

HANSSEN
BOUWBIOLOGISCH
AANNEMERSBEDRIJF
voor gezond bouwen
& wonen

Nieuwsbrief



St. Barbarastraat 117 - 6415 RS Heerlen
hanssenbiobouw@cobweb.nl
045 - 572 22 80

Na het succes van onze vorige nieuwsbrief, hebben we besloten om deze te combineren met de kerstgroet.

Dit jaar heeft onze nieuwsbrief als thema: *verf en kleur*.

Aanleiding zijn de verbouwingen bij een kleurentherapeut en de winkel van Kwarts en Co te Gulpen. Ook dit jaar weer ontmoetingen met bijzondere mensen, en met drie hiervan hebben we een vraaggesprek.

Jan heeft dit jaar zijn beeldenserie "Zon, Maan en Planetenkrachten" afgerond.

Dit willen we vieren met een Open Tuinmiddag op zondag 11 juni 2006 van 13.00-17.00 uur. Voor belangstellenden verzorgen we om 13.00 uur een rondleiding door ons bouwbiologisch huis.

Het specifieke van een bepaalde plek op aarde wordt gevormd door de wisselwerking van onze aarde met vooral de zon, de maan en de planetenkrachten.

Ook wij mensen worden onbewust door dit krachtenspel beïnvloed. Afhankelijk van je aard kun je je door dit krachtenspel laten meevoeren, of je daartegen verzetten.

Tijdens je vakantie reizen kun je meestal de streek-eigen kleuren ervaren. Wie kent niet de warme Italiaanse gele en rode kleuren. Deze kleuren bestaan voornamelijk uit minerale pigmenten, die zich in de plaatselijke bodem bevinden.

Pigmenten die ook door het kosmische krachtenspel zijn bepaald.

Onder invloed van de globalisering wordt de wereld ook wat kleurgebruik betreft een "eenheidsworst". In IJsland kun je tegenwoordig sienna-geel aantreffen, en in Sicilië Scandinavisch blauw. Deze ontwikkeling is onvermijdelijk, en heeft zoals alles z'n goede en slechte kanten.

De kleur van mergel en leem zijn heel bepalend hier in Zuid-Limburg. Probeer eens na te gaan, welke kleuren bij welke streek horen.

Deze nieuwsbrief wilt je o.a. even laten stilstaan bij het bijzondere en mooie van de kleur uit je eigen omgeving. (zie ook www.kleurspoor.nl en www.rowenta.com m.b.t. Jean P. Lenclos - de geografie van de kleur)

Rest ons om jullie een gezond en gelukkig 2006 toe te wensen.

Jan en Resi Hanssen-Klein, alsook Dominik en Maja

St. Barbarastraat 117 - 6415 RS Heerlen
hanssenbiobouw@cobweb.nl
045 - 572 22 80

Interview met Hub Cremers

Kleuren bewegen de ziel

Ruim een jaar geleden hebben we het huis verbouwd van Mirjam en Hub Cremers.

Mirjam en Hub zijn van oorsprong fysiotherapeut, maar ook acupuncturist, spiritueel therapeut en kleurentherapeut. Verder geven zij advies over voeding en het gebruik van voedingssupplementen.

Hieronder volgt een vraaggesprek met Hub.

Hoe werkt de kleurentherapie?

De kleurentherapie – kleurenmeridiaantherapie – is een energetische behandelmethodede, te vergelijken met de acupunctuur, waarbij op energiepunten ofwel acupunctuurpunten kleuren geplakt worden. Dit zijn stukjes zijde die met plantaardige verf zijn gekleurd. Deze stukjes gekleurde zijde hebben een trilling die op het energiepunt inwerkt en zo het energiesysteem van het lichaam in balans brengt. Door de juiste kleur en plaats te kiezen wordt het zelfherstellende vermogen van het lichaam geprikkeld om de aanwezige problemen zelf op te ruimen. Onbewust reageert het lichaam op de kleurenprikkel. Ook in het dagelijks leven kun je dit ervaren. Gevoelsmatig worden we aangetrokken tot bepaalde kleuren die we nodig hebben om in evenwicht te komen bij lichamelijke en psychische klachten.

Kijk eens bewust naar de kleuren van je kleren, en waarom je die vandaag gekozen hebt. Kleuren kun je beleven!

Is de kleurentherapie een aanvullende of een zelfstandige therapievorm?

