Wohnen im Fachwerkhaus

PROMOTION

Ein Gespräch mit Marion und Albrecht Aupperle

Marion und Albrecht Aupperle leben und arbeiten Zuhause in ihrem kleinen aber feinen Fachwerkhaus, auf rund 100 qm. Sie unterstützen Firmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Beide haben ein Leben lang in zahlreichen Einrichtungen sozialtherapeutisch gearbeitet. Albrecht Aupperle war Einrichtungsleiter einer Suchtklinik, Marion Aupperle Erzieherin in einem Walddorfkindergarten. Sie ist zudem auch Ergotherapeutin. Beide haben verschiedene Coachingausbildungen und nutzen auch systemische Aufstellungen. In ihrem Leben geht es darum, ein sinnerfülltes Dasein zu führen und die eigenen Potentiale zu entfalten. Sie haben sich ihren Lebenstraum erfüllt, in einem natürlichen, selbst renoviertem Haus zu leben.

Holz, Lehm, Kalk, Zellulose, Liebe...

Marion und Albrecht Aupperle haben das 1650 erbaute Fachwerkhaus im Jahre 2002 erworben. Zum Renovieren ließen sie sich eineinhalb Jahre Zeit. Mit Liebe und Geduld sollte ihr neues Zuhause ein gesundes schadstofffreies Haus werden.

Schon beim ersten Hausbau 1980 war der Umweltgedanke vorhanden, doch die Erfahrung fehlte. Die beiden waren sich bewusst, dass man zu der Zeit z.B. bestimmte Holzschutzmittel nur im Außenbereich einsetzen konnte, doch über Wirkungen der Inhaltsstoffe hatten sie sich keine Gedanken gemacht.
Marion Aupperle erzählt: „Nachdem ich einem halben Tag draußen an der frischen Luft gestrichen hatte und danach unser erstes Kind gestillt habe, hat es nur noch gebrochen. Aufgrund dieser Erfahrungen wurde es zu unserer Herzensangelegenheit, ausschließlich mit natürlichen Materialien zu bauen und zu leben."

Das Fachwerkhaus gehörte ursprünglich zu einer größeren Hofanlage im ländlichen Hiddenhausen, und wurde als Nebengebäude von Knechten und Tieren genutzt. Auch diente es zwischenzeitlich als Tabakspeicher. Das Zweiständerfachwerkhaus wurde damals so konstruiert, dass das Gewicht des Daches auf den Innenwänden liegt.

Die Voraussetzungen für das eigene Renovieren waren gegeben. Albrecht Aupperle hatte schon von Kind an gerne handwerklich gearbeitet, war dem Vater bereits mit elf Jahren beim Umzug und Umbau in das neue elterliche Haus tatkräftig behilflich gewesen und hat fortan seine Passion zu gestalten gelebt. Für die Kinder wurde Spielzeug aus Holz gefertigt, später Schränke und Betten ohne Schrauben und Nägel gebaut und vieles mehr. Das Fachwerkhaus wurde zu einem wunderbaren Projekt, viele Dinge selbst zu verwirklichen und mehr über gesundes Wohnen zu lernen.

Marion und Albrecht Aupperle führen mich durch das Haus, das an allen Stellen die Hingabe zum Detail und die Begeisterung der beiden spüren lässt, ein Ort voller Wärme und Geborgenheit.

Der Grundofen
wurde von einem Waldorfwerklehrer und einem seiner Schüler gebaut, der gerade seine Abschlussarbeit über Grundöfen schrieb, mit einem großen künstlerischen Anspruch. Er hat genau geschaut, was in den Raum bzw. zum Haus passt. Der Ofen sollte zudem zwei Wohnbereiche auf zwei Ebenen miteinander verbinden, die über einige Stufen getrennt sind. „Und unser Wunsch war es auch, eine Sitzfläche direkt auf dem Ofen zu haben. Wir hätten uns auch vorstellen können, den Grundofen zusätzlich für die Wassererwärmung zu nutzen. Doch wir haben uns dann gemeinsam für eine traditionelle Bauart entschieden", sagt Albrecht Aupperle.

„Der Grundofen erhält keine Zuluft von unten. Dadurch kann sich ein langanhaltendes Feuer entwickeln. Die entstehende Asche verbrennt bei jedem Brennvorgang mit, sehr viel besser als in herkömmlichen Kaminöfen und etwa nur alle zwei Monate entnehmen wir Asche aus dem Ofen. Wir verschüren das Holz, und wenn nur noch Glut vorhanden ist, wird die Ofenklappe geschlossen, damit die Wärme sich im Ofen ausbreiten kann".

Aufgrund seiner großen Masse hält der Ofen die Wärme über einen bis anderthalb Tage. Schamottsteine und lange Rauchwege dienen als Speicher. „Wenn die Temperaturen unter null Grad gehen, heizen wir zweimal am Tag, sonst nur einmal", sagt Marion Aupperle.
Einen Grundofen in der Art zu bauen, ist in der Tat eine Kunst. Damit im Mauerwerk keine Risse durch unterschiedliche Temperaturen entstehen, ist es notwendig, den Ofen in mehreren Schichten aufzuputzen.

Grundmauern
Nur ein drittel des Hauses ist unterkellert. Damals hatte man die Fundamente aus Kalksandstein gemauert. „Wir haben diese nach und nach trockengelegt, aufgegraben bzw. sogar meterweise untergraben und gegen hochsteigende Feuchtigkeit isoliert."

