

Les travaux personnels du Lycée Ermesinde Mersch



Faktoren des Wohlbefindens in der Raumgestaltung

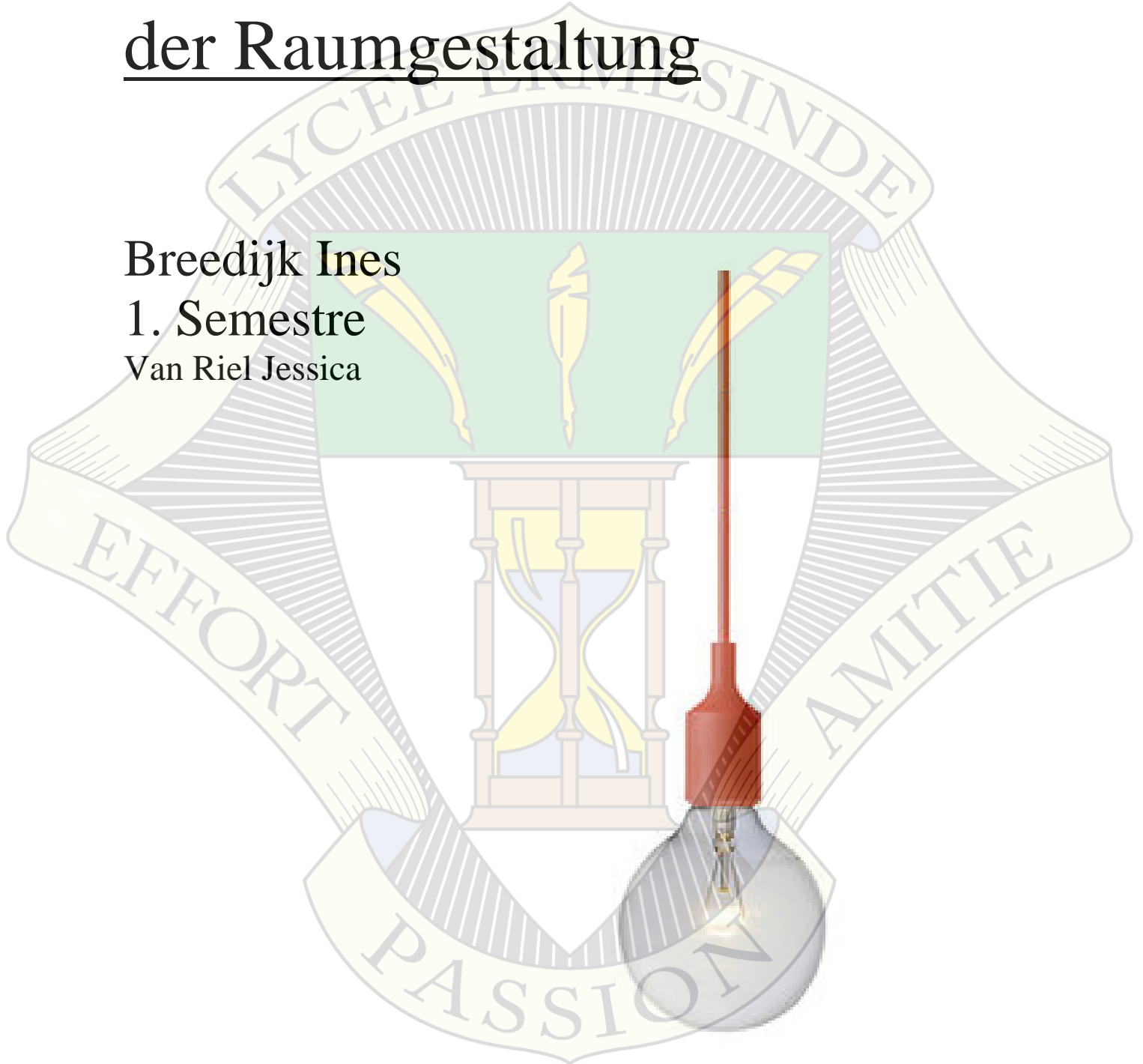
Ines Breedijk

Classe : 5CLA1
Tutrice : Jessica Van Riel
Semestre : 1

Février 2016

Faktoren des Wohlbefindens in der Raumgestaltung

Breedijk Ines
1. Semestre
Van Riel Jessica



Inhaltsverzeichnis

1.Einleitung

2.Faktoren –Farben→Bedeutung, Anwendung,
Farbkombinationen

-Licht
-Materialien

3.Möbel -Auswirkung

4.Auswirkung unserer Umgebung/der Natur auf
unser Wohlbefinden

5.Gesundes Wohnen

6.Umweltbewusst Bauen und Wohnen

7.Einrichten mit Feng Shui

8.Praktischer Teil

9.Quellen

1. Einleitung

Die Einrichtung eines Raumes beeinflusst Tag für Tag unser Wohlbefinden und sogar unsere Laune. Es ist gar nicht so einfach einen Raum harmonisch und an seine eigenen Bedürfnisse angepasst zu gestalten.

Heutzutage gibt es viele Möbelhäuser die uns perfekt gestaltete Räume präsentieren doch meistens hat man gar nicht die Möglichkeiten diese Ideen umzusetzen. Da man meistens nicht das im perfekten Haus wohnt ist die eigentliche Schwierigkeit bei der Raumgestaltung, sich an einen Raum anzupassen und alle Vorteile des Raumes perfekt in Szene zu setzen. Auch die Möbel muss man seinen eigenen Vorlieben anpassen und schauen wie sie im Raum wirken.

Das Umfeld spielt ein größerer Faktor bei der Raumgestaltung als man denkt, denn sie bringt etwas mit sich was man nicht ändern kann und woran man versuchen muss sich anzupassen.

Bei der Gestaltung eines Raumes versucht man eigentlich einem Raum etwas Persönliches zu verleihen und ihn so für sich selbst. Hierbei spielen sehr viele Faktoren eine Rolle und meistens fällt uns gar nicht auf, dass diese so eine große Wirkung auf uns haben.



