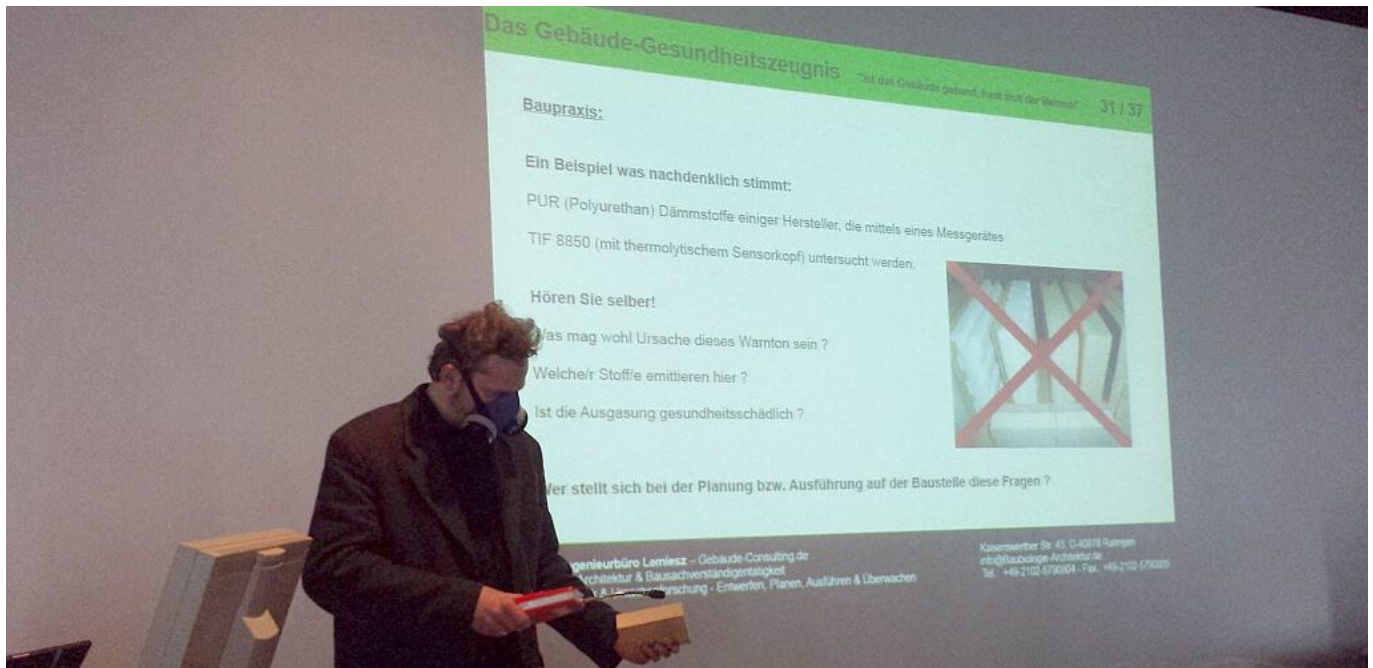


Gesundheit: Wann wird die Umwelt gefährlich ?



Sie Bauen oder Sanieren ?

Verstehen Sie die Ausschreibungstexte des Architekten oder das Handwerkerangebot auch inhaltlich,
was die Gefährdung der Gesundheit angeht ?

Wissen Sie, welche Baumaterialien Emissionen aussenden und für welche Personengruppen hieraus eine gesundheitliche Gefahr hervorgeht ?

Vor allem bei WEG/ETG sehr interessant, wenn Mieter im Objekt vorhanden sind, wird gerne gegen deren Gesundheitsbedürfnis verstoßen.

Aus beruflicher, ehrenamtlicher und privater Erfahrung heraus, legen Eigentümer und Immobilienverwalter selten hierauf einen Wert (meist aus Unwissenheit u/o Geldnot) und der Handwerker weiß es auch nicht, sonst würde er so manch Produkte nicht anbieten.

Wer achtet also auf Ihre Gesundheit ?

Oder die Gesundheit Ihrer Kinder, Babys oder Ihren alten Eltern/Senioren ?

Ich beschäftige mich seit über 15 Jahren mit dieser Problematik bei Wohnungen, Gebäuden, Neubau, Kauf und Sanierung sowie Havarie und bei Altlasten, als Baubiologe und Bausachverständiger u.a.

