bauen und renovieren

Mit diesem Thema ist jeder Mensch einmal an irgendeinem Punkt in seinem Leben beschäftigt.

Es ist vergleichbar mit Kleidung. Jeder Mensch lebt, wohnt oder arbeitet in Räumen, genauso wie jeder Kleider trägt. Dabei gibt es natürlich Unterschiede, das WIE und WAS betreffend. Um im Vergleich zu bleiben: man kann hoch- oder minderwertige Stoffe auswählen, Schnitte und Formen können Welten bedeuten, genauso wie Farben ein Outfit ruinieren oder ihm den richtigen Chic verleihen können. Wie ein Mensch gekleidet ist, hat dabei nicht nur mit dem Geldbeutel zu tun, sondern mit der Aufmerksamkeit, die er diesem Thema widmet. Genauso ist es mit Räumen und ihrer Gestaltung.

Wohnst du oder lebst du – aber wie?

Ikea sei Dank, weiß heute jeder Mensch, dass Wohnen mit Leben zu tun hat. Und doch widmet kaum ein Mensch dieser Beziehung wesentliche Aufmerksamkeit. In Zeitschriften, Möbelhäusern und Fernsehen wird gezeigt, wie andere leben oder was möglich ist. Dies scheint genug zu sein und wird häufig ohne Überlegen kopiert. Oftmals mit Konsequenzen für das Wohlfühlen und die Gesundheit. Doch nach einer Veränderung herrscht erst einmal Befriedigung über das Geschaffte und Neue vor. Auswirkungen machen sich langsam bemerkbar und so wird keine Verbindung zwischen der Gestaltung der Räume und dem Erleben gezogen.

Beratung wird allenfalls beim Arzt oder Heilpraktiker eingeholt, da wir wenig Erfahrung und Tradition mit ausgewiesener Beratung haben. Davon, diese zu bezahlen, ganz zu schweigen …

Think big!

Denken Sie groß, wenn Sie bauen, renovieren oder umgestalten wollen! Ziehen Sie alle Ideen und Träume in Betracht, die Sie verwirklichen möchten. Auch wenn Sie zurzeit weder das Geld, die Zeit oder Energie für alle diese Dinge haben – planen Sie sie mit ein. So entsteht ein großer Wurf, so dass Ihr Wohnraum am Ende harmonisch aussieht und die Änderungen stimmig ineinander greifen. Ob Sie dann in kurzer Zeit das Ziel erreicht haben oder daraus ein Lebensprojekt machen, spielt keine große Rolle mehr. Wenn Sie sich vor der Arbeit klar darüber werden, was Ihr Ziel ist, gehen Sie konzentrierter an Ihr Werk heran. Das spart Ihnen im Ende Geld, Zeit und Energie ein.

Keine Beratung zum Nulltarif

Lassen Sie sich dazu beraten und holen Sie für alle Ihre Pläne Ideen und Preise ein. Denken Sie nicht nur an kostenlose Beratung in Baumärkten und Einrichtungshäusern. Diese kann nur allgemein und nicht auf Ihre spezifischen Bedürfnisse ausgerichtet sein und Sie zahlen sie letztlich versteckt im Endpreis allemal mit.

Je nach Projekt und Aufwand ziehen Sie Innenarchitekten und Architekten, Lichtberater, Landschaftsgestalter, Baubiologen, Dekorateure, Tischler oder, je nach Neigung, Feng

JETZT!

2-5 cm Umfang
beim Test reduzieren!
Überzeugen Sie sich selbst – unverbindlich und kostenlos!

GRATIS
Probebehandlung
Fett weg durch Ultra-schall!
Ausschneiden, Termin machen und einfach genießen!
pro Person 1 x einlösbar

Körperkonturbehandlungen mit DiViNiA Ultra leisten **gezielte Unterstützung** auf dem sanften Weg zu Ihrer **Wunschfigur**.

Unterstützung u.a. auch bei **Reiterhosen**, das Gewebe wieder Schritt für Schritt in entspannter **Atmosphäre** auf **sanfte Weise** stärken, Oberarmmuskulatur aufbauen.