2.Faktoren

Farben -Bedeutung

Einer der größten Faktoren für das Wohlbefinden in einem Raum sind Farben. Sie können eine bestimmte Stimmung rüberbringen und je nach Anwendung unsere Wahrnehmung eines Raumes beeinflussen. Beim Betreten eines Raumes spüren wir unterbewusst ihre Wirkung. Sie sind die Grundbasis auf der wir einen Raum aufbauen können und die wir als Kulisse verwenden können. Farben beeinflussen unsere räumliche Wahrnehmung, haben aber auch eine symbolische Bedeutung:

- **Weiß:** Weiß steht symbolisch für Reinheit und Frieden. Es ist eine neutrale Farbe die andere Farben neutralisieren oder beleben kann. Weiß schafft eine helle, ruhige aber manchmal auch kalte Atmosphäre. Dafür kann man Weiß hervorragend mit farbigen Akzenten auflockern. Wird Weiß großflächig in einem Raum angewendet ist es ein neutrales Lichtelement. Oft wird Weiß als Grundfarbe genutzt da darauf andere Farben besser hervorkommen. (Weiß ,Schwarz und Grau sind sogenannte Nichtfarben)
- **Schwarz:** Schwarz absorbiert viel Licht und lässt oft Räume klein und bedrückend wirken. Es steht für Trauer, Dunkelheit und Tiefe. Jedoch kann Schwarz auch sehr elegant wirken (zum Beispiel schwarze Kleider wirken sehr edel und wirken zugleich enger). Man sollte Schwarz nicht als Wandfarbe nutzen da es dem Raum eine bedrückende Atmosphäre verleiht. Schwarze Dekorartikel oder Möbel verleihen Räumen jedoch Eleganz.
- **Grau:** Grau ist ebenfalls eine Nichtfarbe und steht für Langweiligkeit und Trostlosigkeit. Grau wirkt meistens neutral, Schlicht und seriös. Als Wandfarbe kann Grau aber auch edel wirken je nach Farbtönung.
- **Braun:** Braun ist die Farbe der Natur und der Erde. Es wirkt beruhigend und wärmend und schafft eine gemütliche Atmosphäre. Oft wird Braun im Dekorbereich zu Holzmöbeln, Parkettböden oder hölzernen Dachbalken eingesetzt. Es gibt viele Schattierungen von Braun sowie Beige und Ocker.

- **Grün:** Grün ist die Quelle der Kreativität und der Energie. Sie ist die Farbe der Natur, der Gesundheit und des Lebens. Ein etwas dunkleres Grün hat eine beruhigende Wirkung. Es strahlt Geborgenheit, Ruhe und Sicherheit aus. Ein knalliges oder frisches Grün repräsentiert die Pflanzenwelt und ist vitalisierend. In Wohn- und Arbeitsbereichen fördert Grün geistige Tätigkeiten, strahlt Ruhe aus und bringt Freude.
- **Blaugrün:** Blaugrün (auch Türkis genannt) ist eine Übergansfarbe zwischen Blau und Grün. Sie steht für Sauberkeit, Reinheit und Distanz. Blaugrün wird als kühlste Farbe en und schafft eine eher kühlere aber auch offene Atmosphäre. Sie wird häufig in Arbeitszimmern verwendet da sie Klarheit vermittelt.
- **Blau:** Blau steht für Ruhe, Vertrauen, Harmonie, Sehnsucht und Inspiration. Als Wandfarbe wirkt es oft etwas kühl, fern und sauber. Sie vermittelt ein Gefühl von Zufriedenheit und Geborgenheit. Dunkles Blau erschafft Tiefe, Hellblau dagegen vermittelt Weite und eignet sich besonders für Bereiche der Ruhe und Entspannung wie beispielsweise Schlafzimmer. In kleinen Räumen kann Blau zur optischen Vergrößerung dienen.
- **Violett:** Violett steht für Kunst, Mystik und Magie. Es ist eine festliche Farbe und wirkt sehr intensiv. Violett schafft eine feierliche Atmosphäre und eignet sich für Empfangsräume. In Schlafzimmern oder Wohnräumen kann Violett beruhigend wirken jedoch auch mit der Zeit eine bedrückende Wirkung haben. Violett als Wandfarbe sollte man daher eher vermeiden und bewusst einsetzen.
- **Rosa:** Rosa steht für Frische, Eleganz und Stil. Sie besänftigt, beeinflusst positiv die Stimmung anderer Menschen. So kann Rosa zum Beispiel Aggressionen abbauen und schlechte Stimmung vertreiben. Rosa ist die beste Farbe fürs Schlafzimmer und wirkt als Wandfarbe sehr leicht. Ein zartes Rosa lässt sich gut mit anderen Farben kombinieren und weiße Möbel kommen vor ihr noch besser zur Geltung.

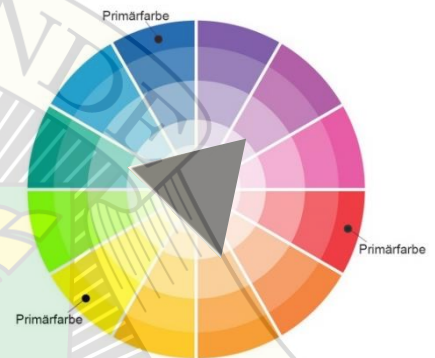
- **Rot:** Rot ist eine dynamische, energiegelvolle und leicht bedrohliche Farbe. Rot regt psychisch und physisch an, wirkt appetitanregend und fördert die Bewegung. Rot sollte gezielt als Dekorartikel eingesetzt werden denn zu viel Rot kann beengend und reizend wirken. Helle Rottöne wirken frisch und selbstbewusst wobei dunkel abgemischte Rottöne eher warm wirken.
- **Orange:** Orange steht für Geselligkeit, Wärme und Gemütlichkeit. Als Wandfarbe wirkt sie freundlich und stark und erzeugt eine heitere Atmosphäre. Orange kombiniert sich sehr gut mit jeder Art von Holz. Sie eignet sich für fast alle Wohnräume. Am besten setzt man sie in der Küche ein, In Büros hingegen sollte man sie vermeiden.
- **Gelb:** Gelb hebt die Stimmung und wirkt belebend und stimmungsfördernd. Sie fördert die Konzentration und steht für Logik und Vernunft. Gelb verleiht einem Raum eine sonnige und wärmende Atmosphäre und lässt kleine Räume größer erscheinen.



Farben –Anwendung und Farbkombinationen

Sehr harmonisch wirkt es wenn man Farben aus dem Farbkreis zwei nebeneinander liegenden Primärfarbengruppen kombiniert. Zum Beispiel unterschiedliche Orange- und Rottöne. Edler wird es, wenn sie verschiedene Abstufungen einer Farbpalette, beispielsweise von Hell- bis Dunkelgrau kombinieren.

