

Wie Gesundheit entsteht

Wir sind es gewohnt uns zu fragen: *Was kann ich machen, damit ich nicht krank werde?* Doch auch die Kehrseite, nämlich die Gesundheit hat Ursachen, die wir ganz gezielt anstreben können. Viele dieser Ursachen haben mit unseren Räumen, Gebäuden und unserer Umwelt insgesamt zu tun. Beispielsweise können Räume und Wohnumwelten Heilungsprozesse unterstützen, sowie nachweislich die Genesung von körperlichen wie psychischen Krankheiten und Verletzungen beschleunigen. Auch therapeutische bzw. therapieunterstützende Effekte sind möglich.

Eine positive emotionale Reaktion herstellen

Sofern sie richtig konzipiert sind und die richtigen Qualitäten aufweisen, rufen Räume und Gebäude eine positive emotionale Reaktion hervor.

Dann können Räume und Umfeld

- Erholung und Regeneration bieten,
- zum Stressabbau beitragen,
- die Auswirkung von Arbeitsbelastungen bzw. von emotionalen, seelischen und körperlichen Belastungen reduzieren.

Im negativen Fall können sie hingegen

- Stressreaktionen aller Art hervorrufen,
- Erschöpfungszustände verstärken - man kann die inneren "Batterien" nicht mehr aufladen - Phänomene wie "Burnout" liegen nicht selten in der Wohnsituation mitbegründet,
- Schlafstörungen und psychosomatische Störungen herbeiführen,
- wie auch die Schmerzsensibilität insgesamt erhöhen,
- Selbst körperliche Beschwerden können auftauchen (auch dann, wenn keine organische Ursache feststellbar ist)

Wohnen macht gesund

Gesundes Wohnen verbinden wir meist mit Baubiologie, schadstofffreie Baustoffe, Vermeidung von elektromagnetischen Störungen im Haus, oder ähnliches. Gesundheit hat jedoch darüber hinaus mit unserem Lebensstil zu tun und den Möglichkeiten, die unsere Wohnung bietet.

Salutogenes, also **gesundmachendes Wohnen**, bedeutet unter anderem

- einen Rückzugsbereich haben, den wir als Erholungszone nutzen können
- einen persönlichen Bereich haben, den wir ganz nach unseren individuellen Vorlieben gestalten können
- einen Ausblick in eine Umwelt zu haben, die erholsame Qualitäten besitzt
- in ein Netz positiver Sozialkontakte eingebunden zu sein



Heilende Architektur

Unzählige Studien belegen die heilende Wirkung unserer Umgebung. Ulrich hat 1984 mit seiner Studie betreffend dem Zusammenhang von Genesung nach einer Operation und dem Blick aus dem Fenster, eine wahre Flut von Folgestudien losgetreten. Unter dem Begriff „restorative environments“ wurde daraufhin bis heute dazu geforscht, welche Umwelten Erholungsprozesse in Gang bringen und damit die Heilung unterstützen oder auch die Gesundheit stärken.

Leider kommt die Architektur dabei nicht immer gut davon, weil:

- Regeneration primär durch Wahrnehmung von Natur passiert
- Gebaute Umwelt sehr schnell als Stress erlebt wird

Lindal & Hartig haben 2013 in einer Studie untersucht, unter welchen Bedingungen **Straßenzüge auf Menschen erholsam wirken**. Dabei wurden zwei relevante Komponenten festgestellt, nämlich die architektonische Vielfalt und die Gebäudehöhe.

- Je vielfältiger (Dachsilhouette, Fassadenelemente) ein Straßenzug ist, umso stärker wirkt er erholsam
- Je höher Gebäude sind, umso eher bewirken sie Stresserleben

Berücksichtigt man die Erkenntnisse der Psychologie hinsichtlich „restorative environments“, so kann die Architektur durchaus zu einer heilenden Architektur werden.