

Gesundes
Wohnen

REPORT



Der moderne Mensch verbringt den Großteil seines Lebens in geschlossenen Räumen. Damit ist die Qualität der Wohn-, Arbeits- und Freizeitumgebung entscheidend für sein körperliches und geistiges Wohlbefinden. Besteht kaum Einfluss auf die Qualität fremder Bereiche, lassen sich die privaten Lebensräume umso wohngesünder gestalten. Nur ganzheitliches Denken und höchste Ansprüche werden dabei unserem wertvollsten Gut, unserer Gesundheit, gerecht.

Ob Neubau oder Modernisierung – naturbelassen und atmungsaktiv sorgt der lebendige Baustoff Holz für eine gesunde schadstoffarme Wohnatmosphäre, indem er Raumtemperatur und -feuchte reguliert. Angewandt in der Gebäudehülle bietet er gute Möglichkeiten für eine effektive Wärmedämmung.

Gesundes Wohnen reicht jedoch weit über die Verwendung gesunder Baumaterialien hinaus. Ein wohngesundes Raumklima, in dem Oberflächen- und Lufttemperatur ebenso wie die Luftfeuchte optimal auf die spezifische Nutzung der Räume abgestimmt sind, das weitestgehend frei von gesundheitsbelastenden Stoffen wie Bakterien, Pilzen, Staub und Allergenen ist, bildet nur die Grundvoraussetzung. Sorgfältige Raumplanung, ein wirksamer Hitze- und Geräuschschutz, hohe Luftqualität, naturgemäße Licht-, Beleuchtungs- und Farbverhältnisse, ein neutraler oder angenehmer Geruch, niedrige CO₂-Konzentration und nicht zuletzt die Ästhetik des Lebensraums spielen entscheidende Rollen für unser Wohlbefinden.



Im Dialog mit anderen Materialien wie Stein, Glas und Metall geht Holz gleichzeitig eine moderne wie natürliche Formensprache ein.

DachKomplett-Betriebe sind in höchstem Maße sensibilisiert für alle Aspekte der Baubiologie und stehen Ihnen als kompetente Partner bei Planung und Umsetzung Ihres Traumprojektes zur Verfügung.

Gesunder Schlaf – das Lebenselixier

Steigende berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen und die allgegenwärtige mediale Reizüberflutung fordern ihren gesundheitlichen Tribut. Besondere „Reinheits-Anforderungen“ gilt es daher an unsere Schlaf- und Ruheplätze zu stellen. Hier verbringen wir meist ein Drittel des Tages, um uns vom Alltagsstress zu erholen und neue Energie zu tanken. Schon kleinste Schlafstörungen können auf Dauer die lebensnotwendige Regenerierung von Psyche und Körper negativ beeinflussen und unseren Organismus destabilisieren.



Der Schlafraum sollte gesund und natürlich gestaltet werden und die Psyche beruhigen. Elektromog und Wohnraumgifte gilt es zu reduzieren und die Schlafergonomie zu optimieren.

Für einen gesunden Schlaf ist nicht nur eine optimale Schlafergonomie durch die sorgfältige Wahl von von Matratze und Schlafkissen unerlässlich, auch kühle Räume, sauerstoffreiche Luft, Ruhe und so wenig Licht wie möglich sind der Erholung förderlich. Aber auch die Gestaltung des Schlafraumes sollte nach gesundheitsorientierten Kriterien erfolgen und wertvollen, natürlichen Materialien wie Holz, Naturlatex, Schafschurwolle, Leinen- und Baumwollstoffen der Vorzug gegeben werden. Decken und Wände sollten atmungsaktiv sein und in entspannenden Farbtönen gehalten werden. Böden und Möbel aus Holz begünstigen ebenfalls ein gesundes Raumklima. Werden ihre Oberflächen mit natürlichen Wachsen oder Ölen behandelt, kann das Holz atmen.

Persönliches Ambiente für die Seele

Zunehmend gewinnen psychologische Aspekte der Wohngesundheit an Bedeutung: der Rückzug ins Private – raus aus der Alltagshektik, aus Fremdbestimmung, Reglementierung und Verantwortung und rein in das individuelle Refugium, das unsere



In sichtbaren konstruktiven Elementen bietet Holz faszinierende Möglichkeiten einer kontrastreichen und belebenden Gestaltung.

Bedürfnisse an das „privat sein“ vollumfänglich erfüllt. Ein Ort, an dem man abschalten, die Seele baumeln lassen und seinen ganz eigenen Interessen und Visionen folgen kann. Dabei ist es die Kunst, immer wieder den Spannungsbogen zwischen Entspannung und Inspiration bei der Gestaltung des privaten Lebensraums aufrechtzuerhalten.

Ruhe- und Erholungszonen – Schlafräume, großzügige Bäder oder eigene Spas – sollten je nach persönlichen Vorlieben ebenso wie Kreativzonen – Musikstudio, Homeoffice, Heimkino, Bibliothek, Fitnessbereich oder Atelier – bei Neubau- oder Modernisierungsprojekten eingeplant werden. Dabei sollte auch die Nutzung von Wintergärten, Balkonen und Terrassen ebenso wie form- und farbpsychologische Aspekte in die Überlegungen zur Raumnutzung und -gestaltung einfließen.

