TOP-ADRESSE

SIGRATHERM Heizung & Bad
Friedhofgasse 21
8020 Graz
Tel. 0316/715235
www.sigratherm.at

ANZEIGE

BUCHTIPPS

ICH LIEBE DICH, WIE DU WOHNST. Unser Liebesleben spiegelt unseren Wohnstil und umgekehrt: Wie wir wohnen, hängt fast immer mit den Beziehungen zusammen, in denen wir leben. Wie genau? Das untersucht Pleterski Friederun in ihrem Band, erschienen im Christian Brandstätter Verlag, im Buchhandel um 29,90 Euro.

COLLECTING DESIGN. Von den ganz großen Designern bis hin zu den weniger bekannten Geheimtipps unter den Künstlern: Dieses Buch bildet einen Leitfaden durch die fabelhafte Welt des Sammelns von ganz außergewöhnlichen Dingen, die das Leben versüßen. „Collecting Design" von Adam Lindemann, Taschen Verlag, 29,99 Euro.

WOHLFÜHLEN. Das Zuhause ist der Ort, an dem wir uns am wohlsten fühlen sollten. Jedoch wird eine detaillierte Gestaltung der Räume durch die Hektik des Alltags meist vernachlässigt. Autorin Judith Wilson wirkt in ihrem Buch „Wohlfühlen" mit zahlreichen Ansätzen auf 160 Seiten entgegen. Callwey, 24,95 Euro.

Mein neues Zuhause!

My Home is my Castle! Wie schön, in (neue) eigene vier Wände zu ziehen – und wie gut, wenn man dabei alle Aspekte miteinberechnet, die dazu nötig sind, sich in seinem neuen Zuhause rundum wohlzufühlen. Wohnpsychologie hilft dabei.

Das Wichtigste zuerst: „Der Preis einer Wohnung sagt gar nichts über die Wohnqualität aus." Harald Deinsberger-Deinsweger, Architekt und Wohnpsychologe in Graz, bringt es auf den Punkt. „Vielmehr geht es darum, am besten schon vor oder zumindest beim Umzug in ein neues Heim einen bauphysiologischen und psychologischen Check vorzunehmen", stellt der Experte fest.

Vorsorgen ist besser

Denn: Aus baubiologischer bzw. -physiologischer Sicht sollte die Verträglichkeit von Materialien sowie das gesamte Raumklima im Vorhinein untersucht werden – etwa in Sachen Heizungssystem: „Es gibt verschiedene Arten der Wärmeübertragung. Die Strahlungswärme ist die weitaus angenehmste und etwa durch Fußboden- oder Wandheizung bzw. durch größere Strahlungsheizkörper gewährleistet." Luftzirkulation hingegen ist laut Wohnpsychologe Deinsberger-Deinsweger weniger günstig: „Staub- und Schwebeteilchen sorgen für die Wahrnehmung sogenannter trockener Luft. Die Wahl der richtigen Heizung kann entgegenwirken."

Zu den Materialien: „Prinzipiell sind diffusionsoffene, sprich atmungsaktive Materialien zu bevorzugen, etwa ein Holzboden, der nicht versiegelt, sondern geölt oder gewachst wird. Wer auf Ziegel, Holz und Lehm „baut", begünstigt laut Deinsberger-Deinsweger das Raumklima, aber: „Man muss darauf achten, was man sowohl außen als auch innen noch drauf gibt". Also: Bei Farben immer auf Dampfdruckdurchlässigkeit achten – und generell diffussionsoffene Produkte bevorzugen.

Zurück zum Einzug, bei dem viele Einflussfaktoren aus der Lehre der Wohnpsychologie oft noch nicht erkennbar sind. „Man sollte zum Beispiel das ganze Umfeld der Wohnung mit berücksichtigen, vor allem dann, wenn Kinder da sind. Je weniger Spielkameraden und -plätze die Umgebung bietet, desto mehr wird die Wohnung selbst zum Spielplatz bzw. die Mitbewohner oder Eltern zu – oft unwilligen – Spielkameraden. Und die Räume werden im Endeffekt anders genutzt als geplant", schmunzelt der Experte.

Außerdem im Fokus: Der Wahrnehmungsraum außerhalb der Wohnung: „Ist er vielfältig und anregend oder monoton? Wie sehr wird der Wahrnehmungsraum in die Wohnung geholt bzw. isoliert?" Ein monotoner Wahrnehmungsraum beeinträchtigt auf Dauer unser Nervensystem: innere Unruhe, Unwohlsein, Gereiztheit. „Das ist tückisch, denn oft merkt man gar nicht, wo die Ursachen liegen. Sinne und Gehirn brauchen Stimuli – so wie unser Körper Nahrung braucht."

Abhilfe schafft mehr Gestaltung im Innenraum: Wenn draußen im Freien Vielfalt vorherrscht, darf es drinnen – so Deinsberger-Deinsweger – schlicht bleiben. Na dann: Auf ins neue Heim!

◆ *Das Wohnen im Fokus* DREAMSTIME/RRRNEUMI; CALLWEY; CBV; TASCHEN