



# Wie aus Gebäuden gesunde Lebensräume werden

## Kongress – Gesund wohnen, Gesund bauen, Gesund Sein

*Wohnen ist die Art und Weise des „Auf der Welt seins“*



# Persönlicher Hintergrund



Verbindet man das Bauen mit der Psychologie, so kommt man automatisch zum Thema Gesundheit



- [h.reichl@planen-und-wohnen.at](mailto:h.reichl@planen-und-wohnen.at)
- [www.planen-und-wohnen.at](http://www.planen-und-wohnen.at)
- **Workshop Glücklich Hausbauen**
- Seminar Achtsam Wohnen



- [herbert.reichl@iwap.at](mailto:herbert.reichl@iwap.at)
- [www.iwap.eu](http://www.iwap.eu)
- Institut für Wohn- und Architekturpsychologie
- **Angewandte Wohn- und Architekturpsychologie – Lehrgänge**
- Arbeitsraumoptimierung



# WHO - was ist Gesundheit?

**„Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“**

**Schaffen von gesundheitsfördernden Lebenswelten  
als Handlungsstrategie**



# Somit stellt sich die Frage ...



**... wie müssen Wohnungen, Häuser und Siedlungen konzipiert und gestaltet sein, damit sie Gesundheit fördern?**



# Fragen des gesunden Wohnens

---

- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld fördernde **Wahrnehmungsqualitäten** und Schutz vor Wahrnehmungsstress?
- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld ausreichend **Erholung und Regeneration** im Alltag?
- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld die Möglichkeit **Nähe und Distanz zu den Mitbewohnern** richtig zu **regulieren**?



# Gesundes Wohnen bedeutet

**Wahrnehmungsqualität**  
und Schutz vor  
Wahrnehmungsstress

**Natürliche Reize**  
Farbe, Licht,  
Materialien, Geruch



**Keine Monotonie,**  
**Keine Reizüberflutung**



# Gesundes Wohnen bedeutet

**Erholung und  
Regeneration**

**Naturbezug, Privatheit,  
persönliche Nische, Geborgenheit,  
soziale Nähe**



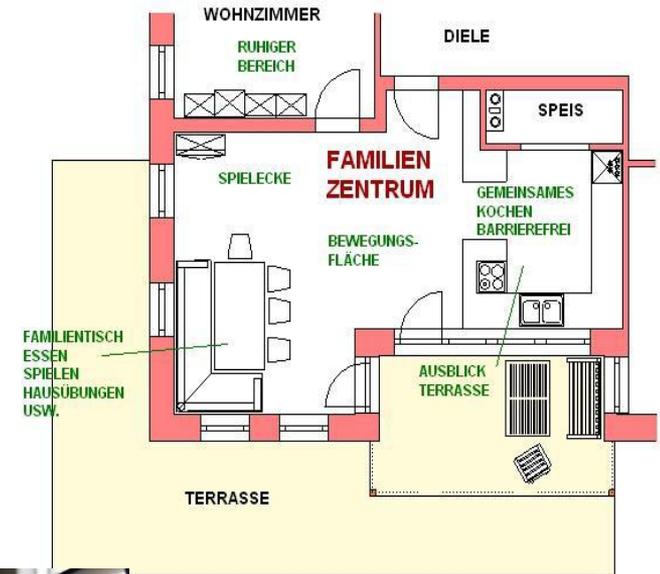
**Sozialen Stress,  
Isolation**



# Gesundes Wohnen bedeutet

Die richtige Nähe  
und Distanz

Aktive und passive  
Zonen des Wohnens



Keine aufgezwungene  
Nähe,  
keine Isolation



# Fragen des gesunden Wohnens

---

- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld die Gelegenheit **wohnungsnahe soziale Netzwerke** zu bilden und zu erhalten?
- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld **Sicherheit, Geborgenheit und Schutz** vor Übergriffen?
- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld Möglichkeiten der **Selbstbestimmung und aktiven Lebensgestaltung**?



# Fragen des gesunden Wohnens

---

- Ermöglicht die Wohnung und das Wohnumfeld eine **ressourcenschonende Lebensweise** (persönliche Ressourcen Zeit, Geld, Natur)
- bietet die Wohnung und das Wohnumfeld einen **entwicklungsfördernden Lebensraum für Kinder** - Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen, Natur, Aktionsräume im Freien usw.
- ermöglicht die Wohnung und das Wohnumfeld **gesund und aktiv älter** zu werden



# Entwicklungsfördernder Lebensraum für Kinder

---

Emotionale  
Sicherheit und  
Geborgenheit

Die Welt  
entdecken



# Emotionale Sicherheit von Kindern



- ✓ **Nähe der Eltern** – Schlafräume, Spielen
- ✓ **Konfliktfreier Alltag** – Gemeinschaftsbereiche, aktiv – passiv
- ✓ **Räumliche Geborgenheit** – Raumform, Materialien, Mütterlichkeit
- ✓ **Soziale Unterstützung** – Nachbarschaft und andere Kinder



# Lieblingsplätze in der Natur



Kinder können für die eigene emotionale Erholung sorgen

Kinder haben oft Lieblingsplätze in der Natur, die sie zur **kognitiven und emotionalen Erholung** verwenden. (Korpela et.al. 2002)



