

INHALT

- 7 Herzlich willkommen!

- 9 **WIE WOHNEN ICH?**
- 10 Wie wir wohnen
- 12 Warum neu gestalten?
- 15 Jetzt sind Sie dran: Wie wohne ich?
Was stört mich?
- 16 Wie werden Räume genutzt?
- 18 Raumfragen: Wohnzimmer
- 20 Raumfragen: Esszimmer
- 22 Raumfragen: Küche
- 24 Raumfragen: Schlafzimmer
- 26 Raumfragen: Arbeitszimmer
- 28 Raumfragen: Kinderzimmer
- 30 Typische Einrichtungsfehler
- 32 So gehen Sie bei der Einrichtung vor

- 34 **WAS HABE ICH?**
- 36 Bestandsaufnahme Raum
- 39 Jetzt sind Sie dran: Das ist mein Raum
- 40 Möbel brauchen Platz
- 42 Clever gelöst: Bügelbrett und
Co verstauen
- 44 Bestandsaufnahme Möbel
- 46 Anders geht immer: Einfache Fabrikware
aufmöbeln
- 48 Möbel messen und zeichnen
- 49 Jetzt sind Sie dran: Das sind meine Möbel
- 50 Wohin mit meinen Sachen?
- 52 Gut zu wissen: Die ideale Möbelgröße
ermitteln
- 54 Jetzt sind Sie dran: Was ich alles verstauen
möchte
- 55 Ausmisten

- 56 **WO WILL ICH HIN?**
- 58 Das Wohnzimmer
- 60 Gut zu wissen: Sofa richtig platzieren
- 68 Esszimmer und Essplatz
- 70 Das Schlafzimmer
- 74 Clever gelöst: Begehrter Kleiderschrank
im Schlafzimmer
- 76 Die Küche
- 82 Clever gelöst: Essplatz in die Küche
integrieren
- 84 Arbeitszimmer und Homeoffice
- 88 Clever gelöst: Homeoffice integrieren
- 90 Das Kinderzimmer
- 94 Das Badezimmer
- 98 Clever gelöst: Mehr Stauraum im Bad
- 100 Der Eingangsbereich
- 102 Anders geht immer: Schuhe mit Stil
aufbewahren
- 104 Das Gästezimmer
- 106 Clever gelöst: Wohin mit den Gästen?
Räume mit Doppelnutzen

- 108 **RÄUME GESTALTEN**
- 110 Farbe richtig einsetzen
- 112 Gut zu wissen: Gezielt bunt
- 116 Gut zu wissen: Wie Farben den
Raum verändern
- 120 Anders geht immer: Zimmertüren gestalten
- 122 Böden gestalten
- 126 Wände gestalten
- 130 Decken gestalten
- 133 Anders geht immer: Heizkörper gestalten
- 134 Räume optisch verbinden
- 137 Offene Bereiche optisch gliedern
- 140 Clever gelöst: Durchgangszimmer
optimal nutzen
- 142 Licht und Leuchten
- 144 Gut zu wissen: Lumen, Kelvin und Co
- 151 Jetzt sind Sie dran: Das will ich in
meinem Raum!

152	RÄUME EINRICHTEN
154	Wohin mit den Möbeln?
158	Clever gelöst: Mehr Stauraum schaffen
160	Kleine Räume einrichten
162	Lange, schmale Räume einrichten
165	Niedrige Räume einrichten
166	Große Räume einrichten
168	Clever gelöst: Räume mit Dachschrägen
171	Klappen, falten, schieben: Möbel mit Mehrwert
174	Clever gelöst: Schmale Flure sinnvoll nutzen
176	Jetzt sind Sie dran: So passen die Möbel!
177	Wohnen mit allen Sinnen
180	Teppiche
184	Vorhänge und Fensterschmuck
188	Stoffe und Felle
191	Bilder und Kunst
194	Gut zu wissen: Bilder arrangieren
196	Pflanzen
200	Anders geht immer: Gästetoilette gestalten

202	WAS IST MEIN STIL?
204	Persönlichen Stil entwickeln
208	Anders geht immer: Musik- instrumente präsentieren
210	Strategien zum stimmigen Konzept
214	Gut zu wissen: Moodboards erstellen
216	Sammeln und resümieren
217	Jetzt sind Sie dran: Das ist mein Stil
218	Das Deko-ABC
222	Schöner Schnickschnack
226	Gut zu wissen: Der Goldene Schnitt
228	Bücherregale gestalten
230	Wohnen mit Katzen und Hunden
232	Regeln sind zum Brechen da
235	Jetzt sind Sie dran: Dekorieren