Autoimmunerkrankte, Umwelterkrankte, Erkrankte, frisch Operierte, Kleinkinder, Babys und Senioren haben ein besonderes Bedürfnis an Ihre Umwelt, wo oft Gleichgültigkeit gegenüber der Gesundheit des Anderen an der Tagesordnung liegt. Einige Kunden berate ich regelmäßig seit Jahren bei Ihren Umweltproblemen, z.B. Umwelterkrankte, Chemikaliensensitive, MCS, CFS, Schimmelpilzallergiker u.a., weil ich selber aus Fremdeinwirkung betroffen bin und daher aus erster Hand den Bedarf bestens kenne!

Aber muß daß sein ?

Warum ist die eigene Gesundheit wertvoller, als die eines Anderen ?

Ich schaffe durch Erfahrung, Wissen und gfs. Meßtechnik/Probennahmen rechtsgültige Fakten und berate fernmündlich per Telefon/Mobil, virtuell per Whatsapp, Telegram und Skype international
oder komme auch physisch zu Ihnen nach Hause bzw. ins Büro.

—

In eigener Sache

Der Autor: Ich möchte mich kurz vorstellen. Meine Name ist Christian Lemiesz – der vor 200 Jahren eingedeutschte Name „Lemiesz“ heißt auf polnisch „Lemiesch“ und ist das Messer vorne am Pflug der den Acker durchpflügt – als Sachverständiger teile ich Fakten und Meinungen, zwischen Wahrheit und Lüge.

Meine Beiträge beruhen auf Erfahrung (mehrere Berufe, Ehrenamt, Privat), Wissen (6 Fachbereiche) und den neuesten Erkenntnissen der internationalen medizin-/wissenschaftlichen Forschung z.B. der Epigenetik, technischen Errungenschaften u.a. – ich bin analytisch, kritisch und hinterfrage ... grabe oft das aus, was lieber gerne unter dem Teppich gekehrt bleiben will. Dargestellte Fakten und Beweise treffen nicht immer auf die Gegenliebe von Tätern und deren Mitläufern und so manch Kritiker, der sich der Wissenserweiterung gegenüber verweigert, weil doch die eigene Seifenblase so sicher und schön ist, als die Komfortzone verlassen zu müssen!

Ich trage zum Wissenstransfer und Weiterbildung (u.a. Berater, Dozent, Autor, Blogger) bei – viele Leser haben seit 2011 auch einen kostenlosen Nutzen zur Wissensanreicherung durch meine Beiträge erhalten (dieser Beitrag hat bisher: 1.627 Leser, Stand 23.11.2023) – nur von „Besucherzahlen“ allein kann dieser Blog, als Teil meiner beruflichen Leistungen mit der damit verbundenen Arbeit in der heutigen „Post-Viralen-Zeit“ mit Arbeits- und Gesundheitseinschränkungen in der bisherigen Form nicht weiter existieren. Jeder Beitrag ist ein zeitlicher Arbeitsaufwand der auch honoriert werden will: Daher habe ich mich im Frühjahr 2023 dazu entschlossen, umfangreiche Blogthemen nur noch als kostenpflichtige Publikationen anzubieten:

a) [Digitale Publikationen](#) (Wissenstransfer aus Architektur + Gesundheit)

Darüber hinaus biete ich weitere digitale Leistungen an:

b) [Digitale Dienstleistungen](#) (Digitaler Kauf analoger Dienstleistungen)

c) [Digitale Termine](#) (Kostenpflichtiges Buchen individueller Beratungstermine)

Mit Ihrem Kauf meiner **digitalen Leistungen** zeigen Sie mir, daß Sie die damit verbundene Arbeit weiter wertschätzen und den Sprung in das digitale Zeitalter gemeinsam mit mir bestehen wollen, Beiträge, Publikationen und Angebote auch zukünftig weiter nutzen zu wollen! Danke.

—

Christian Lemiesz

„Gesunde Räume – gesunde Menschen“

Holistischer Service in Baubiologie, Architektur & Gesundheit

<https://Bauen-und-Gesundheit.de>

Gesundheit: Die beste Diät



Die beste Diät...

...ist Wissen!