Beide, je kunt de therapie zowel zelfstandig als aanvullend gebruiken. Dit is afhankelijk van de klacht, de ernst ervan en welke keuze de patiënt maakt of al gemaakt heeft. Omdat het stimuleren van het zelfherstellende vermogen van het lichaam het doel is, kun je deze therapievorm altijd toepassen. Vooral bij kinderen blijkt de kleurentherapie goed te werken. Dit komt omdat ze zo gevoelig zijn en nog onbevooroordeeld zijn.

Kan het ook voorkomen dat je lichaam niet gezond wil worden?

Ja, dat kan, maar wel met de aantekening dat dit willen geen bewust proces is. Soms heeft een prikkel, een signaal of een klacht nog een functie en heb je er nog iets van te leren. Dan kan dat signaal nog niet weg. Ook komt het voor dat mensen onbewust aan hun ziekte hun bestaansrecht ontnemen en dit patroon in stand wensen te houden. Daarnaast kun je nog met kosmische wetmatigheden

te maken hebben, maar dit voert in dit kader te ver om over uit te wijden.

In welke kleuren hebben jullie je huis geverfd, en met welke verf?

We hebben inmiddels een erg mooi kleurrijk huis, zowel van binnen als van buiten. Teveel om op te noemen. Een paar voorbeelden:

We hebben veel natuurlijke elementen in ons huis, zoals houten vloeren (vuren en eiken) en populieren houten plafonds. Deze hebben we met een houtolie van Kreidezeit (holzhartöl) behandeld, om de houtstructuur open te houden en niet te verzegelen. Dit voelt beter dan de parketlak in ons vorige huis. Voor de muren hebben we gekleurde leem gekozen en ruw organisch stucwerk (kalkstucmortel met maaszand).

De leem heeft zijn eigen kleur, proustbeige, en het stucwerk hebben we in okertinten geverfd met caseïneverf.

Als ware alchemisten hebben we de kleuren met minerale pigmenten zelf gemaakt, heel leuk!

De muren van de hal en het trappenhuis zijn met kalkverf geverfd in een zalmroze kleur. Al deze verven zijn gifvrij!

Het kiezen van de kleuren, een erg persoonlijk proces, is leuk en leerzaam en daar hebben we veel tijd voor genomen.

Hoe ervaren jullie de kleuren in je huis?

Zowel de kleuren als de soorten verf geven een bijzonder fijne energie. We voelen en ervaren dat elke keer weer. De kleuren en verven hebben een "levend" effect. Ze blijven in beweging en storen niet, maar geven een rustgevende impuls.

Kun je onze lezers nog een tip geven m.b.t. kleur?

Breng kleur in je leven - zowel letterlijk als figuurlijk - en geniet ervan. Echte natuurlijke kleuren brengen je ziel in beweging.

Voor eventuele vragen of adviezen kunt U bellen met Hub onder het volgende nummer: 045-5714778

Interview met Helen en Haske van Zadelhoff

Natuurlijk en historisch verven

Momenteel zijn we bezig met de verbouwing van de bouwmaterialenwinkel Kwarts en Co te Gulpen van Helen en Haske van Zadelhoff. De combinatie van de talenten van Helen en Haske is de basis voor een unieke winkel met exclusieve producten. Het grootste deel van onze klanten slaagt bij Kwarts en Co voor de aankoop van verf, hang- en sluitwerk, tegelwerk, leemstuk, massief houten vloeren en extreem dun isolerend dubbelglas dat in de meeste bestaande ramen kan worden toegepast. Met z'n allen zitten we op dezelfde golflengte wat betreft de keuze van afwerkmaterialen in je huis. En dat is bijzonder prettig, want voor ons is niets zo frustrerend als dat b.v. het ademende kalkstukwerk wordt afgewerkt met een afsluitende synthetische latexverf.

Deze verbouwing is een goede aanleiding voor een vraaggesprek met Helen en Haske.

Waarom verbouwen jullie?

Om een aantal redenen. In de eerste plaats omdat we behoefte hebben aan meer ruimte. Meer ruimte om de artikelen die we hebben beter te kunnen presenteren en ook meer de toepassing van onze producten te laten zien. Daarnaast om in de behoefte van de klanten te kunnen voorzien om meer producten uit voorraad te kunnen leveren. Omdat we met een hoop materialen uniek zijn komen onze klanten vaak ook van verder, en is het praktischer als mensen niet ook nog eens een eind moeten rijden om bestelde artikelen af te halen. Ook was het zo dat onze bestaande aanbouw in een bouwkundig zeer slechte toestand was, zodat een verbouwing onvermijdelijk was.