Welche Farben zusammen passen kann man ganz einfach anhand eines Farbkreises und einem gleichseitigem Dreieck erkennen. Die Farben an den Eckpunkten ergeben ein lebendiges Farbdesign. Eine mögliche Kombination wäre demnach Lila, Orange und Blaugrün.



Es gibt aber auch verschiedene Gruppen von Farben die einen bestimmten Effekt auf einen Raum haben.

So erschaffen Naturfarben wie Steingrau, Schilfgrün oder Erdbraun eine entspannte Atmosphäre und wirken sanft. Sie steigern das Gefühl von Geborgenheit und bringen ein natürliches Flair ins Haus. Kühle Töne wie Grau oder Grün lassen einen Raum edel wirken und passen sehr gut zu Weiß oder Holz.



Pastell Töne wie zartes Blau, Beige oder Rosa sind gut geeignet für kleine Räume weil sie für Weite und Offenheit sorgen. Sie machen Räume sehr hell und intim da Pastellfarben meist sanfte Töne sind. Pastellfarben lassen sich zudem sehr gut mit Weiß oder Beige als Grundfarbe verbinden. Zudem sollte man eher helle Möbel, helles Holz und helle Dekorartikel mit ihnen kombinieren.



-Licht

Licht spielt eine sehr große Rolle bei der Gestaltung eines Raumes da es uns unbewusst sehr beeinflusst. Licht kann verschiedene Bereiche eines Raumes besser in Szene setzen und Farben Kraft verleihen. Es gibt dem Raum eine gewisse Struktur und beeinflusst mit sofortiger Wirkung die Atmosphäre eines Raumes. Die Intensität, die Farbe und die Einsetzung von Licht machen einen Raum erst komplett. Licht verändert die Räume, macht sie erst bewohnbar und beeinflusst unsere Stimmung. Man sollte der Beleuchtung eines Raumes mindestens genau so viel Aufmerksamkeit widmen wie der restlichen Einrichtung und Dekoration denn es ist sehr eng mit dem persönlichen Wohlbefinden verknüpft. Es ist jedoch gar nicht so einfach das Licht gut in einem Raum einzusetzen.

Die Beleuchtung in einem Raum sollte man immer an seine Eigenen Bedürfnisse und die Nutzung des Raumes anpassen. So ist es zum Beispiel nicht von Vorteil nur einen Deckenlüster in einem Büro anzubringen da man auch Licht über dem Schreibtisch benötigt.

Beim Licht unterscheidet man erstamals zwischen warmen und kaltem icht. Warmes Licht hat eine etwas gelblichere Farbe, wirkt viel wärmer und in diesem Licht fühlt man sich schneller wohl. Kaltes Licht hat eine bläuliche Farbe, wirkt sehr kahl und erinnert meistens an ein Krankenhaus oder ein Büro.



Raumlicht unterteilt man in zwei Arten:

-Grundbeleuchtung ist dazu da Licht in den ganzen Raum zu bringen und allgemein den Raum aufzuhellen. Die Grundbeleuchtung kann von der Decke ausgehen, wie von einem Lüster zum Beispiel, oder von einer Seitenwand. Sehr beliebte Grundbeleuchtungen sind sogenannte indirekte Beleuchtungen. Bei dieser Beleuchtung scheinen die Lampen zuerst an die Decke oder die Wand und von dort aus kann sich das Licht dann im Raum verteilen. Es ist sehr angenehm für die Person im Raum da sie nicht sofort von den Lampen angestrahlt wird.



-Detailbeleuchtung ist dazu da, verschiedene Aspekte eines Raumes hervorzuheben und den Blick auf sie zu ziehen. Sie wird zum Beispiel bei Bildern, Treppen, Türen oder Esstischen angewendet. Überall wo man für einen bestimmten Nutzen mehr Licht braucht, wie in der Küche oder am Schreibtisch, wird mit kleineren Lampen zusätzliches Licht hinzugefügt.



Das Sonnenlicht welches meist durch große Fenster in einen Raum gebracht wird ist ebenfalls ein wichtiger Lichtfaktor. Das Sonnenlicht erzielt einen speziellen Effekt in einem Raum welchen man nicht mit Kerzen oder elektrischer Beleuchtung erreichen kann.

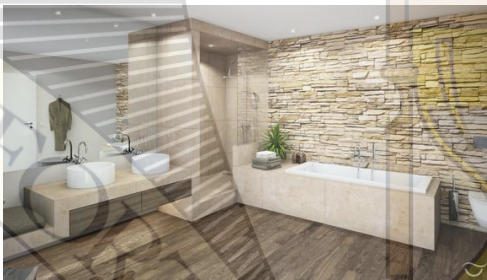
Auch helle Farben, Möbel oder Dekorartikel können als Lichtelemente verwendet werden, denn diese beeinflussen ebenfalls das Gesamtbild des Raumes.

-Materialien

Während Möbel stark wechselnde Moden durchleben und innerhalb weniger Jahre ausgetauscht werden, sind die Gestaltung von Decke, Fußboden und Wänden langlebig. In der Innenarchitektur herrscht seit einigen Jahren eine Tendenz, möglichst viel mit Naturmaterialien zu arbeiten.

Stein:

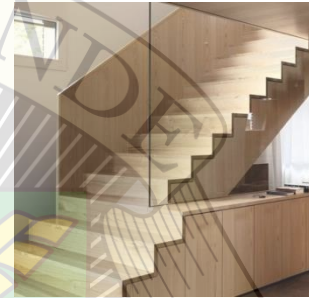
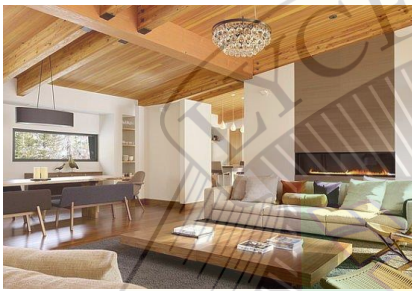
Stein und Holz sind die ältesten verwendeten Materialien in der Innenarchitektur. Stein ist ein sehr umweltfreundliches und langlebiges Material. Es gibt sehr viele Möglichkeiten Stein in die Wohnung einzubringen. So sind zum Beispiel Steinwände ein schönes Dekorelement oder Granitböden die dem Raum eine gewisse Ruhe verschaffen. Allgemein wirken Marmor- und Granitplatten sehr Edel und geben ein Gefühl von Luxus. Auch kleine dekorative Elemente aus Stein können eine unverwechselbare Atmosphäre schaffen.



