

# keep well

Burnoutpräventionszentrum in Wien

ausgeführt zum Zwecke der Erlangung des akademischen Grades einer Diplom-Ingenieurin

unter der Leitung von

Univ. Prof. Mag. arch. Françoise -Hélène Jourda

Abteilung Raumgestaltung und nachhaltiges Entwerfen

E253/3 Department of Spatial and Sustainable Design

Institut für Architektur und Entwerfen

eingereicht an der Technischen Universität Wien

Fakultät für Architektur und Raumplanung

von

Sonja Klehenz BSc

Matrikelnummer 0725874

Rainergasse 32/9

1050 Wien

Wien, Oktober 2014



## **Vorwort**

Einen Ort, um einen Moment abschalten zu können.

Einen Ort, um dem hektischen Stadtleben zu entfliehen.

Dieser Wunsch führte mich zu dem Thema meiner Diplomarbeit – Ein Therapiezentrum in Wien, das einen Rückzugs- und Erholungsort schafft.

Nachhaltiges Bauen und der verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen unserer Erde stellt für mich eine Selbstverständlichkeit dar und ist deshalb ein wichtiger Bestandteil meiner Diplomarbeit.

## **Abstract**

The fast moving city life and its complex demands put people more and more under pressure. The state of chronic stress finally leads to physical and mental diseases. A treatment centre in the middle of the city should promote a healthy lifestyle and create a retreat for people to slow down for a while. Sustainable building, dealing responsibly with natural resources, is essential to contemporary building solutions. This is an important topic, the present paper deals with.



## Inhaltsverzeichnis

<b>01</b>	<b>Thematische Grundlagen</b>	<b>Seite</b>
	01.1 Stress und Burnout	8
	01.2 Prävention - Therapiekonzept	12
	01.3 Beispiele Therapiekonzept	14
	01.4 Evidence - Based Design - Salutogenetische Ansätze in der Architektur	15
	01.5 Referenz	17
<b>02</b>	<b>Standort</b>	
	02.1 Lage und Umgebung	20
	02.2 Margaretenstraße	22
	02.3 Bestandsbebauung	24
	02.4 Erschließung	26
<b>03</b>	<b>Entwurf</b>	
	03.1 Raumprogramm und Funktionsschema	30
	03.2 Entwurfskriterien	34
	03.3 Konzept - Baukörper	36
	03.4 Raumorganisation	38
	03.5 Pläne	44
	03.6 Nachhaltigkeit - Material, Energie	66
	03.7 Details	74
	03.8 Tragwerk und Montage	82
	03.9 Schaubilder	86



## **01 Thematische Grundlage**

01.1 Stress und Burnout	8
01.2 Prävention - Therapiekonzept	12
01.3 Beispiele Therapiekonzept	14
01.4 Evidence - Based Design - Salutogenetische Ansätze in der Architektur	15
01.5 Referenzen	17

## 01.1 Stress und Burnout

Wegen des immer hektischeren und klompexer werdenden Stadtlebens steht der Mensch mehr und mehr unter Zeitdruck und Stress. In den letzten Jahren gab es einen enormen Anstieg an psychischen Erkrankungen zu verzeichnen. In Summe verursachten seelische Beschwerden 2009 mehr als 2,4 Millionen Krankenstandstage in Österreich. Vergleicht man dies mit den Zahlen aus dem Jahr 1995, so ergibt sich für Frauen ein unglaublicher Anstieg von mehr als 155 %, bei Männern umfasst der Zuwachs 88 %. Die Hauptursache für psychische Belastung am Arbeitsplatz ist Zeitdruck.<sup>1</sup>

Die Endstation der chronisch psychischen Überbelastung ist die neue Volkskrankheit „Burnout“. Als Burnout wird die vollkommene Erschöpfung verstanden, die aus langanhaltenden beruflichen oder familiären Belastungen entstehen kann. Symptome können auf geistiger, emotionaler, sozialer und körperlicher Ebene auftreten.





Abb. 01: Burnout

### *Symptome des Burnout-Syndroms*

#### *Körperliche Erschöpfung:*

- *Energiemangel, chronische Müdigkeit, Schwächegefühle*
- *Psychosomatische Symptome (Kopf- und Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen, Schlafstörungen)*

#### *Emotionale Erschöpfung*

- *Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit*
- *Gefühl von innerer Leere, von Abgestorbensein*

#### *Diese können abrupt wechseln mit*

- *Reizbarkeit, Ärger, Schuldzuweisung*

#### *Geistig-mentale Erschöpfung*

- *Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit und Kreativität*
- *Negative Einstellung zur eigenen Person, zur Arbeit, zum Leben allgemein*
- *Zynismus*
- *Gefühle der Sinnlosigkeit und existenziellen Verzweiflung*

#### *Soziale Erschöpfung*

- *Gefühle, von anderen ausgesaugt zu werden („Vampir“), andere Menschen „nerven“, können nicht mehr als nährend oder bereichernd, sondern nur noch als weitere Belastung erlebt werden*
- *Verlust der Empathie (Verständnislosigkeit für andere, nicht zuhören können)*
- *Verlust des Interesses an anderen, sozialer Rückzug (nicht nur beruflich, auch privat) <sup>2</sup>*

Burnout entsteht nicht von heute auf morgen. Es entwickelt sich im Laufe der Zeit. Die einzelnen Symptome machen sich schon früh bemerkbar. Der Verlauf der Krankheit lässt sich nach Herbert Freudenberger in 12 Phasen einteilen. Diese Phasenverläufe entwickeln eine Dynamik, ähnlich einer Abwärtsspirale, die in eine immer tiefer gehende, existenzielle Erschöpfung mündet.

Zu den ersten betroffenen Arbeitsfeldern zählten insbesondere die „helfenden Berufe“ wie Sozialarbeiter, Krankenschwestern, Ärzte und Lehrer. Heute lässt sich das Syndrom in allen Berufsgruppen wiederfinden.<sup>3</sup>

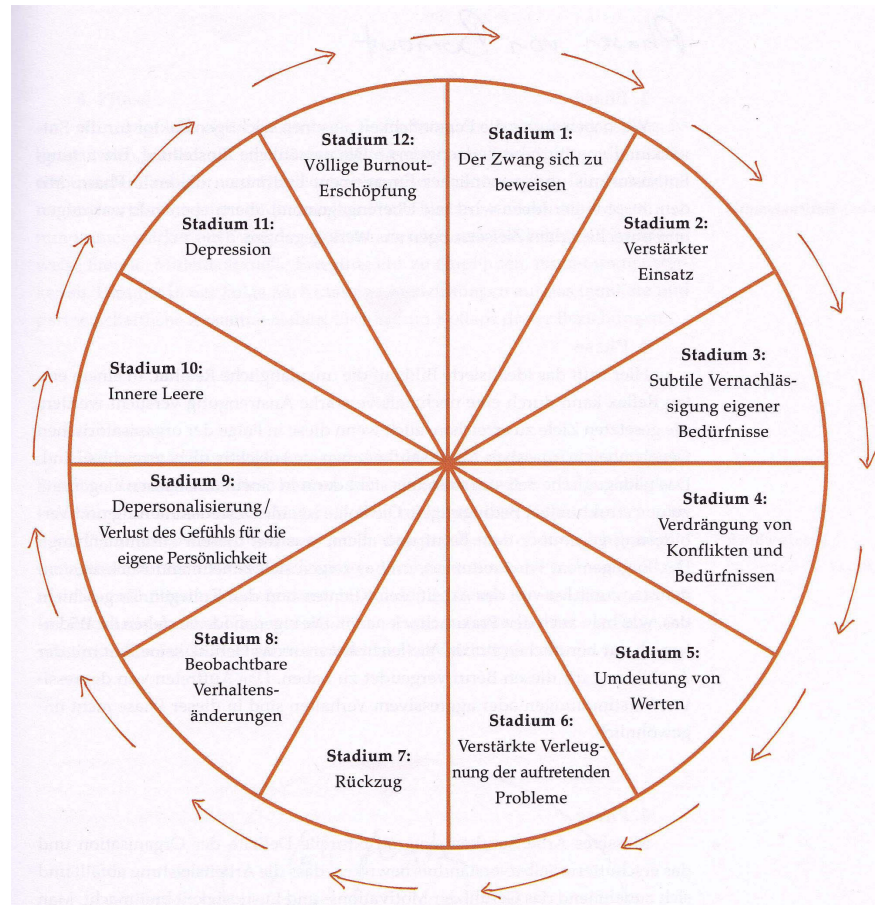


Abb. 02: Der Burnout-Zyklus nach Freudenberger

## 01.2 Prävention - Therapiekonzept

Im Jahr 2014 widmet sich die europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz dem Thema Stress. Österreich gehört, laut OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) Health Index, gemeinsam mit Italien zu den Schlusslichtern in der EU im Hinblick auf präventive Maßnahmen gegen Stress. Je später psychische Erkrankungen wie Burnout erkannt werden, desto höher die Kosten. Friedrich Schneider, Professor am Institut für Volkswirtschaft an der Johannes-Kepler-Universität Linz gibt ein Beispiel:

*„Wird Burnout rasch erkannt, so können Kosten bis zu 2300 Euro anfallen - wird diese psychische Erkrankung aber erst sehr spät diagnostiziert, können die Kosten auf bis zu 130.000 Euro pro Erkranktem steigen.“<sup>4</sup>*

Da meiner Meinung nach auch Vorbeugen besser ist als Heilen, soll das Entwurfsprojekt dem Menschen helfen, einen gesünderen Lebensstil zu pflegen.

Zum Einsatz kommen euthyme Verfahren, die mit Hilfe von Licht, Farbe, Temperatur, Geruch, Haptik, usw. Emotionen hervorrufen. Unter euthymen Verfahren wird ein Genusstraining verstanden, das eine Anleitung zur Wahrnehmungsdifferenzierung, Aufmerksamkeitsfokussierung und zum Wiederentdecken und -erforschen der einzelnen Sinne gibt und so hilft Stress abzubauen. Gerade gestresste Erwerbstätige haben verlernt zu genießen. Genießen soll nicht unachtsames, wahlloses Konsumieren heißen, sondern bedeutet, bewusst die kleinen Dinge des Lebens wahrzunehmen und sich daran zu erfreuen.<sup>5</sup>



Abb. 03: Genussstraining

### *8 Regeln des Genießens...*

- *Gönne Dir Genuss*
- *Nimm Dir Zeit zum Genießen*
- *Genieße bewusst*
- *Schule Deine Sinne für Genuss*
- *Genieße auf Deine eigene Art*
- *Genieße lieber wenig, aber richtig*
- *Planen schafft Vorfreude*
- *Genieße die kleinen Dinge des Alltags*

Als weitere Stressbewältigungstherapie kommen auch Entspannungstechniken zur Anwendung, wie abwechselnde Muskelanspannung und -entspannung nach Jacobsen. Die Konzentration wird auf sich selbst gelenkt und der Kontrast der damit verbundenen Empfindungen hilft Entspannung bewusst zu erkennen und zu genießen sowie anschließend diesen Wechsel im Alltag einzubauen. <sup>6</sup>

### 01.3 Beispiele Therapiekonzept

#### Moorheilbad- Harbach

Das Moorheilbad- Harbach bezeichnet sich als erstes Lebensstilzentrum in Österreich.

*„Hektik, Termine, Leistungsdruck, ungesunde Ernährung, Alkohol und Nikotin sind Faktoren, die unsere Gesundheit gefährden und unser Wohlbefinden beeinflussen. Viele Gesundheitsstörungen hängen eng mit dem Lebensstil zusammen. Aus diesem Wissen heraus ist die Lebensstilmedizin entstanden.[...] Dieses ganzheitliche, medizinische Gesundheitsprogramm dient der Erhaltung und Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes. Es führt zur körperlichen und mentalen Leistungsfestigung und wird individuell auf Sie abgestimmt.“<sup>7</sup>*

#### Lebens Resort Ottenschlag

Das Konzept des Lebens Resorts Ottenschlag beruht auf einer Entpathologisierung des Burnout-Syndroms. Es geht nicht nur um das Fördern von Entspannung und um Stressabbau, sondern um das Erlernen einer neuen Sichtweise.<sup>8</sup>

#### Obernberg City Berlin

Ambulante Intensivtherapie für Burnout Patienten in der Stadt.<sup>9</sup>

#### Ibos- Institut für Burnout und Stressmanagement

Das Ibos Programm bietet Einzelpersonen ein interdisziplinäres Konzept von medizinischer, psychotherapeutischer Begleitung kombiniert mit Entspannungsverfahren in Wien.<sup>10</sup>

## 01.4 Evidence-Based Design- Salutogenetische Ansätze in der Architektur



Abb. 04: Sonnenlicht

*„In jedem Menschen liegt ein ungeheuer starkes Heilungspotenzial. Wenn also von der Gestaltung und Organisation heilender Umgebung die Rede ist, geht es darum, effektive Wege zu finden, um diese innewohnenden Heilungspotentiale jedes Menschen zu nutzen.“ P.E. Linton, 1992 Healthcare design conference*

Bei der Salutogenese stehen Gesunderhaltung und -werdung im Vordergrund, im Gegensatz zur Pathogenese, bei der die Ursachen im Mittelpunkt stehen. Um physisch und psychisch erkrankten Patienten zur Genesung zu verhelfen, benötigt es eine positive, die Heilung unterstützende Umgebung und kein Krankenhaus, wie wir es kennen. Solch eine Umgebung kann nur durch gewisse Anforderungen an Raumqualitäten und Atmosphären entstehen.

Studien belegen, dass Räume mit direktem Sonnenlicht enorm positive Effekte auf den Heilungsprozess der Patienten haben. Dies zeigte sich durch verkürzte Aufenthaltsdauer, sinkende Mortalitätsrate sowie der Reduktion von Schmerzmittelverabreichung. Die Erkrankten empfinden weniger Stress und Schmerz und leiden weniger an Depressionen. <sup>11</sup>

Die Umwelt kann somit Einfluss auf das Befinden und die Handlungsweise von Personen nehmen. Dies bezeichnet man in Einrichtungen des Gesundheitswesens als Therapeutisches Milieu. Dabei liegt die wesentliche Zielsetzung nach Kruse, Graumann, Lantermann (1990) in folgenden zwei Punkten:

1. Zum einen soll die Genesung durch Minimierung von Stresseinwirkungen (z.B. Lärm, Schadstoffen oder emotionalen Belastungen durch Kontrollverlust) gefördert werden.

