

APOTHEKEN **Umschau**

15. Januar 2020 B

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

RAUCHFREI
INS NEUE JAHR
So klappt es mit
dem Aufhören



Ich kurier mich selbst!

Wie Sie leichte Beschwerden lindern – ohne Arztbesuch

Neurodermitis

Hautpflege und
Medikamente
gegen den Juckreiz

Schwerhörig?

Bei diesen
Anzeichen macht
ein Hörtest Sinn

LINDA SPEZIAL

Gesund ernähren:
Was Sie darüber
wissen sollten

linda[®]
Apotheken

Ein Heim

Psychologie Wie wir wohnen, beeinflusst das psychische Wohlbefinden. Oft genügen kleine Veränderungen, um sich besser zu fühlen



42%
schätzen die eigenen
vier Wände als
wertvollen Rückzugsort

für die Seele

Zwei Zimmer, Küche, Bad oder ein großzügiges Landhaus mit Garten? Kaufen oder mieten? Neu- oder Altbau? Egal für welches Wohnmodell sie sich entscheiden, im eigenen Zuhause suchen die Menschen alle dasselbe: Geborgenheit, Selbstbestimmtheit und Sicherheit, wie eine Umfrage zeigt. Für 42 Prozent ist ihre Wohnung demnach in erster Linie ein Rückzugsort. „Mein Zuhause muss meine Sinne berühren. Mich mit offenen Armen empfangen und mich zur Ruhe kommen lassen“, sagt Katrin Täubig, Inneneinrichterin aus Hamburg. Wenn sie ein Haus betritt, sind der Expertin angenehme Eindrücke besonders wichtig. Viel Licht, weiche Materialien, helle Farben, klare Strukturen.

Das erinnere sie an ihre Heimat an der Ostsee.

Wo sich jemand wohlfühlt, ist immer auch individuell. Wohnexperten sind sich aber einig, dass ein Raum dann besonders harmonisch wirkt, wenn seine Gestaltung auf seine Funktion abgestimmt ist. „Grundriss, Möbel, Farben und Leuchten können das unterstreichen“, sagt Täubig. Ein Wohn-Ess-Bereich für gesellige Abende mit Freunden etwa sollte so eingerichtet sein, dass alle Laufwege einen weichen Fluss ermöglichen, ohne spitze Ecken und Kanten. Eine grellrot gestrichene Wand im Schlafzimmer lässt einen nicht wirklich Entspannung finden.

Täubig schlägt eher gedämpfte und kühle Farben vor. „Zum Beispiel graublau oder Sand. Keine lauten Farben, sondern Töne, die einen zur Ruhe kommen lassen.“

Seriöse wissenschaftliche Erkenntnisse zu diesem Gebiet existieren allerdings kaum. Die Wohnpsychologie ist eine relativ junge Disziplin. In Deutschland gibt es keine standardisierte Ausbildung. Meist sind Innenarchitekten oder Psychologen mit entsprechender Weiterbildung auf diesem Feld tätig. Die Archi-

tekturpsychologie erforscht dagegen weniger private Wohnbedürfnisse als die Wirkung von öffentlichen Gebäuden und ihren räumlichen Strukturen. Eine entsprechende Professur gibt es hierzulande aktuell nur in München. Mit der im Oktober vorigen Jahres gegründeten Fachgesellschaft für Architekturpsychologie will die Vorstandsvorsitzende Professorin Tanja Vollmer von der Technischen Universität München den Weg für Nachwuchs bahnen und das Bewusstsein für die Bedeutung der eigenen Lebensumgebung stärken. Die erste Jahrestagung findet am 3. April 2020 in Weimar statt.

Wie Katrin Täubig suchen die meisten Menschen in ihrem Umfeld ein Stück Heimat – und ihre Wurzeln. Die amerikanische Professorin Clare Cooper Marcus sagt, dass unsere Kindheitserfahrungen prägen, welche Art von Zuhause wir später bevorzugen. Vor allem die ersten Lebensjahre spielen demnach eine große Rolle dafür, wo sich jemand wohlfühlt. Kinder zum Beispiel, die auf dem Land aufwachsen, werten als Erwachsene eine natürliche Umgebung besonders positiv. Das Versteckspiel in der dichten Hecke und das stetige Quaken der Frösche hinterlassen Spuren im Unbewussten. In einem Haus oder einer Wohnung ohne Garten werden sich diese Personen möglicherweise nie richtig zu Hause fühlen. In einem ihrer Bücher bezeichnet Cooper Marcus ein Haus denn auch als „Spiegel des Selbst“.