Auch für Männer geeignet.

In der **Praxis** für Gesundheitsberatung bei **Christiane Martin** sind Sie bestens aufgehoben.

Wir helfen Ihnen gerne,
Ihr Ziel zu erreichen.

Christiane Martin
Gesundheitsberatung

Klaus-Groth-Str. 84
20535 Hamburg
Termine nach Vereinbarung:
Tel: 040 - 767 530 89
oder
Tel: 0160 - 81 44 720

Shui Berater und Rutengänger hinzu. Denken Sie dabei immer daran: jeder dieser Berater ist ein Fachmann auf seinem Gebiet! Und auch wenn viele der mit Bau Beschäftigten ein Gefühl für und Erfahrung mit anderen Bereichen als dem eigenen haben, ist es grundsätzlich besser, den entsprechenden Fachmann zu Rate zu ziehen. Ein Tischler, der einen Laden ausbaut, hat Erfahrung im Anbringen von Beleuchtung. Aber er ist kein Fachmann in diesem Bereich, so dass Sie bei einer Beratung durch ihn mit großer Wahrscheinlichkeit zu viele oder zu wenige, nicht die richtigen und auch falsch platzierte Leuchten anbringen. Diese kosten Sie später viel in Wartung und Unterhalt und bringen nicht die Wirkung, die Sie angestrebt haben. Die Kosten-Nutzen-Rechnung war dann zwar zu Anfang, im Stadium der Planung für Sie günstig, da Sie für die Beratung nicht extra bezahlt haben. Im Endeffekt aber zahlen Sie drauf.

Auch hier geht es wieder um Geld, Energie und Zeit und oftmals um den späteren Ärger, den Sie sich sparen können, wenn Sie am Anfang richtig an Ihr Werk herangehen.

Bauen wie es Ihnen entspricht

Wollen Sie bauen, so finden Sie heraus, was Sie anspricht und welcher Haustyp zu Ihnen passt. Schauen Sie sich die Umgebung und das Grundstück an, wo Sie bauen wollen. Überlegen Sie, in welchem Stil und mit welchen Materialien Sie bauen wollen. Oftmals wird bei uns ein Auto mit mehr Aufwand und Klarheit gekauft als ein Haus ... Sie wohnen jeden Tag in Ihrem Wohnraum! Er prägt sie in jeder Sekunde und jedes Erlebnis wird von ihm begleitet – er ist Ihre äußere Haut und gehört zu Ihnen.

Wenn Sie sich heute Grundrisse von (Fertig-)Häusern anschauen, sehen Sie immer das Gleiche. Viel zu viele Fenster, ein Eingang, der entweder hinter dem Haus liegt und nicht zu sehen ist oder nicht zum Eintreten einlädt, geschweige denn willkommen heißt. Riesige, unstrukturierte Räume im Erdgeschoss und kleine unmöblierbare Räume im Obergeschoss. Diese sind dafür aber mit fantasievollen Namen betitelt: „Kinderreich" – mit acht Quadratmetern(!), Fenster und Tür gegenüberliegend … Auch hier lässt sich viel einsparen, an Geld und Energie. Man sollte z.B. vorher überlegen, wo und in welcher Größe ein Fenster Sinn macht. Helligkeit ist lebensnotwendig für den Menschen. Aber ein Erdgeschoss, das rundum aus Fenstern besteht, gibt weder Raum für Intimität und Ruhe, noch hilft es, eine Struktur zu formen. Die Folge ist unförmig gleiches Licht in allen Bereichen, gleichgültig, ob in einem aktiven Bereich wie der Küche oder einem der Ruhe und Erholung