Holz:

Einrichten ohne Holz ist heutzutage kaum noch vorstellbar. Es ist ein natürliches Material welches man sehr vielfältig und kreativ einsetzen kann. Durch seine verschiedenen Farben und Strukturen strahlt es Wärme aus und passt sich gut anderen Materialien an. Aufgrund seiner Langlebigkeit und seiner leichten Bearbeitung gilt Holz oft als Lieblingsmaterial für Möbel. Doch man kann Holz sehr vielfältig in allen Abschnitten eines Raumes einsetzen. Je nach Art und Farbe kann Holz eine andere Ambiente schaffen – vom traditionellen Landhaus zu modernem Mix. Besonders beliebt sind Parkettböden, Wandverkleidungen und Decken aus Holz, Holzmöbel und Treppen wie Balustraden und Geländer.

Leider führt die Beliebtheit von Holz auch zu Umweltproblemen: Die globale Abholzung von Wäldern trägt zur Klimaerwärmung bei. Man sollte aufpassen nur Holz aus kontrollierter Abholzung zu kaufen oder man entscheidet sich für Holz aus heimischen Wäldern, dadurch verringert man außerdem den CO2 Ausstoß durch den Transport.



3. Möbel

Möbel gibt es in allen Materialien, allen Formen und Farben. Sie lassen sich perfekt als kleines Detail in eine Wohnung einbringen und vervollständigen den Raum. Möbel müssen jedoch nicht nur schön sondern auch praktisch sein.

Da es immer mehr Menschen gibt die wegen den hohen Kosten für Häuser in Appartementwohnungen leben, haben sich viele neue Möbelhäuser formiert die billige aber auch stilvolle Möbel verkaufen. Es gibt aber natürlich auch noch immer Leute die sich Möbel aus Massivholz leisten können und Platz dafür haben. Heutzutage besteht der Schwerpunkt beim Möbelbau darin, die Möbel stilvoll aber auch praktisch für zum Beispiel kleine Räume herzustellen. Die Möbelhäuser haben auch den Zusammenbau der Möbel um einiges vereinfacht und so können die Kunden sie ganz einfach mit Gebrauchsanleitung Zuhause aufbauen. So verkauft zum Beispiel IKEA Möbel die gut miteinander zu kombinieren sind und die man noch dazu selbst ziemlich einfach aufbauen kann. Das Ganze gibt es auch noch zu einem ziemlich niedrigen Preis.

Wenn man in Möbelhäusern herumgeht gefallen einem eher die bereits aufgebauten Möbel die schön in Szene gesetzt und in einen Raum eingebaut sind. Die ist die Verkaufsstrategie vieler Möbelhäuser da sie wissen dass ihre Kunden eher Möbel kaufen die schön inszeniert sind und die Kunden sie sich somit besser in ihrer eigenen Wohnung vorstellen können.

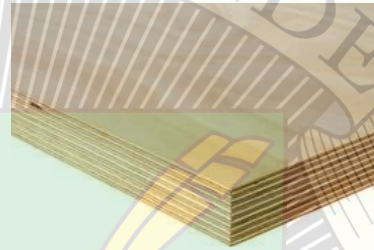
Heutzutage mixt man gerne altmodische Möbel mit modernen Stücken um dem Raum ein besonderes Detail zuzufügen. Es gibt nicht mehr viele Möbel aus Massivholz da diese sehr schwer und vor allem teuer sind. Eine Alternative zu massivholz Möbeln ist Sperrholz. Es besteht aus zusammengepressten Holzstückchen zwischen denen sich Luft lagert.

Jedoch auch in Möbeln können sich eine Menge Giftstoffe verstecken. Besonders in Kinderzimmern sollte man auf Giftstoffe in Möbeln aufpassen da diese sie schneller aufnehmen als Erwachsene.

Bei der Anschaffung von Holzmöbeln können ebenfalls Qualitätssiegel helfen: der Blaue Engel, das Goldene M, das FSC-Siegel oder das ÖkoControl-Siegel. Diese Logos garantieren, dass der Anbau ökologisch ist und die Holzarten natürlich behandelt wurden. Allerdings können auch Massivholzmöbel, die vollkommen schadstofffrei sind, Allergien auslösen können.



Kommode aus
Massivholz



Sperrholzplatten
wie sie auch
IKEA verwendet

4. Auswirkung unserer Umgebung/der Natur auf unser Wohlbefinden

Wissenschaftlich ist bewiesen, dass die Natur einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Hierfür gibt es viele Theorien: Edward O. Wilson stellte die Theorie auf, dass dem Menschen eine emotionale Verbindung zur Natur angeboren ist. Demnach ist die Natur ein Ruhepol für die Menschen indem Stress besser verarbeitet wird und man abschaltet. Auch Ulrich hält die positiven Reaktionen des Menschen auf die Natur für angeboren. Ihm nach entfaltet sich die entspannende Wirkung der Natur erst dann, wenn eine Landschaft Sicherheit vermittelt. Die ideale sichere Landschaft sei demnach eine relativ offene Landschaft mit geschwungenen Horizontlinien, die einen Wasserkörper enthält. Da man aber meist nicht die Möglichkeit hat in einer solch idealen Umgebung zu leben, gibt es ein paar Fakten die sich dennoch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken.



Unsere Umgebung kann unsere Laune und unsere Einstellung massiv beeinflussen. Selbst dann, wenn Menschen sich nur kurz an einem Ort aufhalten. Die Umgebung kann nicht direkt die Laune eines Menschen verändern doch sie hat einen großen Einfluss darauf wie man sich fühlt. Licht ist einer der größten Einflüsse auf unsere Psyche. Wer von Draußen in eine dunkle Wohnung mit kleinen Fenster kommt fühlt sich meistens unsicherer und bedrückt. Es ist also sehr wichtig Tageslicht in sein Wohnumfeld einzubringen sei es durch Fenster oder Tageslichtlampen. Aber auch das Wohnumfeld hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Menschen die in einer größeren Stadt wohnen haben, abgesehen davon dass sie in kleineren Wohnungen leben, in der Regel weniger persönlichen Kontakt zu Nachbarn, sind aber offener gegenüber unbekannten Personen. Die Städtische Umgebung erfordert nahezu ununterbrochen die Aufmerksamkeit der Bewohner durch die vielen Reize, dies kann Stress fördern.

