

# VITALITÄT · GESUNDHEIT LEBENSFREUDE



Arztpraxis Koblenz  
Sonnenhaus Koblenz  
Gesundheitspark Kelberg

# Vitalität · Gesundheit · Lebensfreude



Hans-Jürgen Podzun und Gabriele Podzun

## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude wünscht sich wohl jeder Mensch. Was können Architektur, Schulmedizin, Naturheilkunde und Feng Shui dazu beitragen?

Natürlich sind Bewegung, gesunde Ernährung, guter Schlaf und soziale Kontakte für das Wohlbefinden ebenso wichtig.

An drei konkreten Architektur- und Feng Shui Projekten erläutere ich meine Herangehensweise. Mein Mann hat sich um unsere Premium-Partner gekümmert, die alle zum Wohlbefinden beitragen. Es hat uns Allen viel Freude gemacht.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und immer viel Lebensfreude.

## Gabriele Maria Podzun

Architektin und Feng Shui Meisterin

Ein Beispiel für Städte-, Garten- und Landschaftsbaugestaltung:



2004 Städteplanung in Bielefeld mit Feng Shui von Architekturbüro Gabriele Podzun

Trotz kompakter und verdichteter Bauweise laden schöne Plätze im Außenbereich zum Verweilen ein und die einzelnen Gartenhoffhäuser haben einen blickgeschützten, privaten Innenhof als Garten.

# Editorial

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude sind für viele Menschen zentrale Punkte für ein erfülltes Leben. Und genau damit befasst sich auch diese Sonderbeilage. Moderne Schulmedizin wird ergänzt durch Europäische Naturmedizin, traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Feng Shui. Architektin und Feng Shui Meisterin Gabriele Podzun erläutert an praktischen Beispielen, wie sich beide Säulen ergänzen. Zum Beispiel bei der Akupunktur. Auch ökologische Baumaterialien tragen zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Die Einbindung von qualifizierten Handwerkern und kompetenten Fachgeschäften sorgt für zufriedene Kunden. Für ein perfektes Ergebnis ist dabei außerdem das Zusammenspiel von Farben und Formen entscheidend. Hierzu passt Podzun's Motto: Wir garantieren das „Rundum-Sorglos-Paket“ perfekt. Überzeugen Sie sich doch selbst von dieser Aussage.



Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und viele erhellende Momente beim Lesen dieses Sonderdrucks!

Ihr Henrik Schneider

*Verleger und Geschäftsführer  
Medienwerk Koblenz GmbH*

# Impressum

## **Anzeigensonderveröffentlichung:**

Sonderdruck als Beilage im TOP Magazin  
Herbstausgabe 2019

## **Herausgeber und ViSdP:**

Hans-Jürgen Podzun (HJP)  
Helene-Rothländer-Straße 9  
56077 Koblenz

## **Foto und Bildnachweis:**

Hans-Jürgen Podzun, Privat,  
[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com), [pixabay.com](https://www.pixabay.com)

Leider konnten trotz intensiver Recherche nicht alle Rechteinhaber ermittelt werden. Berechtigte Honoraranforderungen erfüllen wir selbstverständlich unmittelbar gemäß MFM-Empfehlung. Nachdruck von Fotos, Grafiken und Berichten aus dem Inhalt, auch auszugsweise, nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

