass wir entlastet werden. Dies ist meistens fast kein Aufwand und das Nachmessen zeigt höchstwahrscheinlich wesentlich bessere Werte.

Sollte einmal ein großer Drucker oder Kopierer neben den unmittelbaren Arbeitsplatz stehen, werden diese mit einem Meter Abstand oder dergleichen von Arbeitsplatz neu situiert. Auch Halogenleuchten mit integrierten Netzgeräten sind hier sehr gefährliche Störfaktoren.

In neueren Bürogebäuden gibt es häufig Doppelböden in denen die Elektroinstallation läuft. Hier kann es sein, dass es keine unmittelbare Abhilfe gibt, da vielleicht viele Kabel unterhalb des Arbeitsplatzes im Doppelboden laufen. Wenn die Verlegung des Arbeitsplatzes keinen Sinn ergibt bzw. technisch und praktisch nicht durchführbar ist, eine praktische Abhilfe nämlich ein Sitzkissen für den Schreibtischstuhl das mit Silberfäden verwebt ist. Das Sitzkissen wird mit einem Spiralkabel an einem Fixpunkt verbunden und von diesem Fixpunkt führt wieder eine Ausgleichsleitung zum Potentialausgleich. Die aufgenommen Ströme werden direkt auf das Erdungspotential abgegeben und wir gehen nicht mit einer große Ladung Strom durch das Leben und kommen nicht aufgeladen nach Hause.

Kinderzimmer bzw. Schlafplatz

In diesen beiden Zimmern ist großes Augenmerk auf vorhandenen Elektromog und Störfelder wie Wasseradern und Erdstrahlen zu legen.

WARUM?

Schlaf bedeutet Regeneration und Erholung des Körpers und des Geistes. Regeneration findet aber nur dann statt, wenn der Körper frei von negativen Einflüssen und Störflüssen zu Ruhe kommt und sich regenerieren kann. Wohnt man in einem Haus, indem glücklicherweise die Stromzuleitung im Erdreich und nicht vom Dachständer aus erfolgt, ist schon viel gewonnen. Der beste Schritt für Kinderzimmer und Schlafzimmer ist einen Netzfreischalter zu installieren. Spätestens wenn das Licht abgedreht wird, fällt ein Relais ab und alle Verbraucher sind ohne Spannung. Ausgenommen einer Erhaltungsspannung von ca. 1- 2 Volt die nicht erkennbar ist für unseren Körper.

In einem mehrgeschossigen Wohnbau schaut die Geschichte vielleicht etwas anders aus, da auch die elektrischen Leitungen und Verbraucher vom Nachbar unter uns, über uns, links und rechts für uns spürbar sind.

WAS SOLLTE MAN IM SCHLAFZIMMER GRUNDSÄTZLICH BEACHTEN?

Bett so aufstellen, dass der Kopf nach Osten zeigt (die Energie kommt von Osten) keine Federkernmatratzen – Federkerne sind hunderte Antennen unter unserem Körper, kein Metallbettgestell und überhaupt Metall im und rundherum um das Bett vermeiden. Keinen Radiowecker, keine Halogenlampe mit Trafo und kein Handy dergleichen am Nachtkästchen.

Sollten Fernseher, DVD-Recorder und dergleichen im Schlafzimmer situiert sein, Versorgung über eine Steckdosenleiste mit Schalter. Bevor man ins Bett geht, Schalter ausschalten. IST-Situation im Schlafzimmer mittels vorher besprochener Messmethode nachmessen. Schlafzimmer und Kinderzimmer mit Messwerten größer als 100 mV sind sehr gefährlich.

Liegt der Messwert größer, schauen, dass alle elektrischen Geräte soweit wie möglich bzw. mit größerem Abstand zum Bett oder zur Liegefläche situiert werden. Beste Abhilfe ist Spannungsfreischaltung und wenn aufgrund des mehrgeschossigen Wohnbaues auch die Spannungsfreischaltung des Schlaf- oder Kinderzimmers nicht hilft, gibt es wiederum die Ableitemöglichkeit über eine Bettauflage mit Verbindung zum Erdungspotential wo auch wieder alle aufgenommen Ströme direkt abgeleitet werden.

Was Wasseradern und Erdstrahlen betrifft, ist die Feststellung der Verläufe mit einer Wümschelrute festzustellen, (bedarf meist externer Hilfe) sowie die Schlaf- und Liegeflächen als auch Arbeitsflächen im Büro sollten frei von diesen Störfeldern sein.

Besonders bedenklich sind Kreuzungen von Störfeldern, da in diesem Kreuzungsbereich meist die Ursache für schwere Krankheiten liegt.

Abhilfe: Bett und Arbeitsflächen aus diesen Bereichen umstellen, nachmessen und ein hohes Maß an Erholung und Gesundheit ist gegeben.

Ist aus irgendwelchen Gründen eine dementsprechende Veränderung der Räumlichkeiten oder Örtlichkeiten nicht möglich, gibt es auch hier als allerletztes Mittel einen Kompensator, der nachweislich diese Störfelder beseitigt. Mit nachmessen kann man sich davon überzeugen.

Dass das Thema gesunde biologische Ernährung, gutes Wasser, Sport und Bewegung unser Leben lebenswerter gestalten und harmonisieren ist sicher.

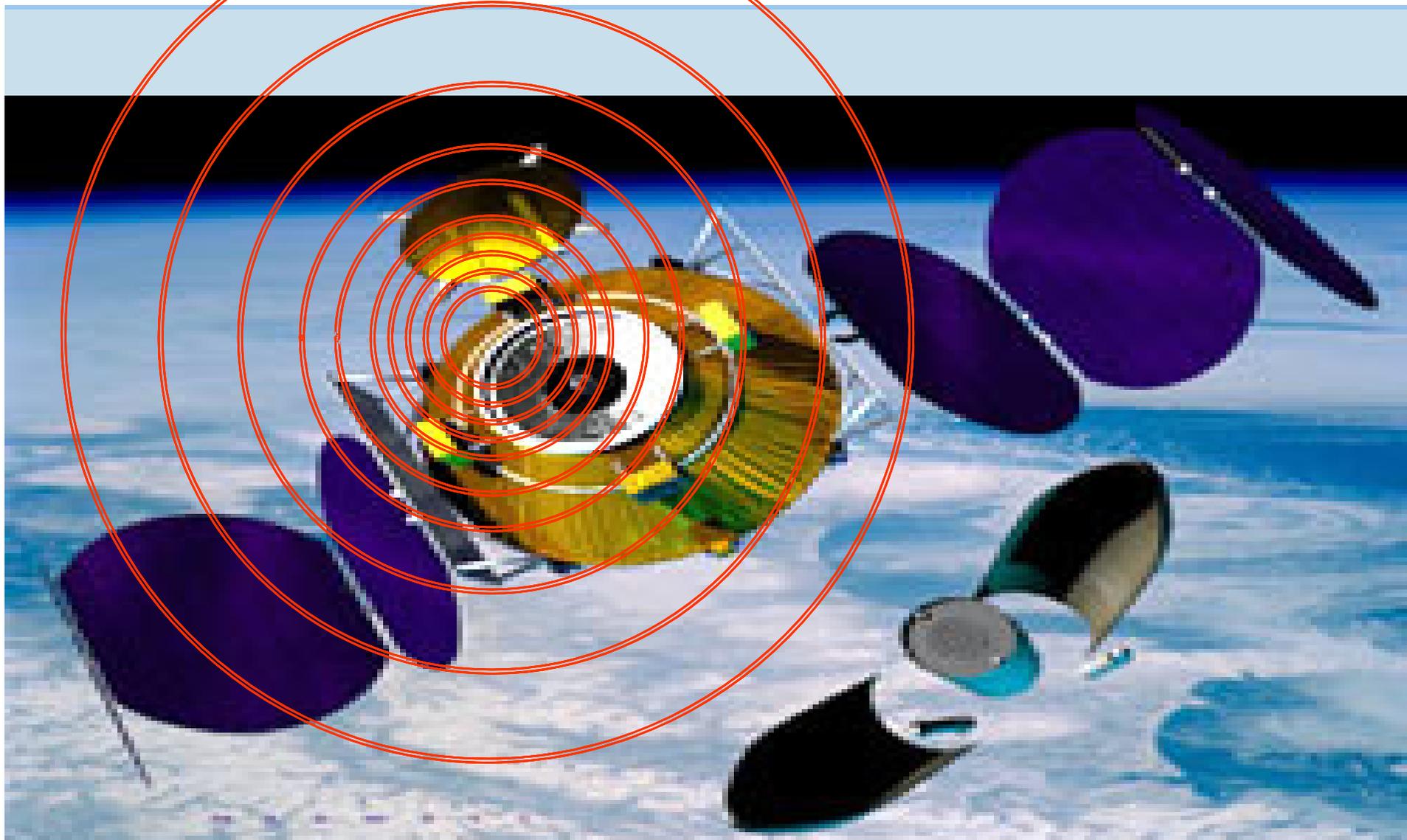
In den weiteren Folien möchte ich einen Kurzausflug in die besprochenen Themenkreise machen und gebe gerne Erläuterungen dazu sofern sie noch Fragen haben.

