

besser schlafen

Klare Strukturen, beruhigende Farben und ein bisschen Musik

Einrichtungsexpertin Luisa Reichert gibt Tipps für die Schlafzimmgestaltung

Die Raumgestaltung spielt für unser Wohlbefinden und für einen erholsamen Schlaf eine wichtige Rolle. Luisa Reichert (how-luisa-lives.de) ist nicht nur Expertin für schönes Wohnen, sie weiß auch, wie ein Zimmer optimal eingerichtet sein sollte, um darin zur Ruhe zu kommen. Die Einrichtungsexpertin aus dem Taunus hilft ihren Kundinnen und Kunden dabei, das eigene Zuhause stilvoll in eine persönliche Wohlfühloase zu verwandeln.

Luisa, inwiefern beeinflussen Räume unser Wohlbefinden?

Farben, Formen und damit die gesamte Einrichtung haben einen immensen Einfluss auf unsere Stimmung und unser Empfinden. Gerade Farben können unterbewusst viel mit unserem Körper und unserer Seele machen. Sicherlich kennen einige das Gefühl, dass einen „irgendwas“ in seinen vier Wänden stört, aber man es nicht genau benennen kann. Zeit, etwas zu verändern: Kleinigkeiten wie andere Accessoires oder Bilder können den Raum schon ganz anders wirken lassen. Wichtig ist dabei, dass das eigene Zuhause die Persönlichkeit widerspiegelt und schon klappt es auch mit dem Wohlbefinden.

Was braucht es im Schlafzimmer, um darin gut schlafen zu können?



Luisa Reichert weiß, welche Formen und Farben für Entspannung sorgen.
Foto: Luisa Reichert



Das Schlafzimmer ist ein persönlicher Raum, wenn nicht sogar der persönlichste. Bei der Gestaltung des Schlafzimmers kommt häufig die Frage auf, ob ein Fernseher einziehen darf – erlaubt ist hier grundsätzlich, was gefällt. Ich stelle daher gerne zu Beginn eines Schlafzimmerprojekts meinen Kundinnen und Kunden die Frage: „Was bringt dich wirklich zum Durchatmen und Entspannen?“. Hiermit kann man sich Schritt für Schritt Stil, Materialien und Farben nähern und herausfinden, ob zum Beispiel eine Lesecke Sinn macht, die einem die nötige Ruhe im Schlafzimmer schenkt.

Allgemein rate ich im Schlafzimmer aber zu klaren Strukturen und nicht zu vielen unterschiedlichen Mustern, so-

dass der Kopf vor dem Zubettgehen einfacher runterfahren kann.

Welche Farbgebung empfehlst du in Schlafräumen?

Neben einem gemütlichen Bett ist die Farbgebung eines Schlafzimmers ein wichtiger Punkt, die uns zu neuen Kräften kommen lässt. In der klassischen Farbpsychologie geht man davon aus, dass Rot anregend, Grün entspannend und Blau beruhigend wirkt.

Ich persönlich empfehle die beiden letzteren Farben, da sie wahre Multitalente in ihren unterschiedlichen Schattierungen sind und im Handumdrehen die Natur ins Haus holen. Sowohl Blau als auch Grün haben das Talent, einem beim Zur-Ruhe-Kommen zu helfen, wirken aber dennoch frisch und modern, wenn man sie beispielsweise mit Naturmaterialien und Beige-Nuancen kombiniert. Kleiner Tipp für Grün-Fans: Je bläulicher der Farbton, desto entspannender wirkt die Farbe. Je gelblicher der Grünton, umso belebender.

Und wie sieht es mit der Beleuchtung aus?

Bei der Einrichtung ist Beleuchtung ein essenzielles Thema, denn sie ist maßgeblich verantwortlich für die Stimmung eines Raumes. Im Schlafzimmer empfehle ich grundsätzlich indirektes, dimmbares Licht für sofortige Gemütlichkeit.

Deckenleuchte: Hier setze ich gerne auf Modelle, welche einen Eye-Catcher für den Raum darstellen. Somit kann man einen Blickfang setzen und hat optional doch die Möglichkeit für direktes, helleres Licht.

Nachttischlampe: Hier sollte man auf dimmbare Lampen setzen, die man

beim Einschlummern dunkler und zum Lesen heller stellen kann.

Kerzen: Oft unterschätzt oder vergessen, aber Kerzenlicht ist der Behaglichkeitsgarant. Zudem sind Kerzen dekorativ, lassen einen schnell runterkommen und sorgen als Duftvariante für zusätzliche Entspannung.

Was sind deine ganz persönlichen Tipps?

Persönlich bin ich eine Liebhaberin hochwertiger Bettbezüge, da sie die Extranote an Luxus in jedes Schlafzimmer zaubern. Leinen im Sommer gibt jedem Schlafzimmer eine sommerliche Frische, genauso wie Kaschmir und Wolle für die kältere Jahreszeit. Empfehlenswert ist auch eine ausgefallene Wolldecke, die man vielfältig einsetzen kann: Als Dekoration auf einem Sessel, im Sommer, wenn die reguläre Decke etwas zu dick ist oder im Winter für den zusätzlichen Kuschelfaktor.

Ich erlebe öfters, dass Kundinnen und Kunden bei der Investition erst mal überlegen, aber bereut hat es noch niemand.

Musik kann durchaus beim Einschlafen unterstützen. Gehören Audioanlagen für dich ins Schlafzimmer?

Dezent und versteckt integriert bin ich ein Fan von Musikmöglichkeiten im Schlafzimmer. Musik kann schnell für Entspannung sorgen und das Einrichtungskonzept unterstreichen. Neben dem Entspannungsfaktor abends darf man nicht vergessen, dass die passende Musik beim Aufstehen auch für den perfekten Start in den Tag sorgen kann.