Mit 93 Kg fühle ich mich nicht wohl in meinem Körper, obwohl ich bei 1,92m Höhe ab 90Kg liegen müßte, lt. irgend einer Theorie – mein Wohlfühlspektrum liegt jedoch bei 81-83 Kg wo ich mich fit fühle...und dieses Gewicht halte ich eigentlich schon seit ca. 25 Jahren mit ein oder zwei Ausrutschern. Heute bin ich 52 Jahre und meine alten Hosen (die guten alten Qualitäts-Jeans mit Knöpfen) passen mir immer noch... ☐

Ich habe in 6 Monaten 10 Kg (von 93 -> 83) abgenommen nur durch rein biologisches gesundes Essen ohne Zucker und ohne all dem Dreck (Chemikalien, Ersatzstoffe, Austauschstoffe, Wasser, Eis, Farbstoffe etc.) der sonst noch in dem Kauf-Essen drinne steckt & fing mein eigenes Projekt an:

<https://Gesundes-Essen.bio>

Der Bio-KochBlog wurde bereits in 64 Länder seit Ende 2016 gelesen und hat Freunde und Interessenten gefunden, da ich für Gesundheitsbewußte und Umwelterkrankte in erster Linie koche – nicht nach Rezept, sondern nach Gefühl für die Zutaten und Geschmack!

Essen verbindet Menschen ohne Vorurteile.

Ich koche nur frisch, mit vielen frischen Kräutern und Naturölen in Standard Bio, vegetarisches Bio und veganem Bio.

...Gesundheit kann so einfach sein...

(PS: Unterstützer von Gesundheit sind gern gesehen, als Kooperationspartner, Werbebucher, Sponsoren, Multiplikatoren u.a..)

**Als leichtes Essen an genüßlichen Tagen,
empfehle ich aus meinen Rezepten:**

„(Chronische) Gesundheit!“



„Tomaten mit Mozzarella und Hanf“

...alles was ein gesunder Organismus täglich in BIO braucht:
Kräuter, Gemüse, Proteine, Vitamine, essentielle Fettsäuren, Mineralien u.a.!

In eigener Sache

Der Autor: Ich möchte mich kurz vorstellen. Meine Name ist Christian Lemiesz - der vor 200 Jahren eingedeutschte Name „Lemiesz“ heißt auf polnisch „Lemiesch“ und ist das Messer vorne am Pflug der den Acker durchpflügt - als Sachverständiger teile ich Fakten und Meinungen, zwischen Wahrheit und Lüge.

Meine Beiträge beruhen auf Erfahrung (mehrere Berufe, Ehrenamt, Privat), Wissen (6 Fachbereiche) und den neuesten Erkenntnissen der internationalen medizin-/wissenschaftlichen Forschung z.B. der Epigenetik, technischen Errungenschaften u.a. - ich bin analytisch, kritisch und hinterfrage ... grabe oft das aus, was lieber gerne unter dem Teppich gekehrt bleiben will. Dargestellte Fakten und Beweise treffen nicht immer auf die Gegenliebe von Tätern und deren Mitläufern und so manch Kritiker, der sich der Wissenserweiterung gegenüber verweigert, weil doch die eigene Seifenblase so sicher und schön ist, als die Komfortzone verlassen zu müssen!

Ich trage zum Wissenstransfer und Weiterbildung (u.a. Berater, Dozent, Autor, Blogger) bei – viele Leser haben seit 2011 auch einen kostenlosen Nutzen zur Wissensanreicherung durch meine Beiträge erhalten (dieser Beitrag hat bisher: 4.406 Leser, Stand 23.11.2023) – nur von „Besucherzahlen“ allein kann dieser Blog, als Teil meiner beruflichen Leistungen mit der damit verbundenen Arbeit in der heutigen „Post-Viralen-Zeit“ mit Arbeits- und Gesundheitseinschränkungen in der bisherigen Form nicht weiter existieren. Jeder Beitrag ist ein zeitlicher Arbeitsaufwand der auch honoriert werden will: Daher habe ich mich im Frühjahr 2023 dazu entschlossen, umfangreiche Blogthemen nur noch als kostenpflichtige Publikationen anzubieten:

a) [Digitale Publikationen](#) (Wissenstransfer aus Architektur + Gesundheit)

Darüber hinaus biete ich weitere digitale Leistungen an:

b) [Digitale Dienstleistungen](#) (Digitaler Kauf analoger Dienstleistungen)

c) [Digitale Termine](#) (Kostenpflichtiges Buchen individueller Beratungstermine)

Mit Ihrem Kauf meiner **digitalen Leistungen** zeigen Sie mir, daß Sie die damit verbundene Arbeit weiter wertschätzen und den Sprung in das digitale Zeitalter gemeinsam mit mir bestehen wollen, Beiträge, Publikationen und Angebote auch zukünftig weiter nutzen zu wollen! Danke.