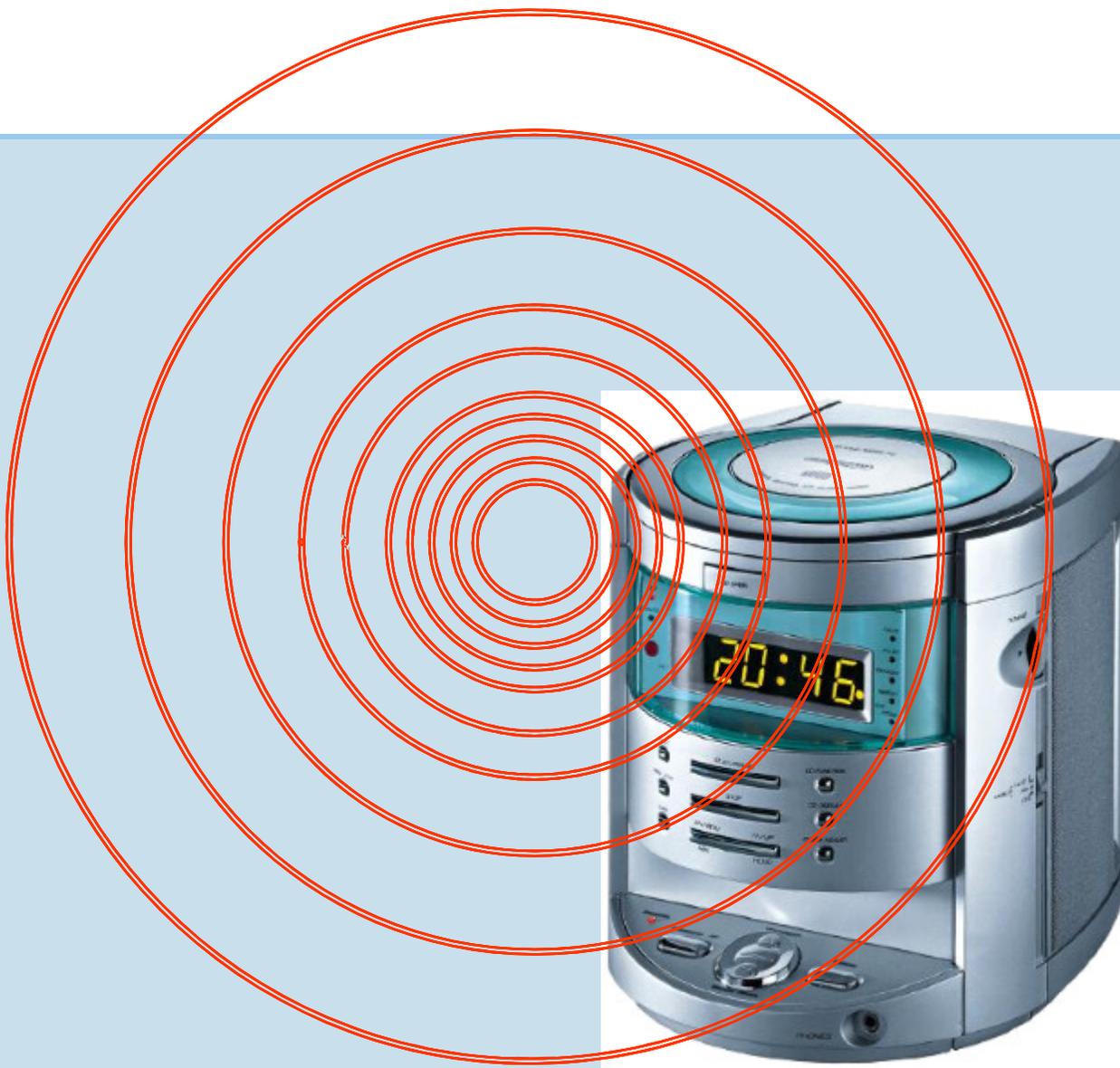


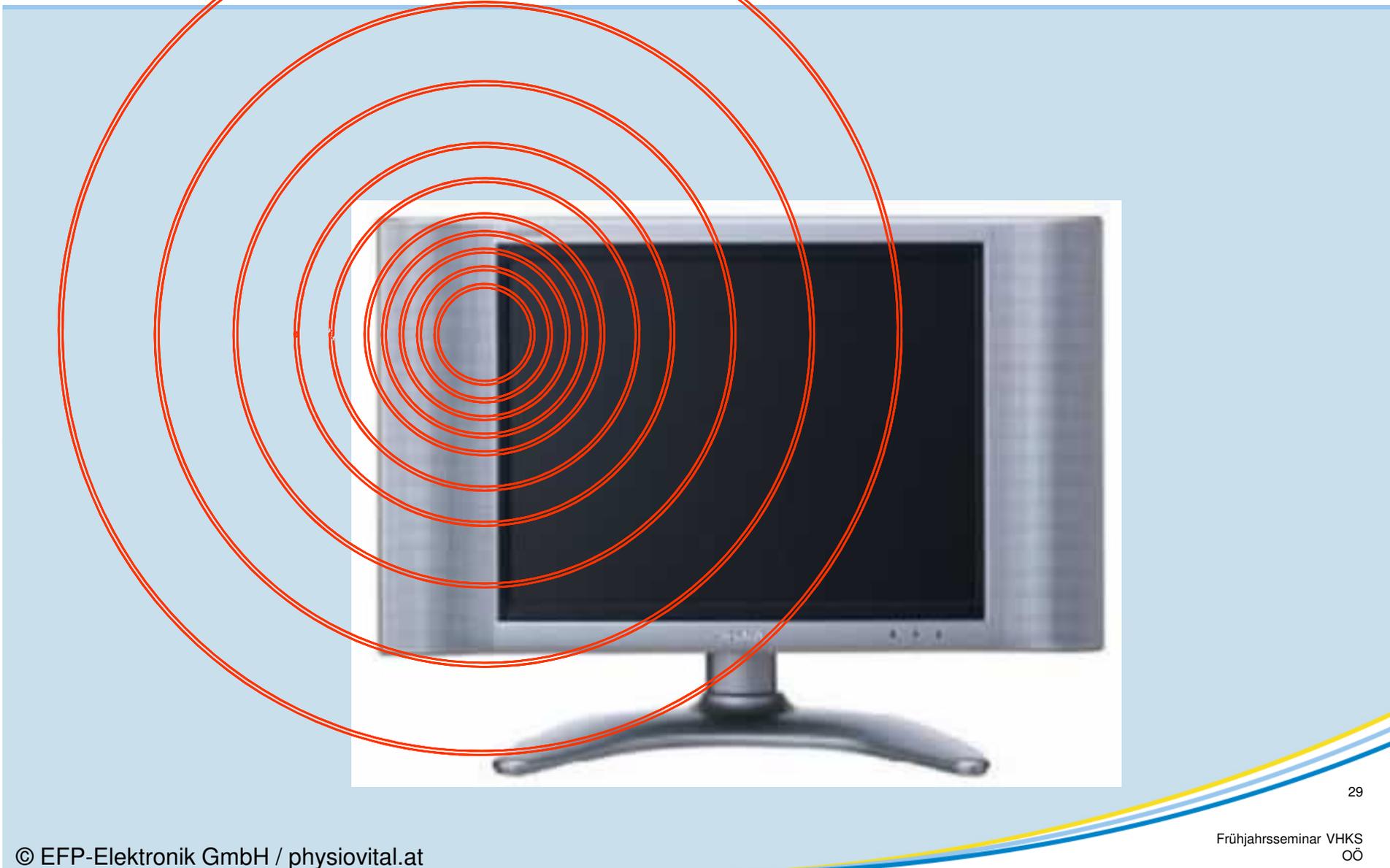
**Vor allem die
elektromagnetischen
Einflüsse**

