

? Wie kann man ganz praktisch mehr Licht in der Wohnung bekommen?

Laut neuen Studien bekommen wir an einem durchschnittlichen Arbeitstag nicht mehr als 50 Lux unter die Netzhaut. Ein Wintertag zum Beispiel bringt 2000 bis 3000 Lux, ein Sommertag 100.000 Lux. Tageslicht verstärkt und festigt unser inneres Zeitgefühl. Und wenn dieses stimmt, dann sind wir tagsüber wacher, abends früher müde, wir schlafen nachts tiefer und wachen leichter morgens wieder auf. Optimal wäre zum Beispiel, wenn man die kurze Zeit des Frühstückens an einem Morgensonnenfenster oder zumindest mit Blick nach draußen verbringen könnte. Den Schreibtisch sollte man am besten direkt vor einem Fenster positionieren, das erlaubt einen

Ausblick, ohne den Kopf zu drehen. Der Bildschirm ist immer in der gleichen Entfernung von unseren Augen und das schwächt die Augenmuskulatur. Mit einem Weitblick aus dem Fenster schafft man Abhilfe. Die eine Hälfte des Schreibtisches sollte vor dem Fenster, die andere – mit dem Bildschirm – vor der Wand stehen. Jalousien verhindern eine direkte Blendung. Ist kein Fensterplatz möglich, ist die Tageslicht-

lampe die künstliche Alternative für gesundes Arbeiten.

? Wie kann man die Raumbestaltung gegen Einschlafprobleme nützen?

Abends und nachts keine hellen Lampen mit kaltem blauen Licht verwenden. Das meist grelle Licht eines Badezimmerspiegels weckt zusätzlich auf. Grundsätz-

lich ist es ratsam, die Lichter am Abend zu dimmen und auf Arbeit am Bildschirm zu verzichten. Je dunkler und ruhiger das Schlafzimmer in der Nacht ist, desto besser. Empfehlenswert sind auch lichtdichte Vorhänge. Achten Sie auch auf eine geschützte Position des Bettes eventuell in einer Nische. Die Kopfseite sollte nicht in einer

Türflucht und wenn möglich nicht zu nahe an Steckdosen liegen.

? Wie wirkt Architektur auf unser Wohlbefinden?

Helle, freundliche Räume machen uns fröhlich. Eingänge in Wohnhäuser und Wohnungen sind leider allzu oft dunkel, niedrig, klein. Vorräume oft vollgestopft mit Stauraum. Aber es macht einen Unterschied ob man diesen kleinen Weg stolz

durchschreiten kann, ihn aufatmend betritt, oder mit eingezogenem Kopf hinter sich bringt. Wir sollten diese Räume deshalb auch mit mehr Liebe behandeln.

Wichtig ist, dass jeder seinen privaten Rückzugsort hat – und wenn es nur eine Zimmernische ist, die man sich individuell ausgestaltet hat. Privatheit ist nicht unbedingt mehr ein abgeschlossener Raum, sondern mehr und mehr an Situationen und Bedürfnisse geknüpft. Ein Raum kann für Begegnungen und Interaktionen sorgen, aber gleichzeitig auch Rückzug ins Private erlauben.

Kostenfreies Skizzenscribbeln bei „Architektur für alle“ gibt es am 20.6.: Anmeldung: office@weissglut.at. Über die neue Plattform werden auch einfache Tipps zur Innenraumgestaltung vermittelt.

KURIER Gesundheits-Coach

ARCH. ZT DIPL.-ING LISI WIESER



KARIN FEITZINGER

Wie Räume unsere Gesundheit fördern

Architektin in Wien, Gründerin der neuen Plattform www.architekturfueralle.at

Architektin Wieser am Tel. (01/526 57 60): Mi., 10. 6., 14 bis 15 Uhr. Anfragen per eMail: gesundheitscoach@kurier.at

