

## Josef Spritzendorfer

---

**Von:** ch.schifferle@bluewin.ch  
**Gesendet:** Freitag, 27. November 2015 16:55  
**An:** undisclosed-recipients:  
**Betreff:** Unser MCS-EHS- Wohnhaus in Zürich funktioniert, Erkenntnisse und Infos  
**Anlagen:** MCS-EHS-Wohnhaus Zürich Collage.jpg



**aktiv für MCS + EHS**      **Stiftung Gesundes Leben und Wohnen Zürich**

### Liebe Freunde

Nach zwei Jahren ist unser MCS-Wohnprojekt in Zürich mit 15 Wohnungen für umweltkranke Menschen schon sehr gut aufgegleist. Wir danken allen herzlich die uns geholfen haben unser Projekt zu realisieren. Es hat sich eine positive Hausgemeinschaft von chemikalien- und elektrosensiblen Menschen gebildet. Das abgeschirmte, gesunde Haus funktioniert. Es ist voll vermietet, und dient seinem Zweck. Es wohnen nur umweltkranke Menschen hier. Die Mehrheit der BewohnerInnen sind gleichzeitig MCS- und EHS-Betroffen, wie ich selber auch. Es hat auch MCS-EHS-Betroffene die zusätzlich ME/CFS haben.

Unsere Stiftung mietet einen Gemeinschaftsraum im Haus, damit gute soziale Kontakte möglich sind, und stellt auch ein Gemeinschaftsauto zur Verfügung und hilft bedürftigen Betroffenen.

Die Nachfrage zeigt, dass es weitere MCS-EHS-Wohnprojekte braucht, in allen Regionen. Darum bitten wir jetzt in der vorweihnachtlichen Zeit nochmals um grosszügige Spenden. Wenn die nötigen Unterstützung da ist, freuen wir uns weitere MCS-EHS-Wohnprojekte anzugehen. Auch günstige Darlehen sind hilfreich. Wir haben viele Erfahrungen gesammelt. Die sozialen Kontakte im Haus tun den Betroffenen gut. Unser Haus ist frei von belastenden Chemikalien und Duftstoffen. Zudem ist es rauchfrei und frei von W-Lan und Funkstrahlung.

Damit führen wir gesündere Wohnstandards ein, die der Allgemeinheit zu Gute kommen. Unsere Stiftung und unsere *Wohnbaugenossenschaft Gesundes Wohnen MCS* arbeiten gut zusammen. Auch für weitere Projekte bilden wir ein gutes Team. Präsidium und Vorstand beider Organisationen sind z.T. mit den gleichen engagierten Personen besetzt.

Stiftungskonto: Raiffeisenbank Zürich, IBAN: CH25 8148 7000 0421 6681 5  
Stiftung Gesundes Leben und Wohnen, Rebenweg 100, 8041 Zürich

Diese Umweltkrankheiten sind real, die Betroffenen leiden, verträgliche, abgeschirmte Wohnungen helfen diesen Menschen. Darum setzen wir uns auch für die schulmedizinische Anerkennung als körperliche Erkrankung ein, denn erst dann bekommen die Betroffenen die Hilfe die sie benötigen. Diese Erkrankungen benötigen noch viel Forschung. Die Krankheitsbilder sind sehr individuell, gute Lösungen sind aufwendig. Die Einen reagieren auf dies, die andern auf ganz andere Dinge. Die Einen sind auch auf gesunde, harmlose Bedingungen allergisch, als Folge eines durch Belastungen fehlfunktionierenden Immunsystems.

Darum gibt es kein Allerwelts-Konzept, das für alle funktioniert, es braucht deshalb weitere individuelle Wohnprojekte in allen Regionen, auch richtige Oasen, zur Erholung. So finden möglichst viele Betroffene ein verträglicheres Wohnumfeld. Es braucht mehr Auswahl an gutem

bezahlbarem Wohnraum für die Betroffenen. Es ist wichtig diese Menschen ernst zu nehmen und ihnen zu helfen. Unser Haus kann jetzt in einer Langzeitstudie aufzeigen wie man diesen Menschen noch besser helfen kann. Wir machen hier wertvolle Pionierarbeit, denn zu lange hat man umweltkranke Menschen ignoriert und diskriminiert.

Unser Wohnhaus brauchte anfangs etwas Zeit um gut auszulüften und um die umweltsensiblen BewohnerInnen zu finden die sich hier wohl fühlen. Ein solches Wohnhaus ist eine Art Sanatorium und erfüllt einen wertvollen öffentlichen Auftrag, mit viel Arbeit und Aufwand verbunden ist, den eigentlich die Gesundheitsbehörden mehr anerkennen und unterstützen sollten. Auch das Chronisches Erschöpfungssyndrom (ME/CFS) gehört zu diesen Krankheitsbildern dazu.