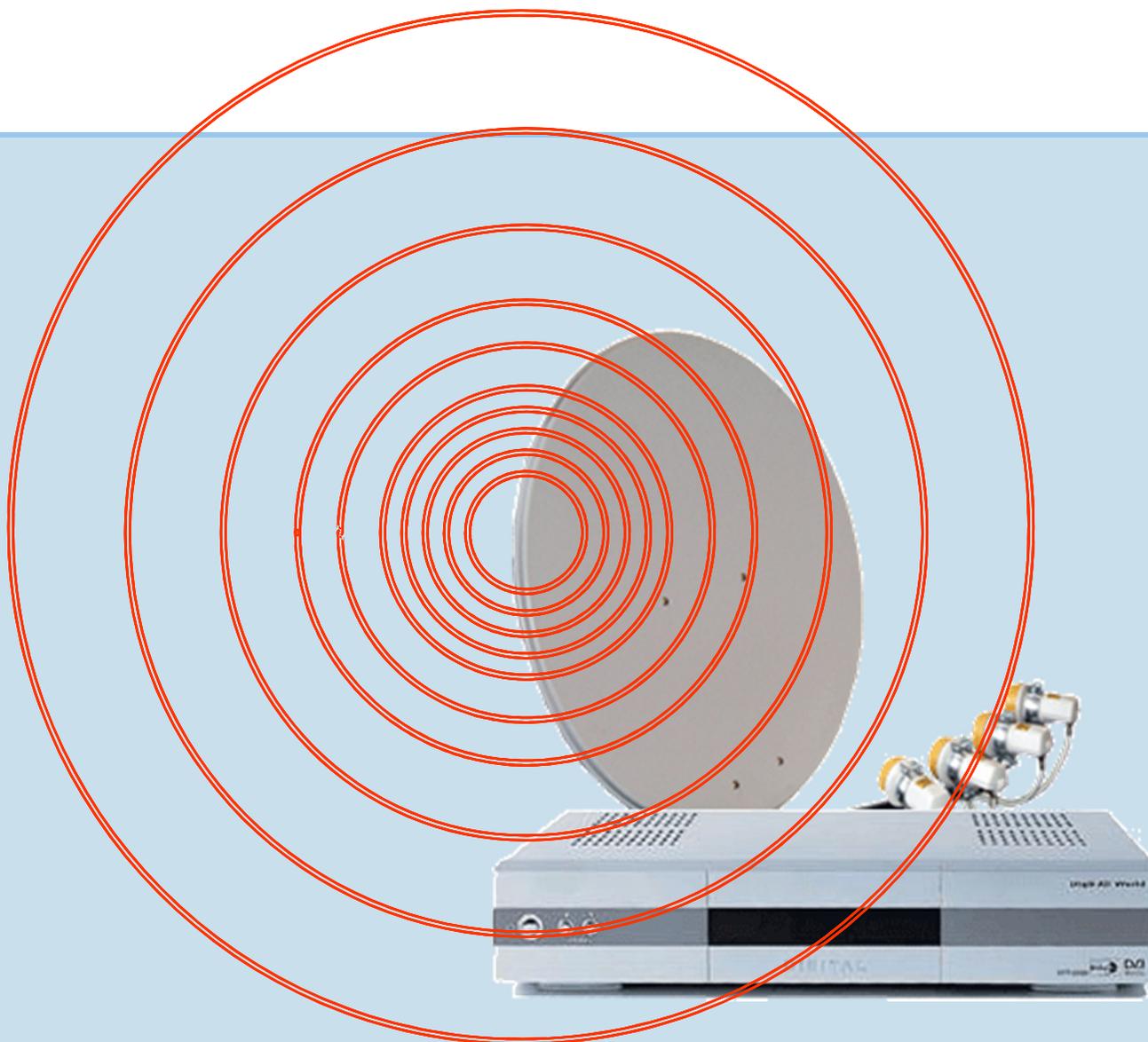
**haben sich
in den letzten**

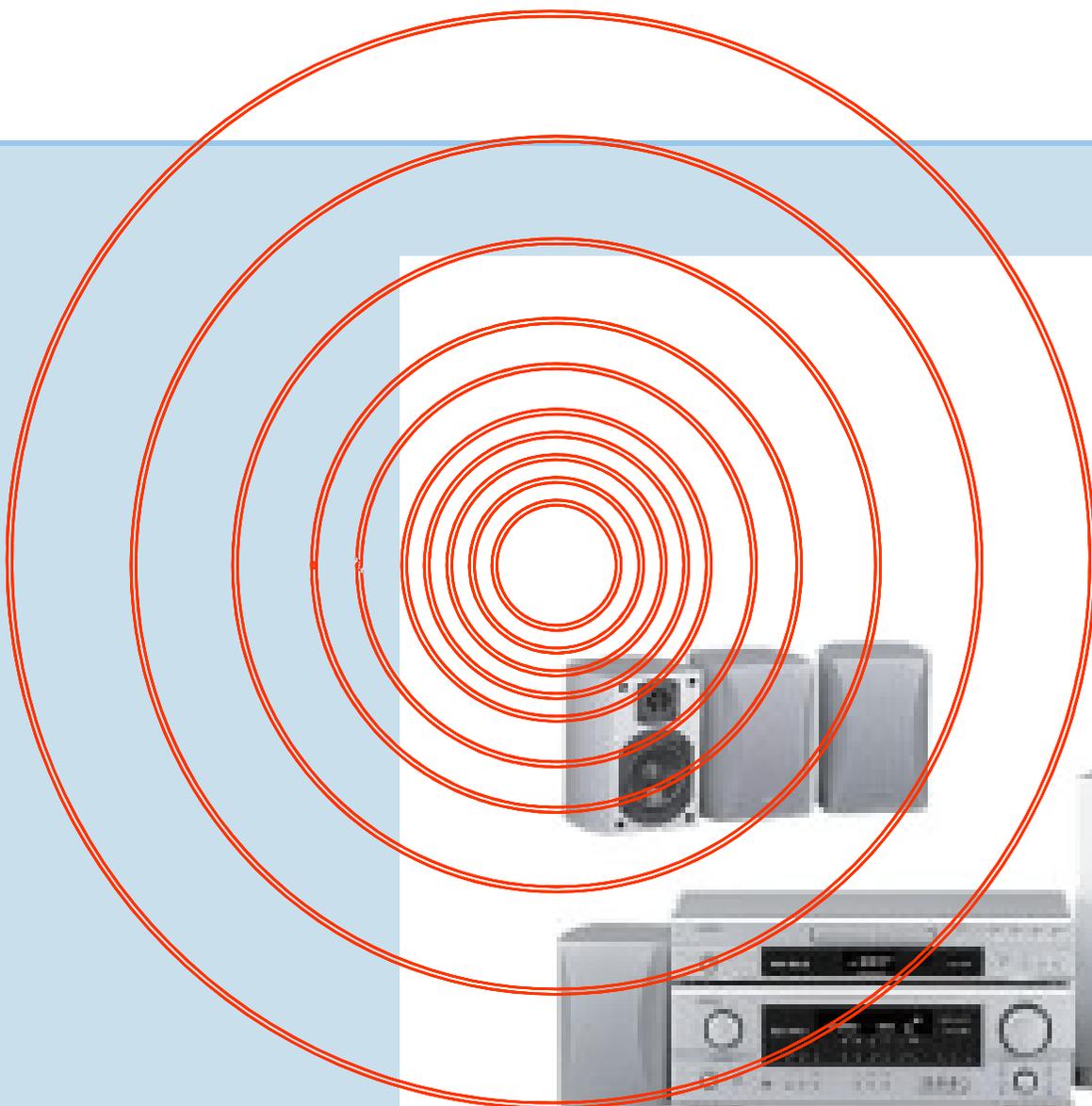
**50 – 100 Jahren
stark verändert.**



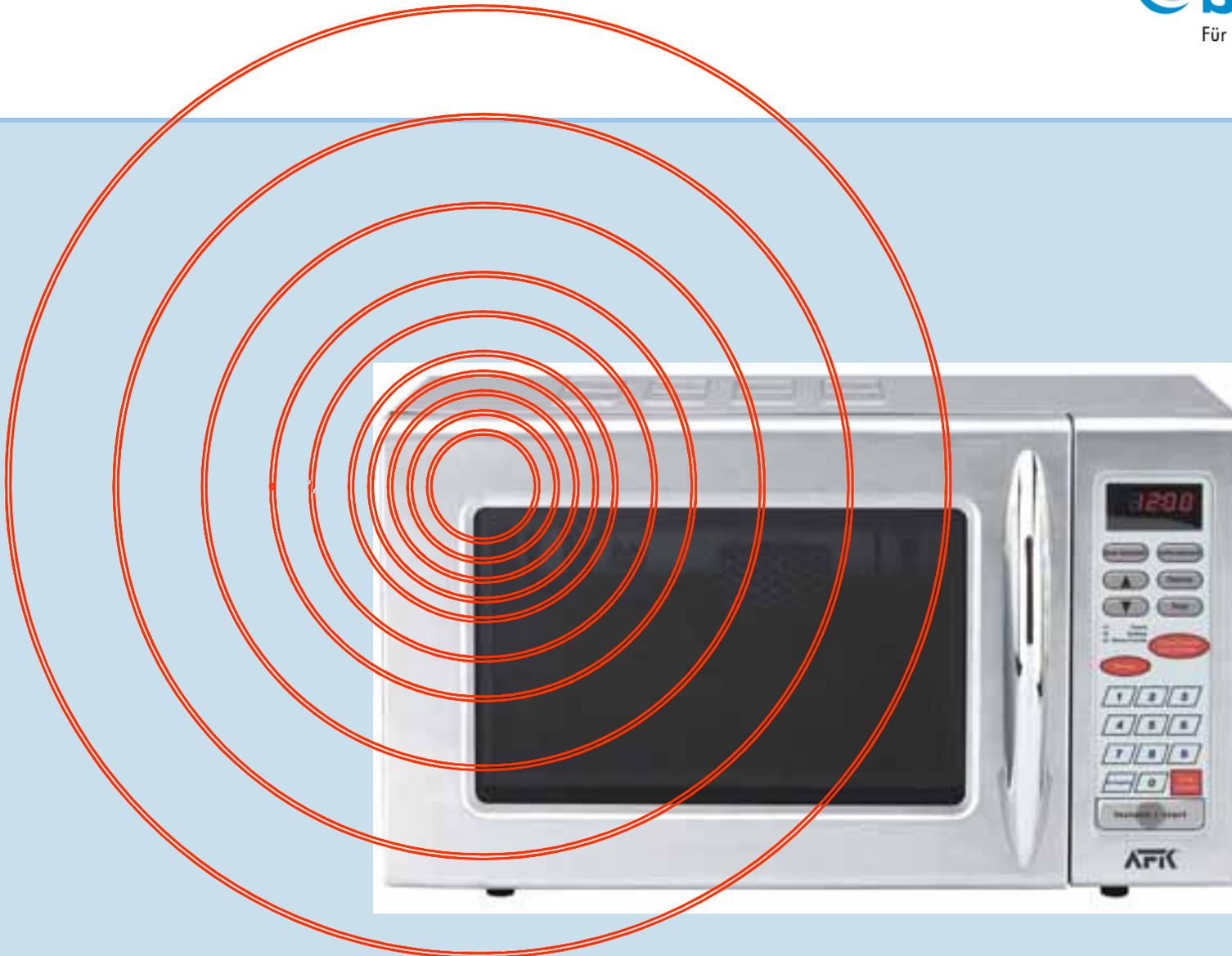


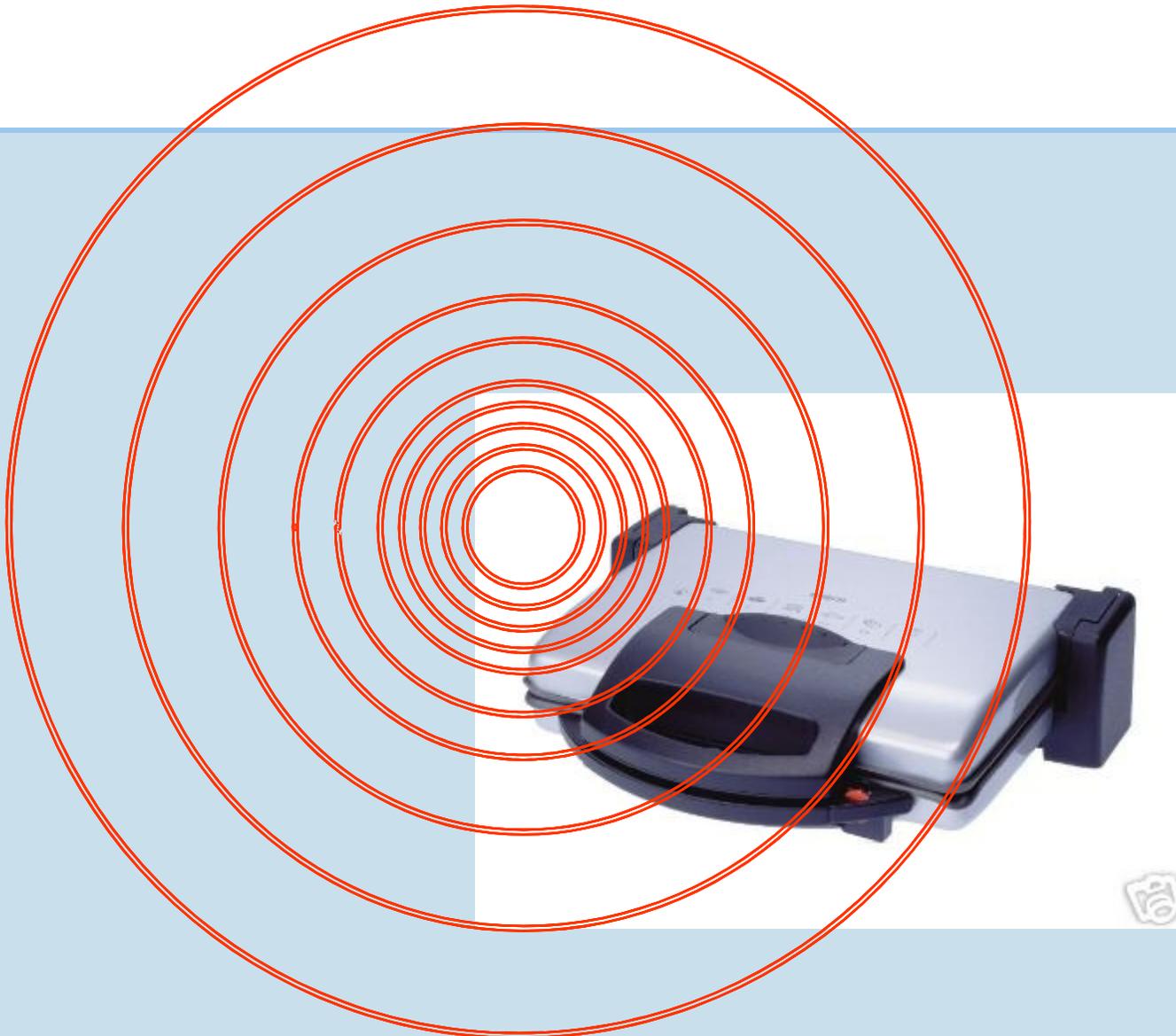


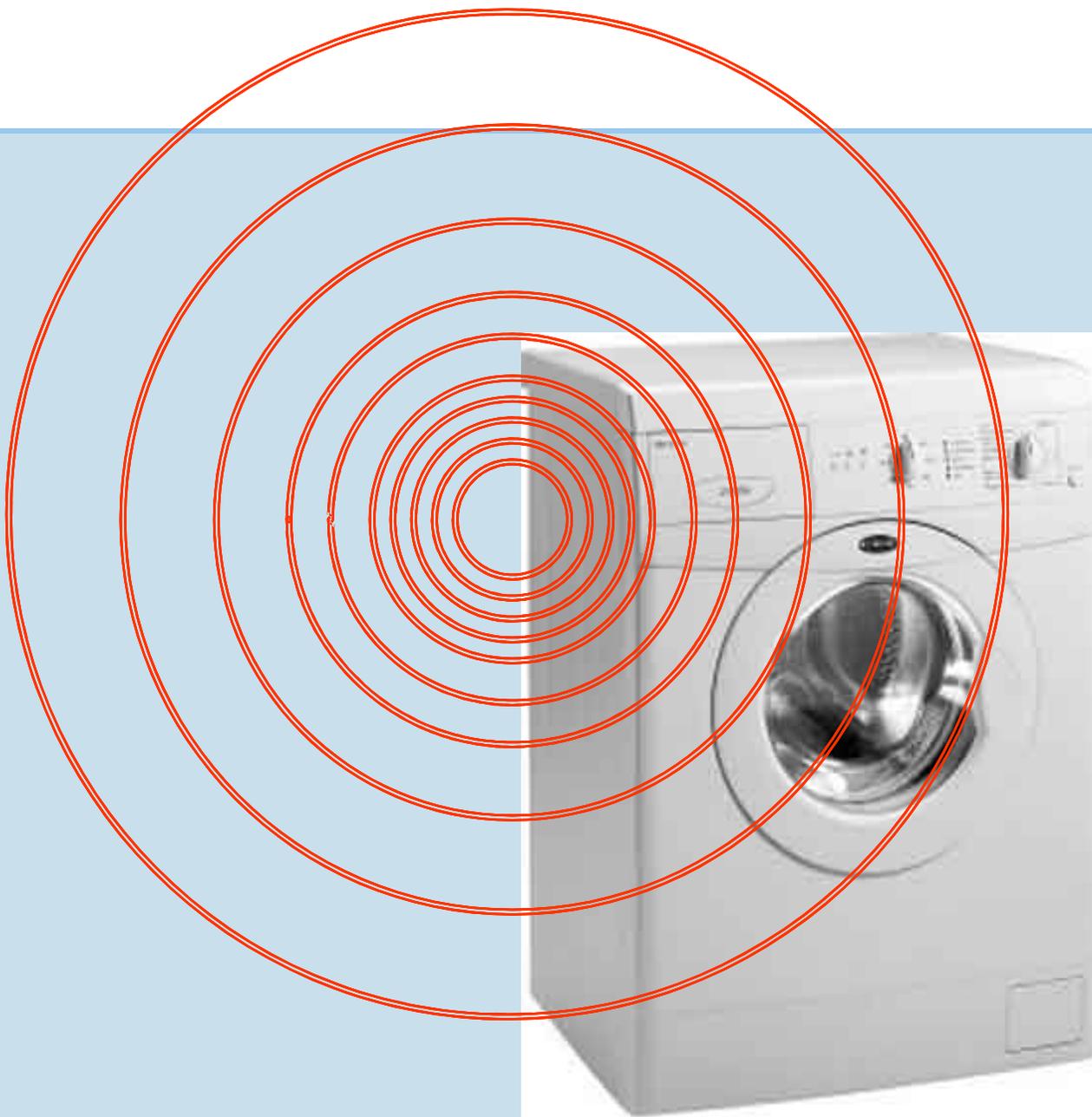






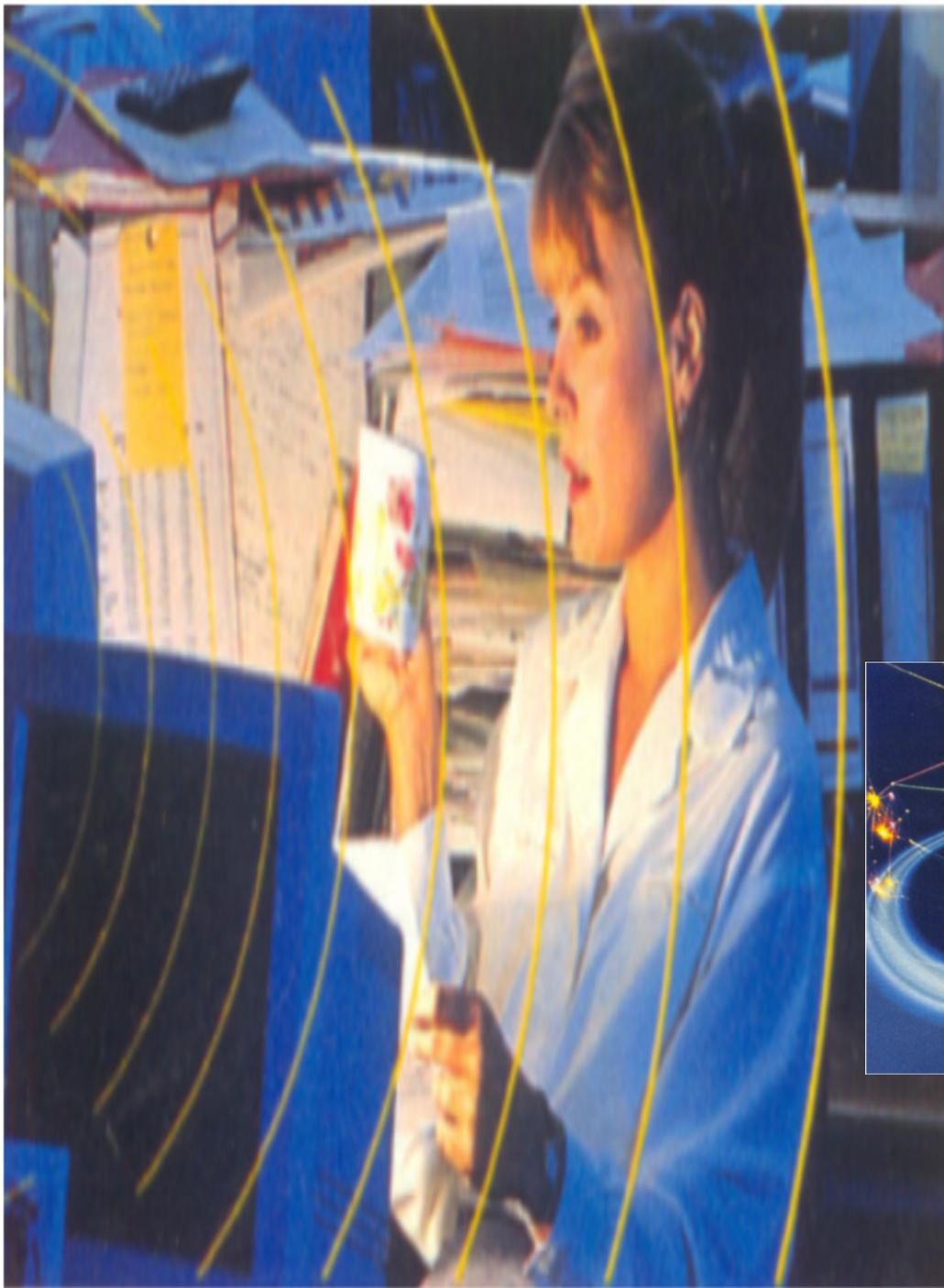
















Diese oder von ähnlichen
Quellen ausgehenden
Felder werden
deshalb Elektro-Smog
bezeichnet und sind ständig
unkontrolliert in unserer
Umwelt vorhanden.

**Die Belastung durch
Elektrosmog ist messbar
und kann einfach
reduziert werden!**

Gesund wohnen und arbeiten !



Elektro-Smog kann sich auf die Gesundheit und die Vitalität belastend auswirken.

Bei längerer Belastung können krankhafte Symptome auftreten:

Schlafstörungen
Einschlafprobleme
Durchschlafprobleme
Erschöpfung
Müdigkeit
Blutdruckanomalien
Kopfschmerzen
Depressionen
Nervosität
Konzentrationsstörungen