Räume und Stimmungen wirken aufeinander

Doch ein Raum ist nicht nur Symbol und Spiegel der Persönlichkeit oder der momentanen Stimmung. „Beides beeinflusst sich gegenseitig. Fühlbar und messbar“, sagt Tanja Vollmer. Die Architekturpsychologin nennt ein Beispiel: „Sicher kennen Sie den Ausspruch ‚Mir fällt die Decke auf den Kopf‘.“ Das dürfte den wenigsten Menschen schon passiert sein. Dennoch wissen wir alle, was damit gemeint ist: Eine negative Grundstimmung schärft die Wahrnehmung, sodass wir deshalb einen eher niedrigen Raum plötzlich als sehr bedrückend empfinden – was wiederum die negative Stimmung noch verstärkt. Ein Teufelskreis.

Vollmer vermutet, dass Menschen, deren Wahrnehmung krankheitsbedingt verändert ist, dies noch viel stärker erleben. Dass ihr Angst- und Stressniveau in unfreundlicher Raumumgebung mit langen Fluren →

und dunklen Ecken steigt. Mit ihrer wissenschaftlichen Arbeit will die Expertin erreichen, dass die Architektur zum Beispiel in onkologischen Kliniken dazu beiträgt, „die Betroffenen zu entstressen und damit die Verträglichkeit der Therapien und das Wohlbefinden der Patienten zu erhöhen“. Doch wie können Räume aussehen, die Ängste nehmen und Schmerzen reduzieren sollen? Wie lässt sich eine heilsame Umgebung schaffen? Seit 2017 führen Vollmer und ihre

Mitarbeiter am Comprehensive Cancer Center der Charité Universitätsmedizin in Berlin ein Pilotprojekt durch, das Antworten auf diese Fragen sucht. Mit dabei sind Experten unterschiedlichster Disziplinen – neben Architekten auch Vertreter aus Medizin und Pflege. Für die Universitätskinderklinik in Freiburg entwickelten Vollmer und ihr Team ein Konzept, das aktuell bereits in die Praxis umgesetzt wird: den sogenannten Anti-Warteraum. Die neue Ambulanz der Kinder- und Jugendklinik wird so gebaut, dass sie die kleinen Patienten und ihre Eltern aktiv dabei unterstützt, Ängste abzubauen.



Warten und Spielen schließen sich nicht aus

Luftig, offen und transparent soll das Angebot sein. Kinder bis 16 Jahre finden eine riesige Spielfläche inklusive Herzenssache-Wald. Er wurde von der Architektin Gemma Koppen entworfen. Darin wachsen zum Beispiel ein Flüster-, ein Traum- und ein Wunschbaum, die sich die Sorgen und Wünsche der Kleinen anhören. Die Eltern können sich in der Zwischenzeit bei einem Kaffee austauschen oder an eigens eingerichteten Arbeitsplätzen E-Mails checken und am Computer arbeiten.

Ähnliche Projekte existieren für die Berufsumgebung. Im Symposium „Menschen in Räumen“ des Fraunhofer Instituts für Bauphysik in Stuttgart etwa gingen Wissenschaftler vor Kurzem der Frage nach, welche Umgebung die Leistungsfähigkeit und das

**LOCKANGEBOTE
SIND
KÄSE!**



Empfohlen von **TARIF-EXPERTE24**

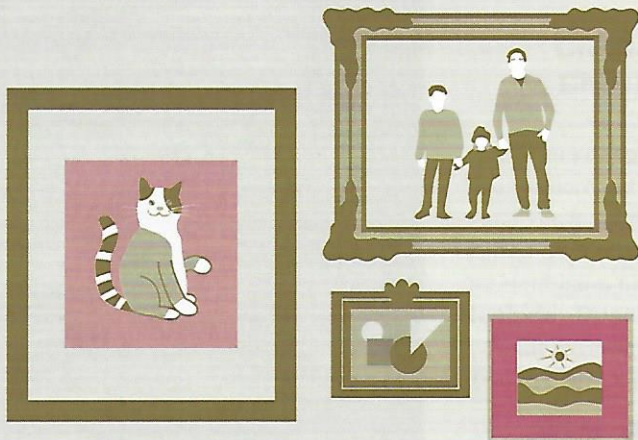
Gas und Strom – ehrlich von Anfang an

- ✓ Faire Partnerschaft statt Lockangebote
- ✓ Gleichstellung von Neu- und Bestandskunden
- ✓ Nachhaltig günstige Preise