236	LOS GEHT'S!
238	Die praktische Umsetzung
243	Jetzt sind Sie dran: Los geht's!
244	Anders geht immer: Originell die Wände streichen
246	Was Sie nicht vergessen sollten
248	Jetzt sind Sie dran: Umgestalten ohne Stress
249	Startklar zum Wohnen
250	Register
254	Credits
256	Impressum

WIE WIR WOHNEN

Jeder Mensch wohnt – irgendwie. Aber wie zufrieden sind die Wohnenden eigentlich mit ihrem Zuhause und wie sieht es in den Wohnungen tatsächlich aus?

Laut einer Umfrage der Interhype AG aus dem Jahr 2018 ist 57 Prozent aller Befragten das Zuhause sehr wichtig, weitere 40 Prozent stufen es als wichtig ein. Die eigene Wohnung, das eigene Haus vermitteln Geborgenheit, Gemütlichkeit, Privatsphäre – ein sicherer Rückzugsort. Und: Hier ist der Ort, wo man am meisten Zeit mit der Familie und Freunden verbringt.

Eine typische Wohnung in Deutschland besteht aus vier Zimmern, Küche und Bad auf insgesamt rund 106 Quadratmetern. Aktuell stehen jedem Deutschen durchschnittlich 46 Quadratmeter Wohnraum zur Verfügung. Der übliche Grundriss besteht aus einem Flur mit Garderobe, von dem Wohnzimmer, Schlafzimmer, Kinderzimmer, Küche und Bad abgehen. Besuch empfängt man im Flur, um ihn im Anschluss ins Wohnzimmer zu bitten. Dort nehmen wir meist auf einem grauen Sofa Platz, das im Ensemble mit einem Couchtisch steht und den Blick auf den Fernseher und eine lockere, aus Modulen bestehende Schrankwand aus hellem Eichenholz bietet. Wuchtige, dunkle Schrankwände sind zumindest bei den unter 50-Jährigen verschwunden.

Durch die sich wandelnde Technik und digitale Speichermöglichkeiten für Bücher, Filme und Musik wird weniger Stauraum benötigt. Die Möbel stehen bevorzugt auf einem Echtholz imitierenden Laminatboden. Ein paar Fotos, Bilder, Pflanzen und verschiedene dekorative Elemente hauchen dem repräsentativen Raum eine individuelle Note ein. Die Raufasertapete befindet sich auf dem Rückzug, die Wände sind meist weiß gestrichen.

Das Sofa ist das Lieblingsmöbel im Wohnzimmer, auf dem mindestens drei Stunden pro Tag verbracht werden – Fernsehen und Streamen ist die häufigste Aktivität im Wohnzimmer (94 Prozent). Aber hier trifft man sich auch mit Freunden, verbringt Zeit mit der Familie, feiert, isst, geht seinen Hobbys nach oder zieht sich zurück. Immerhin 25 Prozent nutzen den Raum auch als Arbeitsort. Die Küche als kommunikativer Treffpunkt öffnet sich zunehmend in Richtung Wohnzimmer, bleibt aber noch klar als Küche erkennbar. Der Esstisch oder zumindest ein kleiner Frühstückstisch wird gern in Form eines kleinen Tischchens oder einer Theke in die Küche integriert. Immerhin schon 41 Prozent der Deutschen haben einen offenen Wohnbereich. Wohnen und Kochen werden in den nächsten Jahren wohl weiter miteinander verschmelzen.

Das Bad ist neben dem Schlafzimmer der drittwichtigste Raum der Wohnung, den wir im Schnitt 40 Minuten täglich nutzen. In den letzten Jahren wuchs die Größe des Bades von 6 auf 9,1 Quadratmeter an. Bei einer durchschnittlich alle neunzehneinhalb Jahre vorgenommenen Renovierung ist die bodenebene Dusche ein häufiger Wunsch. Noch dominiert die weiße Fliese mit sparsam gesetzten Farbakzenten die Optik.