Jullie zijn 7 jaar geleden deze winkel begonnen met alternatieve verf- en bouwmaterialen. Wat waren jullie drijfveren om zo'n risicovolle onderneming te starten?

We zijn de winkel begonnen omdat we tijdens de verbouwing van ons vorige woonhuis zoveel mogelijk met mooie, eerlijke, natuurlijke materialen wilden uitvoeren maar er in de praktijk achter kwamen dat deze producten in Limburg niet of nauwelijks verkrijgbaar waren. Helen's opleiding als docente handvaardigheid en mijn studie kunstgeschiedenis met als specialisatie restauratietechnieken zijn een goede basis om onze filosofie in onze winkel uit te dragen.

Hebben jullie ondertussen je doelen bijgesteld?

Ja, we zijn in eerste instantie begonnen met als kernactiviteit de verkoop van natuurlijke bouwmaterialen zoals verven, leembouwproducten en isolatiematerialen. Daarnaast hadden we ook het een en ander op het gebied van hang- en sluitwerk en tegels tbv restauratie van historische panden. Ons enthousiasme over de kwaliteit en de noodzaak

van het toepassen van natuurlijke materialen werd en wordt echter door een te kleine groep gedeeld. Daarom is in de laatste jaren steeds meer de nadruk komen te liggen op de schoonheid van traditionele afbouwmaterialen. Onze afkomst hebben we echter niet verloochend, en we kunnen zonder te overdrijven stellen dat we de grootste en meest uitgebreide collectie van natuurlijke en historische verven en (leem-) stucmaterialen van Nederland hebben. Daarnaast kan men bij ons nog altijd terecht voor een uitgebreid assortiment van natuurlijke isolatiematerialen. Inmiddels zijn we met ons assortiment en kennis ook uitgegroeid tot de restauratiespecialist Limburg.

Helen, jij doet vooral de vormgeving van de winkel, en bent altijd op zoek naar exclusieve producten. Kun jij iets zeggen over kleur in een huis of gebouw?

Kleur dient een verbinding te vormen tussen een gebouw en zijn bewoners/gebruikers. Kleur is het middel bij uitstek om je ergens thuis te voelen.



Kies kleuren waardoor de dingen die je dierbaar zijn, optimaal tot hun recht komen. Zie kleur als een podium voor je spullen. En trek je vooral niet teveel aan van modes, maar volg je hart.

Haske, jij staat vooral bekend om je fenomenale kennis van verfproducten en restauratie technieken. Aan welke eisen moet in jouw ogen een goede verf voldoen?

In de eerste plaats dient een verf, en in het verlengde daarvan de stuclaag, compatibel te zijn met de ondergrond in de meest ruime zin van het woord. Een verf moet in dienst staan van de ondergrond. De verf dient de ondergrond op een optimale manier te conserveren. Dit betekent in bijna alle gevallen dat een verf over een goed vochtregulerend vermogen moet beschikken. Dit is de enige manier om de ondergrond droog en daarmee gezond (zowel voor het huis als haar bewoners) te houden. We streven ernaar om het gebruik van schadelijke stoffen tot het absolute minimum te beperken en adviseren zoveel mogelijk het gebruik van producten op basis van natuurlijke grondstoffen.

En last but not least dient een verf mooi te zijn. Hierin winnen mijn inziens de verven die met traditionele pigmenten op kleur zijn gemaakt het nog altijd van producten die afkomstig zijn van de moderne verfmengmachines.

Met welke verfproducten gaan jullie de winkel afwerken?