dienenden Zimmer wie dem Wohnbereich. Auch sind Grundrisse bzw. Anforderungen an Einrichten und Gestalten immer noch zu starr und zwar bei Planern und Bauherren. Da werden Räume wie gewohnt geformt und zugeordnet. Ein Flur wird möglichst klein gestaltet, da er eine Nebenfläche ist, die so gering wie möglich gehalten werden soll. Dieser Flur stellt aber die Verbindung zwischen den anderen Räumen und Geschossen dar und kann deshalb, trotzdem er Nebenfläche ist, nicht mit einem Gäste-WC oder HWR gleichgesetzt werden. Dies zieht selten jemand in Betracht und so ist eine Chance auf einen harmonisch gestalteten Wohnraum, der zu einer gemeinschaftlichen Atmosphäre führt und damit allen hilft, schon vertan. Selten werden Innenarchitekten hinzugezogen, die sich mit dem Innen und seinen Abläufen beschäftigen und auskennen. Architekten, Bauingenieure und Baugesellschaften planen zumeist von außen bzw. von den technischen Möglichkeiten her. Hier ist ihre Stärke und ihr Fachgebiet.

Wirkung auf Umwelt und Nachbarn

Das Außen, also Garten und Haus sollte zu Ihnen passen. Ein Eingang, der von der Straße aus nicht zu sehen ist, kann einem extrovertierten und geselligen Menschen schwer zu schaffen machen, da er auf die Nachbarn anders zugeht als sein Haus es vermuten lässt bzw. aussagt – und Menschen nehmen ihre Umgebung unbewusst aber intuitiv auf, vergleichen diese mit Erfahrungen aus der Vergangenheit und bilden sich so einen Eindruck von ihrem Gegenüber.

Renovieren mit Maß

Deshalb zieht es Bauherren, die sich ein gebrauchtes Objekt zulegen, auch zu bestimmten Häusern hin und lässt sie andere gleich aussortieren. Haben Sie ein Objekt gefunden, das Ihnen gefällt, wird es Ihnen auch entsprechen. Dann prüfen Sie genau, wie viel Veränderungen Sie vornehmen wollen! Kaufen Sie sich z.B. ein kleines gemütliches Hexenhäuschen aus Holz im dicht bewaldeten Gebiet, dann wird die gemütliche und heimelige Atmosphäre einen Teil dessen ausmachen, warum Sie sich für dieses Objekt entschieden haben. Fällen Sie nun alle Bäume, so dass Sie mehr Licht bekommen, vergrößern das Haus um die Hälfte, schaffen mit größeren und vielen Fenstern mehr Helligkeit im Innern und streichen die äußere Fassade in einem kühlen Zitruston

Innen
Lebens
Architektur

Räume gestalten: innen wie Außen

Räume und Menschen prägen sich gegenseitig. So lassen sich Potentiale wie Probleme immer in der räumlichen Situation wiederfinden. Nutzen Sie dies!

BRIGITTE KOESLING
Dipl.-Ing. Innenarchitektur FH
Feng Shui Beraterin

040 - 27 45 35

www.InnenLebensAchitektur.de

... werden Sie sich wahrscheinlich über die Jahre wundern, warum Sie irgendwie nicht so recht zufrieden sind und werden immer wieder anfangen, hier etwas zu ändern und dort zu verschönern. Da aber das ursächliche Ereignis (Umbau) und die jetzigen Folgen nicht mehr in Verbindung gebracht werden, wird nie an der Wurzel gearbeitet und somit auch kaum eine glückliche, anhaltende Lösung gefunden. Man ist einfach ständig auf der Suche ...

Eigentum verpflichtet!

Im Zuge der Veränderungen, die sich spürbar im Klima und in der Menschheit vollziehen, merkt man immer mehr, dass es gilt, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Dies gilt auch für Häuser und jegliche Bausubstanz. Leerstände, um Bausubstanz herunter zu wirtschaften und Preise für Bauland hochzutreiben, waren leider immer schon Mittel zum Zweck (interessanter Link: www.leerstandsmelder.de). In den 1980er Jahren wurde Hamburg von den Protesten rund um die Hafenstraße erschüttert. Hier war in Häuser über lange Jahre nicht mehr investiert worden und sie standen zum Abriss bereit. Sie wurden besetzt und nach jahrezehntelangen Konflikten sind sie heute instand gesetzt und oft mit viel Liebe und Einsatz renoviert worden. Aber wie die Häuser der Hafenstraße damals werden auch heute noch Häuser vernachlässigt und rotten vor sich hin.

