



Der gesunde Raum

Wenn wir von gesunden Räumen sprechen, haben viele Menschen viele verschiedene Vorstellungen davon, was dies sein könnte. Was also verstehen wir als Baubiologen unter einem gesunden Raum?

By Marlene Korff | 10. Januar 2021

Womit fängt man da an? Der Einfachheit halber begleiten wir Dich durch Deine Wohnräume.

Das allererste Gefühl bekommen wir beim Berühren der Türklinke. Unser Tastsinn nimmt wahr, ob die Klinke kalt oder warm ist und zieht Rückschlüsse auf das Material. Außerdem spüren wir die Ergonomie, also die Passform und Montagehöhe in unserer Hand, die Größe und sogar, ob sie gut verarbeitet ist, also ob sie stabil montiert ist, sauber in der Führung läuft. Öffnen wir die Tür, nehmen wir in einem Sekundenbruchteil wahr, wie schwer die Tür ist und schließen auch hier Rückschlüsse auf das Material, genauso wie durch das Geräusch des Türöffnens. Ist sie schwerer, als wir vermuten, sind wir überrascht, genauso wie umgekehrt. [mehr zu Oberflächenmaterialien findest Du hier](#)

Betreten wir den Raum durch die geöffnete Tür, bekommen wir eine Flut an Informationen. Gerüche werden wahrgenommen (wohltuend, muffig, künstlich, abgestanden, frisch, modrig) die Temperatur, sowie die Lichtausbeute. Räume, die uns umgeben, werden auch als dritte Haut beschrieben. Wir nehmen sie wahr wie unseren eigenen Körper.

"Die Metapher von der dritten Haut als Bezeichnung für die uns umgebenden Wände weist auf ein körpernahes Verständnis des Wohnens und Bauens hin. Die erste Haut als Teil unseres Körpers erweitert sich als zweite Haut in der Gestalt von textilen Umhüllungen und als dritte Haut in Form von Wänden, Decken und Böden in den Raum der Kultur. Die dritte Haut ist somit Teil unseres Körpers und unseres Ichs und gleichzeitig Teil der Außenwelt."



Unsere Nase ist ein empfindliches Organ und verarbeitet in Höchstgeschwindigkeit für uns wichtige Informationen. Bestimmte Gerüche lösen Reflexe der Zurückhaltung bei uns aus, wie z.B. der modrige Geruch von manchen Schimmelpilzen. Auch die Sauerstoffsättigung können wir erkennen, wie z.B. morgens in einem Schlafzimmer, in dem mit geschlossenem Fenster geschlafen wurde. Wir sortieren Gerüche in Kategorien (neues Auto, Kartoffelkeller, draußen nach dem Regen, frisch gesägtes Holz, Schnee, gemähte Wiese) und urteilen direkt danach, ob wir uns damit wohlfühlen, oder nicht. Da sich unsere Nase aber auch sehr schnell an die Umgebung gewöhnt, heißt es beim Betreten eines Raumes immer „erstmal schnüffeln“, denn – you never get a second chance, to make a first impression. Reagieren unsere Reflexe beim Geruch des Raumes zurückhaltend, heißt es, dass das Raumklima im Ungleichgewicht sein kann. [mehr zum Raumklima findest Du hier](#)

Nachdem wir die Tür hinter uns schließen nehmen wir Temperatur und Lichtverhältnisse wahr, unsere Augen brauchen einen Moment, bis sie sich an die Umgebung gewöhnt haben. Unterschiedliche Temperaturen in unterschiedlichen Räumen können bewusst gewählt sein, weil nicht alle Räume die gleiche Temperatur, wie Aufenthaltsräume brauchen. Je nachdem welche Raumluftfeuchte in den jeweiligen Räumen zu erwarten ist (in Küche und Bad ist es anders, als im Flur) sollte die Raumlufttemperatur angeglichen sein, um Kondensat an den Wänden zu vermeiden und damit Schimmel vorzubeugen. [mehr zur Entstehung, Vermeidung und Beseitigung von Schimmel findest Du hier](#)

Wenn man einen Eingangsbereich oder Flur durchquert und in Richtung Wohnbereiche geht, merken wir (sogar mit Schuhen) wenn sich Bodenbeläge ändern. Fliesen lassen sich anders begehen und klingen anders, als Holzböden. Laminat klingt anders als Echtholz, Kork und Vinyl ebenso. Gehen wir barfuß, können wir sogar noch die unterschiedliche Textur und die Oberflächenwärme spüren. [mehr zu Bodenbelägen findest Du hier](#)

Nicht nur Faktoren wie Materialien und Verarbeitung beeinflussen die Qualität unseres Wohnens, sondern auch das, was sich vor unseren Fenstern abspielt.