Zahlreiche Umweltkranke leiden darunter, auch in unserem Haus. Ich kenne CFS aus eigener Erfahrung. Und ME/CFS hat ja nicht in erster Linie mit der Wohnsituation zu tun. Es zeigt, dass diese verwandten Krankheitsbilder viel mehr erforscht werden müssen und offenbar mit Umweltbelastungen zu tun haben, und auch als Immunerkrankung zu sehen sind.

Wir freuen uns weitere MCS-EHS-Wohnprojekte anzugehen in allen Regionen. Auch bestehende Liegenschaften können baubiologisch saniert und abgeschirmt werden. Dazu brauchen wir weiteres Kapital, auch günstige Darlehen helfen uns weiter. Wir engagieren uns und können unsere Erfahrungen und guten Vernetzungen zur Stadt Zürich, dem Bundesamt für Wohnungswesen und anderen Wohnbaugenossenschaften, einsetzen.

Unten im PS. angefügt, schreibe ich noch mehr über unsere Erfahrungen mit diesen Krankheitsbildern und die Arbeit unserer Stiftung. Interessierte können sich gerne bei mir melden für Fragen.

Im Stiftungsrat sind auch Jacqueline Perret und Dr. med. Klaus Tereh, Bern.

Eine schöne Adventszeit und herzlichen Dank

**Christian Schifferle**

Präsident des Stiftungsrates

**Stiftung Gesundes Leben und Wohnen** [www.stiftung-glw.com](http://www.stiftung-glw.com)  
Rebenweg 100, 8041 Zürich, 043 542 39 32

Co-Präsident  
Wohnbaugenossenschaft GESUNDES WOHNEN MCS [www.gesundes-wohnen-mcs.ch](http://www.gesundes-wohnen-mcs.ch)

**PS.**

Neue Erkenntnisse zeigen, dass bei diesen Erkrankungen zwei Faktoren eine Rolle spielen. Einerseits ist es eine Hypersensibilität verursacht durch toxische und strahlenbedingte Umweltbelastungen (z.B. problematische Chemikalien im Aussen-, Arbeits- und Wohnbereich, Abgase, Duftstoffe, Zigarettenrauch, Pestizide, Mobilfunk, W-Lan und Magnetfelder, die man durch Vermeidung, Abschirmung und ein gesundes Arbeits- und Wohnumfeld mildern kann)

Andererseits ist es auch eine Form der Allergie und Immunerkrankung, verursacht durch Umweltbelastungen. Durch welche das Immunsystem bei gewissen Menschen beginnt auch auf völlig harmlose und gesunde Bedingungen mit starken Immunreaktionen und Hypersensibilitäten zu reagieren. Es ist wichtig dies zu erkennen, dann kann man erfolgreicher arbeiten.

Bei diesem Anteil der Erkrankung kann man mit täglich positivem Mentaltraining eine Milderung erreichen, wie bei allen Erkrankungen. Der positive Effekt von Mentaltraining ist nicht nur im Sport bewiesen. Da man sonst auch in den gesündesten und abgeschirmtsten Wohnhäusern dazu tendiert noch sensibler zu reagieren und immer neue Sensibilitäten entwickelt. Auch in abgeschirmten Reinlufträumen.... Und dann ist man auf einer endlosen Odyssee nach der immer noch besseren Wohnlage, wie zahlreiche Betroffene, die nur auf Vermeidung und die Entgiftung setzen. Wie ich früher selber. Das alleine hilft nicht weiter.

Und es ist sinnvoll mit dem Entgiften eher vorsichtig und sanft umgehen, wenn überhaupt, denn in vielen Fällen ist es sinnvoller den Körper mit seinen Selbstheilungskräften selber machen lassen. Es braucht beide Therapieformen, die Vermeidung mit einigermaßen gesundem Wohnen, und das positive mentale Arbeiten. So lebt man zwar nicht völlig symptomfrei, aber bedeutend besser. Ich habe seit über 50 Jahren MCS, CFS und auch EHS. Ich lebte aus der Not heraus über 20 Jahre im Wohnwagen, und für mich ist es sehr erfüllend nun in diesem schönen MCS-EHS-Wohnhaus in Zürich zu wohnen. Und ich möchte mich weiter dafür einsetzen, dass auch andere Betroffene verträglicheren Wohnraum und mehr Anerkennung erhalten.

An mir selber und anderen, konnte ich in den vergangenen Jahrzehnten die verschiedensten Phasen und Verschiebungen dieser Krankheitsbilder beobachten. Diese Krankheiten sind sicher umweltbedingt, doch haben sie auch eine mentale Ebene, die man unbedingt einbeziehen sollte, um wirklich weiterzukommen. Menschen, die diese Krankheitsbilder nur als mentales Problem sehen, liegen jedoch eindeutig falsch, sie nehmen diese kranken Menschen nicht ernst. Und es wäre an der Zeit diese jahrzehntealten psychiatrisierenden Krankheitstheorien endlich zu beenden. Die Betroffenen brauchen gesünderen Wohnraum und gesündere Arbeitsplätze, und überhaupt eine gesündere Umwelt. Wir Umweltsensiblen sind wertvolle Indikatoren und wir fordern Gehör. Unsere Erkenntnisse und besseren Wohnstandards kommen der Allgemeinheit zu Gute.