Mein Freund das Haus ...

Ein Haus (und ebenso eine Wohnung) ist jedoch mehr als nur ein paar zusammengesetzte Materialien. Es bietet seinen Bewohnern den Raum, ihre Ideen und Ziele, ihre Wünsche und Träume umzusetzen und zu erreichen. Es hat bestenfalls eine Atmosphäre, die die Möglichkeit gibt, zu wachsen. Und wenn man sich in eine andere Richtung weiter entwickeln will, dann verlässt man sein Haus, um in ein neues zu ziehen. Und gibt dieses Haus dann in Freundschaft weiter, in dem Wissen, dass jemand anderes jetzt hier leben wird. Genauso wie man selbst im Haus eines anderen leben wird, der es einem (hoffentlich) in Freundschaft gibt. So entstehen lebensförderliche Kreisläufe.

Es liegt deshalb in jedes Menschen Verantwortung, was er mit seinem Wohnraum bzw. mit dem ihn umgebenden Raum anfängt. Widmen Sie sich Ihrer äußeren Haut, genießen Sie den Kontakt und wohnen Sie wohl!

Text: **Brigitte Koesling**
Dipl.-Ing. Innenarchitektur FH
Feng Shui Beraterin
www.InnenLebensArchitektur.de

Vortrag: Lebensquell-Messe, Hittfeld
Samstag, 12. Februar 2011, 15 Uhr

Wohn- und Arbeitsräume

Unsere Wohn- und Arbeitsräume sind aus vielen verschiedenen Baustoffen errichtet. All das hat einen unmittelbaren Einfluss auf unseren Organismus. Zunehmend werden immer mehr Kunststoffe in Gebäuden verarbeitet. Stahlbeton ist zu einem der Hauptbaustoffe geworden, sogar bei Fassaden. Innenausbaustoffe sind weitgehend chemisch „veredelt" worden.

Künstliche Baustoffe haben denselben Effekt wie Chemie in Nahrungsmitteln. Die zunehmende Technisierung und Elektrifizierung unserer Wohn- und Arbeitsräume bringen uns zusätzlich Belastungen. Antennen, Funkanlagen, Strommasten erzeugen elektromagnetische Felder - diese stören das menschliche Magnetfeld, verzerren und schwächen es.

Der mögliche Ausgleich und Schutz, natürliche Baustoffe wie Holz, Lehm, Ziegel, Stroh existieren immer weniger.

Natürliche Baustoffe

Natürliche Bausteine
Granit · Porphyr · Basalt · Sandstein · Buntsandstein · Kalkstein · Muschelkalk · Schiefer · Marmor

Natürliche Gesteinskörnungen in Mörtel und Beton (Zuschlagstoffe)
Sand · Kies · Bims

Dämmstoffe
Flachsfasern · Holzwolle · Hanffasern · Mineralfaserdämmstoff · Schafwolle · Stroh · Kork · Kokosmatten · Filz · Torf · Zellulose · Schilfrohr

Bodenbelag
Kork · Bambus · Wolle · Granit · Marmor

Zu erwähnen sein noch **Lehm**, der als Farbe und/oder als Wandputz ein hervorragendes Raumklima schafft. Lehm gleicht ebenso wie **Kreidefarbe** die Feuchtigkeit in Räumen aus.

Berücksichtigen wir, dass manche Menschen sich bis zu 24 Stunden täglich innerhalb gebauter Räume aufhalten, so erkennen wir die Bedeutung der gebauten Umwelt und der verwendeten Baustoffe.

Auch Proportionen, Formen, Funktionen, Ästhetik und Farbgestaltung beeinflussen uns

Schlaf ist für den menschlichen Organismus ein sehr wichtiger Prozess der Regeneration.
In dieser Zeit wird das Bewusstsein abgeschaltet, der Körper entspannt, das Unterbewusste verarbeitet die Eindrücke des Tages. Der Akku – unser Vitalsystem – wird wieder aufgeladen. Daher sollte sich unser Schlafplatz in einem Wohlfühlraum befinden.
„Ein vitalisierender Schlafplatz liegt bei 7.000