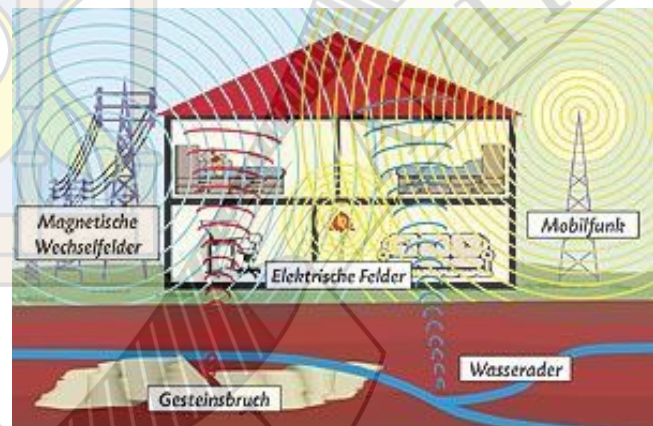
Das Leben in einer Stadt kann sich aber auch positiv auf das Wohlbefinden auswirken da es viele Kulturelle und Wirtschaftliche Möglichkeiten darbietet. Es hängt aber immer davon ab, wie der Mensch die Hektik einer Stadt verarbeitet und damit umgeht.

Menschen die in einem Dorf oder kleineren Stadt leben haben umgehend mehr Verbindung zur Natur und Ruhe. Dies heißt aber nicht, dass dieser Aufenthalt sich automatisch positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

Auch die Erde und die in ihr verborgenen Energiequellen haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das komplexe Netz von Energiefeldern welches unsere Erde überzieht nennt man Erdstrahlen. Diese Energiefelder erzeugen zwischen Himmel und Erde ein gleichmäßiges Spannungsfeld. Durch Wasseradern, Erdspalten oder Erdverwerfungen sowie der verschiedenen Globalgitternetze entstehen geomagnetische Felder. In diesen Energiefeldern können Störzonen entstehen welche sich auf den Menschen, Tiere und Pflanzen auswirken kann. Den Beweis hierzu liefern zunächst Tiere und Pflanzen: Hunde z.B. legen sich nie länger an einen Ort, wenn dieser strahlenbelastet ist. Pferde, Rinder, Schweine und Schafe vermeiden in der Natur Strahlenzonen und zeigen Erkrankungen, wenn sie diesen im Stall nicht ausweichen können. Ameisen bauen ihre Straßen immer auf Wasseradern. Buchen, Linden und Birken reagieren mit Drehwuchs und Krebsgeschwüren auf Strahlungen. So wie die Pflanzen und Tiere auf diese Strahlen reagieren, sollten die Menschen die Erdstrahlung nicht ignorieren.

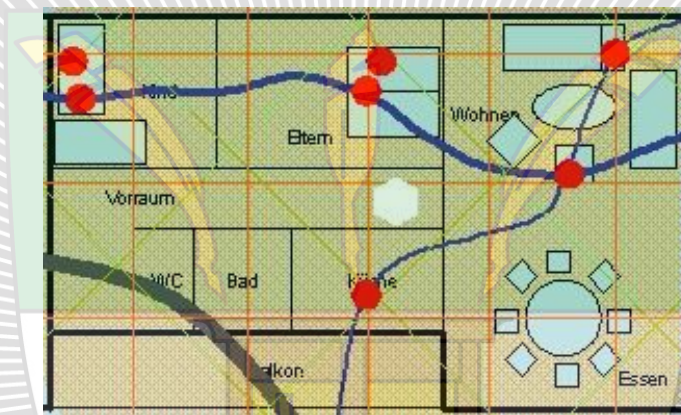


Geologische Verwerfungen in der Erde können das Netzfeld beeinflussen und so kann Strahlung freitreten die unser Wohlbefinden beeinträchtigt.



Auf diesem Bild sind sehr gut alle Störfaktoren in unserer Umgebung dargestellt. Sowohl die natürlichen Störfaktoren als auch die vom Menschen geschaffenen Magnetfelder und Strahlen schaden uns ohne dass wir es sofort bemerken.

Schläft man über Wasseradern kann es sein, dass man öfters nach dem Aufwachen Muskel- oder Gliederschmerzen hat. Doch mit manchen Tricks kann man in seinem eigenen Zuhause selbst überprüfen ob und wo es Wasseradern und Erdstrahlenfelder gibt. Wasseradern und Erdstrahlen verursachen magnetischen Unregelmäßigkeiten und lassen sich mit einem Kompass leicht herausfinden, denn sie verursachen, dass sich die Kompassnadel ungewöhnlich verhält. Hierzu eignet sich ein elektronischer Kompass am besten. Hat man den Verdacht, auf einer Stör Zone zu schlafen, dann sollte man das Bett verschieben. Ist dies nicht möglich, sollte man einen Geopathologen zu Rate zu ziehen, der die Ursachen aufspürt und Abschirmmaßnahmen ergreift.



Ein solcher Plan wird angefertigt wenn man sein Haus auf Strahlungspunkte und Wasserquellen untersuchen lässt. Die Roten Punkte stellen Steinbrüche dar welche sehr viel Strahlung freigeben und die blauen Linien Wasseradern welche ebenfalls Störfaktoren sind.

Es gibt sehr viele Produkte auf dem Markt zum Abschirmen von Störzonen, von kleinen Geräten bis hin zu Strahlenschutzmatten oder Tachyon-Scheiben, die man unter das Bett legt. Sie sollen angeblich die Strahlung neutralisieren. Der Menschen gehören zu der Gruppe der Strahlenflüchter und ganz sicher waren wir vor zweihundert Jahren noch in der Lage, Wasseradern oder andere Erdstrahlen intuitiv wahrzunehmen. Säuglinge und Kleinkinder haben diese Fähigkeit noch. Wenn man einen Säugling auf ein Stör Feld legt, krabbelt er ganz sicher schnell weiter.

5. Gesundes Wohnen

Alles was uns umgibt, hat einen positiven oder negativen Einfluss auf unser Leben und damit auch unmittelbar auf unsere Gesundheit. Wir sind uns eher selten der Auswirkungen dieser eher unauffälligen Auslöser bewusst. Es gibt sehr viele Faktoren die unsere Gesundheit in unserm Wohnumfeld beeinflussen können. Oft sind die Schadstoffe schwer zu lokalisieren und zu entfernen. Es benötigt schon viele Tests um überhaupt festzustellen ob sich Giftstoffe im Haus befinden. Außerdem sind viele dieser Giftstoffe geruchsneutral und somit noch schwerer zu finden. Um zu vermeiden dass Beschwerden bei den Bewohnern auftreten gibt es ein paar Fakten die man beachten sollte beim Bau und der Einrichtung eines Hauses um erstmal Giftstoffe in Materialien zu vermeiden.