Eine neue positivere Lebenseinstellung ist bewiesenermaßen sinnvoll. Weil neue wissenschaftlich Erkenntnisse diese positiven mentalen Therapie belegen. Dies wird in der zukünftigen Medizin noch viel mehr genutzt werden. Es sind Heilungsressourcen die gratis für uns arbeiten. Im Internet gibt es viele Gratis-Videos und Gratis-Hörbücher zu diesem Thema. Es braucht gar nicht unbedingt die bekannten Therapien, die zum Teil etwas anspruchsvoll einzuüben sind. Positives Mentaltraining ist sehr einfach. Tägliche positive Affirmationen, Visualisierungen und dazu beruhigende Entspannungstechniken. Das beruhigt und bestärkt unser Immunsystem. Unser Unterbewusstsein und unsere Selbstheilungskräfte sind zu weit mehr in der Lage, als wir und die Pharmaindustrie denken...

Da ich seit über 50 Jahren betroffen bin und mich selber und hunderte andere Betroffene kenne, habe ich viel Erfahrung mit Therapien die mehr oder weniger erfolgsversprechend sind. Seit ich seit einigen Jahren mental verstärkt arbeite, habe ich viel mehr Lebensqualität. Und ich lebe glücklich im Zürcher MCS-EHS-Wohnhaus, auch wenn ich noch gewisse Sensibilitäten habe. Natürlich ist es sinnvoll möglichst gesund und strahlenfrei zu leben, und das machen wir auch mit unserem MCS-EHS-Wohnprojekt, und wir wollen weitere gesunde Wohnprojekte realisieren.

Doch wie gesagt, braucht es auch das Arbeiten im mentalen Bereich, sonst funktionieren auch die gesündesten Wohnsituationen nicht. Da kenne ich zahlreiche Betroffene, das erfahren haben. Weil eben diese Sensibilitäten die Tendenz haben immer mehr auch auf harmlose Dosierungen und gesunde Bedingungen hypersensibel zu reagieren. Das überreagierende Immunsystem will uns beschützen und reagiert auf immer feinere Dosierungen, weil es eben fehlerhaft funktioniert durch belastende Umwelteinflüsse. Wie eine Alarmanlage, die auf dauernd losgeht, auch wenn nicht immer was ist.

Wir können diese Reaktionen wie gesagt wieder mildern, einerseits durch gesundes Wohnen, andererseits durch mentales Training. Es braucht beides. Ich wiederhole mich bewusst...

Es ist also nicht immer alles toxisch und verstrahlt, wenn unser Immunsystem reagiert. Es geht darum auch dies einzubeziehen, und mental daran zu arbeiten, erst dann kann man in einem gesünderen Haus auch richtig glücklich werden. Diese Umweltkrankheiten sind sehr individuell, die Ansprüche sind breit gefächert. Wir haben Erfahrung.

Nach all den Jahren, die ich als MCS- und EHS- Betroffener im Wohnwagen lebte, bin ich sehr glücklich mit anderen Betroffenen hier im Haus zu wohnen. Dazu dienen auch der Gemeinschaftsraum und der gemeinsame Schrebergarten, die von unserer Stiftung gemietet werden. Auch ein Gemeinschaftsauto stellt die Stiftung zur Verfügung, welches im Moment altersbedingt ersetzt werden muss. Auch hier ist Unterstützung willkommen. Wir haben viel gearbeitet für das Zürcher MCS-Wohnprojekt, und mit vereinten Kräften und Solidarität schaffen wir noch weitere Wohnprojekte für umweltsensible Menschen mit MCS, EHS und ME/CFS. Wir bleiben dran, solange wir können und genügend Unterstützung haben.

Wir freuen uns riesig, wenn wir starke Partner und viele Sympathisanten finden, die uns finanziell unterstützen, um weitere Wohnprojekte schon bald realisieren zu können. Wir tun viel für die Anerkennung. Wir sind bereit und guter Dinge. Wir werden ja nicht jünger und möchten die Zeit und Erfahrung für uns alle nutzen. Wir sind darum froh um weitere grosszügige Spenden. Auch günstige Darlehen sind wertvoll für weitere Wohnprojekte.

Hier nochmals unser Spendenkonto

Stiftungskonto: Raiffeisenbank Zürich, IBAN: CH25 8148 7000 0421 6681 5  
Stiftung Gesundes Leben und Wohnen, Rebenweg 100, 8041 Zürich  
(SWIFT-BIC: RAIFCH22)

Stiftungskonto: Raiffeisenbank Zürich, IBAN: CH25 8148 7000 0421 6681 5  
Stiftung Gesundes Leben und Wohnen, Rebenweg 100, 8041 Zürich  
(SWIFT-BIC: RAIFCH22)