Auch Ulrich (1991) beschreibt Stress als bedeutendes Hindernis für den Heilungsprozess und empfiehlt in diesem Zusammenhang eine Förderung des Kontrollgefühls der Patienten über die Umweltbedingungen, Zugang der Patienten zu sozialer Unterstützung (beispielsweise durch die Angehörigen) und zu positiver Ablenkung (z.B. durch Betrachtung von Natur)

2. Die Therapeutische Umwelt muss zudem durch „*geeignete bauliche, organisatorische und soziale Umweltbedingungen[...], die Entwicklung bzw. Wiedererlangung autonomie-orientierter Handlungsweisen unterstützen [...]. Damit kann die Wiedereingliederung der Betroffenen in die familiäre und berufliche Umwelt besser bewältigt werden.*“<sup>12</sup>



## 01.5 Referenz

Schweiz REHAB Basel

Architekt: Herzog + de Meuron

Am Neubau des Schweizerischen Paraplegikerzentrums REHAB im Nordwesten der Stadt Basel erinnert nichts an eine sterile Krankenhausarchitektur. Ein breit gelagertes Volumen mit fünf nach außen öffnenden Höfen fügt sich in die Landschaft ein. Im Erdgeschoss befinden sich die Behandlungsräume, im 1. Obergeschoss die Patientenzimmer und im 2. Obergeschoss Hotelzimmer für Besucher, eine Mediathek sowie Probewohnungen. Den Patientenzimmern ist ein umlaufender Balkon vorgelagert, dünne Eichenstäbe bilden die Brüstung und dienen ebenfalls als Brises-soleil des Erdgeschosses. Durch Lichtkuppeln in den Zimmern wird der Wechsel der Natur und der Jahreszeiten für den an das Bett gefesselten Patienten erlebbar.<sup>13</sup>

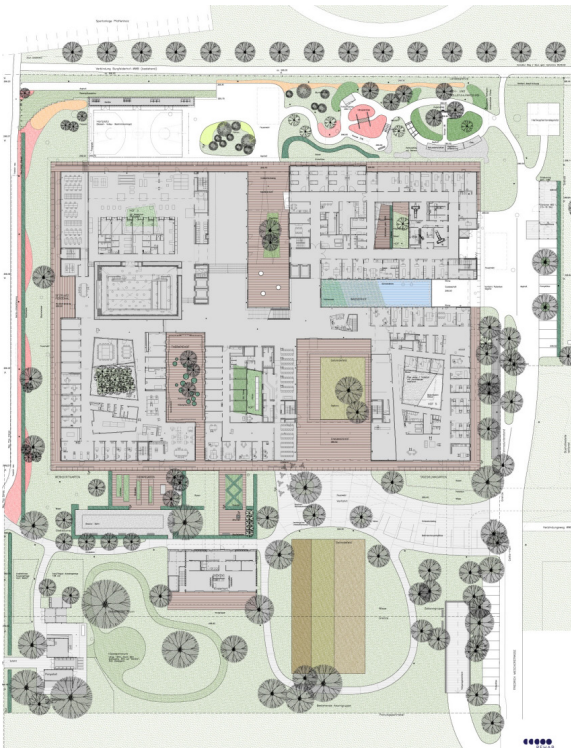


Abb. 05: REHAB Basel Grundriss



Abb. 06: REHAB Basel Außenansicht



Abb. 07: REHAB Basel Innenhof



## 02 Standort

02.1 Lage und Umgebung	20
02.2 Margaretenstraße	22
02.3 Bestandsbebauung	24
02.4 Erschließung	26

## 02.1 Lage

Mein Anliegen ist, dass das Projekt nicht als Kur- oder Wellnesszentrum verstanden wird, indem durch stationäre Aufenthalte Genesung versprochen wird. Solche Zentren befinden sich meist außerhalb der Städte in seliger Ruhe mitten zwischen Wäldern und Wiesen. Dort, fern von der ganzen Hektik der Stadt, ist es nicht schwer sich zu entspannen, da der Besucher dort keine alltäglichen Aufgaben zu erledigen hat. Das Problem von stationären Aufenthalten ist, dass zwar während des Aufenthaltes reichlich Energie getankt wird, allerdings nach der „Entlassung“ schleicht sich wieder der Alltag ein und man lebt, mit hoher Wahrscheinlichkeit, gleich weiter wie zuvor. Man verfällt wieder in die alltäglichen Muster, die dann wieder zu Stress führen. Viel effektiver wäre es hingegen, meiner Meinung nach, direkt in der Stadt einen Ort zu schaffen, der während des Arbeitstages besucht werden kann, um kurz neue Kraft schöpfen zu können, sei es als terminlich fixierte Therapie oder um einfach mal alleine zu sein. Deshalb wählte ich Wien als Standort für mein Therapiezentrum.

Das Grundstück befindet sich in der Hofgasse im 5. Wiener Gemeindebezirk und stellt eine Baulücke dar. Die Hofgasse ist eine kleine, leicht versteckte Seitengasse der Margaretenstraße. Das Grundstück strahlt eine unglaubliche Ruhe aus und eignet sich daher ideal, um für die Erwerbstätigen, besonders für die Unternehmer der Margaretenstraße, einen Erholungsort zu schaffen.

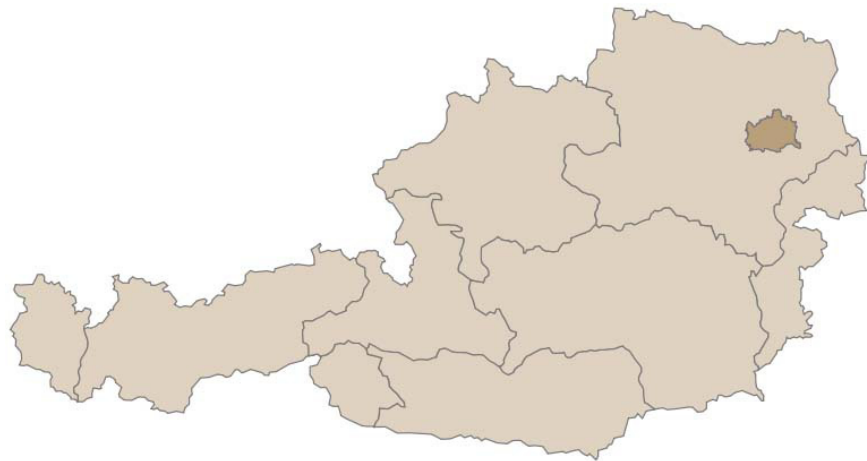


Abb. 08: Österreich, Wien

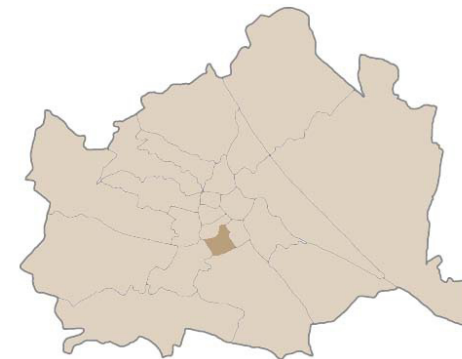


Abb. 09: Wien, Margareten

Bezirksdaten 5. Bezirk <sup>14</sup>:

Fläche: 2,0 km<sup>2</sup>

Einwohner: 52.348

Unternehmen: 2.406

Arbeitsstätten: 2.872

Erwerbstätige am Arbeitsort: 19.391

## 02.2 Margaretenstraße

Die Margaretenstraße rund um den Margaretenplatz, auch „5er City“ genannt, ist eine beliebte Wiener Einkaufsstraße. Stadtbekannt ist sie auch für ihre Gastronomie, besonders dem Schlossquadrat, das sich gleich neben dem Grundstück befindet. Der Margaretenplatz liegt zwischen der Wienzeile, der Wiedner Hauptstraße, der Reinprechtsdorferstraße und der Kettenbrückengasse. Die Unternehmen bieten einen ausgeglichenen Branchenmix und bilden gemeinsam wohl eine der größten Unternehmervereinigungen Wiens. Wöchentlich gibt es einen Spezialitätenmarkt am Margaretenplatz mit Produkten von Kärntner Bauern. Aber auch andere Veranstaltung wie Flohmärkte oder Feste, zum Beispiel das Kürbisfest im Herbst, finden statt.<sup>15</sup>



Abb. 10: 5ER CITY



Abb. 11: Margaretenplatz

Abb. 12: Bauplatz und angesiedelte Firmen

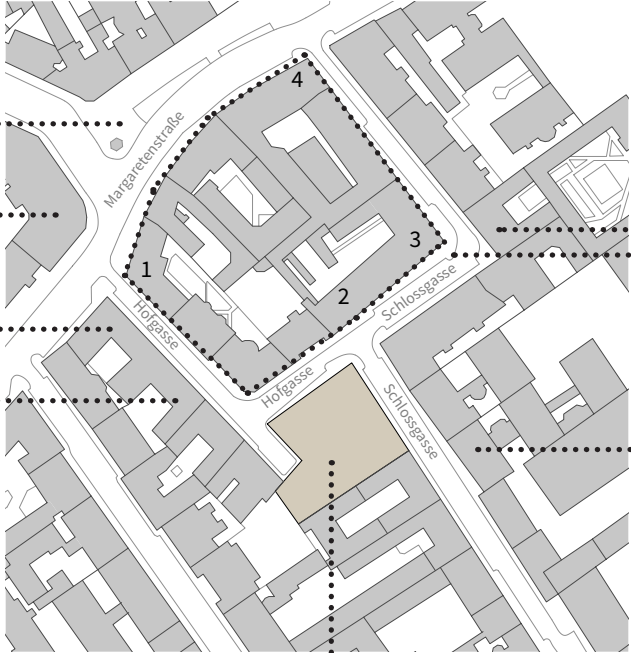
5er City-  
Margaretenplatz

Margaretenhof:

Dunkl Corporate Design  
BWM Architekten und Partner  
Dirnberger De Felice Grüber  
Werbeagentur

BIPA

cosmo coaching  
Beratung und Coaching



Wehdorn Architekten

Schlossquadrat:

- 1 Cuadro
- 2 Silberwirt
- 3 Gergelys
- 4 MARGARETA

Schlossgasse 14:

- Lackner Mediasystems
- EGGER LICHT
- DER FUNDUS
- deephous architects
- chociwski architekten

Bauplatz



Abb. 13: Bauplatz Ecke Schloss- Hofgasse



Abb. 14: Bauplatz Schlossgasse



Abb. 15: Bauplatz Schlossgasse

### 02.3 Bestandsbebauung

Der Bauplatz ist sehr hell und hat im Winter vergleichsweise lange direkte Sonneneinstrahlung, da die Gebäude südlich des Grundstückes lediglich eine Höhe um die 7 m aufweisen. Die Bebauung nördlich des Grundstückes hat dagegen eine Höhe um die 18,0 m. Die direkt an den Bauplatz grenzenden Gebäude sind zw. 1741-1780 erbaut und befinden sich unter Denkmalschutz.