## **Texte:**

Gabriele Maria Podzun (GMP)  
Dipl. Ing. Architektin und Feng Shui Meisterin

## **Lektorat:**

Hans-Jürgen Podzun

## **Photoshop, Foto- und Grafikbearbeitung:**

Mike Podzun-Timmermann (MPT)  
Game Designer (GA) und Visualisierungen

## **Layout:**

p&p – Agentur für Grafik & Design

## **Druck:**

Görres Druckerei und Verlag  
Niederbieberer Straße 124, 56567 Neuwied

Inhalt gedruckt auf Novatech gloss, 135 g/m<sup>2</sup>

Umschlag gedruckt auf Maxi, 250 g/m<sup>2</sup>

Auflage: 12.200 Exemplare

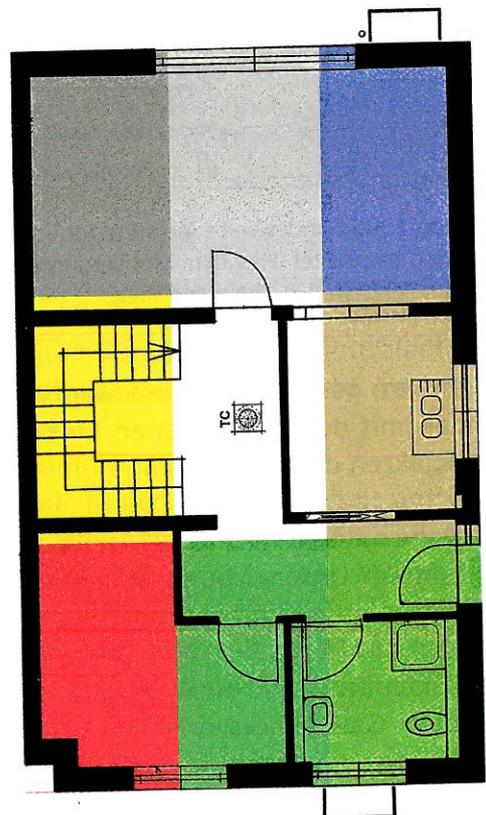
# Planung des Sonnenhauses



Für die Planung des Sonnenhauses hatten unsere Bauherren folgende Wünsche:

- großzügige, lichtdurchflutete Räume
- Barrierefreies Bauen: Für die Zukunft soll vorgesorgt und an das Alter gedacht werden: die Installation eines Aufzuges soll eingeplant werden (daher ein großzügiges Treppenhaus)
- Smarthome Haus und Lichtspiele
- Baugesunde Materialien für Wände und Innenausbau
- Zentrale Lüftungsanlage, auch gegen Allergie
- Niedrigenergie KfW 40 Haus
- Form follows function: hohe Raumaussnutzung mit interessanten Raumzuschnitten
- Berücksichtigung von Feng Shui

Auf Grundlage von Feng Shui haben wir eine Farbgestaltung für die einzelnen Innenräume entwickelt.



## ... unsere Bauherren



Bauherren und Architektin auf der Baustelle

### Die Bauherren:

*„Zusammen mit unserer Architektin Gabriele Podzun, ihrem Mann und natürlich mit den verschiedenen Handwerksbetrieben bauen wir unser Sonnenhaus auf dem Asterstein. Dem Bau vorausgegangen sind viele Nachmittage intensiver Planungsgespräche mit Frau Podzun, an denen wir gemeinsam an dem Grundriss getüftelt haben, um die Gegebenheiten perfekt auszunutzen.*

*Frau Podzun hat für unser Sonnenhaus das Optimum an Raum und Größe geschaffen, ist auf unsere Anforderungen, Bedürfnisse und Wünsche eingegangen und hat uns interessante Alternativen aufgezeigt. So hat sie viele Nacht- und Wochenendschichten eingelegt und wir sind hoch zufrieden mit dem Ergebnis.*

*Herr Podzun kümmerte sich, stets mit dem Fokus auf das Budget, um das Einholen und Gegenüberstellen von Angeboten der Handwerksbetriebe.*

*Insbesondere das Suchen, Beauftragen und zeitkritische Koordinieren geeigneter Handwerksbetriebe stellt durch den Bauboom in der Region eine besondere Herausforderung dar.*

*Während der Bauphase sind Frau und Herr Podzun täglich auf der Baustelle und kümmern sich um alle Herausforderungen, die ein Hausbau mit sich bringt. So konnten wir uns auf unsere neugeborene Tochter konzentrieren und freuen uns darauf, schon bald zu viert in unser Sonnenhaus einziehen zu können.*

*Wir sind Frau und Herrn Podzun sehr dankbar, dass sie es durch dieses Rund-um-Sorglos-Paket geschafft haben, unser Eigenheim zu realisieren.“*

# Sonnenhaus in monolithischer Bauweise



Faszinierender und wunderschöner Blick vom Baugerüst auf Firsthöhe in die Gegend

## Woher stammt Feng Shui?

Der Grundbegriff Feng Shui wurde von taoistischen, chinesischen Meistern geprägt. Sie studierten die Wirkung von Wind und Wasser auf den Menschen. Sie waren exzellente Beobachter und Analytiker und konnten diese Beobachtungen auf den Punkt bringen.