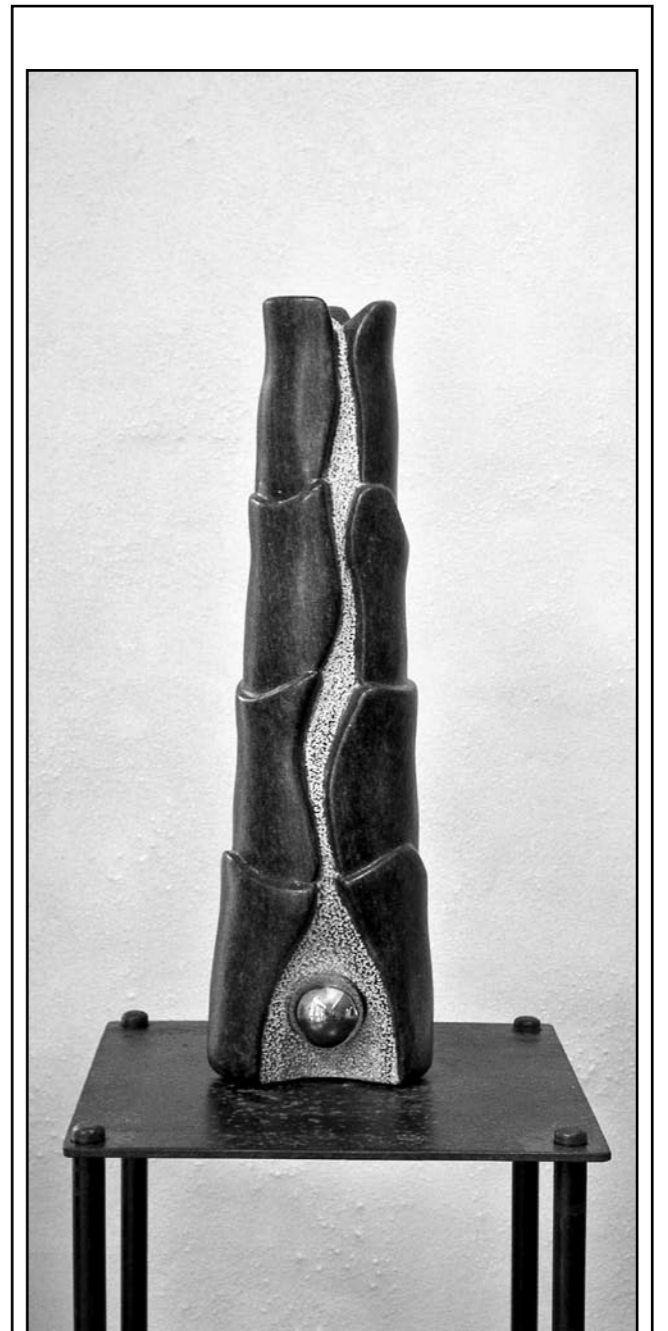
Buiten passen we een minerale verf van Keim toe. Binnen gaan we kalk-, caseïne- en mineraalverven voor wanden en plafond toepassen. Vanwege de vochtregulering natuurlijk, en ook omdat ze betere akoestische eigenschappen bezitten. De hout- en betonvloeren zullen worden afgewerkt met een natuurlijke vloerolie.

Kunnen jullie onze lezers nog tips geven, wat betreft verf en kleur?

Verf is ongelooflijk belangrijk. Dit flinterdunne laagje is wat je uiteindelijk ziet. De subtiele schoonheid van de traditionele, natuurlijke verven wint het in mijn ogen altijd van de ziellose "plastic" verven. Bovendien is een goede natuurlijke vochtregulerende verf de beste, eenvoudigste en goedkoopste manier om vocht- en schimmelproblemen te overwinnen.

Nieuwsgierig geworden? De winkel is open van dinsdag t/m vrijdag van 9.00-18.00 u en op zaterdag van 10.00-17.00 uur.

Kwarts & Co, Rijksweg 48, 6271 AG te Gulpen, tel. 043-450 6304



Uit de beeldenserie *Zon, Maan en Planetenkrachten*, te zien tijdens de Open Tuinmiddag op 11 juni 2006 (zie blz. 2)

Verf en kleur

In onze tijd is iedereen er wel van doordrongen dat gezond leven een voorwaarde is om prettig oud te worden. Gezond eten dat is een appel en een wortel, maar of er gif op of in ons eten zit, daar zijn zich maar weinig bewust van. Organisaties als Greenpeace en Velt (ecologisch tuinieren) zorgen er gelukkig voor dat er een ander licht valt op deze thema's, zodat wij niet meer afhankelijk zijn van één informatiebron.

Dit is ook de taak van het bouwbiologisch bouwen, om een ander licht te laten vallen op het bouwen en wonen zodat mensen een bewuste keuze kunnen maken.

Het zou kunnen zijn dat we de indruk wekken dat we synthetische materialen afwijzen. Dit is zeker niet het geval. We vinden het alleen jammer dat bepaalde oude technieken die qua kwaliteit en uitstraling zelfs een meerwaarde bezitten, langzaam maar zeker op de achtergrond raken, vooral door de onbekendheid ervan.