—

Christian Lemiesz

„Gesunde Räume – gesunde Menschen“

Holistischer Service in Baubiologie, Architektur & Gesundheit

<https://Bauen-und-Gesundheit.de>

[Gesundes-Essen.bio: Suche Unterstützer für das besondere Projekt „Gesundes-Essen.Bio“](#)



Ich suche Unterstützer!

Von Sachspenden (Lebensmittel, Kochzubehör, Kochgeräte), über Geldspenden bis hin zu kostenpflichtiger Werbung auf meinem Bio-Kochblog.

<http://gesundes-essen.bio/die-idee/investoren-gesucht>

<http://gesundes-essen.bio/die-idee/hier-werben>

Besonderen Werbepartnern biete ich eine besondere eMail-Addy:

„Vorname.Name [ät] Gesundes-Essen.Bio“

Auch suche ich eine Wohnung mit großer Küche im Grünen/Natur, wo ich meiner Kreativität ungestört nachgehen kann:

<https://bauen-und-gesundheit.de/2020/10/22/wohn-und-arbeitsraeume-haus-im-gruenen-gesucht>

Mein Bio-Koch-Blog wird seit Blogstart Ende 2016 in mittlerweile 61 Ländern der Erde gelesen und Interessenten erfreuen sich an den leckeren Bio-Essen zum Reinbeissen, denn so sind Gerichte und Bilder entworfen.

Ich koche: jeden Tag, nur frisch, nur Bio, mit viel frischen Kräutern, mit vielen Naturölen, ohne Zucker, ohne Chemie, ohne sonstige Müllstoffe – nur gesund; mit Hintergrundwissen aus der Umweltmedizin und neusten Erkenntnissen der internationalen medizin-wissenschaftlichen Forschung, der Epigenetik.

Es geht nur um Gesundheit,

denn die Gesundheit steuert das Immunsystem, so daß Krankheit erst gar nicht entsteht – einfacher und effektiver kann Hilfe nicht sein!

Hier einige Zahlen meiner aktuellen Beiträge:

„**Scharfe Suppe mit Waffenschein**“, 18.11.2020 – 6.088 internationale Leser

<http://gesundes-essen.bio/2020/11/18/scharfe-suppe-mit-waffenschein>

„**Ein Tomaten-Kräutersalat entsteht**“, 22.09.2020 – 3.901 internationale Leser

<http://gesundes-essen.bio/2020/09/22/ein-tomaten-kraeutersalat-entsteht>

„**Pesto rapide**“, 25.06.2020 – 4.906 internationale Leser

<http://gesundes-essen.bio/2020/06/25/pesto-rapide>

„**Shiitake mit Kräutern**“, 28.05.2020 – 2.001 internationale Leser

<http://gesundes-essen.bio/2020/05/28/shiitake-mit-kraeutern>

„**Shiitake-Spargelcreme Suppe**“, 25.05.2020 – 1.017 internationale Leser

<http://gesundes-essen.bio/2020/05/25/shiitake-spargelcreme-suppe>

„**Xiānggū + Niúròu**“, 29.04.2020 – 1.694 internationale Leser

<http://gesundes-essen.bio/2020/04/29/xianggu-niurou>

„**Shiitake**“, 29.04.2020 – 413 internationale Leser

<http://gesundes-essen.bio/2020/04/29/shiitake>

„**Sahniger Pfefferminz-Lachs in Milch**“, 10.04.2020 – 1.582 internationale Leser

<http://gesundes-essen.bio/2020/04/10/sahniger-pfefferminz-lachs-in-milch>

usw.

Sehen Sie Alles unter <http://Gesundes-Essen.Bio>

Ich entwerfe meine Essen selber – die Rezepte dazu erfinde ich intuitiv, in Standard Bio, vegetarisches Bio und veganem Bio.