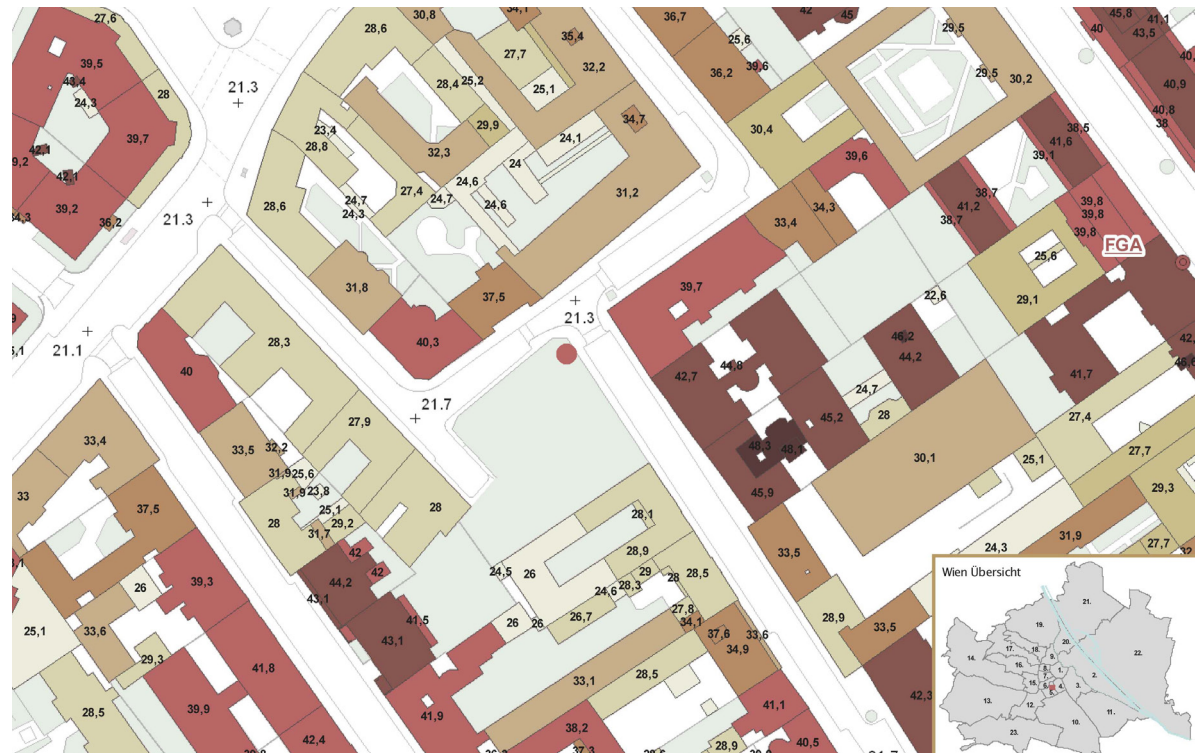


Abb. 16: Gebäudehöhen





Abb. 18: 1884 Margaretenhof  
Büro/Wohnen



Abb. 19: 1895 Büro/Wohnen



Abb. 20: 1741-1780 Büro/Wohnen



Abb. 21: 1741-1780 Büro/Wohnen



Abb. 22: 1781-1848 Büro/Wohnen



Abb. 23: 1955 Wohnen



Abb. 24: 1903 Büro/Wohnen



Abb. 25: 1913 Büro/Wohnen

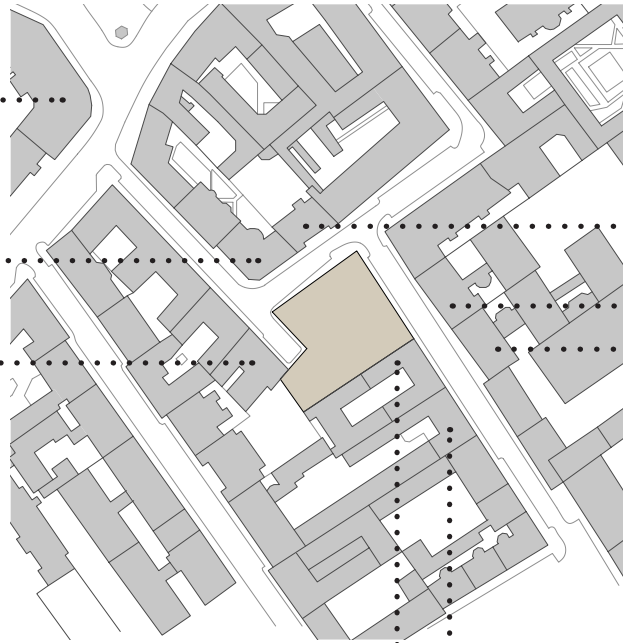


Abb. 17: Lage

## 02.4 Erschließung

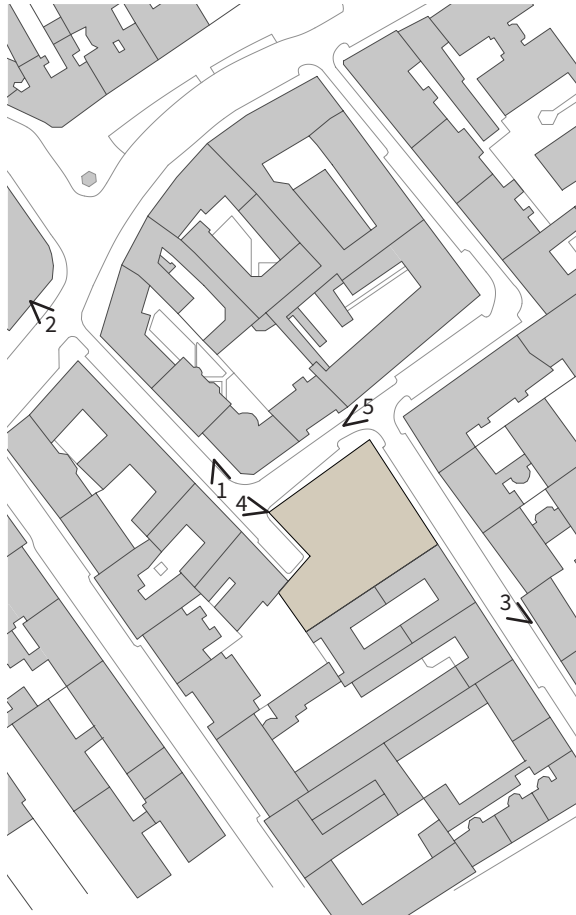


Abb. 26: Blickrichtung

Die Erschließung des Grundstückes durch den Individualverkehr erfolgt von der Margaretenstraße über die Hofgasse, die als Einbahn geführt wird, Richtung Schlossgasse. Öffentliche Bushaltestellen der Linien 12a, 13a und 59a befinden sich auf der Margaretenstraße. An der nördlichen Ecke des Grundstückes befindet sich ein Fußgängerdurchgang des Schlossquadrats, der durch die Höfe der Wohnbebauungen mit den Restaurants und Cafes im Erdgeschoss führt und eine Abkürzung zur Margaretenstraße bietet. Aufgrund der großformatigen Natursteinpflaster des Bodens der Hof- und Schlossgasse gibt es kaum einen Fahrradverkehr. Die Pflasterung bewirkt ebenfalls eine Entschleunigung des gesamten Verkehrs und verleiht der Umgebung eine besonders beruhigende Atmosphäre. Die Margaretenstraße ist mittelstark befahren und stellt die einzige Lärmquelle dar. Von der Margaretenstraße aus führt die Hofgasse direkt auf das Grundstück und endet sozusagen als Sackgasse.



Abb. 27: Blick 1- Hofgasse  
Sackgasse zum Grundstück



Abb. 28: Blick 2- Hofgasse  
Blick von der Margarethenstraße



Abb. 29: Blick 3-Schlossgasse Blick zum  
Durchgang Schlossquadrat



Abb. 30: Blick 4- Hofgasse  
Blick zur Margaretenstraße



Abb. 31: Blick 5- Hofgasse  
Blick zur Schlossgasse



## 03 Entwurf

03.1 Raumprogramm und Funktionsschema	30
03.2 Entwurfskriterien	34
03.3 Konzept - Baukörper	36
03.4 Raumorganisation	38
03.5 Pläne	44
03.6 Nachhaltigkeit - Material, Energie	66
03.7 Details	74
03.8 Tragwerk und Montage	82
03.9 Schaubilder	86

### 03.1 Raumprogramm und Funktionsschema

Ein gesunder Lebensstil schützt vor Stress und den Folgeerscheinungen wie Burnout. Um einen gesunden Lebensstil zu führen, bedarf es neben genügend Erholung auch körperlicher und geistiger Aktivität sowie einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.

Deshalb setzt sich das „Therapieprogramm“ mit folgenden Themen auseinander:

- Ernährung
- Aktivität
- Erholung

Der Entwurf bietet Raum für Trainings, Vorträge, Seminare und Workshops.

#### Flächenaufteilung:

Ernährung	362 m <sup>2</sup>	Arzt und Psychiaterbereich	292 m <sup>2</sup>
Freibereich Ernährung	321 m <sup>2</sup>		
		Versorgung	345 m <sup>2</sup>
Aktivität	506 m <sup>2</sup>	(Apotheke, Reformhaus, Kiosk mit Gemeinschaftbereich)	
Freibereich Aktivität	79 m <sup>2</sup>		
Erholung	512 m <sup>2</sup>	Personalbereich	117m <sup>2</sup>
Freibereich Erholung	81 m <sup>2</sup>	Verwaltung Organisation	205 m <sup>2</sup>
		WCs	65 m <sup>2</sup>
Privatzimmer u. Gemeinschaftsbereich	237 m <sup>2</sup>	Treppenhaus	124 m <sup>2</sup>
privater Freibereich	132 m <sup>2</sup>	Fläche gesamt mit Freibereich	3378 m <sup>2</sup>

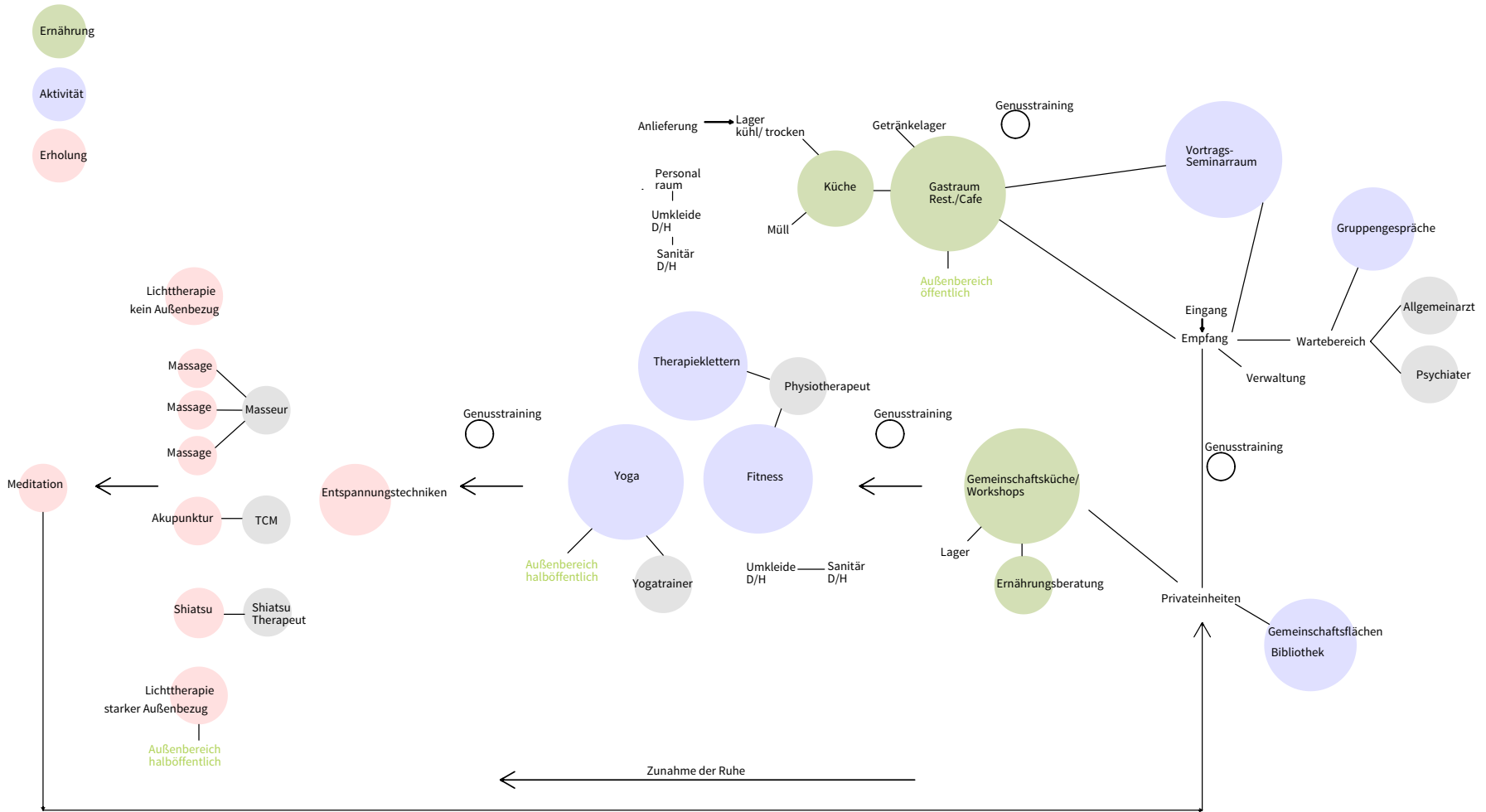


Abb. 32: Funktionsschema

### Organisatorischer Ablauf

1. Erstgespräch
2. Erstdiagnostik  
durch Allgemeinarzt und Psychiater
3. Festlegung der Behandlung

ambulant	in der ersten Phase von Burnout; Vor- und Nachbehandlung von stationären Aufenthalten Zusammensetzung der Behandlung je nach Bedarf medizinische und psychologische Betreuung
----------	---

stationär	Burnout eingetreten Zusammensetzung der Behandlung aus allen 3 Bereichen Erholung, Aktivität, Ernährung medizinische und psychologische Betreuung
-----------	--

4. Abschlussgespräch

Die Behandlungen können als Ausgleich zum Alltag, auch ohne Erstgespräch und Burnout Diagnose, in Anspruch genommen werden. Dies erlaubt eine Nutzung durch Personen, die sich nicht „krank“ fühlen und kann der Prävention dienen.

Hauptzielgruppe: Beschäftigte von Unternehmen in unmittelbarer Umgebung



## Tagesablauf

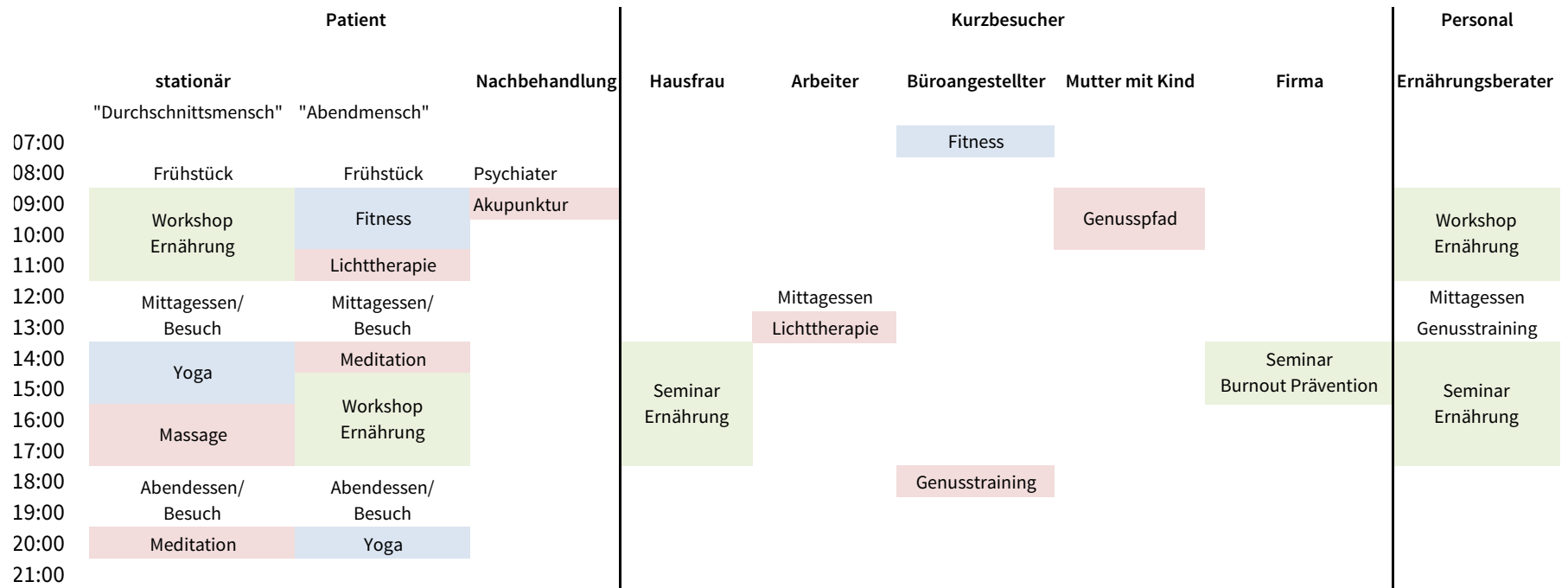


Abb. 33: Tagesablauf

## 03.2 Entwurfskriterien

Aufgrund der unter Punkt 1.4 erläuterten therapeutischen Umwelt in der Architektur entwickelten sich zusammengefasst folgende Entwurfskriterien, auf die mein Projekt eingeht, um die Stresseinwirkung zu lindern und die Heilung der Patienten zu fördern:



Abb. 34: Zugang

### Zugangssituation

Das Betreten eines Therapiezentrums ist oft mit einer Unsicherheit verbunden, folgende Aspekte minimieren dieses Gefühl:

- gute Auffindbarkeit
- einfache Orientierungsmöglichkeit
- öffentliche Räume/Orte im Eingangsbereich sollen Passanten ins Haus führen, eine niedrighschwellige Zugangssituation schaffen, sowie der Stigmatisierung entgegenwirken



Abb. 35: Referenzpunkte

### Orientierung

- einprägsame und wiedererkennbare Referenzpunkte, besonders bei richtungswechselnden Fluren durch Objekte, Aufenthaltsbereiche usw.
- Blickbeziehung zum Außenraum, zur räumlichen sowie zeitlichen Orientierung der Tages- und Jahreszeiten



Abb. 36: Licht

### Tageslicht

Der Tag-Nacht-Rhythmus ist ein wichtiger Faktor für die energetische Optimierung und Koordination von physiologischen Prozessen im menschlichen Körper.