Giftstoffe:

Die meisten Giftstoffe befinden sich in Bau- und Renovierungsmaterialien. Zunächst gibt es ein paar Symptome, bei denen keine genaue Ursachen festgestellt werden können, die sie auf mögliche Giftstoffe aufmerksam machen können:

- Erschöpfung und Abgeschlagenheit
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Schwindelgefühle
- Schleimhautreizungen (z.B. an Nase und Augen)
- Hautausschläge
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herzrasen / Herzklopfen
- Allergien und Asthma

Einige der in Bau- und Renovierungsmaterialien vorhandenen Giftstoffe stehen zudem im Verdacht krebserregend zu sein. Die Chemikalien PCP, DDT und Asbest sind inzwischen verboten. Diese Giftstoffe befinden sich oft in Holzschutzmitteln oder Dämmstoffen älterer Gebäude.

Aber auch heutzutage befinden sich immer noch viele Giftstoffe in Materialien die sehr oft zum Bau verwendet werden. Gifte wie Palatale, Permethrin, Formaldehyd oder Terpene befinden sich in Baustoffen wie Holz, Dämmung, Farben und Lacke, Parkett, Laminat. Teppichböden, Klebstoffen und Leimen.

Es wurden zwar schon viele grundlegende Vorsichtsmaßnahmen getroffen doch es gibt noch immer Firmen die mit den verbotenen Schadstoffen arbeiten. Deswegen sind Qualitätssiegel sehr hilfreich bei der Wahl für Bau- und Wohnmaterialien:

GuT-Siegel	Zertifikat für umweltfreundliche Teppichböden (kein anderen Bodenbeläge)
Kork-Logo	garantiert schadstoffarme Korkböden
Empfohlen vom IBR-Zeichen	Empfehlung für unbedenkliche Baustoffe
Eco-Siegel	Gesundheitsverträglichkeit unterschiedlicher Baustoffe und Möbel
EcoNcert-Siegel	Gesundheitsverträglichkeit von Mobiliar und Baustoffen
TÜV-ASG-Siegel	Zertifikat für schadstoffarme Naturprodukte, geprüft vom TÜV Süddeutschland

Die mit diesen Siegeln ausgezeichneten Bau- und Wohnmaterialien sind auf Schadstoffe geprüft. Auch die Prüfsiegel Ü, CE und RAL garantieren, dass die Herstellung strengen EU-Richtlinien entspricht.

Holzschutzmitteln, Farben oder Lacke die nach dem Biozid Gesetz (BiozidG) geprüft sind, sind auf Schadstoffe geprüft.

Wenn man plant ein Haus zu kaufen sollte man dieses von Experten auf Schadstoffe prüfen lassen. Auch wenn Sie zuhause unter Beschwerden leiden, die Ursache aber nicht finden können, ist der Rat eines Fachmanns sinnvoll. Baubiologen, Umweltanalytiker aber auch Berater in Apotheken sind in diesem Gebiet besonders spezialisiert. Sie entnehmen Proben der Raumluft und von Flüssigkeiten oder Feststoffen um eventuelle Schadstoffe oder andere gesundheitsschädliche Verunreinigungen zu lokalisieren. Zudem können Bodenproben zur Erkennung möglicher Altlasten im Baugrund durchgeführt werden.

Raumluf:

Neben Giftstoffen in Materialien, Flüssigkeiten oder Luft können bei genaueren Laboranalysen erhöhte Konzentrationen von Feuchtigkeit, Schimmel, Elektromog oder Radon ermittelt werden. Werden erhöhte Werte festgestellt, empfiehlt es sich, ein individuelles Sanierungskonzept erstellen zu lassen. Die ideale Raumluf sollte etwa 50% an Luftfeuchtigkeit enthalten.

Das Lüften ist ein wichtiger Aspekt um ein gesundes Raumklima zu erhalten. Nicht nur die in Materialien enthaltenen Gifte können das Raumklima verschlechtern sondern auch Zigarettenrauch, Schimmelpilzsporen und zu trockene oder zu feuchte Luft.

Ofr wird dann bei Beschwerden die Luftfeuchtigkeit erhöht was aber konterproduktiv wirkt da dies die Schimmelbildung fordert.

Oft werden zudem bei Beschwerden wie Halskratzen oder juckenden Augen zusätzliche Feuchtigkeitsquellen, wie Wasserschalen oder Luftbefeuchter aufgestellt, um das Raumklima zu beeinflussen. Diese Beschwerden können aber ein Zeichen für Schimmelbefall sein. Eine weitere Erhöhung der Luftfeuchtigkeit ist dann kontraproduktiv.

Aber nicht nur das Lüften spielt bei der Schimmelbildung eine Rolle. Auch Schäden in den Wänden können zu Schimmelbefall führen. Ist dies der Fall sollte man schnellst möglich de Wohnung sanieren denn wenn der Schimmel bis einmal ausgebreitet hat, ist er nur schwer zu entfernen.

In geschlossenen Räumen findet sich meistens Formaldehyd in der Luft. Dabei handelt es sich um eine gasförmige Verbindung, die genauso in Lacken und Klebern vorkommt wie auch in der Natur. Formaldehyd kann bei empfindlichen Menschen für Kopfschmerzen, Übelkeit, Halsentzündungen und allgemeines Unwohlsein sorgen. Daher sollte darauf geachtet werden, entsprechende Materialien einzusetzen, die Formaldehyd entweder gar nicht enthalten oder sogar in der Lage sind, den Großteil des vorhandenen Formaldehyds aus der Raumluf zu entfernen. Und wenn dann noch für angenehme Raumtemperaturen zwischen 16 und 22 °C und ausreichendes Lüften gesorgt ist hat man alles richtig gemacht.

Elektrosmog:

Als Elektrosmog bezeichnet man elektromagnetische Wellen die ein Teil der Natur sind und somit prinzipiell völlig harmlos. Jedoch ist die heutige Technologie sehr schnell fortgeschritten und daher hat die Anzahl künstlich erzeugter elektromagnetischer Wellen in den letzten 20-30 Jahren stark zugenommen. Dies nennt man dann Elektrosmog. Die künstlich erzeugten elektromagnetischen Wellen können sich sehr negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken und sogar starke Kopfschmerzen, Schwindel und Unwohlsein hervorrufen. Da allein in Österreich rund 20000 Mobilfunkstationen ununterbrochen Strahlen senden und auch empfangen ist es eigentlich unmöglich ihnen auszuweichen. Außerdem dringen diese Strahlen durch fast jedes Material und Gebäude und wirken sich so andauernd auf uns aus.