Muskuläre Verspannungen
Herzrhythmusstörungen
Erhöhte Infektanfälligkeit, uvm.

Die Hauptgefahr lauert dort, wo wir uns über längere Zeit aufhalten. Zum Beispiel am Schlafplatz, am Arbeitsplatz oder im Kinderzimmer. Viele Stunden täglichen verbringen wir unter diesen belastenden Feldern.



Schutz am Schlafplatz:

Einen Grossteil unseres Lebens, ca. ein Drittel davon verbringen wir im Bett.

Während des Schlafes durchläuft unser Gehirn verschiedene Schlafstadien.

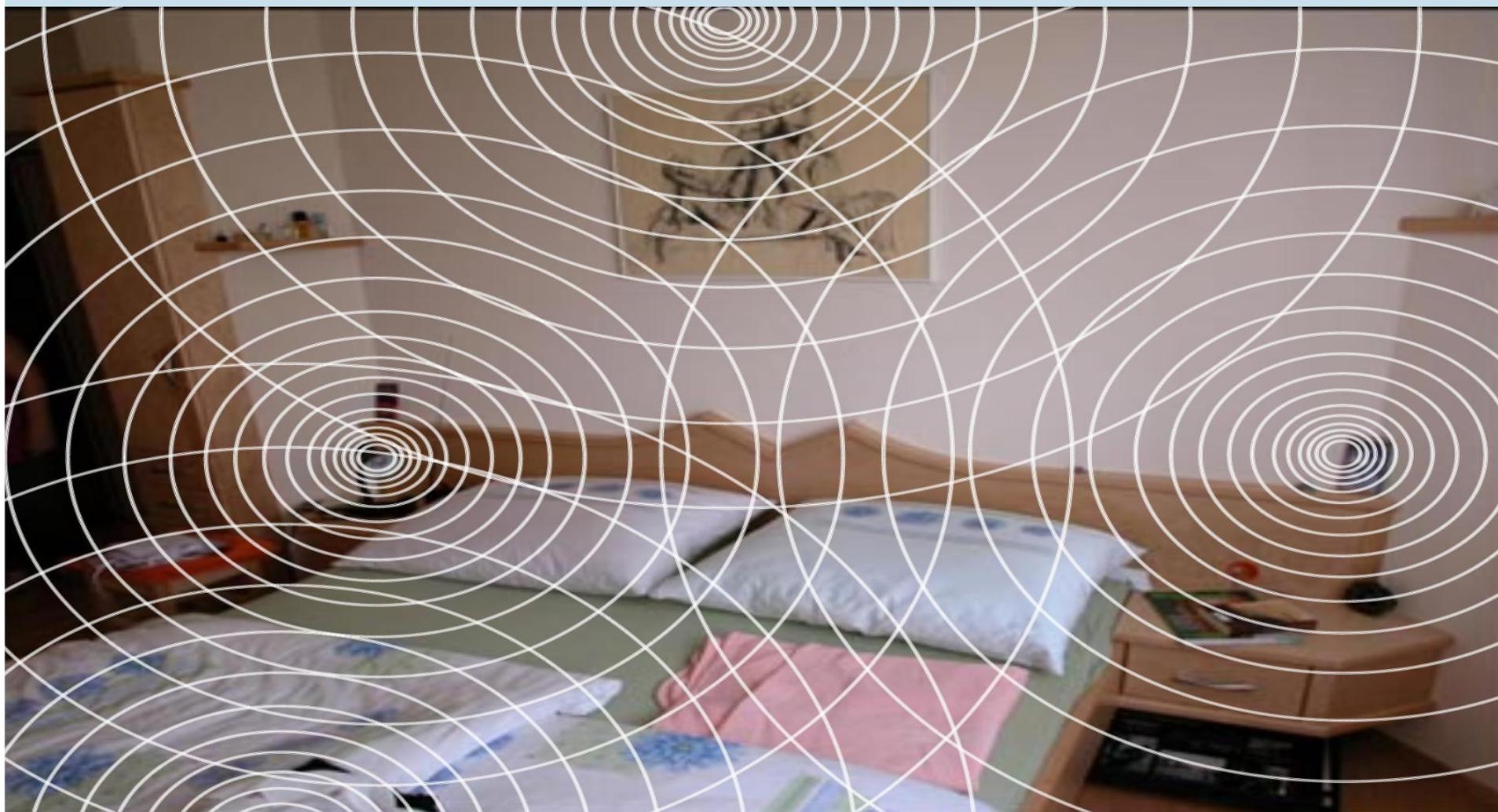




Foto: lukemarvin.de

Schutz im Kinderzimmer:

Besonders der sensible kindliche Organismus ist durch die Belastung von elektrischen Feldern gefährdet.

Immer mehr Wissenschaftler, Forscher und Mediziner warnen eindringlich vor den Auswirkungen elektromagnetischer Felder

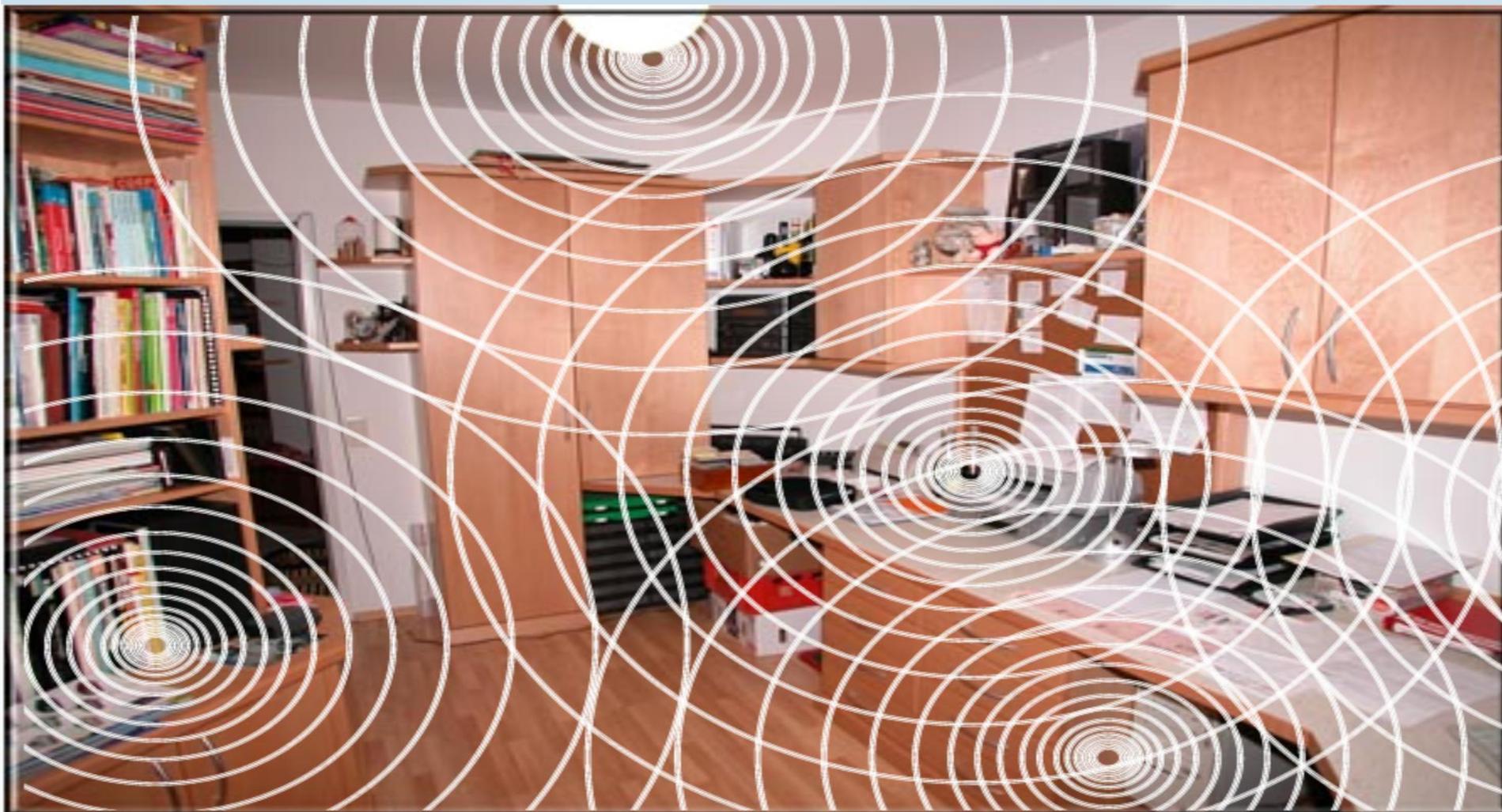


Schutz am Arbeitsplatz:

Viele Stunden des Tages verbringen wir an unserem Arbeitsplatz.