- zur Orientierungsunterstützung: Lichtintensität und Bezug zum Außenraum geben Auskunft über die Tageszeit
- sehr hohe Bedeutung bei depressiven Patienten
- Lichttherapie: Patient wird zwei Stunden einem sehr starken Licht ausgesetzt, das etwa einem hellen Sommertag entspricht.



Abb. 37: Territorien

### Patienten

- Territorien abgrenzen
- Aneignung ermöglichen
- Kontrollverlust der Patienten vermeiden durch Entscheidungsfreiheit und Erhöhung der Umweltkontrolle
- Vermeidung von Umweltstress wie Lärm und Gerüche durch akustische und olfaktorische Maßnahmen
- Betrachtung von Natur: Allein der Ausblick auf einen Baum wirkt sich positiv auf den Genesungsprozess des Patienten aus.<sup>16</sup>



Abb. 38: Natur

Die Architektur des Therapiecenters soll sich bewusst vom Krankenhauscharakter abwenden und somit einen Erholungsraum bieten, der gerne besucht wird. An vielen Gesundheitszentren haftet dieser sterile, kalte Krankenhauscharakter, der hier durch optimalen und reduzierten Einsatz von Material, Licht und Farbe verhindert wird und somit ein Gefühl der Geborgenheit vermittelt.

### 03.3 Konzept - Baukörper

Der Gebäudekomplex setzt sich aus verschiedenen trapezförmigen Baukörpern zusammen, die sich ineinander verschneiden. Die Situierung der Baukörper ergab sich aus der geschlossenen Bauweise der umliegenden Bebauung. Somit wird die Baufluchtlinie der Schloßgasse sowie der Hofgasse fortgeführt. Die Baukörper schaffen den Übergang zwischen den ein- bis zweigeschossigen Bebauungen im Süden und den fünfgeschossigen Bebauungen im Norden und weisen somit eine Zunahme der Höhe nach Norden auf. Wegen dieses Übergangs und der Situierung öffnet sich das Gebäude nach Süden und schafft somit eine optimale Belichtung des gesamten Gebäudekomplexes. Um auch im Innenraum eine ideale Belichtungssituation zu schaffen sowie eine optimale Ausnutzung der Sonnenenergie zu erzielen, drehen sich die hofseitigen Außenwände nach Süden. Durch diese Drehung wird auch die Einsicht in die gegenüberliegenden Innenräume verhindert, indem sie den Blick nach Süden lenken.

Die Dachflächen der unterschiedlich hohen Baukörper werden als begehbare Grünflächen ausgeführt und bieten somit wertvolle Freibereiche, die zur Genesung der Patienten beitragen. Die unterschiedlichen Naturräume sollen eine Vielfalt von sinnlichen Erlebnissen erzeugen.

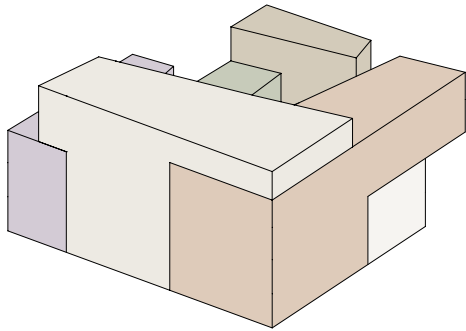


Abb. 39: Baukörperperschneidung Norden

Baukörper und Höhenentwicklung:

- ideale Belichtung durch Öffnung des Baukörpers nach Süden
- optimale Ausnutzung der Sonnenenergie
- großzügiger Hofraum
- sensible Einfügung in die Umgebung
- Auflösung der Sackgasse

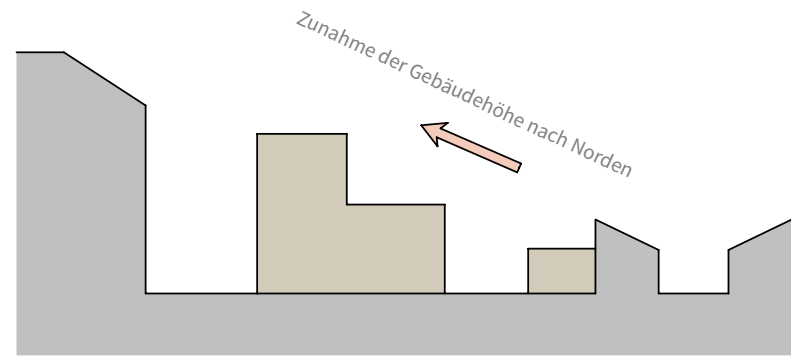


Abb. 41: Baukörper Höhenentwicklung

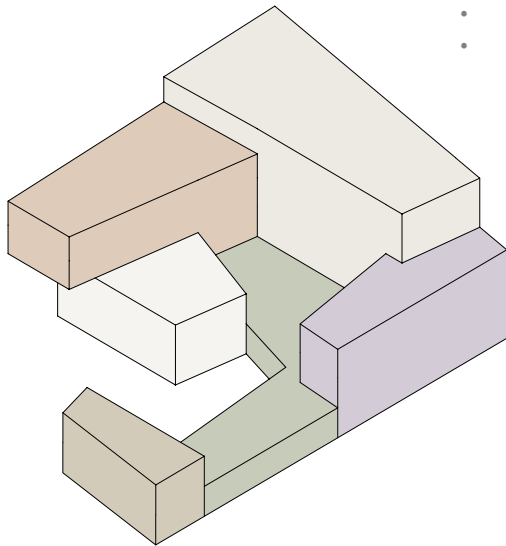


Abb. 40: Baukörperperschneidung Süden

Drehung der Aussenwände:

- ideale Belichtung
- optimale Ausnutzung der Sonnenenergie
- Verhinderung der gegenseitigen Einsicht

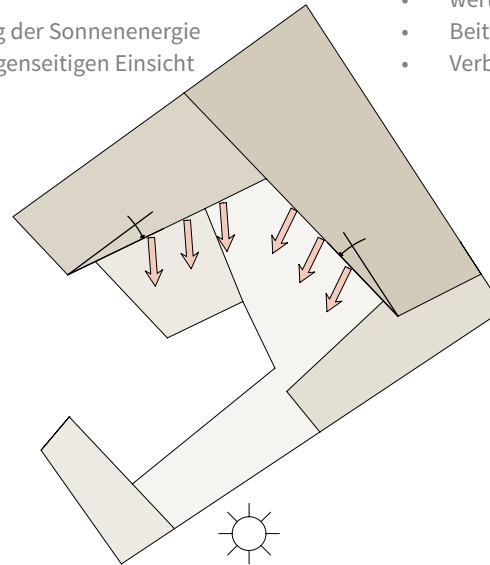


Abb. 42: Wandausrichtung nach Süden

begrünte Dachterrassen:

- wertvolle Grün- und Erholungsräume
- Beitrag zur Genesung der Patienten
- Verbesserung des Mikroklimas

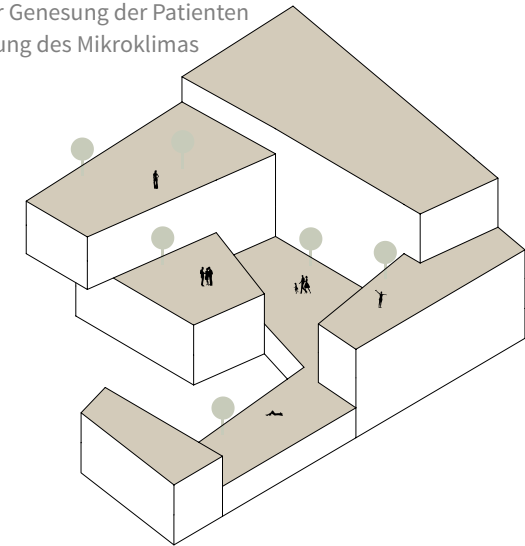


Abb. 43: Freiräume

### 03.4 Raumorganisation

#### Der Weg ist das Ziel

Zu den Symptomen des Burnout-Syndroms zählen unter anderem auch Unentschlossenheit bis Entscheidungsunfähigkeit. Da die leichte Orientierung der Patienten und Besucher somit ein wichtiges Kriterium darstellt, ist das Therapiezentrum wie eine Art Parcours aufgebaut, der dem Besucher einen Weg vorschlägt, um diesem die Entscheidung abzunehmen. Dieser Weg ist ein Besinnungspfad, der selbst schon als Therapie konzipiert ist, indem er verschiedene Stationen beinhaltet, die zum Genuss- und Entspannungstraining gehören. Diese Stationen befinden sich in den Erschließungsgängen des Zentrums und geben Rückschluss, welche Therapien sich hinter den Türen befinden und erleichtern somit ungemein die Orientierung und schaffen eindeutige Referenzpunkte.

Therapieklettern

Kletterstation im  
Erschließungsbereich

Yogatherapie

Yogastation im  
Erschließungsbereich

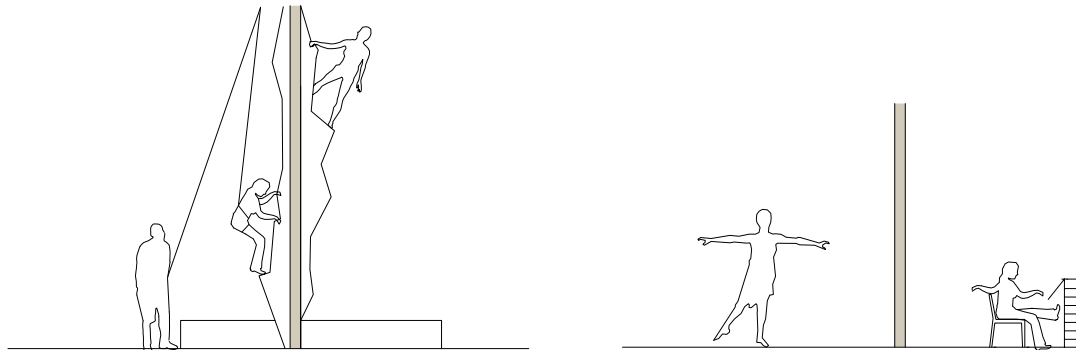


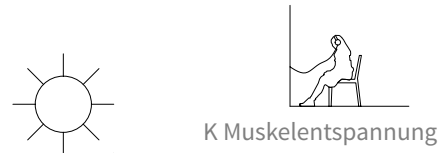
Abb. 44: Orientierungserleichterung



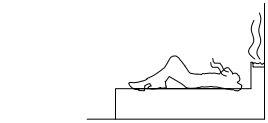
A Atemübungen



F Yogaübungen im Sitzen



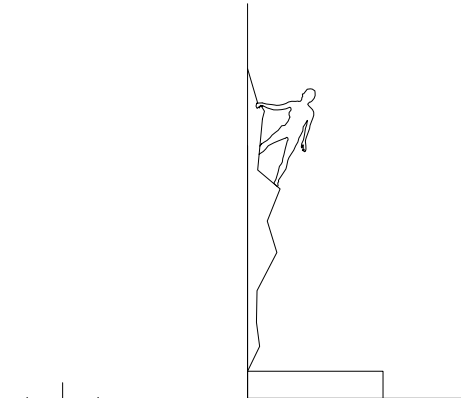
K Muskelentspannung



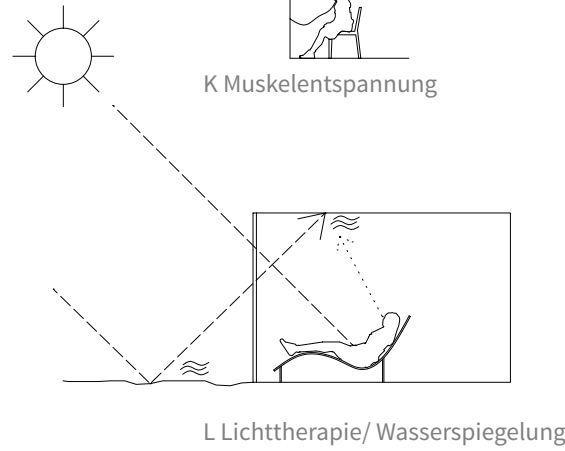
P Aromatherapie



B Dehnungsübungen



G Therapieklettern



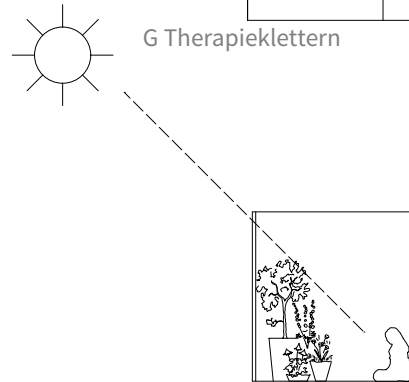
L Lichttherapie/ Wasserspiegelung



Q Massageliege mit Himmelblick



C Kräutergarten



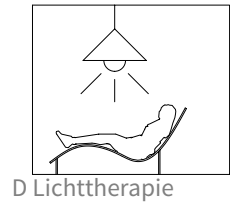
H Wintergarten



M Fühlliegen und Wiesenblumen



R Fußmassage



D Lichttherapie



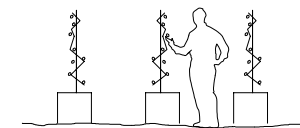
N Atemübungen



S Meditation



E Balanceübungen



J Kleinobstgarten



O Teestube

Abb. 45: Besinnungspfad

An der westlichen Ecke des Grundstückes befindet sich der Haupteingang des Therapiezentrums, welcher durch die Auskrangung markiert wird und schon von der Margaretenstraße aus sichtbar ist. Um Stigmatisierung zu verhindern, führt die Hofgasse auch gleich zum Freibereich des Restaurants. Somit wird die Sackgasse aufgelöst und ein Anziehungspunkt für die Passanten aus der Margaretenstraße geschaffen. An der Hofgasse wird ein Drop-off für PKW angelegt, um die Patienten eingangsnah aussteigen lassen zu können. Die Anlieferung erfolgt über die Schlossgasse und ist somit abgetrennt vom Patientenverkehr.