Man kann sich doch mit besonderen Materialien gegen diese Strahlen schützen. Zum Beispiel mit abschirmenden Gipsplatten an den Außenwänden und der Decke in jedem Raum die die Strahlung fernhält. Im Kern dieser Gipsplatte steckt nicht brennbarer, elektrisch leitfähiger Grafit, der elektromagnetische Wellen zum größten Teil abschirmt einen Teil reflektiert und so eine fast vollständige Reduzierung des Elektrosmogs im Raum dahinter bewirkt.

Lärm:

Ein ganz entscheidender Faktor, um sich in seinen eigenen vier Wänden wohl zu fühlen, ist ein möglichst niedriger Geräuschpegel. Denn Lärm ist nicht störend und kann auch krank machen. Ob Verkehrslärm, Streit, der Nachbarn oder die Musik eines Familienmitglieds, jeder braucht Ruhe im Alltag. Doch auch da lässt sich mit baulichen Maßnahmen gezielt dagegen ankämpfen.

Ein maximaler Komfort gegen Verkehrslärm oder Lärm im Haus bieten speziellen Sandwichplatten, die aus zwei Gipsplatten besteht die mit einem Akustikkleber verbunden sind. Der Kleber wirkt wie ein Stoßdämpfer, der die auftreffende Schallenergie reduziert, wodurch der Schall deutlich merkbar gedämpft wird.

6.Umweltbewusst Bauen und Wohnen

Bauen:

Die neuesten Technologien sind von der Natur inspiriert und werden teilweise schon in der heutigen Architektur verwendet. Diese treten in Form von Regenwassersystemen, die die Häuser selbst bewässern, eigenen Strom erzeugen, ökologisch beheizt werden und mit natürlichen Dämmstoffen isoliert sind. Immer mehr an Bedeutung gewinnen auch wieder alte Baustoffe wie Lehm, Holz oder Stroh da diese ökologisch sind.

Ökologisches Bauen kann sich auf viele verschiedene Aspekte beziehen. –So bieten beispielsweise Haushersteller sogenannte „Null-Co2-Häuser“ an. Diese Häuser sind so gebaut dass sie, wenn sie im Haus wohnen, kein für die Umwelt belastende CO2 ausstoßen. Andere Hersteller arbeiten nach dem Prinzip, dass für jedes gebaute Haus im Regenwald Bäume angepflanzt werden sodass der CO2 der Häuser ausgeglichen ist.

Nicht nur die Bauweise sondern auch die Wahl der Haustechnik trägt zu ökologischem Bauen und Wohnen bei. Heutzutage ist es möglich durch Wärmepumpen, Photovoltaikanlagen, Solaranlagen oder Holzfeuerung einzusetzen.

Auch im Kleinen kann jeder in den eigenen vier Wänden einen wertvollen Beitrag leisten, ohne auf Qualität und modernes Design verzichten zu müssen. Beim Hausbau achten die Menschen heute besonders auf die richtige Dämmung und isolierte Fenster. Bei den Umweltverbänden und im Internet kann man sich darüber informieren, wie sich Wasser sparen und richtig heizen lässt, und welche Produkte Umwelt schonend hergestellt werden. Langlebige und schicke Massivholzmöbel, deren Holz aus ökologischer Forstwirtschaft stammt, werden immer populärer. Der Einsatz von Holz verringert den Kohlendioxidgehalt in der Atmosphäre.

Im Trend liegt auch solares Bauen. Wer sein Haus renoviert oder ein neues Haus baut kann mit Solarzellen Energie sparen.. Den Atomausstieg kann jeder heute schon selber machen, indem er einfach zu einem grünen Stromanbieter wechselt.

Wohnen:

Ökologisches Wohnen kann sich durchaus mit gesundem Wohnen überschneiden. Verschiedene Konzepte ermöglichen nämlich zugleich ein ökologisches als auch Allergiker gerechtes Wohnen. Ein solches Haus verfügt beispielsweise über eine kontrollierte Be- und Entlüftungsanlagen durch welche keine Wärme verloren geht. Für die ökologische Energienutzung können Gas-Niedrigtemperaturheizkessel eingesetzt werden welche über eine elektronische Außensteuerung verfügen.

Ein modernes Öko-Haus überzeugt neben einer Allergiker-gerechten Einrichtung vor allem durch eine energiesparende Bauweise. Wärmeschutz-Isolierglas in den Fenstern ist ökologisch sehr wertvoll da so nicht viel Energie verloren geht. Ebenso wie Solarzellen sind Wärmedämmungen und die richtige Isolierung sehr wichtig und ökologisch wertvoll.

Im Alltag gibt es auch sehr viele Sachen auf die man aufpassen kann und mit denen man sehr viel Energie sparen kann. Ein kontrollierter Wasserverbrauch sowie Lampen mit Bewegungsmelder machen schon einen großen Schritt in Richtung ökologisches Wohnen.

7. Einrichten mit Feng Shui

Entscheidend ist für gesundes Wohnen, neben Schadstofffreiheit und einem regulierten Raumklima, auch die harmonische Gestaltung. Denn die Art, ein Haus zu gestalten hat ebenfalls Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Einrichtung mit Feng Shui soll sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken und einen Raum harmonisch gestalten. Sie ist sehr eng mit der Natur verbunden und kann sich mit allen Einrichtungsstilen kombinieren. Die Kraft, die im Feng Shui gearbeitet wird, ist das Chi. Das Chi soll ungehindert durch die Wohnung und die beinhaltenden Räume fließen können. Wird nämlich der Fluss des Chi gefördert, steigt auch das persönliche Wohlbefinden.

Wenn Ihre Wohnung nicht die idealen Voraussetzungen für eine gute Feng Shui-Ausrichtung mitbringt, probieren Sie die kleinen Tricks aus. Sie werden merken, wie schnell Sie ein Gespür für ein ausgewogenes Raumdesign entwickeln und wie schnell der Wellness-Faktor steigt. Bei der Einrichtung mit Feng Shui basiert man sich auf Fünf Elemente, die besonders wichtig sind: Wasser, Erde, Metall, Feuer und Holz. Wenn man diese fünf Elemente unter sich und auf den Raum abstimmt, verstärkt sich laut Feng Shui die positive Wirkung des Chi.