Computer, Maschinen, Telefone konfrontieren uns ständig mit elektrischen Feldern.

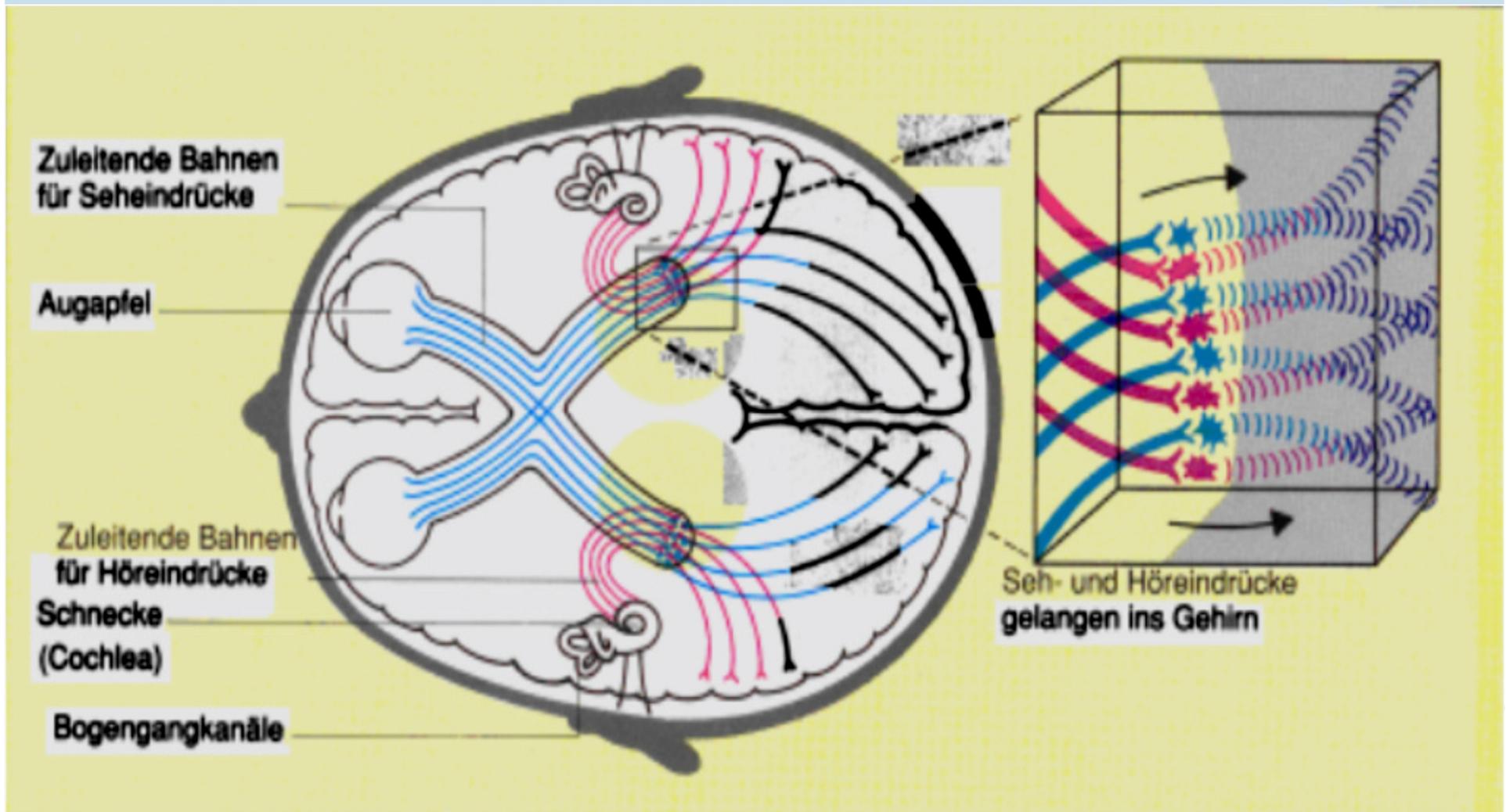
Wie eine Antenne nimmt unser Körper diese elektrischen Felder auf.

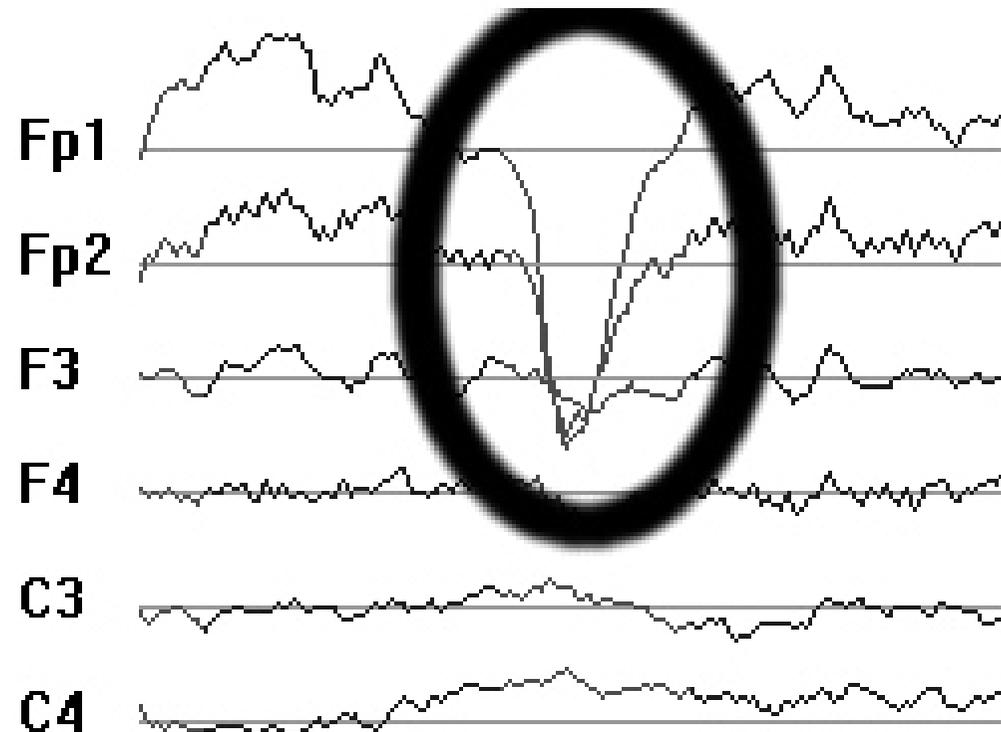
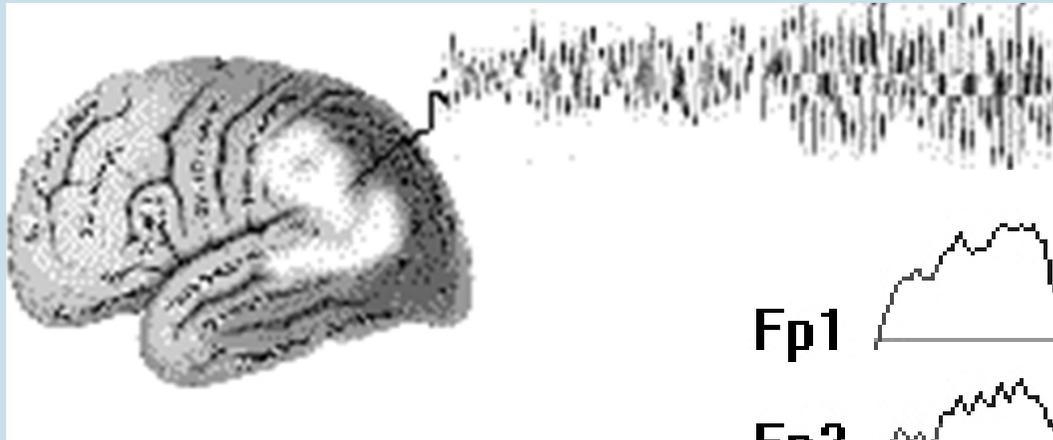


Ströme und Magnetfelder

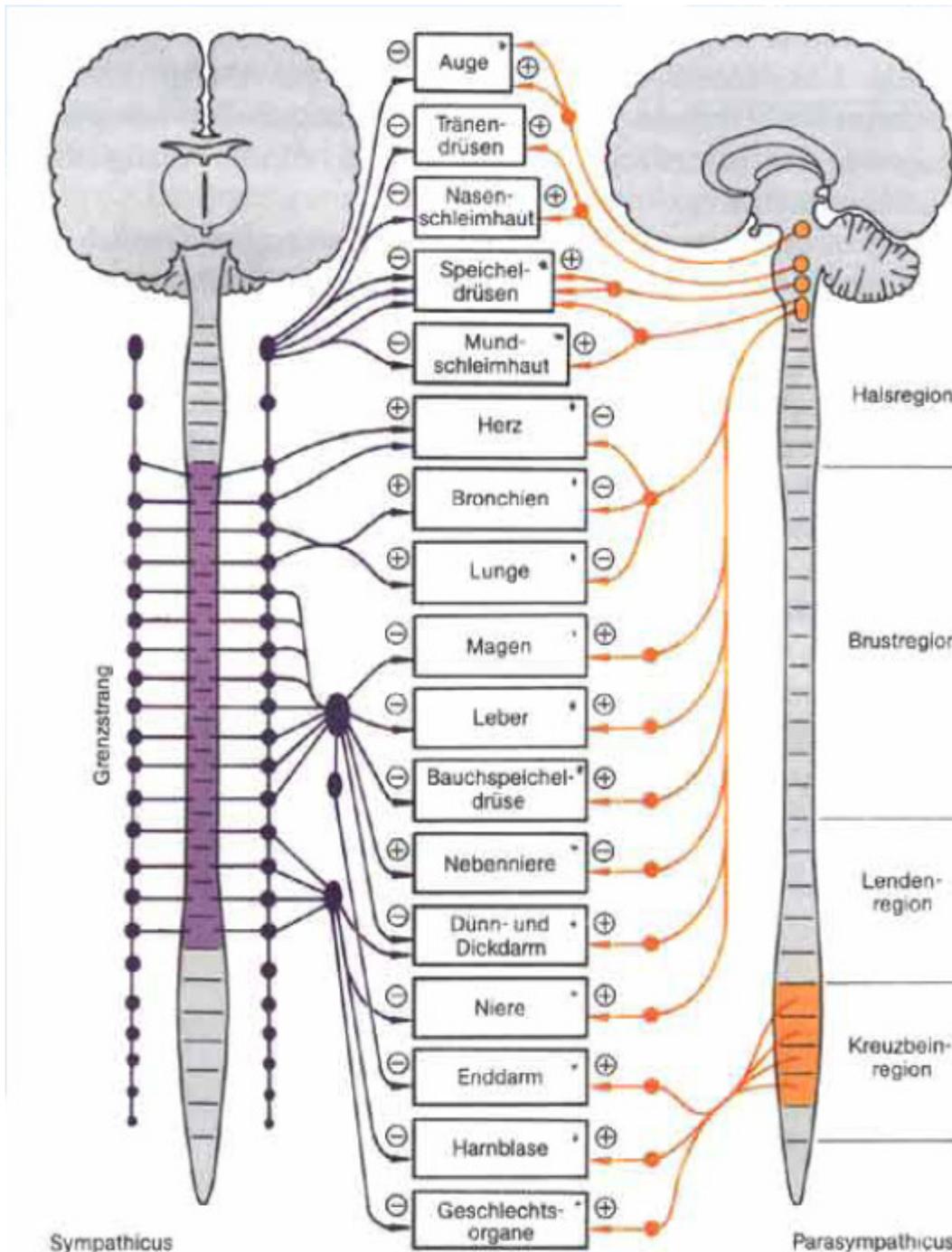


*unseres
Körpers*





Augenbewegungsartefakt



Der Großteil der Zellkörper von Sympathicus und Parasympathicus liegt in Ganglien außerhalb des Wirbelkanals. Ein wesentlicher Teil des Sympathicus ist der Grenzstrang, ein außerhalb der Wirbelsäule gelegener und segmentierter Doppelstrang von Ganglien, sowie eine nur durch die Bauchmuskulatur geschützte Ansammlung miteinander verbundener Ganglien, das Sonnengeflecht. Auch der Parasympathicus ist mit zahlreichen Ganglien im Körper vertreten und hat zudem Schwerpunkte im Nachhirn und im Rückenmark der Kreuzregion, vor allem aber im 10. Gehirnnerv, dem Vagus.