Je weiter bzw. je höher man ins Gebäude gelangt desto privater und ruhiger wird es. Im Erdgeschoss befinden sich die öffentlichen Bereiche wie Restaurant, Reformhaus und Apotheke. Die halböffentlichen Bereiche befinden sich in den mittleren Geschossen. Im 4. Geschoss liegen die Privatzimmer der Patienten. Dieses Geschoss ist somit nur für die Patienten und das Personal zugänglich. Die Personalbereiche sind so im Gebäude situiert, dass sie abgetrennt vom Besucherverkehr sind.

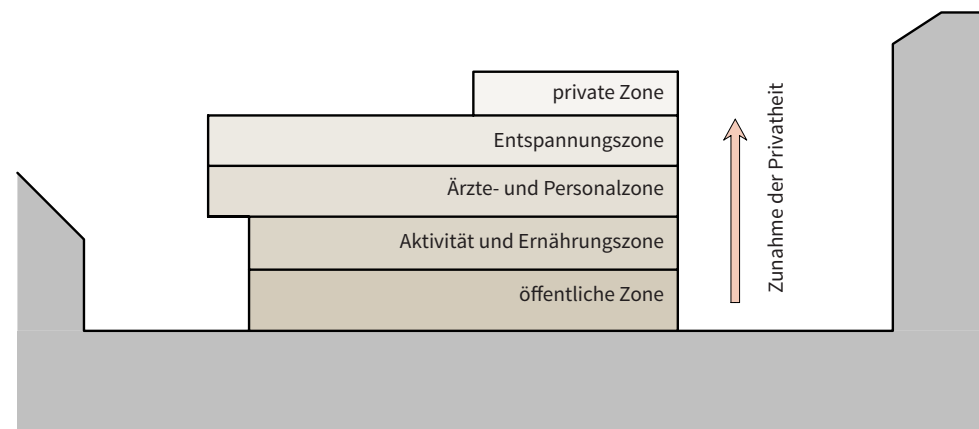


Abb. 46: Schemaschnitt Zonenaufteilung





Abb. 47: Lageplan Erschließung

Um die Privatheit der Entspannungsräume zu erhöhen, dient das jeweilige Besprechungszimmer als Pufferzone zum Erschließungsbereich, was den Patienten ein sicheres Gefühl vermittelt.

Die Platzierung der einzelnen Räume im Grundriss erfolgte einerseits durch Rücksichtnahme auf die Sonneneinstrahlung und der daraus resultierenden Temperatur und der Funktion der Räume. Daher orientiert sich zum Beispiel die Workshopküche nach Norden, da dort durch das Kochen schon eine höhere Temperatur entsteht und solare Wärmegevinne bei dieser Raumnutzung überschüssig wären. Im Gegensatz dazu werden zum Beispiel die Massageräume nach Süden ausgerichtet, da der Patient dort meist leicht bekleidet liegt und dadurch eine höhere Raumtemperatur benötigt. Andererseits muss natürlich ein reibungsloser Organisationsablauf gewährleistet sein wie zum Beispiel durch kurze Personalwege und Barrierefreiheit.

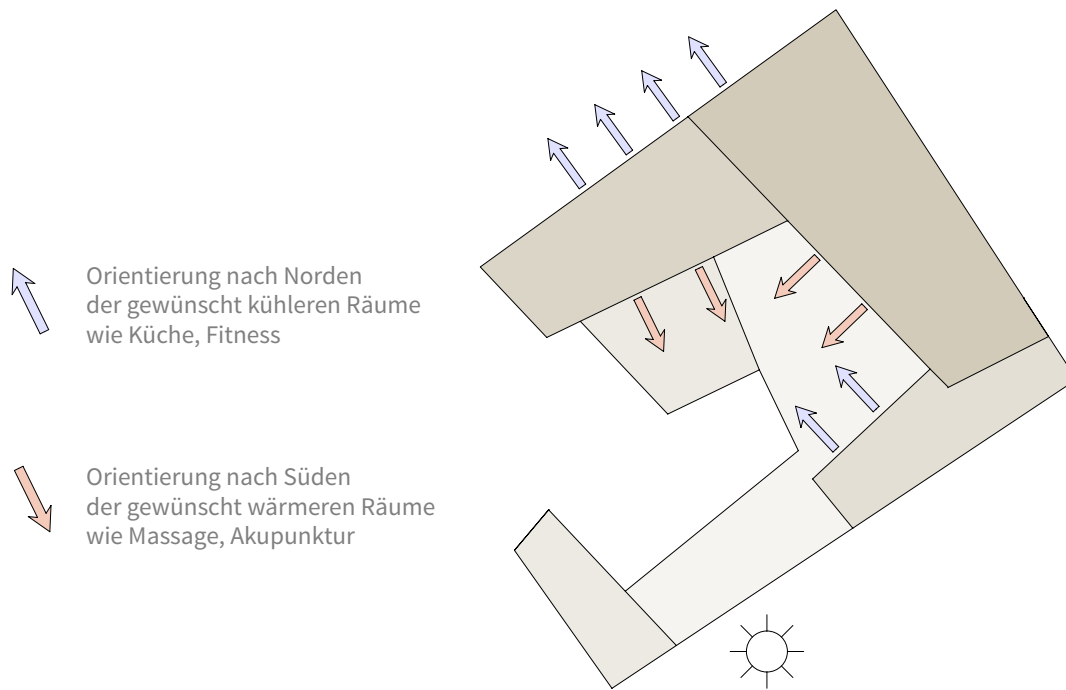


Abb. 48: Orientierung der Räume

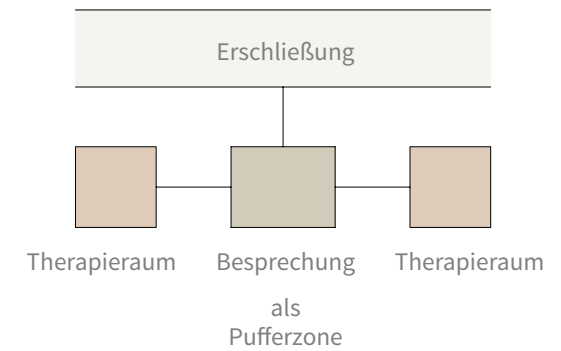


Abb. 46: Raumanordnung

## 03.5 Pläne

### Grundriss Erdgeschoss

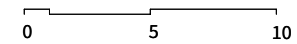
#### öffentliche Zone

- 1 Foyer
- 2 Büro
- 3 Archiv
- 4 Seminarraum
- 5 Kiosk
- 6 Lager
- 7 Apotheke
- 8 Reformhaus
- 9 Technik
- 10 Müll
- 11 Lager Restaurant
- 12 Garderobe
- 13 Restaurant
- 14 Küche
- 15 Anlieferung

Besinnungspfad:

A Atemübungen

M 1:300





## Grundriss 1.Obergeschoss

### Aktivität und Ernährungszone

- 1 Therapieklettern
- 2 Yoga/Pilates
- 2a Freibereich Yoga/Pilates
- 3 Fitness
- 4 Umkleide/Sanitär
- 5 Pausenbereich
- 6 Personal
- 7 Physiotherapeut
- 8 Workshopküche
- 8a Freibereich Küche
- 9 Ernährungsberater
- 10 Lager
- 11 Trockenkammer

### Besinnungspfad:

- B Dehnungsübungen
- C Kräutergarten
- D Lichttherapie
- E Balanceübungen
- F Yogaübungen im Sitzen
- G Kletterwand

M 1:300

0 5 10





## Grundriss 2.Obergeschoss

### Ärzte- und Personalzone

- 1 Therapieklettern
- 2 Arzt
- 3 Blutabnahme
- 4 Lager
- 5 Empfang
- 6 Wartebereich
- 7 Psychiater
- 8 Gruppentherapie
- 9 Coaching/Supervision

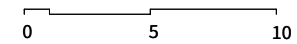
### Personalbereich:

- 10 Pausenraum
- 11 Garderobe/Sanitär
- 12 Konferenzraum

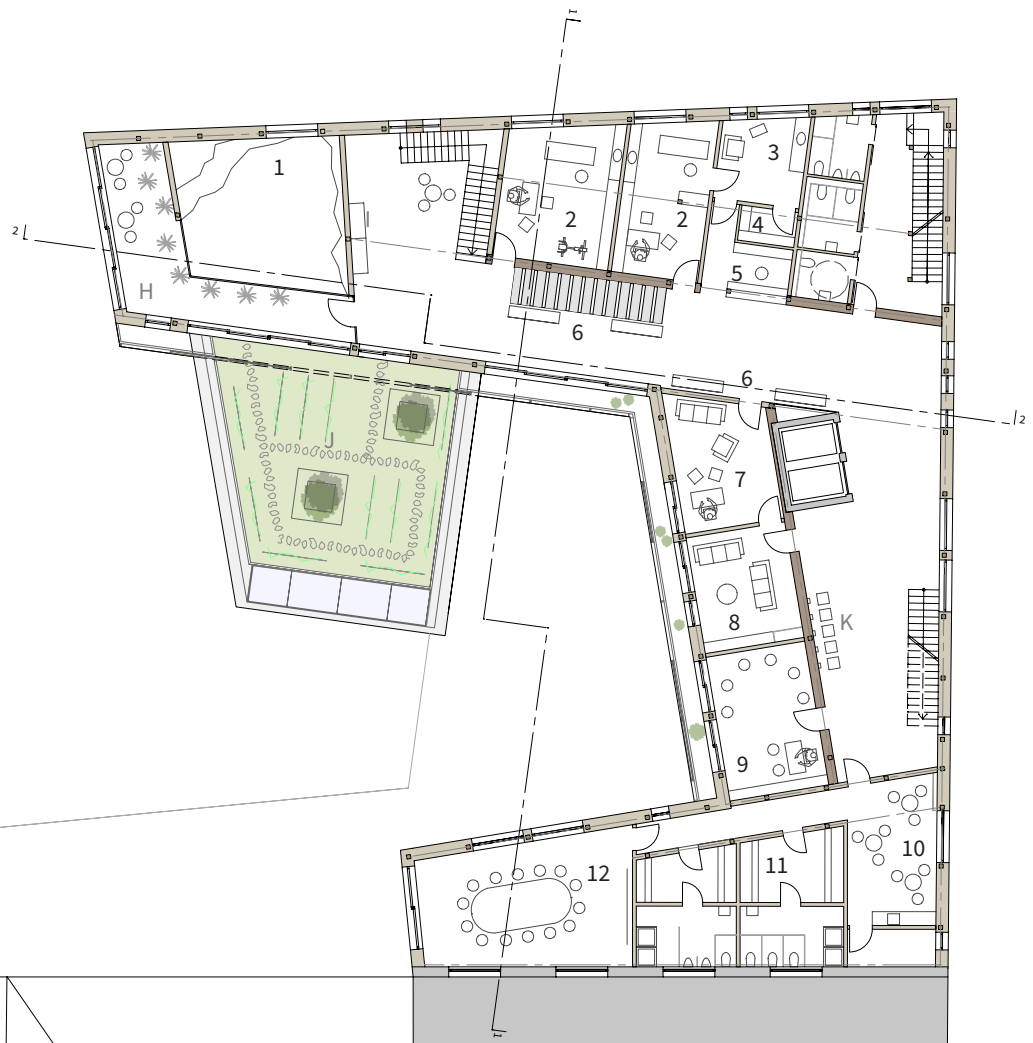
### Besinnungspfad:

- H Wintergarten
- I Pausenbereich
- J Kleinobstgarten
- K Muskelentspannung

M 1:300







## Grundriss 3.Obergeschoss

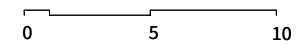
### Entspannungszone

- 1 Besprechung Massage
- 1a Massage
- 2 Besprechung Shiatsu
- 2a Shiatsu
- 3 Fußmassage
- 4 Entspannungsübungen
- 5 Akupunktur
- 6 Traditionelle Chinesische Medizin

### Besinnungspfad:

- L Lichttherapie/ Wasserspiegelung
- M Fühlliegen und Wiesenblumen
- N Atemübungen
- O Teestube
- P Aromatherapie
- Q Massageliege mit Himmelblick
- R Fußmassage
- S Meditation

M 1:300





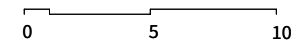
ბინის სახელია: ...

