

H. Kinadeter • W. Möhring • Th. Poppe

# **Bausteine für ein positives Mikroklima**

Gesund wohnen und leben  
im biologischen Kraftfeld

Delphin Verlag

# Inhalt

## Vorwort 9

### Teil I: Der Mensch

*Dr. med. Harald Kinadeter*

#### **Prinzipien und vernachlässigte Aspekte der Gesundheit**

- Der Ausgangspunkt 17 • Was bedeutet Gesundheit heute? 19  
Lebensgewohnheiten 24 • Der A-Typ und der B-Typ 26  
Krankmachende Einstellungen und Haltungen 28  
Entwickeln Sie einen gesunden Egoismus 31 • Degeneration 32  
Resistenz 34 • Eine grundlegende Strategie 37  
Gesicherte Risikofaktoren 38 • Bewegung 39  
Negative und positive Einflüsse 42 • Glück 45

*Dr. med. Harald Kinadeter*

#### **Nahrung und Ernährung**

- Kochen 48 • Essen 50 • Kauen 52 • Regelmäßigkeit 53  
Die Zusammensetzung der Nahrung 57 • Fleisch 60 • Fisch 61  
Fette und Öle 62 • Kohlenhydrate 67 • Die Vitamine 70  
Ernährung und Krebs 76

*Wolfgang Möhring - Thomas Poppe*

#### **Unsere Haut - Grenzland zwischen Innen- und Außenwelt**

- Der Aufbau der Haut 81  
Anwendungen von Wasser, Licht und Luft 87  
Kosmetische Pflege und Rezepte 96  
Die Anwendung ätherischer Öle bei der Hautpflege 104  
Herstellung und Verwendung von Massageölen 113 • Inhalation 115  
Unsere »zweite« Haut - die Kleidung 116  
Elektrostatische Aufladung der Haut 123

*Dr. med. Harald Kinadeter*

**Streß - Spannung - Entspannung**

- Streß - was ist das? 129 • Erkennen Sie die Warnzeichen 135  
Die Auswirkungen von Streß 136  
Streßabbau durch Bewegung 139  
Weitere Strategien für Ihr Anti-Streß-Repertoire 140  
Verbrauchen Sie die Streßenergie 144 • Streßauslöser 145  
Bewährte Entspannungstechniken:  
Die Progressive Muskelentspannung 153  
Autogenes Training 156  
Meditation 158 • Streßtypen 160

Teil II: Das Umfeld

*Wolfgang Möhring - Thomas Poppe*

**Wohnraum und Mikroklima - der Stoff,  
aus dem unsere Räume sind**

- Form und Raumaufteilung 165 • Die Arbeit am Schreibtisch 171  
Der Schlafrum 174 • Anatomie des gesunden Bettes 176  
Das »House Sickness Syndrom« 179  
Eine Strategie zur Verbesserung der Wohnqualität 181  
Grundlegende Kriterien für die Auswahl von Baustoffen 185  
Ausbau, Renovierung und Pflege 189  
Farben und Lacke 198 • Holzbehandlung 201  
Putz- und Reinigungsmittel 207  
Entscheidungshilfen 210

*Dr. med. Harald Kinadeter*

**Licht und Farbe - ihr Einfluß  
auf Gesundheit und Wohlbefinden**

- Einführung 214  
Die Wirkung des Sonnenlichts auf den Menschen 215  
Die energetische Sehbahn 216 • Das Licht in der Wohnung 219  
Künstliches Licht 220 • Einige Richtlinien und Vorschläge  
für eine »gesunde« Beleuchtung 224  
Farben und Töne - eine kleine Harmonielehre 228  
Die medizinische Bedeutung der Farben 232  
Therapie und Farben 236  
Farben in der Wohnung - einige Tips 240

*Thomas Poppe*

**Lebensmittel Luft**

Die Lufttemperatur 248 • Heiztechnik 253 • Luftfeuchtigkeit 255  
Luftqualität und Belüftung 259 • Elektroklima 265  
Luftionisation 270 • Erdstrahlen - die unbekannte Größe 273

*Wolfgang Möhring*

**Düfte ätherischer Öle**

Duftanwendung ätherischer Öle im Mikroklima 281  
Räucherwerk 288 • Sachets, Potpourris und Kräuterkissen 289

*Wolfgang Möhring - Thomas Poppe*

**Musik und Lärm**

Musik 292 • Therapeutische Wirkung der Musik 294 • Lärm 303

Adressen und Bezugsquellen 309

Die Autoren 313

Stichwortverzeichnis 315