Zentrales Steuerungsorgan des vegetativen Nervensystems ist der Hypothalamus im Zwischenhirn. Hier befinden sich Zentren für die Regulation der Körpertemperatur, des Mineralstoff- und Wasserhaushalts, des Kohlenhydratstoffwechsels, der Abgabe von Harn und Schweiß, aber auch der Sexualität. Die Steuerung der Körperfunktionen von hier aus kann nervös oder über Hormone erfolgen.

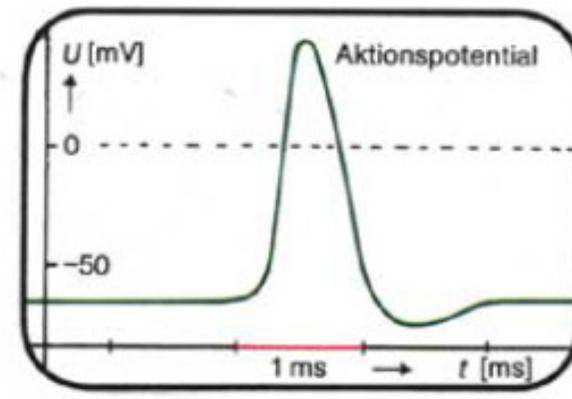
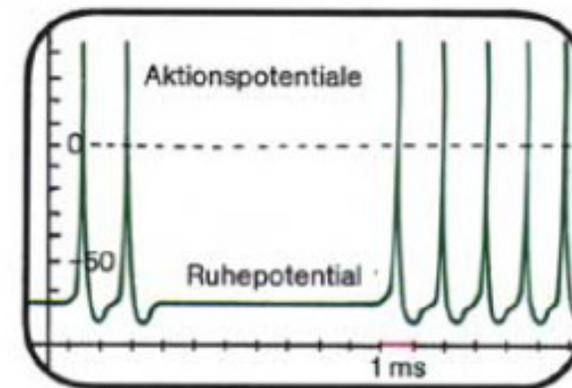
Wird eine Elektrode außen am Axon angelegt und die andere ins Innere eingestochen, zeigt das Oszilloskop eine Spannung von 60 - 90 mV an. Die Innenseite ist negativ gegenüber der Außenseite. Vereinbarungsgemäß wird immer das Vorzeichen der Innenseite angegeben.

- Am ungereizten Axon besteht zwischen außen und innen eine Spannung von -60 bis -90 mV. Sie wird als Ruhepotential der Nervenzelle bezeichnet.

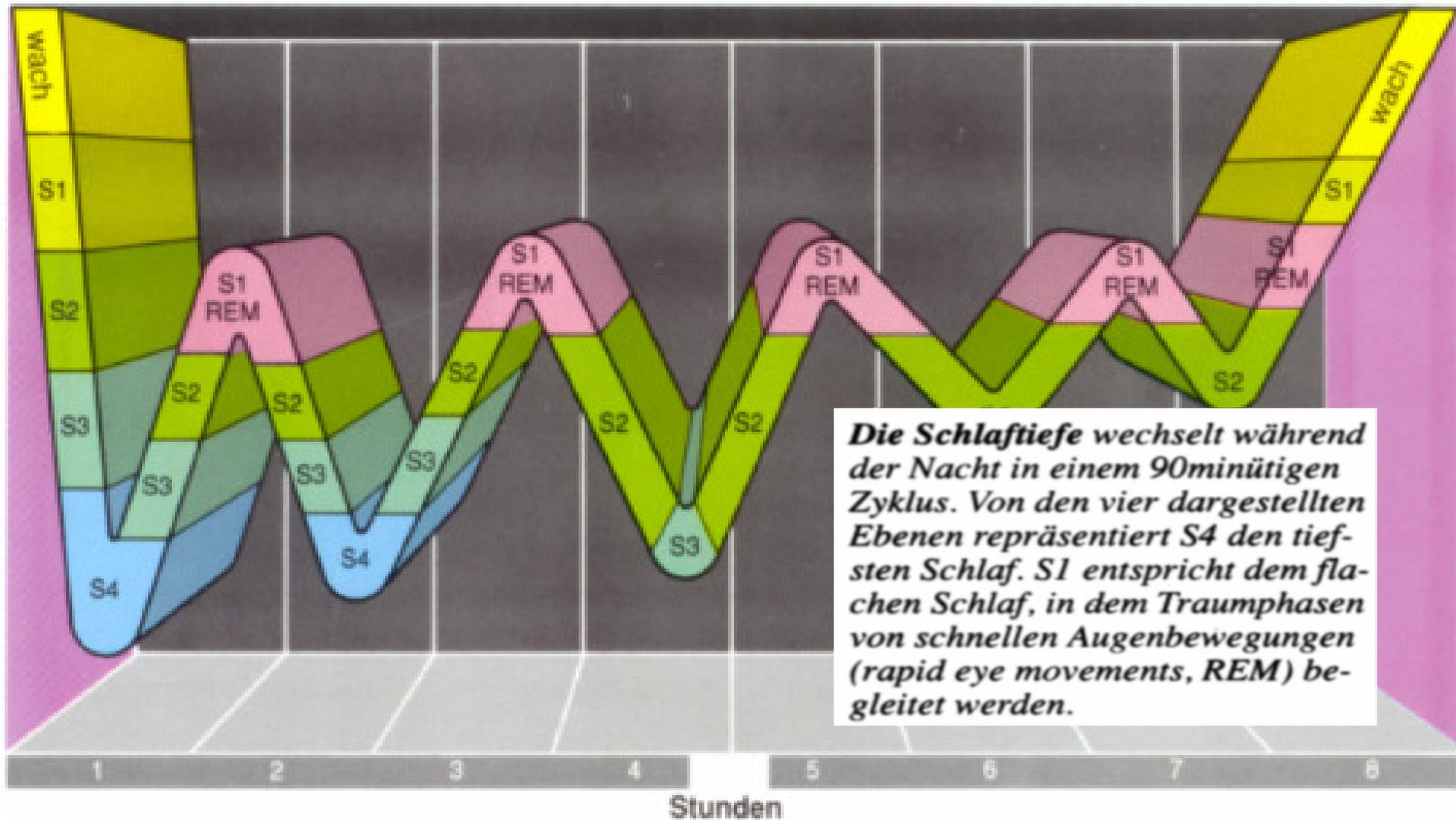
Abbildung: Ruhepotentiale und Aktionspotentiale, wie sie sich von Axonen ableiten und mit dem Oszilloskop sichtbar machen lassen.

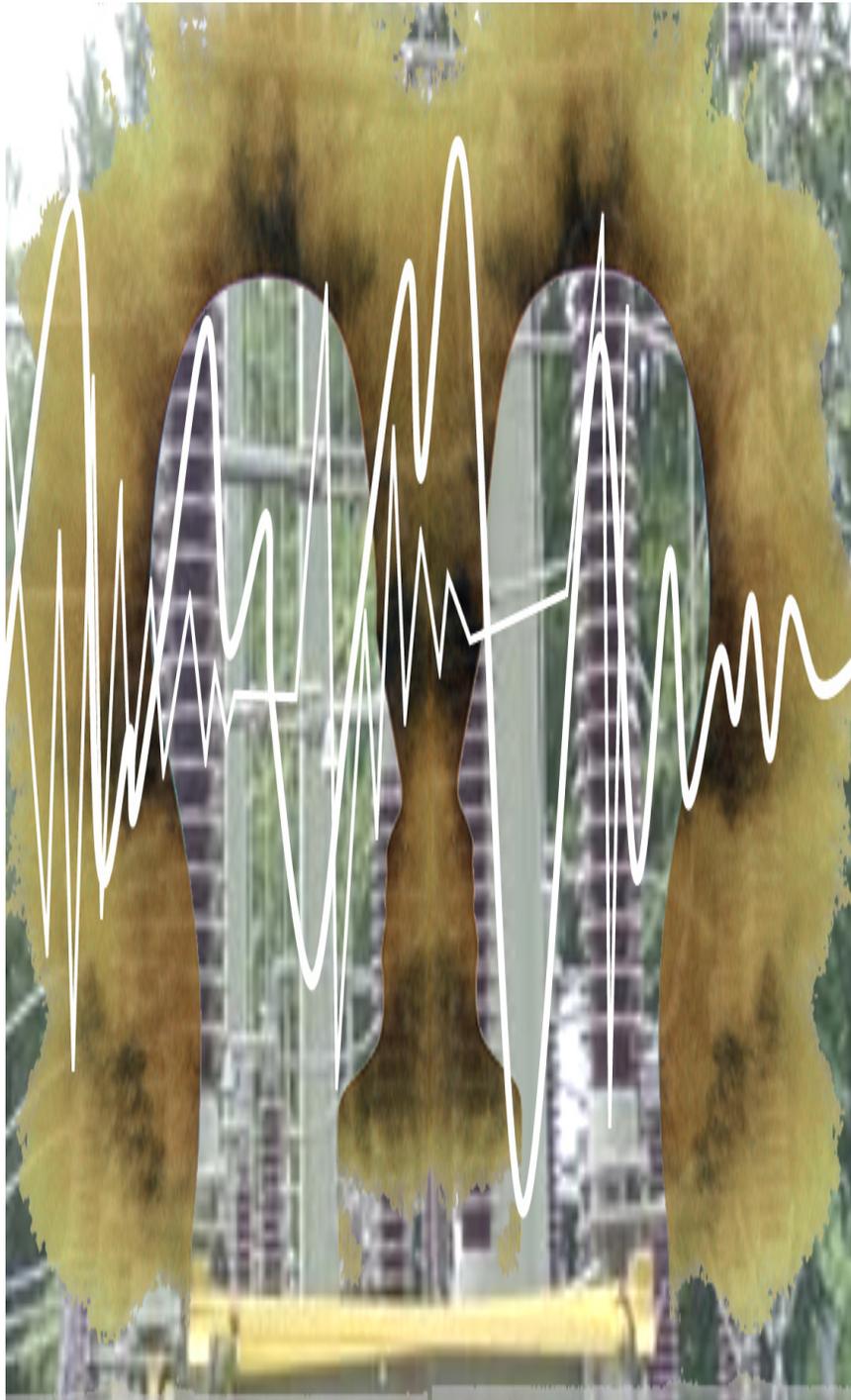
Mit dem Oszilloskop kann man die elektrischen Impulse sichtbar machen, die nach Reizung über das Axon laufen. Beim Durchgang eines Impulses durch die Messstelle nimmt das Ruhepotential zunächst bis auf Null ab. Dann wird das Innere des Axons positiv, und die Spannung steigt je nach Neuron rasch auf + 20 bis + 40 mV an. Die Spannungsänderung beträgt also insgesamt etwa 100 mV. Bereits 0,5 - 1 ms später ist das Ruhepotential wiederhergestellt. Der elektrische Impuls hat die Messstelle durchlaufen.