## Grundriss 4.Obergeschoss

### private Zone

- 1 Patientenzimmer
- 2 Bibliothek
- 3 Teeküche
- 4 Aufenthaltsraum
- 5 privater Freibereich

M 1:300

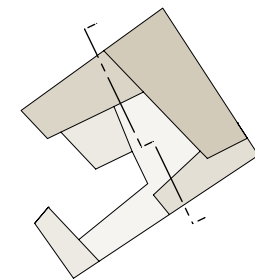
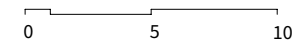




## Schnitt 1-1

- 4.OG private Zone
- 3.OG Entspannungszone
- 2.OG Ärzte- und Personalzone
- 1.OG Aktivität und Ernährungszone
- EG öffentliche Zone

M 1:300

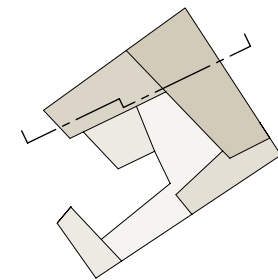
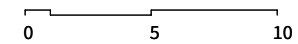




## Schnitt 2-2

- 4.OG private Zone
- 3.OG Entspannungszone
- 2.OG Ärzte- und Personalzone
- 1.OG Aktivität und Ernährungszone
- EG öffentliche Zone

M 1:300

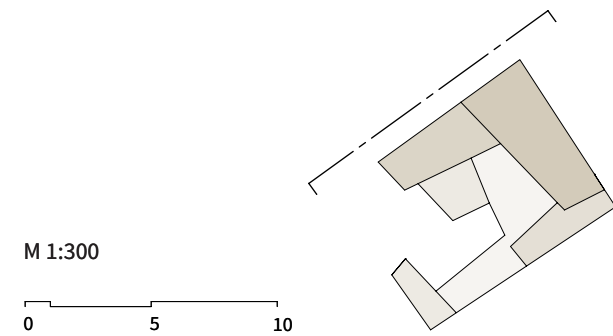






## Ansicht Nord-Nord-West

Hofgasse

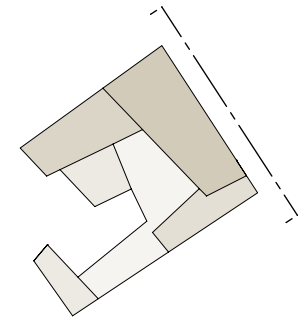
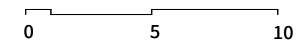


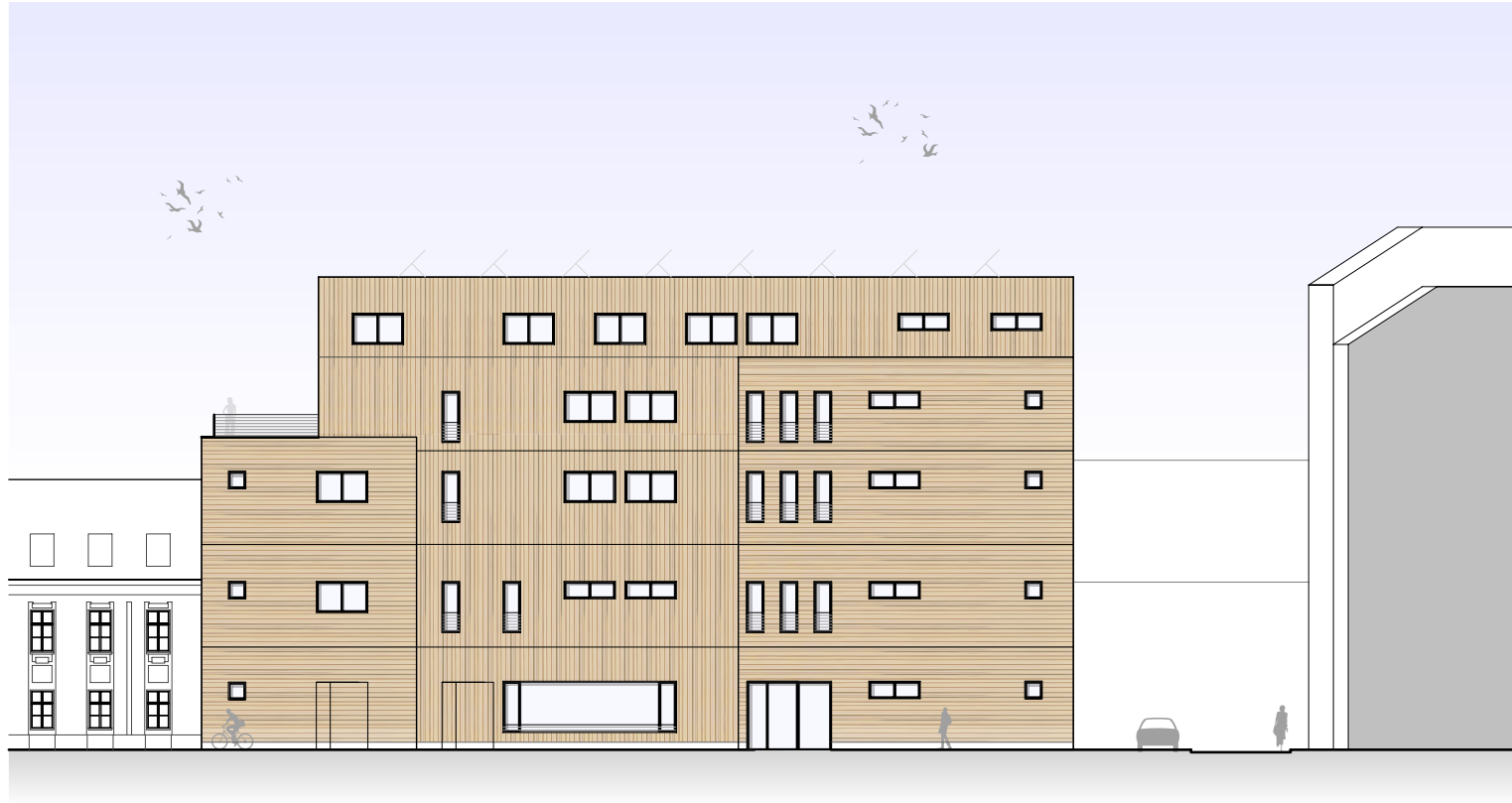


## Ansicht Nord-Nord-Ost

Schloßgasse

M 1:300



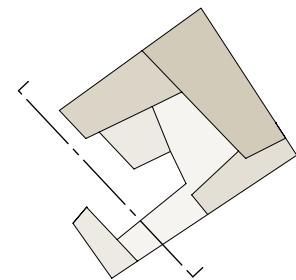


## Ansicht Süd-Süd-West

Hofansicht

M 1:300

0 5 10

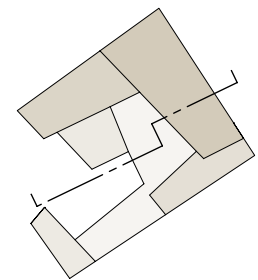
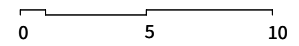




## Ansicht Süd-Süd-Ost

Hofansicht

M 1:300







## 03.6 Nachhaltigkeit

### Energie

Die Sonnenenergie hatte großen Einfluss auf den Entwurfsprozess. Neben der optimalen Ausgestaltung der Baukörper und der sinnvollen Orientierung der Räume je nach Nutzung wird die Südfassade mit großen Öffnungen ausgestattet. Durch die richtige Materialwahl im Inneren des Gebäudes wird die Wärmeenergie der tiefstehenden Wintersonne gespeichert und zeitversetzt wieder abgegeben. Um im Sommer eine Überhitzung der Räume zu vermeiden, werden der Südfassade Balkone vorgelagert, die als Vordach zur Verschattung dienen. Ebenfalls dienen horizontale Holzlamellen, die drehbar und vertikal fahrbar sind, als Sonnenschutz. Diese können individuell verändert werden, was zur Erhöhung der Umweltkontrolle durch den Patienten führt. Auf eine kontrollierte Be- und Entlüftung für das ganze Gebäude wird bewusst verzichtet. Zum einen da bei der Herstellung der Lüftungsanlagen schon viel Energie aufgewendet wird sowie während der Nutzung Energie benötigt wird und ständige Wartungsarbeiten anfallen. Zum anderen da es ein psychologisches Bedürfnis darstellt, Fenster öffnen zu dürfen. Somit wird wiederum dem Kontrollverlust der Patienten entgegengewirkt. Öffnungen in der Mittelwand und die geringe Baukörpertiefe ermöglichen eine natürliche Querlüftung des Gebäudes. Mit Hilfe von Photovoltaikpaneelen am obersten Dach wird Energie für die Beleuchtung erzeugt. Zur Warmwasseraufbereitung werden an den südlichen Attikakanten Solaranlagen positioniert. Eine Zisterne dient der Regenswasserspeicherung, das dann für die Toilettenspülung, für Reinigungszwecke und für die Bewässerung der Grünflächen verwendet wird. Die begrünten begehbaren Dächer und die Bepflanzungen auf den schmalen Balkonen tragen zur Verbesserung des Mikroklimas bei, erhöhen die Luftqualität und wirken positiv auf die Psyche des Menschen.

Stromerzeugung: Photovoltaikanlage

Warmwasseraufbereitung: Solaranlage

Heizung: Lehmwandheizung Wärmepumpe

Wärmespeicher: Mittelwand und Boden aus Stampflehm

Fassade: große raumhohe Öffnungen nach Süden,  
kleine Öffnungen nach Norden

Sonnenschutz: Vordach, Holzlamellen, Bepflanzung

Lüftung: natürliche Querlüftung

Vegetation: Verbesserung des Mikroklimas und erhöhte  
Luftqualität

Wasser: Regenwassernutzung

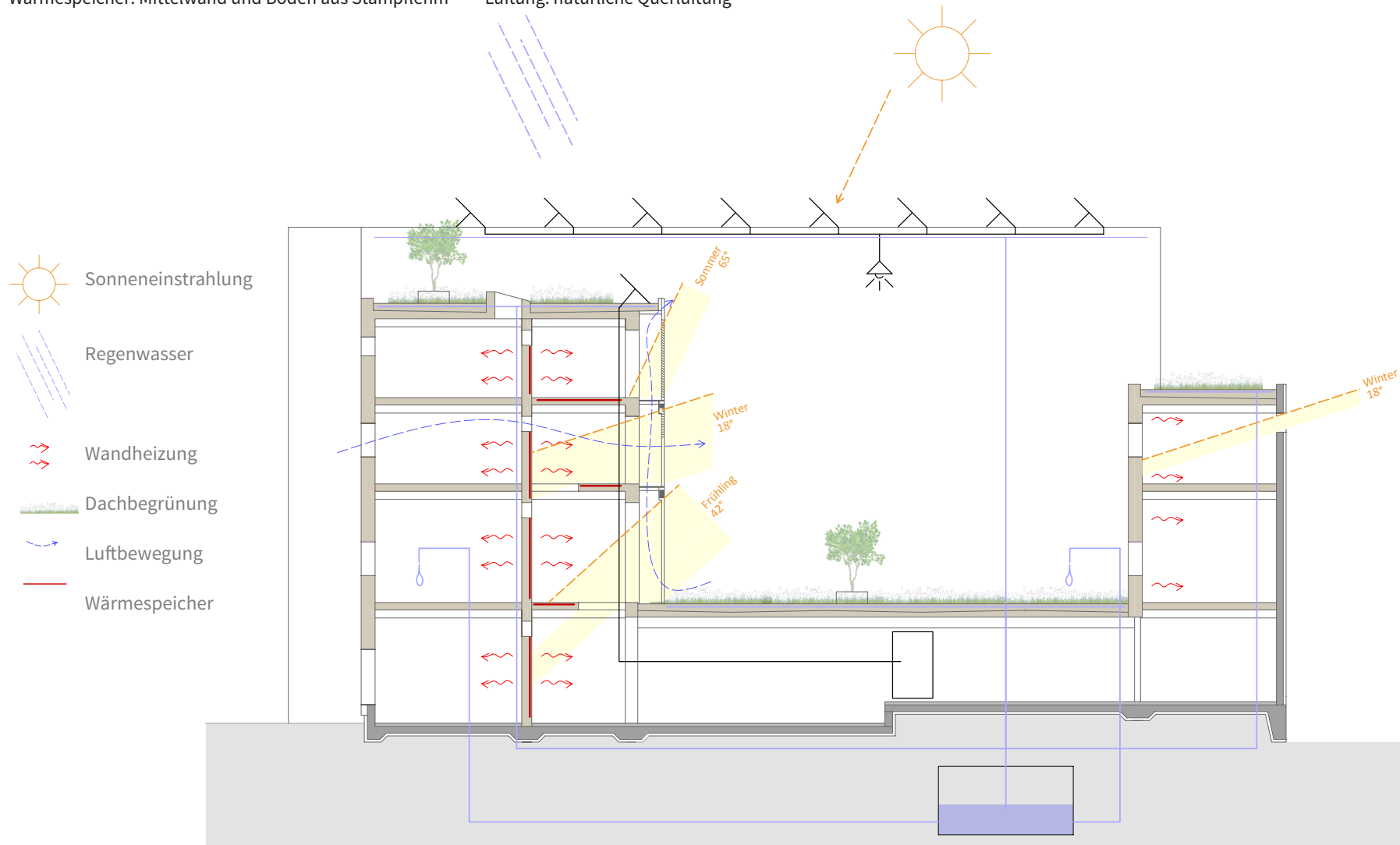


Abb. 49: Klimakonzept

## Material

### *Holz*

Für die tragende Struktur, die Innenwände sowie die Außenhaut des Gebäudes wurde Holz verwendet, da es ein natürlicher, organischer Baustoff ist und Bauen mit Holz klimaschonend bzw. klimaneutral ist. Während des Wachstums des Baumes wird CO<sub>2</sub> eingelagert. Bei der weiteren Verarbeitung wird zwar CO<sub>2</sub> freigesetzt, allerdings meist eine geringere Menge, als im Holz gespeichert ist. Am Ende des Lebenszyklus kann das Holz zum Heizen und zur Stromerzeugung verwendet werden, was den Bedarf an fossilen Energieträgern und infolgedessen, den CO<sub>2</sub> Ausstoß bei der Deckung des Strom- und Wärmebedarfs verringert. In der Regel können Holzprodukte über den gesamten Lebenszyklus ein negatives Treibhauspotenzial aufweisen.<sup>17</sup>

Ein weiteres Anliegen von mir war, dass möglichst wenig Leim verwendet wird. Denn dieser hat einen erheblichen Einfluss auf die Umweltwirkung. Der Leimanteil von Holzwerkstoffplatten variiert je nach Art zwischen 2-15%. Bei den Außenwänden wurde komplett auf Holzwerkstoffe verzichtet, lediglich bei den Decken wurden 3-Schichtplatten verwendet, um eine ausreichende Steifigkeit zu erreichen. Diese weisen einen Leimanteil von ca. 3,5% auf, wesentlich weniger als die sehr oft verwendeten OSB-Platten, bei diesen liegt der Leimanteil bei ca.8%.<sup>18</sup>

Aber nicht nur der Leim hat große Auswirkungen auf die Nachhaltigkeit des Holzproduktes, sondern auch die technische Holzrocknung. Verleimte Holzprodukte müssen sehr stark heruntergetrocknet werden, was ein Verziehen des Holzquerschnitts zur Folge hat. Das Produkt muss stärker dimensioniert werden, um dann durch Abhobeln wieder geebnet zu werden. Somit können je nach Produkt 50% des Ursprungsholzes verloren gehen. Deshalb wurden für die Deckenbalken verdübelte Vollholzträger anstelle von Brettschichtholz verwendet .

Nicht zuletzt strahlt das Holz eine Wärme aus, was ein heimeliges Gefühl bei den Patienten auslöst.  
Das Gebäude hebt sich ganz bewusst von der Materialisierung der Umgebungsbebauung ab und schafft so eine gelungene Auszeit von der zubetonierten stressigen Stadt.