Holz:

Das Element Holz wird mit Reichtum in Verbindung gebracht. Es steht für die Farbe Grün und kann mit Holz- und Korbmöbeln oder Bambus umgesetzt werden. Hohe Zimmerpflanzen und Blumen stehen im Feng Shui ebenso für das Element Holz.

Feuer:

Feuer steht im Feng Shui für die Farbtöne Rot und Orange. Dieser Bereich kann mit Kerzen, Leuchten oder einem Kamin verstärkt werden. Für Möbel und Accessoires eignen sich hier eher spitze oder kantige Formen.

Erde:

Zum Element der Erde passen gut Gelb- und Brauntöne sowie flache Formen. Naturmaterialien wie Leinen, Terrakotta, Keramik, Porzellan, Ton und Stein lassen sich sehr gut zu diesem Element kombinieren.

Metall:

für das Element Metall stehen alle Metalle, Glas und Kristalle. Dazu eignen sich die Farben Weiß, Silber und Gold. Möbel und Accessoires können rund geformt sein, glänzend oder matt.

Wasser:

Zu Wasser lassen sich gut Farben wie Schwarz, Violett- und Blautöne sowie wellige Formen kombinieren. Hinzu können auch Accessoires wie Aquarien, Zimmerbrunnen, Bilder mit Flüssen oder Feuchtpflanzen den Charakter des Elements widerspiegeln.



Man muss jedoch nicht sofort sein ganzes Zuhause nach Feng Shui gestalten, mit kleinen Tricks kann man ganz einfach das Chi durch die Räume fließen lassen.

Ordnung ist sehr wichtig im Feng Shui und der asiatische Einrichtungsstil ist eher schlicht.. Dazu sollte man regelmäßig seine Wohnung ausmisten und sich von nicht oft genutzten oder unpraktischen Dingen trennen. Dazu sollte man nur wenige ausgewählte Accessoires in seiner Wohnung haben und die Natur sowie Pflanzen miteinbringen. Die verschiedenen Lichtquellen eines Raumes haben laut Feng Shui auch einen sehr großen Einfluss auf die Harmonie eines Raumes und sollten bewusst platziert werden.

Es gibt verschiedene Hilfen mit denen man seine Möbel harmonisch in einem Raum platzieren sollte: Der Schreibtisch steht laut Feng Shui ideal platziert wenn man weder die Tür im Rücken hat, noch direkt aus dem Fenster schaut. Dies gilt auch für Sitz- und Sofaecken. Der Schlafraum sollte mit so wenig wie möglichen Elektrogeräten ausgerichtet sein da sie wie auch Spiegel ablenken und so den Schlaf stören können. Das Bett sollte so platziert sein, dass es mit dem Kopfteil an einer Wand und nicht zwischen Fenster und Tür steht.

Auch ein Garten lässt sich mit Feng Shui gestalten. Setzen Sie z.B. in Ihrem Garten fließendes Wasser ein, um ebenso die Chi-Energie zum Fließen zu bringen.

8. Praktischer Teil



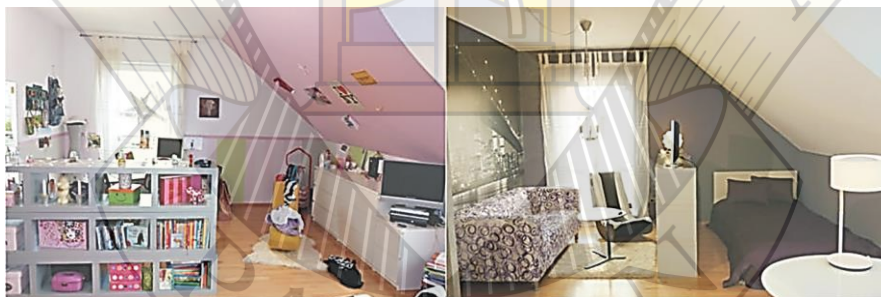
Streicht man die Decke in heller Farbe, drückt die Farbe optisch den Raum nach unten und lässt ihn kleiner wirken da dunkle Farben mehr Licht absorbiert.

Streicht man jedoch die Decke in heller Farbe so wird der Raum nach oben hin vergrößert.



Farben können auch die Breite und Länge eines Raumes verändern. Streicht man die Seitenwände in einer hellen Farbe, oder in Weiss, wird der Blick an das Ende des Raumes gezogen und somit wirkt der Raum breiter.

Streicht man die Seitenwände in einem dunklen Farbton drückt die Farbe den Raum optisch zusammen und er wirkt schmaler.



Ein gutes Beispiel für die Wirkung von Farben ist dieser Raum. Das Problem dieses Raumes ist die unvorteilhafte schräge Wand. Vor der Veränderung ist diese Wand in einem Rosa-Ton und der Rest des Raumes in Weiss gestrichen was den Blick auf die Schräge Wand zieht und somit der Raum kleiner wirkt. Diese schräge Wand wurde dann weiss angestrichen was den Effekt hat, dass der Blick nach Hinten in den Raum gezogen wird und er Raum größer wirkt.

9. Quellen

<http://naturheilkunde-aktuell.de/gesund-leben/gesund-wohnen>

<http://www.eigeneszuhaus.at/bauen/elektrosmog-larm-und-schlechte-raumluft-das-muss-nicht-sein>

<http://magazin.wohnen.de/umweltbewusst-wohnen.html>

<http://magazin.wohnen.de/Oekologisches-Wohnen.html>

<http://magazin.wohnen.de/Oekologisches-Bauen.html>

<http://umweltbewusst-bauen.de/energieeffizientes-bauen-und-wohnen-wenn-schon-dann-richtig-zukunftsfachig/>

<http://www.detail.de/artikel/umweltbewusst-bauen-und-gesund-wohnen-natuerliches-ziegel-mauerwerk-schuetzt-vor-allergien-elektro-smog-und-laerm-4655/>

<http://www.solarify.eu/2013/08/18/neues-architektur-buch-gruner-wohnen/>

<http://www.schoener-wohnen.de/einrichten/28559-rtkl-feng-shui>

<http://www.licht.de/de/licht-fuer-zuhause/>

<https://www.sein.de/die-wirkung-von-licht-auf-die-gesundheit/>

<http://www.kooperationsplattform-holz.de/holz/holz-innenarchitektur.php>

<http://deavita.com/innendesign/rolle-stein-innenarchitektur.html>

<http://froeh.li/farben/bedeutung.htm>

<http://www.frauenzimmer.de/cms/leben-genuss/2010-08/galerie/bedeutung-farben-charakter.html>