In deze nieuwsbrief willen we een poging doen om de meerwaarde van natuurverven te verduidelijken.

Verf is een middel om een oppervlak te verduurzamen, maar ook om kleur in het leven te brengen. Bij de meeste mensen is hun eerste reactie op verf gebaseerd op de kleurervaring.

Verf bestaat grofweg uit kleurstoffen of pigmenten, bindmiddel (lijm) en hulpstoffen, oplosmiddelen en verdunningsmiddelen.

Natuurlijke pigmenten zijn kleurige poedervormige stoffen, gewonnen uit het planten-aarde- of dierenrijk, die niet oplossen in een bindmiddel.

De meerwaarde van een natuurlijk pigment is, dat het een breed kleurspectrum bevat. Het levert naast de hoofdkleur, gratis nog heel veel nevenkleuren. Van het synthetisch rood word je actief, of je wilt of niet. Een natuurlijk levendig rood werkt veel minder dwingend.

We hebben een cultuur ontwikkeld die enerzijds volop gebruik maakt van de vele beïnvloedingsmogelijkheden van kleur, maar hebben geen antwoord op de opgeroepen effecten (vooral merkbaar bij kinderen die zich nog niet kunnen "afsluiten" tegen deze invloeden). In de synthetische kleuren wordt ook zwart toegevoegd. Een van de redenen is dat de verf dan voor het oog beter dekt. De lichtdoorlatendheid, die elke verf heeft, wordt hierdoor afgeremd. Daardoor kan de kleur niet meer van binnenuit stralen. De kleuren hebben ons steeds minder te vertellen, hetgeen kan resulteren in uitspattingen van fel kleurgebruik.

Het kijken naar een kleur opgebouwd uit natuurlijke pigmenten is te vergelijken met het kijken naar de kleur van een bloem, boom, huid en haren van een mens. Je ziet, als je goed kijkt, nooit één kleur, maar heel veel kleuren zelfs de complementaire kleuren. Het bekijken hiervan is nooit vermoeiend, het geeft je zelfs energie.

In de glaceertechniek worden deze voordelen geïntegreerd door de diverse gecombineerde kleurpigmenten in hun waarde te laten.

Het **bindmiddel** zorgt ervoor dat de pigmenten worden omhuld en aan elkaar en aan de ondergrond plakken. Voorbeelden van natuurlijke bindmiddelen zijn lijnolie (olie die uit de zaden van de vlasplant wordt gewonnen), caseïne (kwark), bijenwas maar ook bier en eieren. Bouwbiologisch gezien vervullen de bindmiddelen een belangrijke huidfunctie. Omdat ze halfgeleidend zijn, kan een geleidend of een statisch opgeladen oppervlak elektrisch neutraal worden gemaakt. Natuurlijke bindmiddelen zijn dampdoorlatend. Daardoor wordt de dampdoorlatendheid van de ondergrond ook niet verhinderd. Ter illustratie: natuurharsen die chemisch gesproken zeer onzuiver zijn, laten 80% damp door, terwijl kunstharsen die voor 100% uit een molecuulsoort bestaan, slechts 10% damp doorlaten. Daarnaast voedt een lijnolie of bijenwaspreparaat het hout. Welke verf zou je op je huid willen smeren...?

Hiermee is ook een veelgestelde vraag beantwoord, waarom het hout, het stucwerk, de verf moet ademen. Zou je namelijk de ondergrond afsluiten met een synthetisch materiaal, dan kan het vocht uit de onderconstructie niet meer ontsnappen. Dit is veelal de oorzaak van allerlei ellende, zoals rot worden van de ondergrond.

Lijnolieverven drogen door opname van zuurstof uit de lucht. Een proces dat heel veel tijd vergt. De synthetische verven drogen door verdamping van het water of het oplosmiddel. Deze oplosmiddelen kunnen zeer schadelijk zijn voor je gezondheid. Maar ook in sommige zogenaamde natuurverven kunnen schadelijke oplosmiddelen voorkomen.

Nadeel van de lijnolieverven is de lange droogtijd, en de specifieke verwerking die meer aandacht vraagt als de moderne doe het zelf verven. Voordeel is de goede hechting, omdat de lijnoliemoleculen (50x kleiner als een synthetisch verfmolecuul) diep kunnen doordringen in de ondergrond. Dit in tegenstelling tot de kunststofpolymeren die slechts aan de ondergrond kleven. Bij lijnolie verven is meestal nooit sprake van afbladderen of loslaten, wel natuurlijk van slijtage en daardoor dunner worden van de laag.