Natürliche Materialien wie Holz und Stein, harmonische Maße, Proportionen, Formen und Farben sind eine Wohltat für das Auge. Holz bietet in seiner Vielfalt und natürlichen Ästhetik hohe Funktionalität für viele architektonische wie innenarchitektonische Anwendungen an Fassade, Decken, Wänden, Böden und Interieur.

Sprechen Sie mit Ihrem DachKomplett-Betrieb über Ihre Wohnträume. Gönnen Sie sich das gute Gefühl, im Einklang mit der Natur zu wohnen, indem Sie auf den Rohstoff Holz für ein gesundes, schadstoffarmes Wohnklima setzen.

Hohe Lebensqualität ist planbar.

Vielen Maßnahmen, die von anspruchsvollen Bewohnern präventiv ergriffen werden, verdanken Menschen mit spezieller Sensitivität eine neue Lebensqualität.

Mit steigender Pollenbelastung durch den Klimawandel nimmt auch die Zahl der Allergiker stetig zu. Ihr DachKomplett-Betrieb berät Sie gerne bei der Anlage eines speziellen Allergiker-Zimmers mit Pollenschleuse oder Installation einer Anlage zur kontrollierten Lüftung. Die intelligente Haustechnik schützt dabei nicht nur wirkungsvoll vor Pollen, sondern auch vor Hausstaubmilben und Schimmelpilzsporen.

Auch geologische und elektromagnetische Störfelder können unser Wohlbefinden negativ beeinflussen. Welche Störfelder es gibt, berücksichtigt werden sollten und welche Schutzmaßnahmen sinnvoll und effektiv sind, weiß Ihr DachKomplett-Betrieb.

Und wer den Methoden der chinesischen Raumpsychologie Feng Shui bei seinem Bauvorhaben folgen möchte, findet in seinem DachKomplett-Betrieb ebenfalls einen kompetenten und aufgeschlossenen Ansprechpartner.



Lesen Sie in unserem nächsten DachKomplett-Report

„Werte sichern“, so lautet der Titel unseres nächsten DachKomplett-Reports. Euro-, Banken-, Griechenlandkrise, Rettungsschirme, Währungsreform ...

In unsicheren Zeiten ist das eigene Heim eine krisen-feste Investition und bietet hohe Sicherheit durch stetige Wertsteigerung. Dank moderner Holzbau-techniken sind Gebäudekonzepte hochflexibel und können sich den jeweiligen Lebensumständen, Alter und Ansprüchen ihrer Bewohner immer wieder aufs

Neue anpassen. Werten Sie jetzt durch Modernisie-rung, Dachausbau oder -aufstockung Ihr Gebäude nachhaltig auf und erfüllen Sie sich gleichzeitig Ihre individuellen Wohnträume.

DachKomplett-Betriebe stehen Ihnen bei Planung, Finanzierung und Durchführung als kompetente und zuverlässige Partner zur Seite.

Der DachKomplett-Report ist dazu Ihr Ideengeber.

BAUDER
macht Dächer sicher.

BayWa

ISOVER
SAINT-GOBAIN
So wird gedämmt.

KNAUF

pavatex
KOMPANIE

PREFA
DAS DACH.
STARK WIE EIN STIER.

Roto
Das Dachfenster.

**Wir zimmern
mit Hand und Verstand**

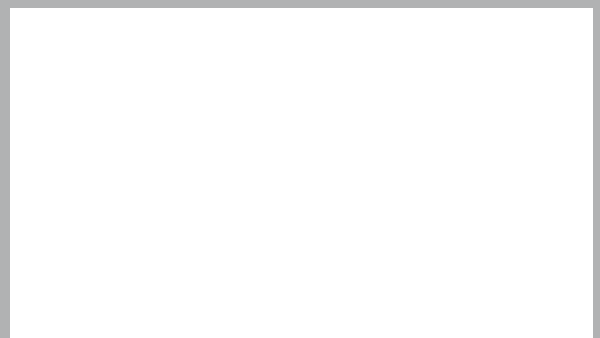
Aus einer Hand – komplett, professionell und wirtschaftlich

Seit 1992 stehen die DachKomplett-Betriebe in ganz Deutschland den Baufamilien bei der Modernisierung mit professioneller Beratung und Unterstützung im Dachausbau zur Seite. Das Markenzeichen ist die Rundum-betreuung: Sie können die Auswahl und Koordination der verschiedenen Handwerksbetriebe einfach einem leitenden Betrieb Ihres Vertrauens übergeben. Er ist Ihr Ansprechpartner, der nach Ihren Wünschen die Zulieferer und Bauarbeiten steuert und kontrolliert. Alles bequem aus einer Hand und doch für jede Arbeit einen Spezialisten. Das schont die Nerven Ihrer Familie, ist kostengünstig und garantiert Ihnen dauerhafte Qualität beim Dachausbau.

Jeder DachKomplett-Betrieb bietet Ihrer Familie:

- Eingehende Beratung zum Bauvorhaben
- Qualität am Bau durch qualifizierte und aktuell geschulte Mitarbeiter in allen angeschlossenen Betrieben
- Alles aus einer professionellen Hand – von der ersten Planung bis zum Innenausbau
- Hohe Qualität von A wie Ausbau bis Z wie Zimmerer verbürgt durch die Marke DachKomplett
- Markenprodukte der angeschlossenen Industriepartner

Interessiert? Dann wenden Sie sich an:



Sichern Sie sich echtes Wohlfühlwohnen aus einer Hand – vertrauen Sie beim Dachausbau einem DachKomplett-Betrieb.