Diese jahrtausendalten Techniken und wissenschaftlichen Erkenntnisse waren auch unseren westlichen Baumeistern bekannt. In europäischen Kathedralen, Schlössern und alten Stadtgrundrissen kann man es deutlich erkennen und nachweisen.

Inzwischen ist Feng Shui in Europa angekommen. Sogar bei öffentlichen Ausschreibungen für Architektur wird Feng Shui berücksichtigt.

Ich selber arbeite mit den Originalformeln chinesischer Großmeister verschiedener klassischer Schulen. Diese kombiniere ich mit modernen, europäischen Elementen. Als Werkzeug verwende ich einen speziellen Kompass (Lo Pan) bei der Planung.



Hans-Jürgen Podzun und der Bauherr vor Ort

Heute wird bei der Auswahl der Baumaterialien wieder mehr auf Werthaltigkeit und Wiederverwertbarkeit des Produktes geachtet. Das Naturprodukt Ton, aus dem auch heutige Ziegel bestehen, liefert hier einen wertvollen Beitrag zu Umweltschutz.

Energetisch und ökologisch besonders wertvoll sind monolithische Ziegelwände. Aufgrund ihrer Struktur benötigen sie keine zusätzliche Wärmedämmung, so dass Dämmkosten eingespart werden. Darüber hinaus sorgen sie für ein sehr angenehmes, ausgleichendes Raumklima zum Wohlfühlen.

# Ist Feng Shui Hokuspokus oder gar Zauberei?



Polier Sebastian und Tomasz von Schlosser-Bau

## Ist Feng Shui nun Hokuspokus oder gar Zauberei?

Nein, ganz und gar nicht. Viele meiner Kunden sind erstaunt, wenn ich davon spreche, dass ich zuerst meine Hausaufgaben machen müsse und mit einer grundlegenden Analyse beginne.

Feng Shui ist eine mehrere Tausend Jahre alte Wissenschaft, die auf Naturbeobachtung basiert. Es gibt klare Analysemethoden, mit denen man sich – Schritt für Schritt – an die Aufgabe herantastet.

Feng Shui ist also ein **Analysewerkzeug**, mit dem ich einen Raum, Haus oder auch Büro gezielt auf den Bewohner oder Nutzer abstimme. Ich schaue auf vorhandene Formen, Farben und Materialien und analysiere dann. Ein freies Spiel der (Feng Shui)-Elemente ist für jeden Menschen gut und wirkt harmonisierend.

## Funktioniert Feng Shui nur in China?

Feng Shui ist nichts typisch Chinesisches sondern funktioniert auf der ganzen Welt. Beispiel: Akupunktur funktioniert ja auch nicht nur an asiatischen Körpern.



Firmeninhaber **Rickmer Hewicker**

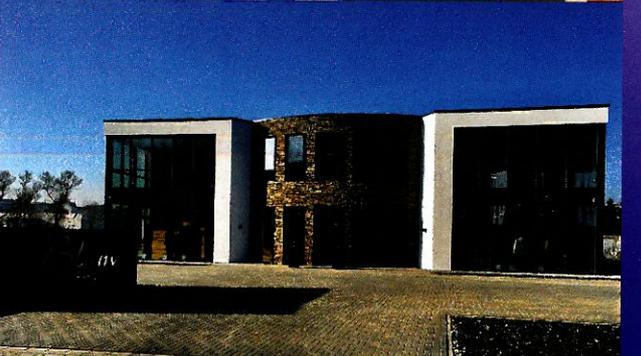
# SCHLOSSER

Bauunternehmung GmbH



*Bauen ist Vertrauenssache.  
Unser Ziel sind zufriedene Kunden.*

- Rohbauarbeiten
- Schlüsselfertiges Bauen
- Umbauarbeiten



Buchenweg 1 a  
56424 Mogendorf  
Tel.: 0 26 23 / 59 67  
Fax: 0 26 23 / 76 84  
info@schlosser-bau.de

[www.schlosser-bau.de](http://www.schlosser-bau.de)