Ich koche für mich, Familie, Umwelterkrankte, Chemikaliensensitive, Allergiker und allen Menschen mit gesundheitlichem Anspruch.

Motive und Bilder liegen im WYSIWYG-Format vor.

Der Bio Koch-Blog „Gesundes-Essen.bio“ ist mein Herzens-Projekt!

Die schönsten Motive biete ich Interessenten unter meinem neuen Webshops

<http://Cooking-Art.Shop> und <http://Pop-Art.Store> zum Kauf für Ihre Tische, Wände, Wohnungen, Büros, Kantinen, Bistros, Restaurants, Lounges, Bars, Gebäude und Fassaden u.a. an, um mein Bio Koch-Hobby zu refinanzieren.

Aktuell suche ich Krankenhäuser, Arztpraxen u.a.:

<https://bauen-und-gesundheit.de/2021/02/05/gesundheit-und-psychologie>

Und stehe auch Begeisterten meiner Bio-Essen in neuer Dienstleistung „Kunst am Bau“ unter <http://Kunst-am-Bau.eu> als Architekt zur Verfügung, Ihre Oberflächen mit meinen Bio-Koch-Essen zu bespielen – Alles aus einer kreativen Hand zum Wohl der Gesundheit!

—

In eigener Sache

Der Autor: Ich möchte mich kurz vorstellen. Meine Name ist Christian Lemiesz – der vor 200 Jahren eingedeutschte Name „Lemiesz“ heißt auf polnisch „Lemiesch“ und ist das Messer vorne am Pflug der den Acker durchpflügt – als Sachverständiger teile ich Fakten und Meinungen, zwischen Wahrheit und Lüge.

Meine Beiträge beruhen auf Erfahrung (mehrere Berufe, Ehrenamt, Privat), Wissen (6 Fachbereiche) und den neuesten Erkenntnissen der internationalen medizin-/wissenschaftlichen Forschung z.B. der Epigenetik, technischen Errungenschaften u.a. – ich bin analytisch, kritisch und hinterfrage ... grabe oft das aus, was lieber gerne unter dem Teppich gekehrt bleiben will. Dargestellte Fakten und Beweise treffen nicht immer auf die Gegenliebe von Tätern und deren Mitläufern und so manch Kritiker, der sich der Wissenserweiterung gegenüber verweigert, weil doch die eigene Seifenblase so sicher und schön ist, als die Komfortzone verlassen zu müssen!

Ich trage zum Wissenstransfer und Weiterbildung (u.a. Berater, Dozent, Autor, Blogger) bei – viele Leser haben seit 2011 auch einen kostenlosen Nutzen zur Wissensanreicherung durch meine Beiträge erhalten (dieser Beitrag hat bisher: 6.243 Leser, Stand 23.11.2023) – nur von „Besucherkzahlen“ allein kann dieser Blog, als Teil meiner beruflichen Leistungen mit der damit verbundenen Arbeit in der heutigen „Post-Viralen-Zeit“ mit Arbeits- und Gesundheitseinschränkungen in der bisherigen Form nicht weiter existieren. Jeder Beitrag ist ein zeitlicher Arbeitsaufwand der auch honoriert werden will: Daher habe ich mich im Frühjahr 2023 dazu entschlossen, umfangreiche Blogthemen nur noch als kostenpflichtige Publikationen anzubieten:

a) [Digitale Publikationen](#) (Wissenstransfer aus Architektur + Gesundheit)

Darüber hinaus biete ich weitere digitale Leistungen an:

- b) Digitale Dienstleistungen (Digitaler Kauf analoger Dienstleistungen)
- c) Digitale Termine (Kostenpflichtiges Buchen individueller Beratungstermine)

Mit Ihrem Kauf meiner **digitalen Leistungen** zeigen Sie mir, daß Sie die damit verbundene Arbeit weiter wertschätzen und den Sprung in das digitale Zeitalter gemeinsam mit mir bestehen wollen, Beiträge, Publikationen und Angebote auch zukünftig weiter nutzen zu wollen! Danke.

—

Christian Lemiesz

„Gesunde Räume – gesunde Menschen“

Holistischer Service in Baubiologie, Architektur & Gesundheit

<https://Bauen-und-Gesundheit.de>