BÜRGERGAS



MIT ENERGIE. MIT VERSTAND. MIT IHNEN.



Wohlbefinden von Arbeitnehmern fördern kann. Arbeits- und Organisationspsychologen erläuterten, wie Wegeverbindungen, Raumgrößen und Rückzugsmöglichkeiten das Stressrisiko und das psychische Wohlbefinden von Büroarbeitern beeinflussen. Eine besondere Rolle spielen das Licht: „Höhere Beleuchtungsstärken steigern die Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung“, heißt es in einem der Vorträge.

Dunkle, warme Farbe gegen den Tunnelblick

Auch im privaten Bereich genügen oft schon kleine Veränderungen, um sich in den eigenen vier Wänden wohler zu fühlen. Liegen viele Gegenstände herum, bindet das den Blick – und nach der Auffassung von Katrin Täubig letztlich auch die Energie des Betrach-

ters. „Aufräumen und Ausmisten schafft ein ruhigeres Gesamterscheinungsbild.“ Ein weiterer Tipp der Experten: Zonen für die individuellen Wohnbedürfnisse schaffen, beispielsweise eine Lesecke mit einem bequemen Sessel und einer Stehleuchte.

Manchmal kann es auch helfen, die Funktion von Räumen zu tauschen. Aus dem Arbeitszimmer in Ostlage etwa ein Schlafzimmer zu machen, in dem einen künftig die Morgensonne aus den Federn kitzelt. Bei baulichen Schwächen lässt sich ebenfalls tricksen. Zum Beispiel bei dem berühmt-berüchtigten „Hamburger Knochen“, dem Täubig immer wieder begegnet. Gemeint ist der lange, schmale Altbaufur. Täubig rät, die Wand am „Ende des Tunnels“ in einer dunklen, warmen Farbe zu streichen, um sie optisch heranzuholen. Die einzelnen Wohnbereiche wirken dadurch weniger auseinandergezerrt. *Ute Essig* ■

i



Beim Einrichten der eigenen vier Wände auch an Schadstoffe denken, die aus Teppichen und neuen Möbeln dünsten können. Infos zum gesünderen Wohnen online unter www.apotheken-umschau.de/wohnen



Homviotensin[®]

Mischung zum Einnehmen

Die sanfte Blutdruck-Regulierung

- ✓ Wirkstoffe auf pflanzlicher Basis
- ✓ natürlich und gut verträglich
- ✓ rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Homviotensin[®] Mischung Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Blutdruckstörungen. Wirkstoffe: 10 ml enthalten: Cactus Dil. D1 1,0 ml, Viscum album Urtinktur 1,0 ml, Rauwolfia Dil. D3 1,0 ml, Crataegus Urtinktur 7,0 ml. Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene nehmen 1-3-mal täglich 5 Tropfen ein. Gegenanzeigen: Wegen des Alkoholgehaltes darf Homviotensin[®] bei Leberkranken, Epileptikern, bei Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren darf Homviotensin[®] nicht eingenommen werden. Besondere Vorsicht ist erforderlich: Ein gesundheitliches Risiko besteht u. a. bei Leberkranken, Alkoholkranken, Epileptikern, Hirnkranken oder Hirngeschädigten sowie für Schwangere, Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre. Nebenwirkungen: Es können Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Reaktionen (z. B. Hautausschlag) auftreten. Diese Beschwerden klingen in der Regel nach Absetzen des Arzneimittels innerhalb weniger Tage ab. Warnhinweis: Dieses Arzneimittel enthält 54 Vol.-% Alkohol. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pharmazeutischer Unternehmer: Homviora Arzneimittel Dr. Hagedorn GmbH & Co. KG, Arabellastr. 5, 81925 München.