

Ganzheitlich leben und arbeiten



In natürlichen Wänden wohnen ist Teil einer ganzheitlichen Lebensweise, die Körper und Geist gleichermaßen berücksichtigt. Außer vielleicht Lehm, der hierzulande aber nicht üblich ist, kommt da als Baustoff nur Massivholz infrage, denn das wohlende, und Gesundheit fördernde Raumklima in chemisch unbehandelten Blockhäusern ist längst wissenschaftlich bestätigt. Massive Holzwände blocken beispielsweise Elektrosmog, senken die Herzfrequenz und damit auch Blutdruck und Stress, und sind für Allergiker geeignet. All diese Vorteile macht sich Ursula Adamski, Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung in der Therapie von Körper und Psyche, persönlich zunutze und lässt auch ihre Patienten daran teilhaben. Sie hat sich ein großes, modernes Wohnblockhaus bauen lassen, in dem sie wohnt und arbeitet. „Beim Besuch einer Patientin, die in einem Blockhaus wohnt, war ich so begeistert von der tol-

len Atmosphäre darin, dass ich beschloss, selbst auch so ein Haus zu bauen. Und da ich auch für meine Patienten nur das Beste möchte, plante ich gleich ein Haus, in dem zusätzlich eine große Praxis Platz findet. So bewege ich mich nun den ganzen Tag in einer angenehmen Umgebung, die mir gefällt und die Ruhe ausstrahlt.“, erzählt die Hausherrin, die so gar nicht dem vorurteilsbesetzten Klischee einer durchgeistigten Esoterikerin entspricht, sondern mit Herz und Verstand auf dem Boden der Tatsachen steht. „Ich war zu dem Zeitpunkt schon länger auf der Suche nach einem passenden Haus, in dem ich nicht nur wohnen wollte, sondern auch meine Praxisräume unterbringen konnte. Nun konzentrierte ich mich auf Holzhaushersteller und besuchte viele verschiedene Musterhäuser, bis ich den passenden Blockhausspezialisten für mein Vorhaben fand.“, beschreibt Ursula Adamski ihre Vorgehensweise.

Individuelle Hausplanung nach Maß

„Zusammen mit einem Architekten, der gleichzeitig Tischler ist, habe ich mein Haus entworfen.“, sagt die Hausbesitzerin. Dabei legte sie besonderen Wert auf einen großen, offenen Wohnbereich im privaten Teil des Hauses und auf eine klare Trennung von Arbeiten und Wohnen. Dementsprechend ist das Gebäude in zwei, etwa gleichgroße Bereiche mit separaten Eingängen unterteilt. „Drinnen kombinierte ich zu den tragenden Vollholzwänden mit Lehm verputzte Trennwände (Ständerbauweise) um das Raumklima weiter zu optimieren. Besonders im Winter ist die Luft oft so trocken, dass selbst die Holzwände keinen idealen Feuchteausgleich bewirken können. Dann brauche ich die Lehmwände nur mit Wasser einsprühen und der Putz gibt die Feuchtigkeit an die Raumluft ab. Einfacher geht's nicht.“, erklärt die Heilpraktikerin. Der Grundriss des Wohnblockhauses ist L-Förmig. Die privaten Räume beinhalten im Erdgeschoss eine Diele, von der man ins Gäste-WC, in den Heizungs- und Abstellraum, in die zum Wohnraum offene Küche und in den Wohnraum selbst gelangt. Küche, Essbereich und Wohnzimmer gehen fließend ineinander über und profitieren von der fast komplett verglasten

Traufwand zur Gartenseite. Über das offene Treppenhaus erreicht man einen Flur im Dachgeschoss, der zum Kinderzimmer, zum dazugehörigen (Gäste-)Bad, zum Gästezimmer und zum Schlafzimmer mit angegeschlossenem Bad führt. „Die Hausmonteure des Herstellers haben super mitgedacht, überzeugten sie mich doch während des Aufbaus von ihrer spontanen Idee, ein Fenster von meinem Bad in den großen, darunter und davor liegenden Gruppen-Therapieraum einzubauen. Dieser Raum ist an der Gartenseite komplett verglast, so dass ich nun vom Bad in den Garten blicken kann.“, berichtet die Hausherrin begeistert. Überhaupt hätten dieselben Handwerker einiges beim Aufbau zum Vorteil geändert. Die Praxis befindet sich ausschließlich im Erdgeschoss der nördlichen Haushälfte. Durch einen großzügigen Eingangsbe reich betritt man die Räumlichkeiten und gelangt linker Hand in einen Behandlungsraum; rechter Hand befinden sich die Toiletten und geradeaus lädt der große, lichtdurchflutete Gruppenraum (mit Luftraum bis zum offenen First in etwa 5 m Höhe) zum Betreten ein. Auch im Arbeitsteil wechseln sich 20 cm starke Kiefernwände mit großzügigen Glasflächen und Lehm verputzten Innenwänden ab.