Abb. 50: Holz Eiche



Abb. 51: 3S-Platte

### *Lehm*

Der Mittelwand sowie weiteren Innenwänden wird eine Stampflehmschale vorgesetzt. Beim Fußboden wird ebenfalls Stampflehm verwendet. Dies geschah aufgrund von raumklimatischen Überlegungen sowie aus ästhetischen Gründen. Lehm ist ein Naturbaustoff, der ohne Folgeschäden zurückzuführen, also vollständig recyclebar ist. Lehm besteht aus einer Mischung von Sand, Schluff und Ton, wirkt feuchtigkeitsregulierend, absorbiert Fremdgerüche und ist frei von Eigengeruch. Durch seine große Masse schwächt er Temperaturspitzen des Tages ab und ist daher ideal geeignet Holzbauten zu mehr Speichermasse zu verhelfen. Die horizontale Schichtung wirkt beruhigend und hilft den Stress des Arbeitsalltages zu vergessen.

### *Stampflehmfußboden*

Lehmfußböden zeichnen sich durch ihre heterogene Oberfläche aus. Die Herstellung eines Stampflehmfußbodens erfordert ein großes Maß an Erfahrung und benötigt einige Wochen zur Fertigstellung. Der Stampflehmfußboden wird in zwei Lagen eingestampft, jeweils 6 cm.

Zur Vermeidung von Rissbildung beim Trocknen und im Gebrauchszustand wird ein Geogitter in die Schicht eingestampft. Zuerst werden zwei Drittel dieser Lage lose eingefüllt, dann das Geogitter eingelegt und anschließend das restliche Drittel Stampflehm eingefüllt und verdichtet. Ebenfalls wirken die Randdämmstreifen aus Kork der Rissbildung entgegen.

Die Oberfläche des Fußbodens wird mit Fußbodenhartwachs gewachst, was eine schützende Verschleißschicht bildet und auch einen edlen Eindruck macht. Die oberflächennahen Bereiche werden durch vorheriges Ölen mit Fußbodenhartöl verfestigt.<sup>19</sup>

Um schalltechnischen Anforderungen der Decken zu genügen, wird das „Masse-Feder-Masse“-Prinzip angewendet. Die „Masse“ bildet zum einen die Sandschüttung, zum anderen der Stampflehmfußboden. Dazwischen wird eine Weichfaserdämmplatte verlegt, die die „Feder“ bildet.



Abb. 52: Stampflehmfußboden

### *Stampflehmvorsatzschale*

Um nochmals die Speicherfähigkeit des Gebäudes zu erhöhen und eine mystische Atmosphäre zu schaffen, werden der Mittelwand Stampflehmwände vorgesetzt. In der Werkstatt werden 10 bis 15 cm hohe Schichten in eine Schalung geschüttet, gestampft, getrocknet und dann auf der Baustelle zusammengesetzt. Die Fugen werden nach dem Zusammensetzen vor Ort retuschiert und sind dann kaum zu erkennen. Dies hat den Vorteil, dass keine zusätzliche Feuchtigkeit in das Gebäude kommt und die Baustellenzeit durch die Vorfertigung reduziert wird. Aufgrund der Sonneneinstrahlung wird die südliche Vorsatzschale stärker ausgeführt als die nördliche. Die Lehmschalen sind mit Heiz- und Kühlelementen versehen und sorgen so für ein wohliges Raumklima.<sup>20</sup>

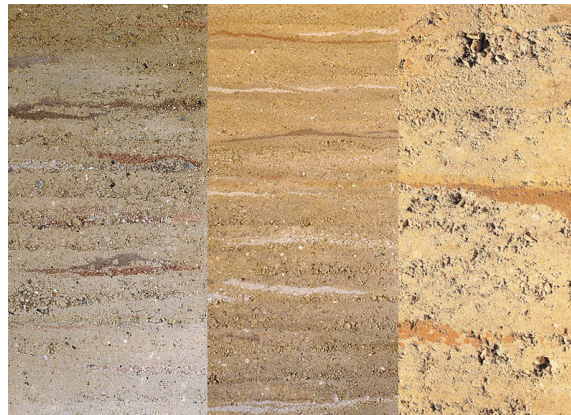


Abb. 53: Variationen Stampflehmwand



### *Hanfdämmung*

Als Außenwanddämmung wird eine Hanfdämmung verwendet. Hanf weist eine Wärmeleitfähigkeit von 0,040-0,045 W/mK auf. Er ist ohne chemische Behandlung feuchtigkeitsbeständig und fäulnisresistent aufgrund des hohen Gehaltes eingelagerter Kieselsäure. Innerhalb von 100 bis 120 Tagen wächst der Hanf bis zu 4 Meter hoch und bildet eine enorme Biomasse. Durch das schnelle Wachstum beschatten sie den Boden und verhindern so Unkrautbildung. Chemischer Pflanzenschutz ist somit nicht notwendig. Hanf speichert während der Wachstumsphase mehr CO<sub>2</sub> als jede andere Kulturpflanze in unseren Breitengraden. Die Pflanze hinterlässt nach der Ernte einen unkrautfreien lockeren Boden.<sup>21</sup>



Abb. 54: Hanfdämmung

### 03.7 Details

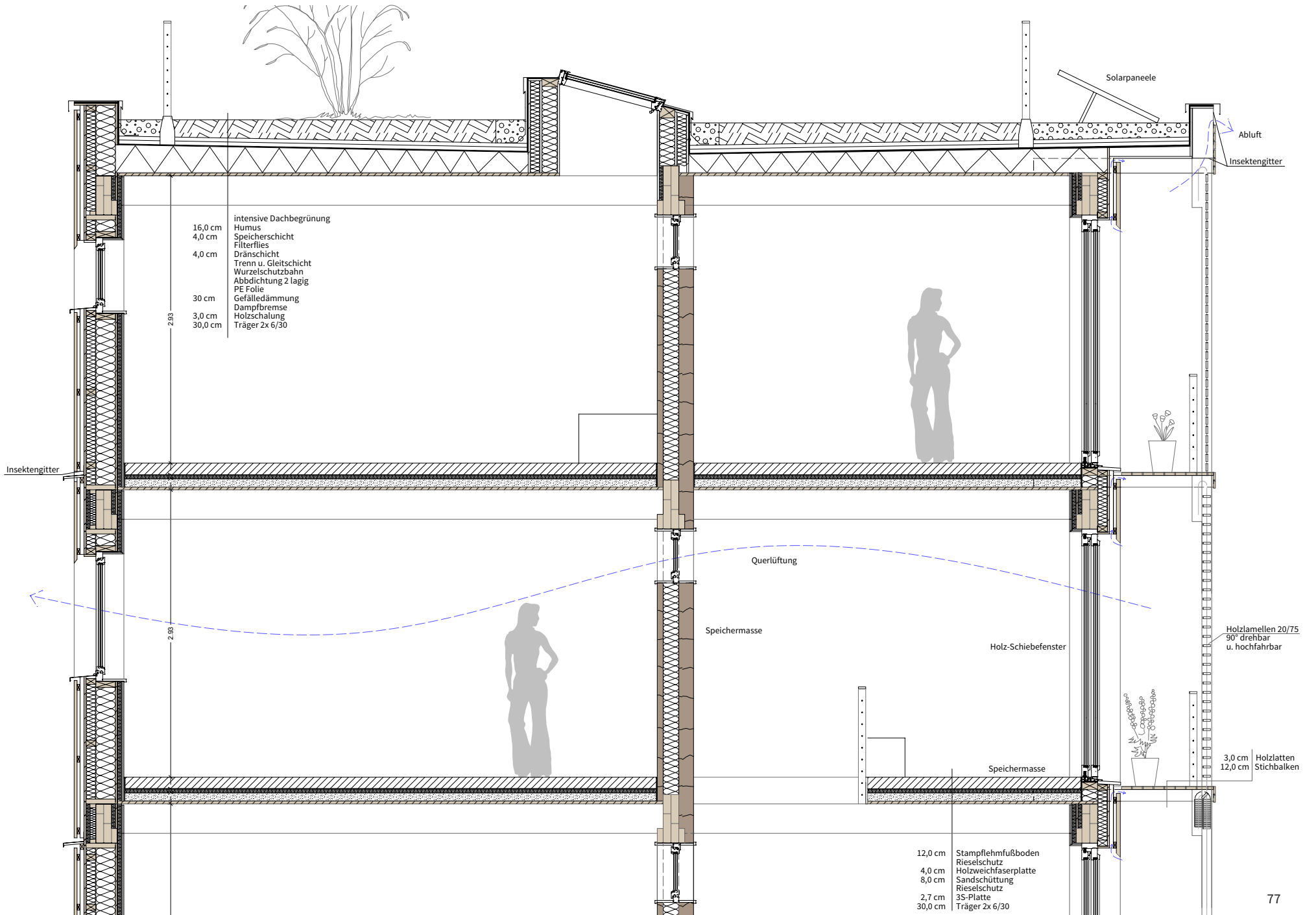
#### Fassadenschnitt Übersicht

Entspannungszone



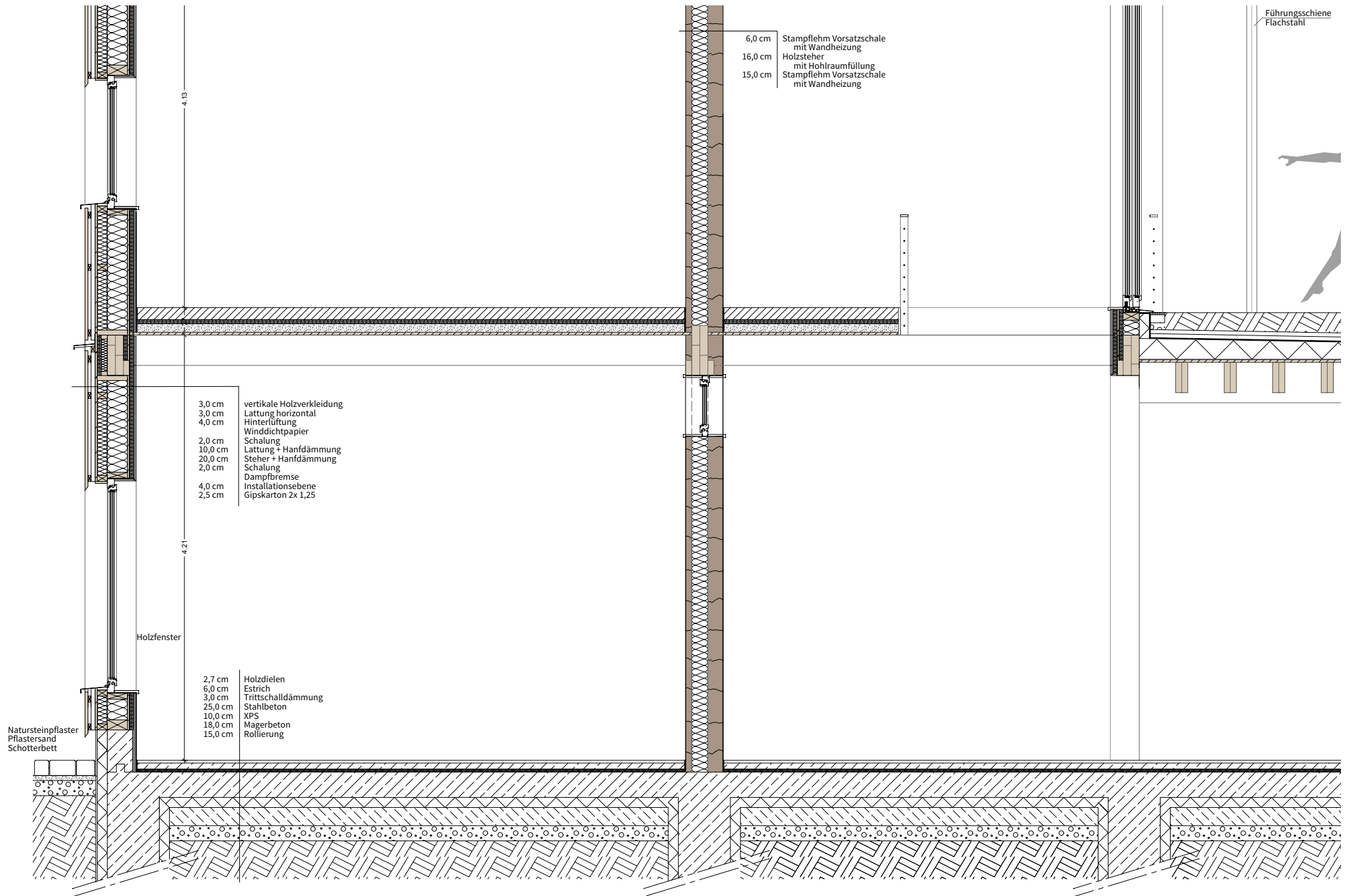
## Fassadenschnitt

2.OG und 3.OG M 1:50



## Fassadenschnitt

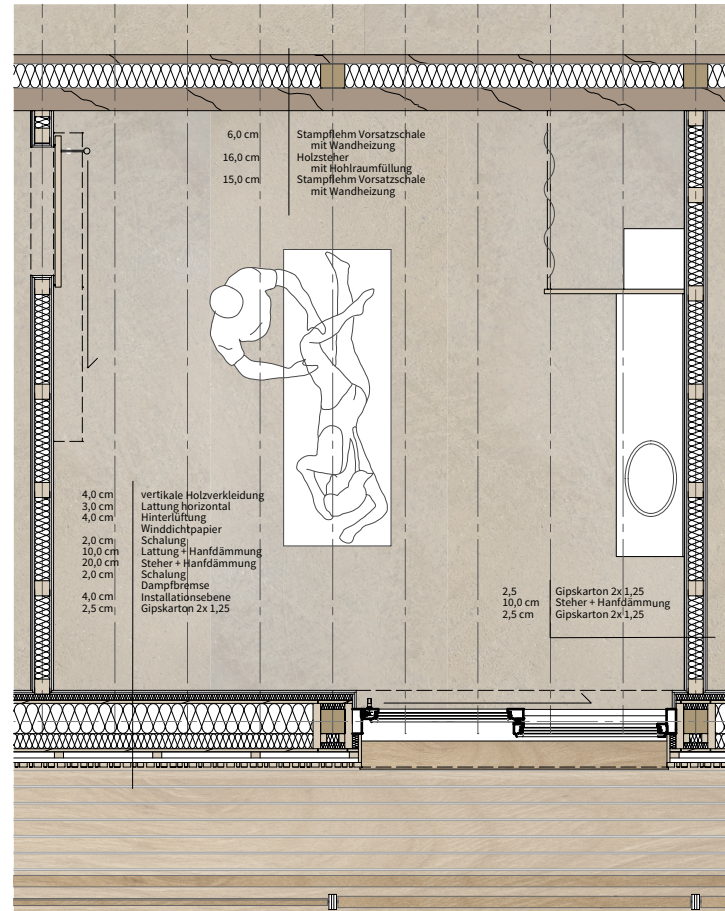
EG und 1.OG M 1:50



## Grundrissausschnitt

Massageraum 3.OG M 1:50





### 03.8 Tragwerk und Montage

Das Tragwerk wird in Holz-Skelettbauweise ausgeführt. Zum einen um eine möglichst flexible Raumaufteilung zu gewährleisten, auch bei eventueller späterer Umnutzung, zum anderen stellt die Skelettbauweise eine holzsparende Konstruktion im Gegensatz zur Holzmassivbauweise dar.