Was hat die Natur außerhalb meiner Wohnung mit der Wohnqualität innerhalb meiner Wohnung zu tun?

In den verschiedenen Räumen eines Hauses oder einer Wohnung haben wir (meistens) unterschiedliche Tageslichtsituationen. Das hängt zum einen an der Himmelsrichtung, zum anderen an der Fenstergröße und Beschattung und zum dritten an der Tages- und Jahreszeit. Sehen können wir die Helligkeitsintensität und zu einem gewissen Teil das Farbspektrum des Sonnenlichts, fühlen können wir die Strahlungsintensität. [mehr zum Thema Strahlungswärme und Wärme im Allgemeinen findest Du hier](#)

Aufgrund des Farbspektrums laufen unterschiedliche hormonelle Prozesse in unserem Körper ab und versetzt uns in verschiedenen Aktivitätsmodi (wach – müde) und deshalb ist es für uns Menschen auch so wichtig darauf zu achten, welcher Farbstrahlung wir uns wann aussetzen. Zur Tagesmitte hat das Sonnenlicht einen hohen blau – Anteil und regt damit die Serotonin – und Cortisol – Ausschüttung an, welche zum „Action“ – Modus führt und unseren Stoffkreislauf anregt. Zu späterer Stunde enthält das Sonnenlicht einen höheren Rot–Anteil und senkt Serotonin und Cortisol Ausschüttung, fährt dafür aber die Melatonin–Ausschüttung hoch; das sogenannte Schlafhormon. Unser Körper ist auf einen ausgewogenen Wach –, Schlafrythmus angewiesen, um kleine Reparaturarbeiten im Körper leisten zu können und die Abwehrkräfte aufrecht zu erhalten. Bringen wir diesen Rhythmus dauerhaft stark durcheinander, kann unser Immunsystem nicht mehr die Leistung bringen, zu der es im Normalfall in der Lage wäre. [mehr über den Einfluss von Licht auf uns findest Du hier](#)

Haben wir einen Raum durchquert, erreichen wir Fenster oder sogar Balkon- und Terrassentüren. Öffnen wir diese, lassen wir Frischluft in die Räume. Je nach Wohnort hat sie eine unterschiedliche Qualität, aber generell tauschen wir erstmal verbrauchte gegen frische Luft aus. Wieso ist das wichtig? Verbrauchte Luft heißt, dass wir durch unseren Atem die O₂ Konzentration der Luft gesenkt und CO₂ angereichert haben. Einfach, weil wir CO₂ ausatmen. Je höher die CO₂ Konzentration ist, desto müder werden wir, desto schlechter können wir uns konzentrieren. Ein gutes Beispiel für verbrauchte Luft ist der eingangs erwähnte Geruch morgens im Schlafzimmer bei geschlossenem Fenster. Nicht nur wegen des CO₂, sondern auch wegen möglicher Schadstoffe ist regelmäßiges Lüften sinnvoll. [Woher mögliche Schadstoffe in Deinen Räumen kommen können, findest Du hier](#)



Wie Du siehst, liegen in jedem Raum viele Einzelfaktoren vor, die entscheiden, ob ein Raum gesund ist oder nicht. Wobei wir dabei klar sagen müssen, dass es ja nicht um den Raum allein geht, sondern um Dich, also den Menschen im Raum.

Was sind also die Faktoren für ein gesundes Raum – Mensch Verhältnis?

- 🌿 gute Balance zwischen Feuchtigkeit und Temperatur
- 🌿 Frischluftzufuhr
- 🌿 ehrliche Materialien
- 🌿 ausreichende, natürliche Belichtung
- 🌿 angenehme Wärmeverteilung
- 🌿 schadstoffarm
- 🌿 angenehme Akustik

Einen Raum gesund zu halten bedeutet, den Menschen gesund zu halten. Indem wir dem Raum die Mittel dazu geben, uns Menschen auszuhalten (gute Materialien, Pflege), erschaffen wir uns eine schützende Hülle, die uns über ein Leben lang nähren, erhalten und beheimaten kann.

Wie fühlt sich Dein zu Hause an? Lass es uns gerne wissen!

Quellen:

„Die Dritte Haut“ – Psychoanalyse des Wohnens, Dieter Funke, Psychosozialverlag, 2. Auflage 2014, S. 13