# Situation in Hochhäusern

- **Soziale Isolation** – Kontakt zu anderen Menschen mit großem Aufwand verbunden, bilden Stieghäuser Angsträume wird dies verstärkt
- **Sensorische Isolation** – Blick in den Himmel ersetzt nicht den Blick in Vegetation
- **Aneignungsbezogene Isolation** – Handlungsräume im Freien sind nur über Barrieren erreichbar



Quelle:  
<https://wien.orf.at/v2/news/stories/2841956/>

# Aktionsräume für Kinder

Blinkert 1993

- Der Raum muss für Kinder **zugänglich** sein (keine Verbote oder verkehrstechnische Barrieren)
- Der Raum muss **frei von Gefahren** sein
- Der Raum muss **gestaltbar** sein
- Für diesen Raum muss eine Chance bestehen, **Spielkameraden** anzutreffen

**Aktionsräume fördern Selbstständigkeit, Bewegung,  
Naturverbundenheit, Kontaktverhalten**



# Wahrnehmung der Wohnumgebung (Hüttenmoser)



A-Kind 7 Jahre



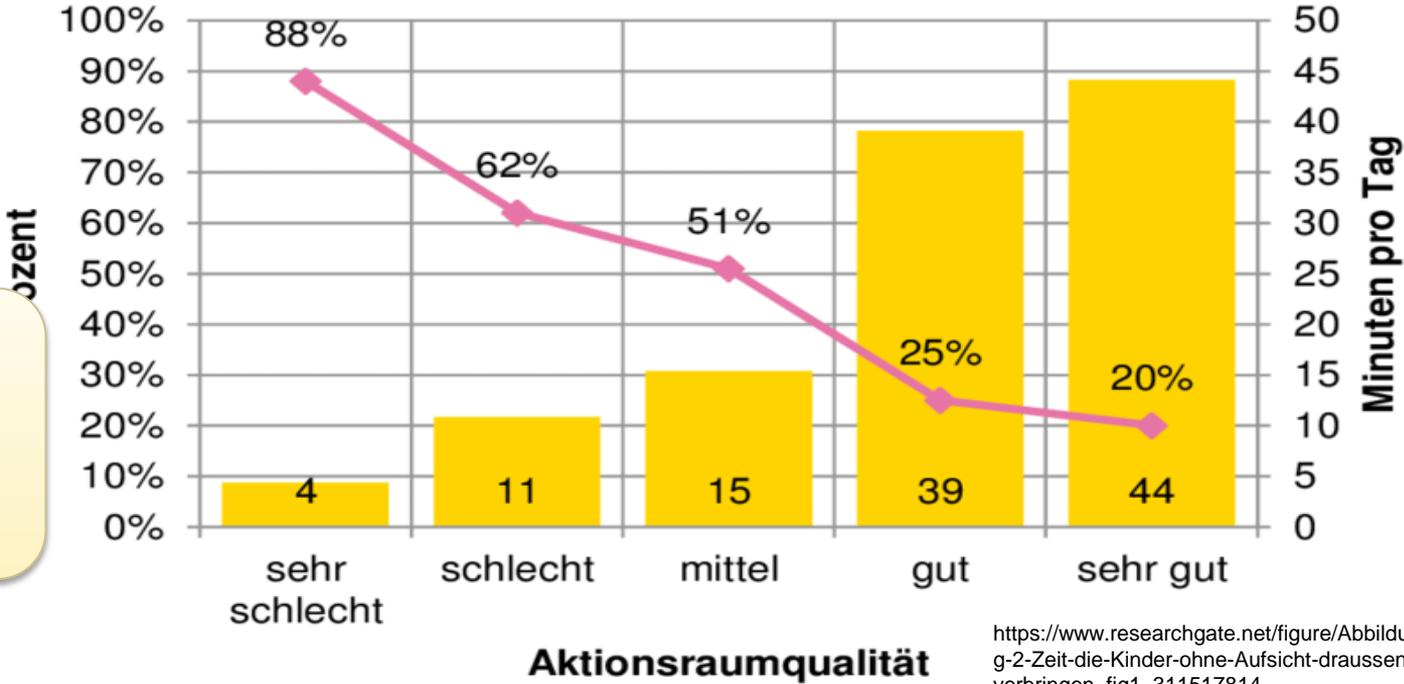
B-Kind 7 Jahre

- A – die Kinder können aufgrund der Aktionsraumqualität unbegleitet draußen spielen
- B – unbegleitetes Spielen im Freien war aufgrund der Verkehrssituation nicht möglich



# Zeit ohne Aufsicht draußen verbringen - 2016

**Aktionsräume  
für Kinder**



[https://www.researchgate.net/figure/Abbildung-2-Zeit-die-Kinder-ohne-Aufsicht-draussen-verbringen\\_fig1\\_311517814](https://www.researchgate.net/figure/Abbildung-2-Zeit-die-Kinder-ohne-Aufsicht-draussen-verbringen_fig1_311517814)

- Minuten drauBen ohne Aufsicht ( $r=0,392$   $p<0,01$ )
- Prozent niemals draussen ohne Aufsicht ( $r=-0,461$ ;  $p<0,01$ )

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

- [herbert.reichl@iwap.at](mailto:herbert.reichl@iwap.at)
- [www.iwap.eu](http://www.iwap.eu)
- Institut für Wohn- und Architekturpsychologie
- **Angewandte Wohn- und Architekturpsychologie** – Lehrgänge
- Arbeitsraumoptimierung