Die Ausrichtung der Primär- und Sekundärträger richtet sich nach dem jeweiligen Baukörper und der Südfassade. Die Außenwände haben einen Stützenraster mit einem Achsmaß von 2,40 m, was ein ideales Transportmaß darstellt. Somit können die einzelnen Wandelemente vorgefertigt werden und die Baustellenzeit verkürzt sich. Die Sekundärträger setzen sich aus zwei verdübelten Vollholzträgern mit den Abmessungen von je 6/30 cm zusammen. Das Achsmaß beträgt 48 cm, damit sich Stütze und Träger jeweils treffen. Die Träger werden nicht verkleidet, somit bleibt das Holz sichtbar und stellt einen Bezug zur Natur her.

Die Primärträger verlaufen jeweils in den Außenwänden, in der Mittelwand und gegebenenfalls noch in einer Zwischenwand. Bei der Mittelwand entspricht der Stützenraster einem Vielfachen von 2,40 m, um eine möglichst hohe Flexibilität zu gewährleisten. Der Träger setzt sich aus mehreren verdübelten Vollholzträgern zusammen und kann daher eine Höhe von 50 cm erreichen und als Durchlaufträger hergestellt werden.

Die Aussteifung der Außenwände erfolgt durch Holzverstrebungen, um auf OSB Platten, aufgrund des hohen Leimanteils und hohen Primärenergiebedarfs, zu verzichten. Um eine ausreichende Steifigkeit zu erreichen, werden bei den Decken 3-Schichtplatten verwendet, die durch ihre Vollholzsichten einen wesentlich geringeren Leimanteil als OSB Platten aufweisen.

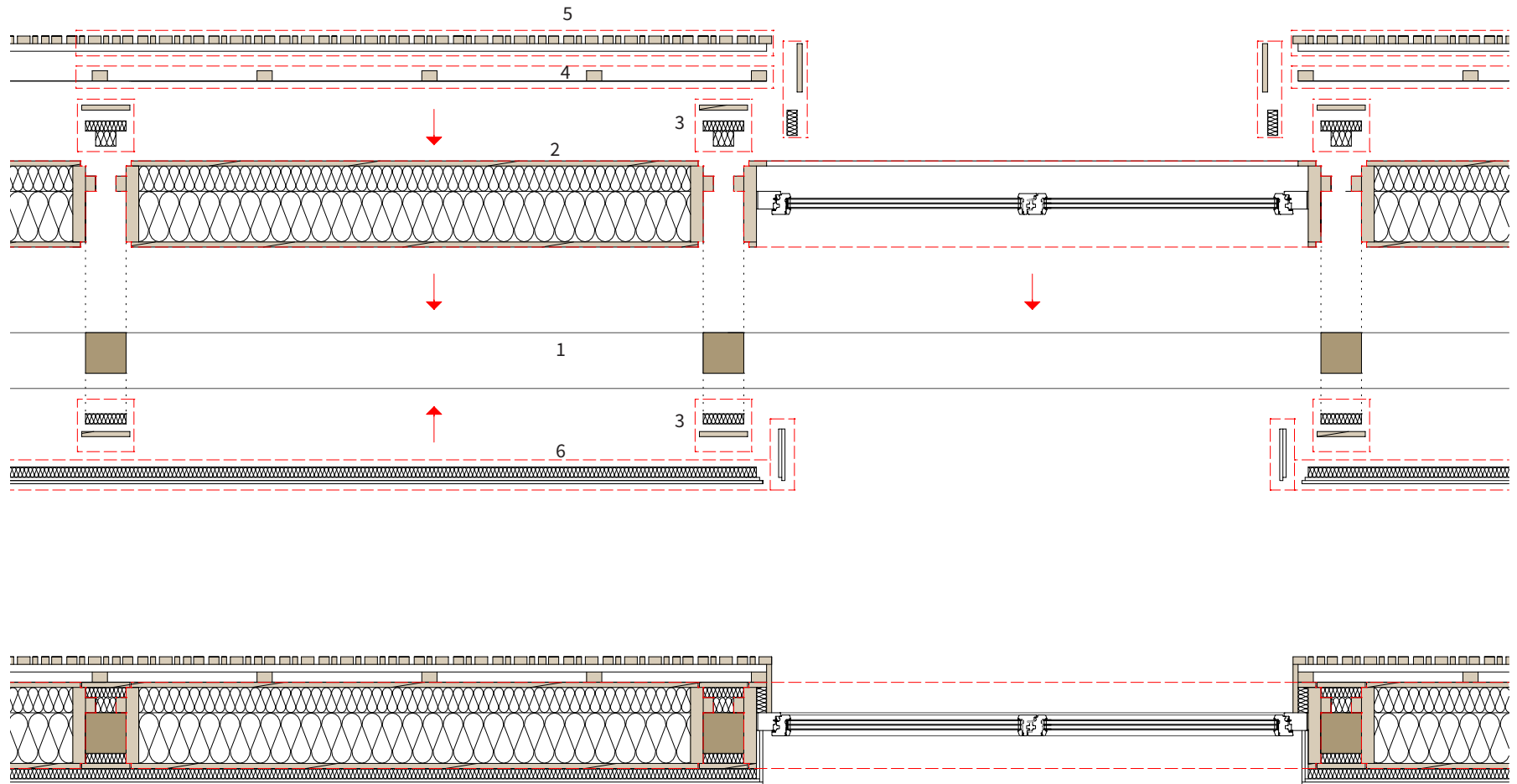
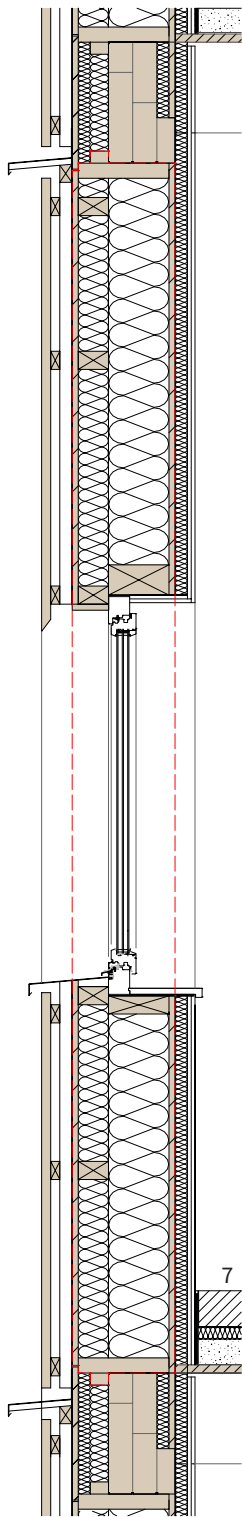
Die Verbindungen werden verschraubt oder verdübelt, um einen Rückbau gewährleisten zu können.



Abb. 55: Tragwerk, 3.OG

## Montage

- 1 - Tragwerk
- 2 - Wandelemente
- 3 - Dämmung der Elementstöße
- 4 - Winddichtung und Hinterlüftungsebene
- 5 - Lattung und vertikale Holzverkleidung
  
- 6 - Innenausbau:
  - Dampfbremse
  - Installationsebene
  - Gipskartonverkleidung
- 7 - Fußbodenaufbau



### 03.8 Schaubilder













## Abbildungsverzeichnis

Abb. 01: Burnout; <http://www.burnout-syndrom.org/>; am 17.09.2014

Abb. 02: Der Burnout-Zyklus nach Freudenberger ; Thomas Poschkamp: Ausgebrannt! Burnout erkennen, heilen, verhindern; Ferdinand Schöningh, Paderborn 2011 S.39

Abb. 03: Genusstraining; <http://krueger-strategie.com/selfmanagement-motivation/pause-machen/>; am 17.09.2014

Abb. 04: Sonnenlicht; <http://www.gesundheitsberatung.de/sonnenbrand-sonnenallergie-ursachen.html> am 17.09.2014

Abb. 05: <http://tanczostibor.wordpress.com/2013/05/27/rehab-basel-herzog-de-meuron/>

Abb. 06: REHAB Basel Außenansicht; [http://www.laufen.ch/de/references/health-and-care/ref\\_rehab\\_basel\\_switzerland](http://www.laufen.ch/de/references/health-and-care/ref_rehab_basel_switzerland)

Abb. 07: REHAB Basel Innenhof; <http://www.rehab.ch/Architektur.18.0.html>

Abb. 08: Österreich, Wien [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Karte\\_A\\_Wien.svg?uselang=de](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Karte_A_Wien.svg?uselang=de)

Abb. 09: Wien, Margareten; <http://wikilovesmonuments.at/wien/>; am 01.09.2014

Abb. 10: 5ER CITY; <http://www.aminemea.com/network/klasan-werbeagentur/>; am 11.09.2014

Abb. 11: Margaretenplatz; <http://www.wien.gv.at/spaziergang/innenhoefe/margaretenplatz.html>

Abb. 12: Bauplatz und angesiedelte Firmen; Sonja Klehenz

Abb. 13: Bauplatz Ecke Schloss- Hofgasse; Sonja Klehenz

Abb. 14: Bauplatz Schlossgasse; Sonja Klehenz

Abb. 15: Bauplatz Schlossgasse; Sonja Klehenz

Abb. 16: Gebäudehöhen; [www.stadtvermessung.wien.at](http://www.stadtvermessung.wien.at), Stadt Wien - ViennaGIS

Abb. 17: Lage; Sonja Klehenz

Abb. 18: <http://www.wien.gv.at/kulturportal/m19objekte/bez05/00843402.jpg>

Abb. 19-33: Sonja Klehenz

Abb. 34-38: universalRAUM- Institut für evidenzbasierte Architektur im Gesundheitswesen GmbH [Hrsg.] (2012): Evidenzbasiertes Planungshandbuch Psychatrie, Reihe EPH, Band 1, 1. Auflage

Abb. 39-49: Sonja Klehenz

Abb. 50: Holz Eiche; <http://www.holzzuschnitt-shop.de/Plattenzuschnitt-19-mm/Eiche-natur-19-mm.html>; am 18.09.2014

Abb. 51: 3S-Platte; <http://www.holzverarbeitung-lauterbacher.at/portfolio/aufbau-von-dreischichtplatten/>; am 18.09.2014

Abb. 52: Stampflehmfußboden; <http://www.lehmtonerde.at/de/produkte/produkt.php?aID=33>; am 18.09.2014

Abb. 53: Variationen Stampflehmwand; <http://www.muellerofenbau.at/oberflaechen/lehm/01b.htm>; am 18.09.2014

Abb. 54: Hanfdämmung <http://www.passivhaus-dektur.de/aussenwaende.html>; am 18.09.2014

Abb. 55: Tragwerk, 3.OG; Sonja Klehenz

## Literaturverzeichnis

- 1 Dr. Martina Leibovici-Mühlberger, M.Sc.: BURN ON statt BURN OUT; Unternehmen beugen vor; Herausgeber WIFI Unternehmensservice der Wirtschaftskammer Österreich: Wien 2011
- 2 Kaluza, Gert: Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung; Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2004; S.26-27
- 3 Thomas Poschkamp: Ausgebrannt! Burnout erkennen, heilen, verhindern; Ferdinand Schöningh, Paderborn 2011 S.39
- 4 der Standard: Dem negativen Stress den Kampf ansagen; ost, 18./19.1.2014
- 5 Handler, Beate: Mit allen Sinnen leben; Goldeck Verlag, 3.Ausgabe Wien 2012; S.32
- 6 Mag. Elisabeth Halmer- Beratung & Begleitung; <http://www.erziehungsberatung-wien.at/>;
- 7 © 2010 Mag. Elisabeth Halmer; 2014  
Moorheilbad Harbach- Lebensstilzentrum; <http://admin.xundheitswelt.at/lzentrum.htm>; inhaltlich Verantwortliche: Silvia Bruckner  
<http://www.lebensresort.at/>
- 9 <http://www.oberbergkliniken.de/>
- 10 <http://www.ibos.co.at/>
- 11 AIT 11.2009 S. 140-143
- 12 universalRAUM- Institut für evidenzbasierte Architektur im Gesundheitswesen GmbH [Hrsg.] (2012): Evidenzbasiertes Planungshandbuch Psychatrie, Reihe EPH, Band 1, 1. Auflage  
<http://www.nextroom.at/building.php?id=582&inc=home>
- 14 Statistik Austria 2011
- 15 <http://www.einkaufsstrassen.at/einkaufsgebiete/5-margareten/margaretenplatz-5er-city/>

- 16 universalRAUM- Institut für evidenzbasierte Architektur im Gesundheitswesen GmbH [Hrsg.] (2012): Evidenzbasiertes Planungshandbuch Psychatrie, Reihe EPH, Band 1, 1. Auflage
- 17 DETAIL green 02/09, Nachhaltigkeit im Holzbau; Institut für internationale Architektur- Dokumentation GmbH&Co. KG; München
- 18 <http://nachhaltiges-bauen.de/baustoffe>
- 19 Röhlen/Ziegert: Lehm-Praxis Planung und Ausführung, 1. Auflage Berlin: Bauwerk Verlag GmbH, 2010 S.170-172
- 20 <http://www.lehmtonerde.at>; Martin Rauch
- 21 <http://www.thermo-hanf.de/dammstoff-hanf/dammen-mit-hanf/>  
<http://www.oekologisch-bauen.info/baustoffe/naturdaemmstoffe/hanf.html>

## **Danksagung**

Ich bedanke mich herzlich bei Univ. Prof. Mag. arch. Françoise -Hélène Jourda für die hilfreiche Kritik und gute Betreuung sowie bei o. Univ. Prof. DDI Wolfgang Winter für die Beratung bei der Erarbeitung meines Tragwerks.

Danke an meine Familie und Freunde, die mich auf dem Weg durch das Studium begleitet und unterstützt haben.