Door de vochtregulerende eigenschappen van de natuurlijke bouwmaterialen te behouden, creëer je een gezond binnenklimaat. Heb je te maken met betonnen muren of gipsplaten, dan kun je de vochtregulerende eigenschappen verbeteren (en zo ook je binnenklimaat) door er b.v. een dun laagje leemstuc op aan te brengen.

Op dit moment zijn de **kalkverven** weer helemaal terug van weg geweest.

Men waardeert vooral het matte, bonte, levendige aanzicht. Dit wordt veroorzaakt doordat door het verschil in vocht van de ondergrond de verf niet gelijkmatig wordt opgezogen. Van oudsher wordt de kalkverf in vochtige ruimtes toegepast, zoals kelders en keukens vanwege de vochtregulerende en de desinfecterende eigenschappen die schimmel geen kans geeft.

Een andere van oudsher toegepaste wand- en plafondverf is de **caseïneverf** (zie ook onderstaand recept). Caseïne is een eiwit dat als bindmiddel fungeert.

Caseïneverf wordt ook vaak melkverf genoemd. Het is beter de verf te noemen naar het alkali dat er aan toegevoegd is: kalkcaseïne, ammoniumcaseïne of boraxcaseïne. Wees voorzichtig met het maken van kalk of ammoniumcaseïne, want kalk en ammonium zijn erg agressieve stoffen. Caseïneverf is iets minder vochtregulerend als kalkverf, maar dekt wel veel beter als kalkverf. Ook is de caseïneverf beter bestand tegen het schoonmaken met water. In o.a. de Sixtijnse kapel te Rome is de caseïneverf nog steeds te bewonderen.

Tot slot willen we de **kalkwatermethode** vermelden. We hebben onze beuken eettafel behandeld met kalk verzadigd water, waardoor de witte kleur van het geschaafde hout behouden blijft. Daardoor treedt vergeling door UV-licht niet meer op. Na droging volgen diverse afwerkingen **met een zeepoplossing**. Door de reactie van kalk met zeep ontstaat er een laagje dat de houtvezels beschermt tegen vuil, terwijl het oppervlak geheel open blijft. Het nadeel is dat vlekken en kringen zichtbaar worden, maar na een schrobbeurt met de zeepoplossing weer wonderbaarlijk verdwijnen.

In Scandinavië worden nu nog steeds op grote schaal vloeren en meubels op deze manier behandeld.

We hopen dat door bovenstaande informatie het wat makkelijker wordt om deze onbekende verfproducten eens uit te proberen, want ontwikkeling en vernieuwing ontstaan door het ontmoeten en overwinnen van weerstanden, oftewel een uitspraak van de journaliste Marion Dönhoff:

„Nur durch Widerspruch lässt sich die Wahrheit finden.“

Recepten

CASEÏNELIJM

Nodig: 500 gram magere kwark
20 gram (goedgevulde eetlepel) borax zout
(gratis af te halen bij Kwarts & Co)

*Borax komt in de natuur voor als zoutafzetting in drooggevallen meren.
Wordt ook als preventieve houtbescherming gebruikt tegen schimmels
en insecten.*

Los de borax op in een beetje heet water. Meng dan de magere kwark met het boraxwater. Meng goed met de mixer. Nu moet je 2 uur wachten. Hierna het mengsel nogmaals goed roeren. De lijm is nu klaar.

Je kunt met deze lijm knutselen, maar wij hebben er zelfs tegels mee gelijmd. Deze lijm is een paar dagen houdbaar. Door toevoeging van een paar druppeltjes kruidnagelolie wordt de houdbaarheid verlengd, en door toevoeging van een paar druppeltjes lavendelolie de reuk gecamoufleerd.

Let op: dit is geen secondenlijm, maar een urenlijm.

CASEÏNEVERF

Nodig: 35 gram pigment (te verkrijgen bij Kwarts & Co)
12 gram caseïnelijm
12 ml. water (ongeveer 2 eetlepels)

Meng het pigment en het water. Nu moet je 2 uur wachten. Nogmaals goed roeren en dan de lijm erdoor roeren met de mixer. De verf is nu klaar.

In ons huis hebben we de binnenmuren met caseïneverf wit geverfd. Eugene Hennekens heeft de wanden d.m.v. de glaceertechniek van kleur voorzien.