- Die Impulse von 100 mV, die über das Axon laufen, werden als Aktionspotentiale bezeichnet.
- Die Leitung von Aktionspotentialen über die Axone nennt man Erregungsleitung.



Schlafrythmus





Haben auch Sie Schlafstörungen,
Kopfschmerzen, Stress
Gesundheitsprobleme durch
Strahlenbelastung?

E-Shield

**Eine wissenschaftlich geprüfte
Schutzmaßnahme
zur Verringerung elektrischer Felder.
Eine bewährte Technik von
Biologen, Forschern
und Medizinern empfohlen!**

ELEKTROSMOG/ELEKTROBIOLOGISCHE RICHTWERTE

KEINE ANOMALIE UNTER 0,01 VOLT

SCHWACHE ANOMALIE 0,01 BIS 0,10 VOLT

STARKE ANOMALIE 0,10 BIS 1,00 VOLT

EXTREME ANOMALIE ÜBER 1,00 VOLT

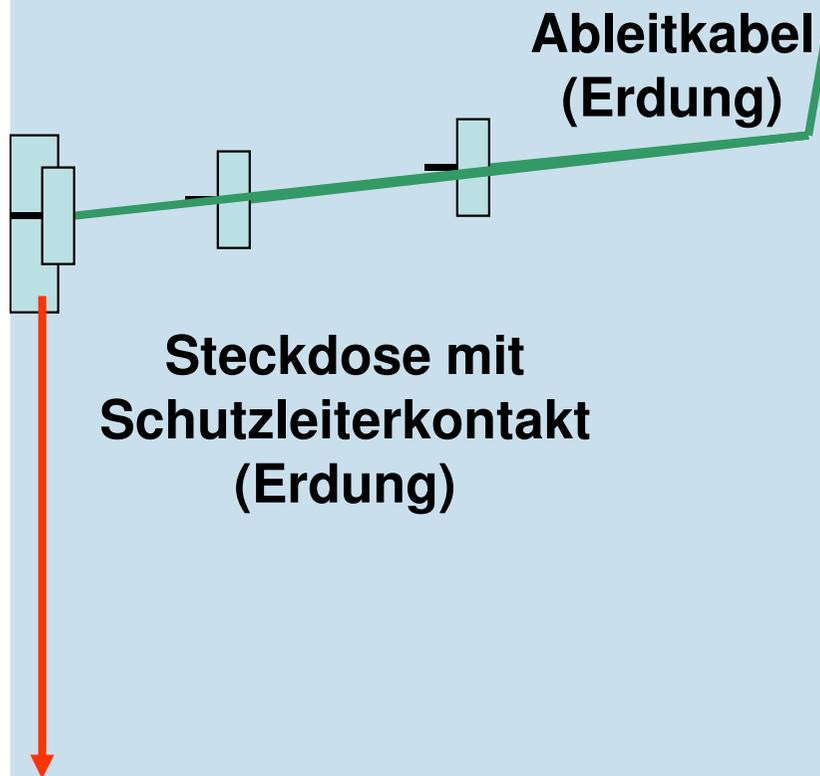


FUNKTION

Wenn vorhandene elektrische Felder vom Körper aufgenommen werden, spricht man von einer angekoppelten Körperspannung.

Diese Körperspannung erhöht sich mit der Zunahme von elektrischen Feldern in der Umgebung eines Körpers.

Ebenso wie wir die Körperspannung durch direkten Kontakt mit dem Erdreich ableiten können ist dies auch mit dem Sleep well möglich.



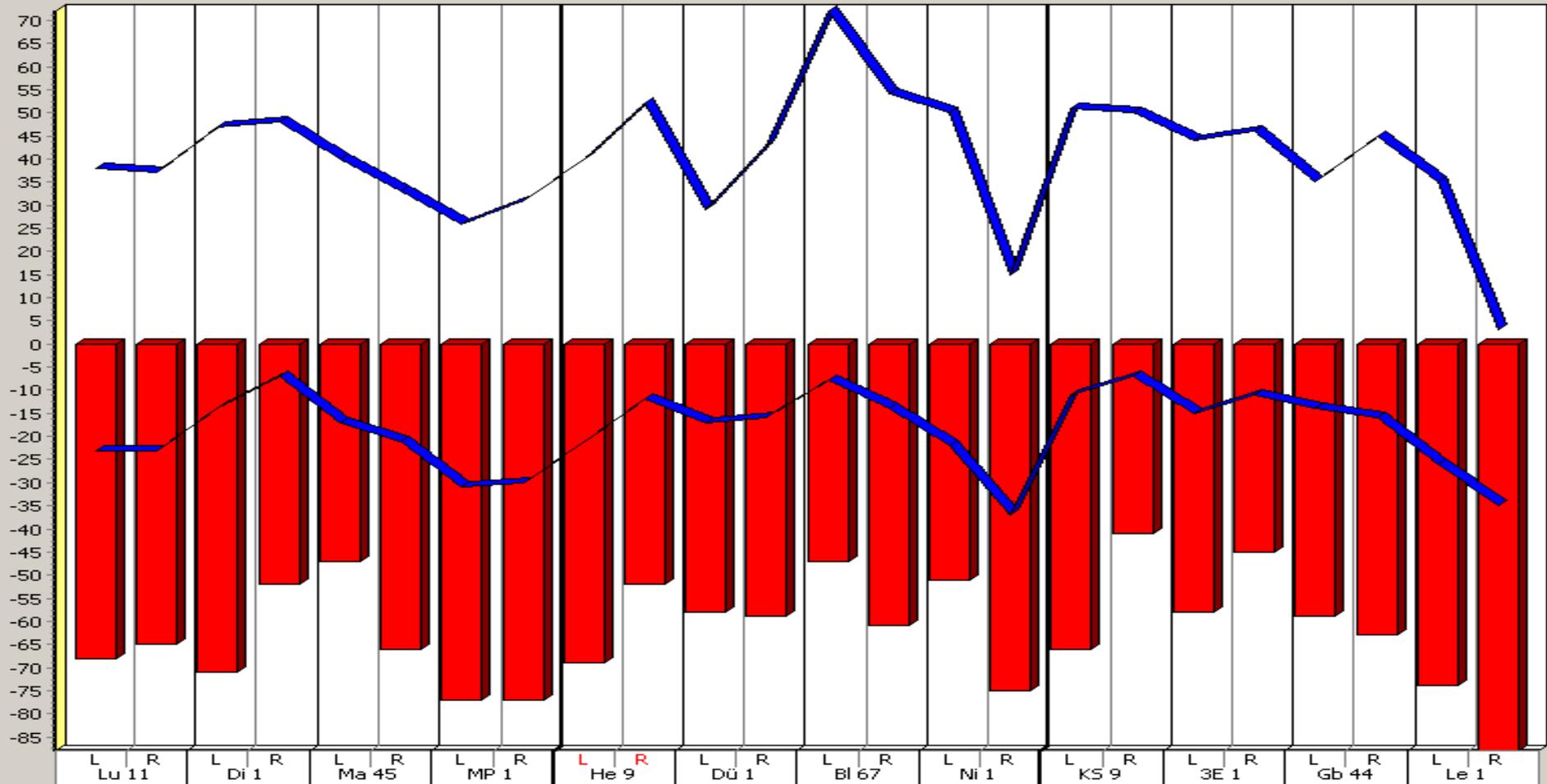
Körperspannung ohne E-SHIELD

765mV

(Messung nach 10 Minuten Exposition)



Energiehaushalt



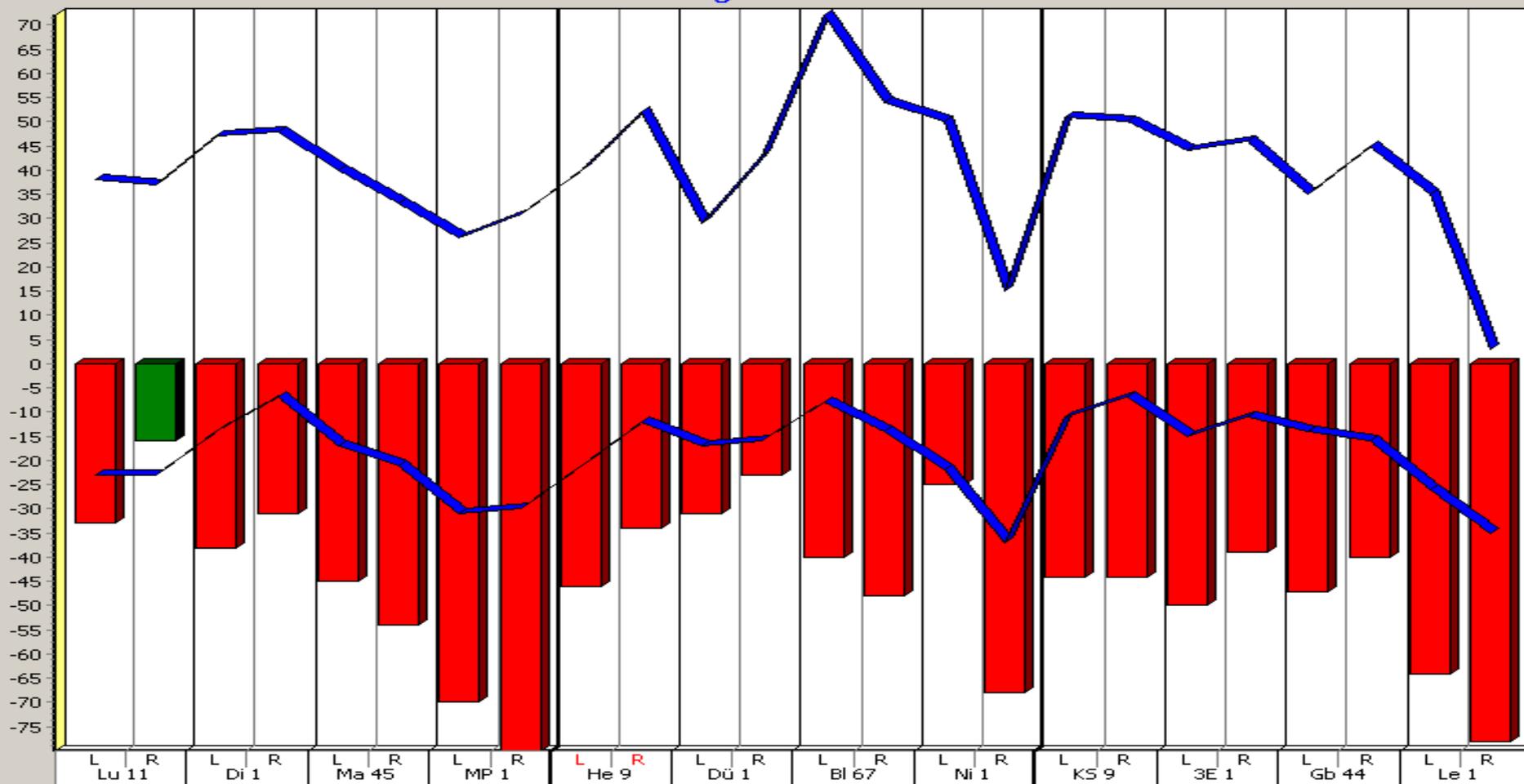
Energiemangel 56%

Körperspannung mit E-SHIELD

21mV

(Messung nach 10 Minuten Exposition)

