



## ➤ Gesteigertes Wohlbefinden

### DURCH GESUNDES WOHNEN

Von Dipl.-Ing. Anna-Katharina Buse

Ein gesunder und harmonischer Wohnraum hat Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Man spricht bei einer Wohnung sogar von der »dritten Haut des Menschen« – neben der Körperhülle und der Kleidung.

Der Gesundheit dieser dritten Haut gilt ein wachsendes Interesse. Dabei geht es nicht nur um baubiologische Achtsamkeit, Nachhaltigkeit oder ein Reduzieren der Gesundheitsbelastung durch Umwelteinflüsse.

Es geht auch um das individuelle Raumgefühl, welches einen Einklang von Körper, Geist und Seele schaffen sollte. In der Wohlfühlarchitektur, unter anderem geprägt durch Feng Shui, Geomantie, Raum- und Farbpsychologie, wird die Wohnung als Spiegelbild des eigenen Lebens gesehen. Am einfachsten erklärbar ist dies über das Resonanzgesetz. Jede Wohnung hat eine bestimmte Atmosphäre und Energie, mit der der Mensch in Resonanz geht. Und jede Wohnung hat ein Thema, mit dem die jeweiligen Bewohner in ihrer

aktuellen Lebenssituation in Resonanz gehen. Gesund wohnen – hier Tipps worauf Sie im Rahmen von Wohlfühlarchitektur dabei achten sollten:

#### Ordnung schaffen entgiftet Räume

Ordnung im Äußeren fördert auch innere Klarheit. Entrümpeln der eigenen vier Wände baut nicht nur äußerlichen, sondern auch seelischen Ballast ab. Die Lebensenergie kann wieder frei fließen, es gibt Platz für neue Impulse und mögliche Veränderungen. Eine aufgeräumte Wohnung wirkt harmonisierend auf unser Unterbewusstsein.

Die größte Herausforderung besteht im Loslassen von Überflüssigem! Ob Möbel, Kleidung oder Accessoires – oft beengen sie Wohnräume und Schränke. Hierdurch entsteht ein Stau. Es kann nichts wirklich Neues hinzukommen, ohne weitere Einengungen hervorzurufen.

#### Entgiften Sie ihre Räume von unnötigem Ballast.

Beginnen Sie mit etwas Kleinem, so dass sich rasch ein Erfolg zeigt, wie etwa dem



**»»»** Kleiderschrank oder einer Schublade mit Krimskräms. Fällt es Ihnen schwer, alleine Ordnung zu schaffen, holen Sie sich Unterstützung – sei es aus dem Freundeskreis oder von einem Spezialisten. Und halten Sie auch künftig Ordnung. Für jede Neuanschaffung geben Sie etwas Altes weg.

**Schadstoffe in Innenräumen erkennen und beseitigen**  
Schimmelpilze im Bad, Blei im Leitungswasser oder Lösungsmittel in Farben – hier lauern Gifte, die in kleinen Dosen meist über Jahre hinweg schädigend auf den Körper wirken. Schimmelpilze zum Beispiel zeigen im übertragenen Sinne einen Stau an und verweisen auf das Lösen von alten Strukturen.

Ein neues Phänomen seit Mitte der 90er ist Fogging. Schwerflüchtige organische Stoffe wie etwa Weichmacher entweichen aus Baustoffen, Farben und Einrichtungsgegenständen. Sie verbinden sich mit Staub und oft auch mit Rußpartikeln zu einem grau-schwarzen Film, der Decke und Wände überzieht.

Als Staub gesundheitlich unbedenklich, kann Fogging, wenn er Rußpartikel enthält, krank machen. Fogging lässt sich nicht verhindern, nur reduzieren, zum Beispiel durch erneutes Renovieren, möglichst mit lösemittelfreien Farben und Belägen.

#### Schutz vor Elektromog

Gesundheitliche Belastungen wie chronische Kopfschmerzen, Schlafstörungen, nervöse Beschwerden oder auch erhöhte Infektanfälligkeit können Folge von Elektromog sein. Eine Möglichkeit ist es, den Schlaf- und/oder Arbeitsplatz zu verlagern und darauf zu achten, dass die Geräte über Nacht komplett ausgeschaltet sind.

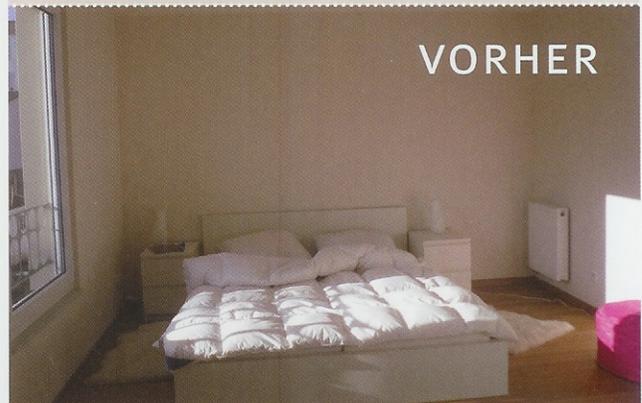
Wer aber an den Geräten arbeiten muss und sich während seiner Tätigkeit schützen möchte, folgende Tipps: Ein Rosenquarz am Computer oder Fernseher bindet die für uns Menschen negative Strahlung. Fügen Sie noch einen Bergkristall hinzu, er verstärkt die Wirkung des Rosenquarzes. Die Edelsteine sollten Sie alle vier Tage unter fließendem Wasser reinigen und auf einer Amethystdruse wieder aufladen. Salz und Sonne haben übrigens den gleichen reinigenden und neu aufladenden Effekt.

#### Schlafplatz

Es ist gesundheitlich wichtig, in einem Bett zu schlafen, das dem Körper die nächtliche Ruhe gibt. Wasserbetten, die mit Strom geheizt werden oder Metallbetten mit Federkernmatratzen sollte man vermeiden. Als Magnetfelder gehen sie mit den Erdstrahlen, Wasseradern und anderen Störfeldern in der Erde in Resonanz und verstärken sie.

Diese können sich auf das Magnetfeld des Menschen gesundheitlich schädigend auswirken oder zu Schlafstörungen führen. Es lohnt sich daher, die Schlaf- und Sitzplätze auf unterirdische Wasseradern und andere Störzonen untersuchen zu lassen. Lieblingsplätze von Hauskatzen sind zum Beispiel häufig verstrahlt – Katzen suchen Strahlen.

Farben, Formen und Materialien werden bei der Wohlfühlarchitektur so eingesetzt, dass ein harmonisches Gefüge entsteht. Dies führt zu einer angenehm positiven Atmosphäre, die den Bewohnern ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit vermittelt. Es stärkt sie und lässt sie das Leben in ihren eigenen vier Wänden genießen.



#### Anna-Katharina Buse

Dipl.-Ing. Anna-Katharina Buse, akb wohlfuehlarchitektur  
Farb- und Raumpsychologie. Beratung und Gestaltung für Unternehmen und Privat.



[www.wohlfuehlarchitektur.de](http://www.wohlfuehlarchitektur.de)