Die Holzdecke im Wohnraum
Die größte Herausforderung im Haus war die Decke zur ersten Etage, denn sie hat in sich einen Höhenunterschied von 25 Zentimetern. Die sechs Meter langen Eichenbretter teilte Albrecht Aupperle zuerst mit einer Handkreissäge so, dass sie sich später nebeneinander gut zusammenfügten. Dann wurden die Bretter jeweils über den Balken durchgeschnitten, um die Differenzen auszugleichen. Eine Unterbaukonstruktion für den Fußboden in der ersten Etage ist dann über der Eichendecke entstanden. Isoliert wurde die Zwischendecke mit Isoflock, einer Zellulose.

Die Wände
„Als wir das Haus damals von einem Zimmermann erworben hatten, hatte dieser bereits die Außenwände aufgearbeitet und Lehmsteine in die Gefache gemauert und das Fachwerk von außen

Wohnen im Fachwerkhaus

überarbeitet. Die Lehmsteine sind mit Trasskalk verputzt. Für eine bessere Wärmedämmung haben wir die Wände zur Innenseite verstärkt und mit Holzfaserdämmplatten (USB) Kästen konstruiert, die mit Zellulose ausgeblasen sind. Diese Schicht ist etwa 15-25 cm dick. Dann haben wir Schilfmatten darauf befestigt und diese mit Lehm verputzt. Für die unteren Lehmschichten konnten wir sogar den Lehm aus unserem Garten nehmen und haben diesen mithilfe eines Holzhäckslers mit Stroh gemischt und mit Sand abgemagert, um ein Reißen des Lehms zu verhindern. Die äußere Lehmschicht besteht aus sehr feinem Material. Es hat uns viel Spaß gemacht, es war regelrecht eine meditative Arbeit, da Lehm wunderbar formbar ist. Albrecht hat die großen Flächen bearbeitet und ich habe Fensterlaibungen und kleinere Flächen gestaltet“, sagt Marion Aupperle.

Lehm ist ein individueller Naturbaustoff, der sich in vielen verschiedenen Farben darstellen kann. Die Lehmbautechniken sind auf der ganzen Welt der Art des Lehms angepasst. Lehm hat für das Raumklima vorteilhafte Eigenschaften. Er ist feuchtigkeitsregulierend und bindet Schadstoffe.

"Der Lehm absorbiert sogar weitestgehend hochfrequente Strahlungen, wie sie von Funkmasten und Handys ausgehen. Um die niederfrequente Strahlung (Elektrosmog) im Haus zu minimieren, haben wir uns zusätzlich für eine Harmonisierungsanlage nach Max Josef Probst entschieden. Die eingesetzten Geräte harmonisieren den uns umgebenden Quantenstrukturraum über speziell progammierte Quarze", sagt Marion Aupperle.

Die Wandheizung:

„Es bot sich an, Heizspiralen in den Lehm zu legen. Diese haben wir bei allen Außenwänden mit eingeputzt. Durch die Spiralen fließt je nach Bedarf warmes Wasser und heizt die Wände. Es entsteht eine zusätzliche sanfte Strahlungswärme. Je größer diese Wandflächen sind, desto niedriger kann die Wassertemperatur eingestellt sein. Die Wände sind also nicht heiß, sondern angenehm temperiert. Auch ohne den Grundofen kann so das Haus erwärmt werden. In den Bädern haben wir Spiralen in den Fußboden gelegt.

Das Wasser wird über eine effiziente Gasbrennwertheizung erwärmt. Wir benötigen im Monat in der Kombination mit dem Grundofen für Warmwasser und Heizung nicht mehr als 35 Euro. Im Jahr kommen wir mit rund drei Schüttmetern Holz aus.“

Bautechnisch ist das Haus zudem sehr gut isoliert. Man könnte es auch als Niedrigenergiehaus bezeichen. Die Holzfenster sind neu und alle möglichen Ritzen sind sorgsam gefüllt, um Zuglüfte zu vermeiden.
Bis auf die Zimmermannsarbeiten, Fenster- und Heizungseinbau haben Marion und Albrecht Aupperle alles selbst gemacht. Diese Liebe und Hingabe ist überall zu spüren, sogar bei den eigenen Fliesenarbeiten in den Bädern, bei der auch die Tochter mitgewirkt hat, – und erfüllt die beiden mit großer Freude.

Für Treppen und Schrankwände haben die beiden ungesäumtes Eichenholz erworben und es dann in einer Tischlerei hobeln lassen und selbst verleimt. Auch für die Fußböden wurde stabiles, ein Leben lang haltendes Eichenholz verwendet.

Das Haus hat eine Grundfläche von 10 x 10 Metern. Der Wohnraum, der sich über zwei Ebenen zieht und die angefügte Küche mit Essplatz ergeben eine Wohnraumfläche von rund 50 Quadratmetern. Das Haus hat insgesamt mit drei zusätzlichen Räumen und zwei Bädern genügend Platz für Marion und Albrecht Aupperle, Leben und Arbeiten unter einem Dach zu verbinden.

„Unten leben wir, oben in der 1. Etage arbeiten wir. Das wirkt sich auch sehr positiv auf die Menschen aus, die uns besuchen. *Wenn man bei euch durchs Tor geht, ist man wie in einer anderen Welt.* Uns erfüllt auch das mit Freude, denn die Menschen nehmen wahr, dass uns die natürlichen Dinge wichtig sind, das Ursprüngliche. Sie können hier aufatmen, sie sind in einem anderen Raum, der ein Durchatmen ermöglicht, aufgrund der natürlichen Energie des Hauses. Das ist ja auch beruflich unser Thema. Wir arbeiten mit den Menschen, damit sie ihre Blockaden erkennen und ihre eigene Energie voll entfalten können“, sagt Albrecht Aupperle. „So fügt sich alles sinnbringend zusammen.“ *Danke für den Einblick! PJ*