Warme Farbtöne ohne krasse Kontraste

Im gesamten Haus ist Harmonie spürbar, die einerseits von den natürlichen Bau- und Ausbaumaterialien sowie den sanften Farbübergängen von Wänden, Türen, Fensterrahmen, Treppe, Möbeln und Böden erzeugt wird, und andererseits von der ausgelassenen und Energie geladen wirkenden Hausherin ausgeht. „Ich fühle mich extrem wohl in meinem Haus. Hier kann ich ganz ich selbst sein.“, bekundet sie. Die Fensterrahmen, die Innentüren und die Treppe sind Eierschalfarben, ebenso der zentral positionierte Kachelofen (mit Sitzbank). Dazu harmonieren der Lehmputz in Vanillefarbe, die mit UV-Schutz gegen Nachdunkeln behandelten Kiefernwände und der dunkelbraune Boden in Holzdielenoptik. „Der Fußbodenbelag von „Amtico“ ist extrem widerstandsfähig und wird sogar im Industriebereich verwendet. Zuerst hatte ich ihn nur für die Praxis ausgesucht, aber um ein einheitliches Bild zu erreichen, habe ich dann gleich den privaten Bereich ebenfalls damit auslegen lassen.“, sagt Ursula Adamski. Außen ließ sie die Holzwände in einem mitteldunklen, warmen Farbton lasieren, wählte braune Pfannen aus Ton fürs Dach und entschied sich für dunkelrote Haustüren und Fensterläden. Eine sehr ungewöhnliche Farbauswahl, die bezaubernd und auffallend attraktiv wirkt. Die Terrasse entlang der gesamten Traufseite zum Garten ist durchgehend mit drei kleinen Satteldächern aus Glas überdacht, so dass das Tageslicht ungehindert in den offenen Wohnbereich gelangen kann und man sich gleichzeitig bei jedem Wetter draußen aufhalten kann. Im

nun mal oft zu jeder Jahreszeit. Etwas anderes Besonderes entdeckt man außerdem im Bad der Hausherrin, nämlich einen Spritzschutz in der Dusche aus speziellem Lehmputz. Dieser Putz wird so lange poliert und bearbeitet bis er glänzt und hart ist und das Wasser nur noch an ihm abperlt.

Termingetreue Vollmontage für sorgenfreies Bauen

Ursula Adamski entschied sich für eine Vollmontage seitens ihres Hausherstellers und beauftragte für sämtliche Ausbaurbeiten örtliche Fachhandwerker. So konnte sie ohne Stress ihrem Haus bei der Entstehung zuschauen und verließ sich ganz auf die Erfahrung und das praktische Wissen der Handwerker. Zum Heizen ließ sie im Erdreich des riesigen, ebenen Gartens ein Schlauchnetz verlegen, das die Fußbodenheizung mit Erdwärme versorgt. Auch das Wasser wird mit dieser Ressourcen schonenden Energieform erwärmt. Der große Kaminofen im offenen Wohnbereich und ein kleinerer Kaminofen im Gruppen-Therapieraum spenden zusätzlich Strahlungswärme, die besonders gemütlich und heimelig ist und anders in den Körper eindringt. „Rundum begeistert und total zufrieden“ ist die Heilpraktikerin mit dem Haushersteller, der ihr Haus technisch plante, produzierte und baute, und sie würde ihn jederzeit an gute Freunde weiterempfehlen. Sehr dankbar ist sie außerdem dem befreundeten Ehepaar, das ihr bei der Planung und Durchführung des Hauses in ganz besonderer Weise geholfen hat – ohne diese beiden Menschen wäre ihr Haus vermutlich so nicht entstanden. „Auch nach Jahren habe ich noch nichts Negatives an oder im Haus festgestellt, keine Risse, kein Nichts.“, schwärmt Ursula Adamski beim Verabschieden und ist überzeugt: „Ich würde nie wieder anders bauen oder wohnen wollen!“

Autorin: Jannette Weiser-Lieverscheid, Fullwood Wohnblockhaus, www.fullwood.de
Bildquelle: Fullwood Wohnblockhaus