Energiehaushalt



Energiemangel 43%

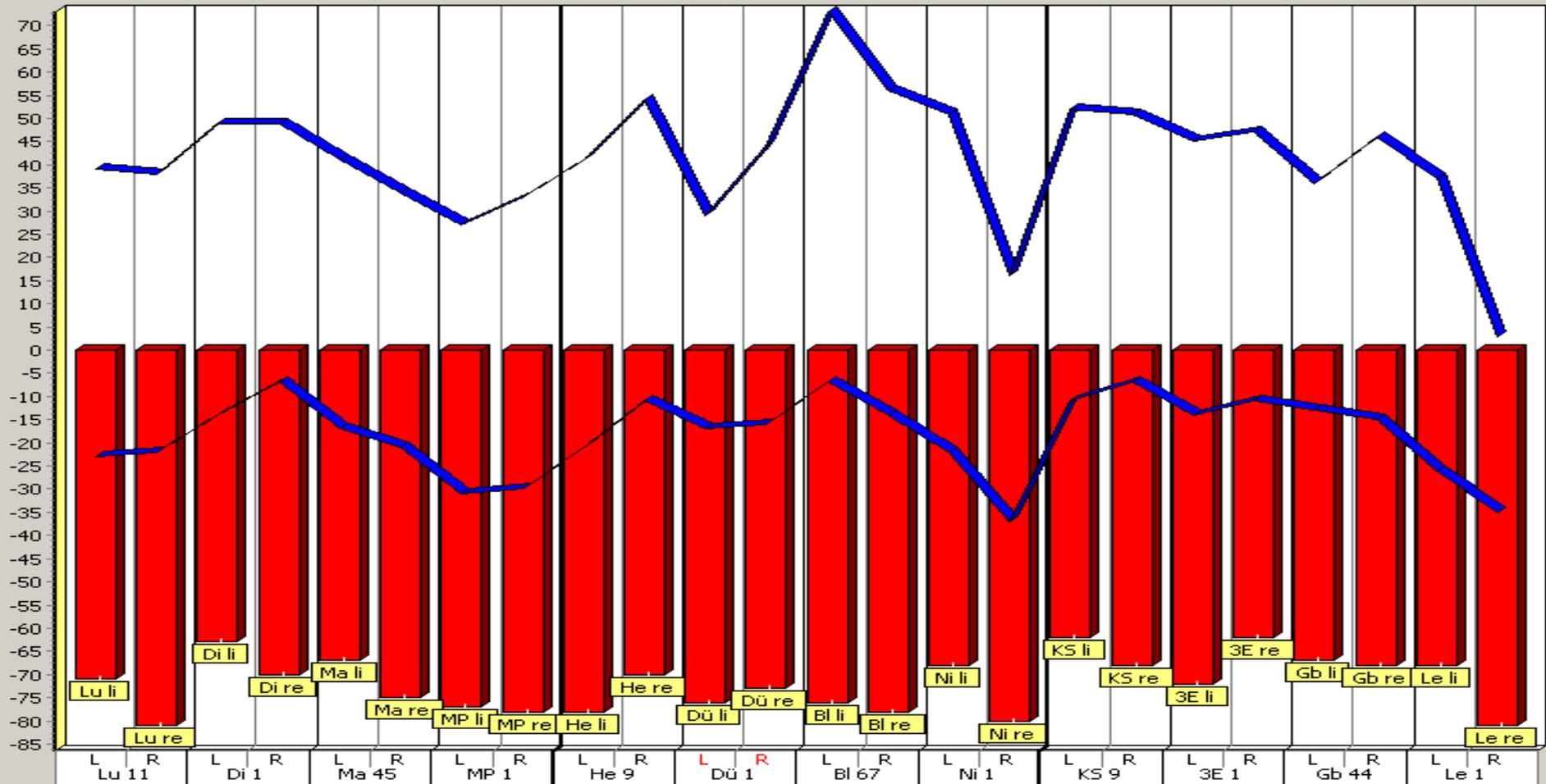
Körperspannung ohne E-SHIELD

795mV

(Messung nach 10 Minuten Exposition)



Energiehaushalt



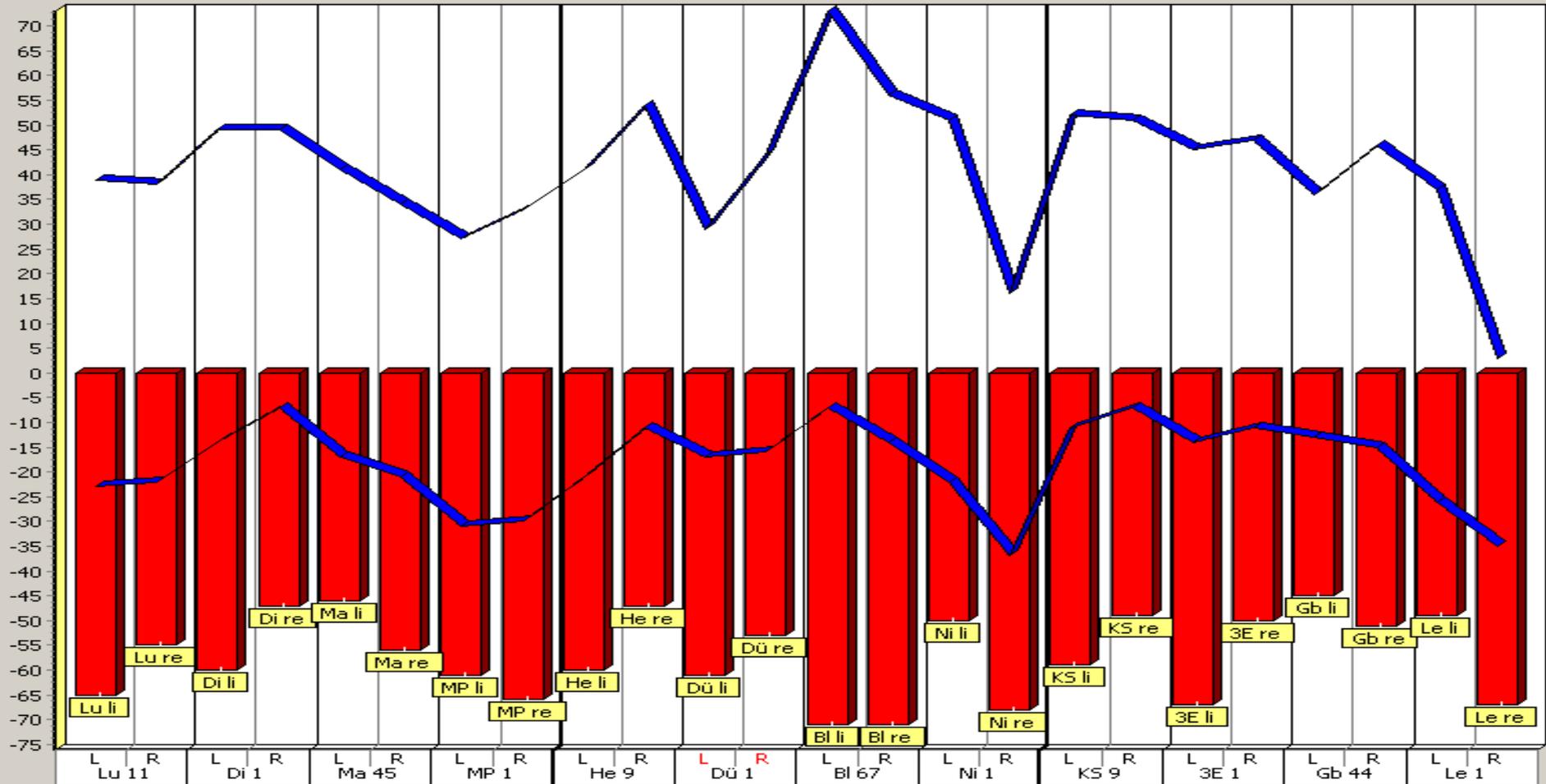
Energiemangel 64%

Körperspannung mit E-SHIELD

26mV

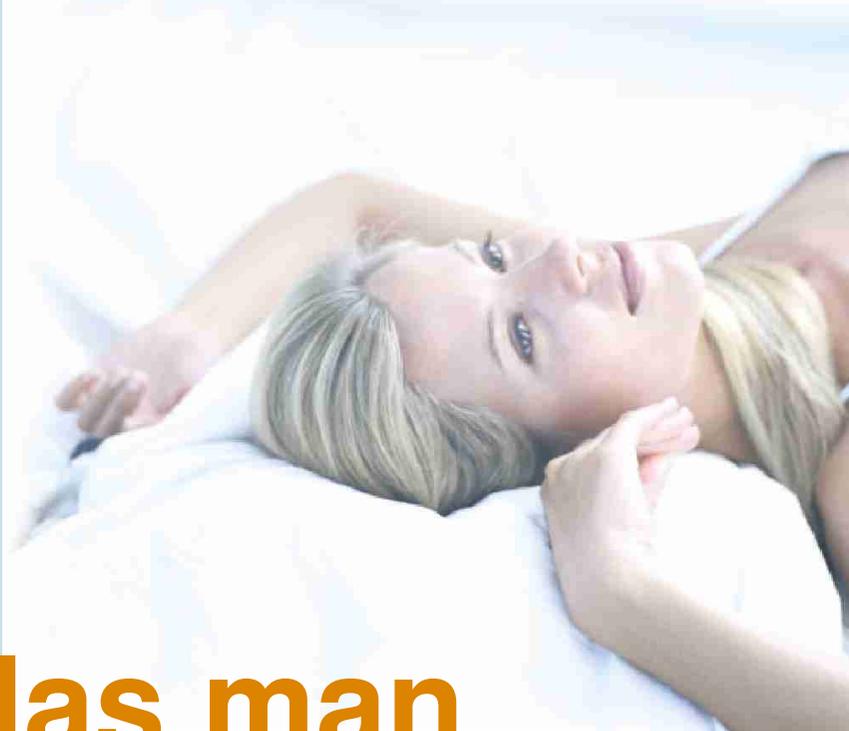
(Messung nach 10 Minuten Exposition)

Energiehaushalt



Energiemangel 50%

„**Gesundheit
ist Wohlbefinden,**



**das man
sieht“**

Ein stromdurchflossener Leiter ist umgeben von

elektrischen und **magnetischen** Feldern.

Die Maßeinheiten für diese sind:

Tesla für magnetische Felder

Volt für **elektrische** Felder

Oder anders gezeigt

	Tesla / Volt
1	
1.000	milli T / V
1. 000 000	mykro T / V
1. 000 000 000	nano T / V
1. 000 000 000 000	pico T / V
1. 000 000 000 000 000	fento T / V

Je nach Höhe der **magnetischen** oder **elektrischen** Felder sind diese definiert

Tesla / Volt		1
milli	T / V	0,001
mykro	T / V	0.000001
nano	T / V	0.000000001
pico	T / V	0.0000000000001
fento	T / V	0.00000000000000001

Elektro-Smog kann sich auf die Gesundheit und die Vitalität belastend auswirken.

Bei längerer Belastung können krankhafte Symptome auftreten:

Schlafstörungen
Einschlafprobleme
Durchschlafprobleme
Erschöpfung
Müdigkeit
Blutdruckanomalien
Kopfschmerzen
Depressionen
Nervosität
Konzentrationsstörungen
Muskuläre Verspannungen
Herzrhythmusstörungen
Erhöhte Infektanfälligkeit, uvm.

Die Hauptgefahr lauert dort, wo wir uns über längere Zeit aufhalten. Zum Beispiel am Schlafplatz, am Arbeitsplatz oder im Kinderzimmer. Viele Stunden täglichen verbringen wir unter diesen belastenden Feldern.

In der medizinischen Diagnostik nützt man elektrische Ströme im Körper, misst und bewertet sie nach Stärke und Impulsform.

Diese diagnostischen Methoden sind bekannt durch:

EEG (elektro enzephalogramm)

EKG (elektrokardiogramm)

EMG (elektromyogramm)

MRT (magnetresonanztomographie)

Sind keine Ströme im Körper messbar, sind wir tot!

ENERGIE

FÜR KÖRPER & GEIST

ENERGIE

GEHIRNWELLENSPEKTRUM EEG

High Beta	30	>	500	Hz
Beta	13	>	30	Hz
Alpha	8	>	12	Hz
Theta	4	>	7	Hz
Delta	1	>	3	Hz

Systems

Components

Services

Facility Management



Ende Vortrag Frühjahrsseminar VHKS OÖ

14.04.2012

Wellnessmanagement – Gesund wohnen und arbeiten

Harald Hehenberger