

"Manche Menschen würden eher sterben als nachzudenken. Und sie tun es auch." (Bertrand Russel, Sozialkritiker und Sozialreformer)

Die Basis für Vitalität und Gesundheit des Menschen ist eine gesunde Umwelt. Deshalb ist für mich dieses Buch ein "Must Have", und zwar für jeden, der ohne Gesundheitsrisiko bauen, wohnen und schlafen will. Außerdem regt es, wie Bertrand Russel anmahnt, die grauen Zellen zum eigenen Nachdenken an.

Auf 184 Seiten liefert Hanspeter Kobbe einen umfassenden Einblick in die Welt der baubiologischen und wohnmedizinischen Möglichkeiten und Erkenntnisse, um schädliche Einflüsse zu Hause und auch im persönlichen Umfeld zu erkennen und zu minimieren.

Immer mehr Menschen erkranken in den eigenen vier Wänden oder am Arbeitsplatz durch die Belastungen unserer modernen Umwelt und Bauweise. Deshalb ist die zentrale Botschaft dieses Buches: Der Schlafplatz des Menschen ist der wichtigste Ort in seinem Leben. Nirgendwo sonst halten wir uns standorttreu so viele Stunden auf wenigen qm auf wie hier.

Von der Thematik und vom äußeren Erscheinungsbild her könnte man auf die Idee kommen, es handle sich um ein "schwieriges" Buch, durch das man sich mühsam vorarbeiten muss. Aber glücklicherweise ist genau das Gegenteil der Fall! Mit Hilfe der übersichtlichen Gliederung und eines ausführlichen Praxisteils finden Interessierte schnell die gesuchte Auskunft. Dabei stellt der Autor ca. 40 Belastungsrisiken als ausgewiesener Fachmann sachlich und im flüssigen Schreibstil vor und gibt zahlreiche Tipps zur Selbsthilfe und für Schutzmaßnahmen. So können Betroffene wieder zu einem lebenswerten Leben finden und Gefährdete rechtzeitig Vorsorge treffen.

Ich habe jedenfalls dieses Buch - als ebenfalls aktiver Baubiologe - mit sehr viel Interesse und Gewinn gelesen. Dafür danke ich dem Autor herzlich und möchte sein Buch unbedingt weiterempfehlen. (5 Sterne!)

Rüdiger Syring

Dipl.-Psych. & Baubiologe