Ist ein gemütliches Zuhause der Schlüssel zum Glück? Immerhin geben die Deutschen jedes Jahr etwa 36 Milliarden Euro für Möbel und Einrichtungsgegenstände aus. Dabei hat jeder Mensch andere Vorstellungen vom „perfekten“ Wohnen: Der eine möchte Funktionalität, der andere einen sicheren Rückzugsort, der nächste eine repräsentative Umgebung zum Feiern und Kommunizieren. Allen ist gemein, dass sie zu Hause glücklich sein und ihrer Persönlichkeit Ausdruck verleihen möchten.



Mehrere unterschiedliche Sitzmöglichkeiten laden in diesen Wohnzimmern zum geselligen Beisammensein ein.

Doch individuelles und authentisches Wohnen passt nicht in fertige Programme: Was den Raumkonzepten „von der Stange“ fehlt, ist die persönliche Atmosphäre. Und genau diese ist der wichtigste Grund dafür, dass wir uns in einem Raum wirklich wohlfühlen. Erst der eigene „Fingerabdruck“ der Bewohner macht spürbar, dass ein Raum tatsächlich bewohnt wird. Auch wenn es einfacher erscheint, vorbereiteten Konzepten zu folgen: Nur wenn man die Herausforderung annimmt, seine Persönlichkeit mit in den Raum, in die Wohnung einzubringen, wird man sich wirklich zu Hause fühlen. Mitunter muss dann die kitschige Froschsammlung doch ihren Weg ins Regal finden oder das Foto vom letzten Urlaub mit Maskingtape an der Wand kleben. Anregungen und Inspirationen in Magazinen, Büchern und Möbelläden zu sammeln, sich über Materialien, Stile, Farben und Formen zu informieren, das alles ist natürlich völlig in Ordnung; das gesammelte Wissen sollte nur aktiv in den persönlichen Entscheidungsprozess einfließen. Dann können Möbelstücke, Farbkonzepte und Materialien bewusst gewählt werden, sodass das Ergebnis perfekt zum eigenen Charakter, Lebensstil und zur Persönlichkeit passt – wie eine gut sitzende Jeans, in der man sich wohlfühlt.

Gestaltung macht das Leben leichter

Selbstbestimmtes Gestalten und Einrichten ist deshalb so elementar, weil Sie damit auch Einfluss auf Ihr Verhalten nehmen: Was wir schätzen und mögen, achten wir auch mehr. Persönliche Dinge, an denen unser Herz hängt, sind für eine authentische Einrichtung ungemein wichtig. Leicht zu verstehen, wenn man an ein Hotelzimmer denkt, eine Wohnung auf Zeit. Es mag noch so schön und ausgesucht gestaltet sein – schlafen können Sie aber erst richtig gut, wenn Sie ausgepackt haben und Ihr Krimskrams sichtbar herumsteht. Denn dann haben Sie dem Raum ein klein wenig Ihr persönliches Gepräge verliehen und ihn damit für sich in Besitz genommen.

Gute Gestaltung berücksichtigt aber auch die praktischen Aspekte. Eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Raumaufteilung wird Ihnen den Alltag bedeutend erleichtern. Lassen Sie sich nicht von vorgegebenen Nutzungen gängeln! Zu einer bewusst persönlich konzipierten Einrichtung gehört auch, Materialien, Farben und Oberflächen so auszuwählen, dass sie zu Ihnen und Ihrem Leben passen. Dann sind auch die ermüdenden Streitereien über Ordnung mit dem Partner und die ständige Angst, dass die Kinder auf dem hellen Sofa Schokokekse essen könnten, rasch Vergangenheit. Die Kinder erhalten vielleicht eine Spielecke im Wohnzimmer – und das Spielzeug fliegt (hoffentlich!) nicht mehr im ganzen Raum herum. Für das helle Stoffsofa und die minimalistische Einrichtung ist später, wenn die Kinder größer sind, noch reichlich Gelegenheit. Eines sollten Sie bei der Planung Ihrer Einrichtung auf jeden Fall im Kopf behalten:

➤ **Wohnen verändert sich ständig, wie Sie selbst, Ihre Umgebung und Ihre Bedürfnisse. Auch wenn Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus noch so durchdacht gestalten – ein paar Jahre später definieren Sie die perfekte Einrichtung wieder neu.**

GUT ZU WISSEN

Sammeln, Sammeln, Sammeln

Nehmen Sie die Fragebögen, sämtliche Zeichnungen, Materialien, Inspirationen und sonstigen Ideen, die Sie im Zuge der Lektüre dieses Buches ansprechen, und sammeln Sie diese in einem Skizzenbuch, in einer Box, einem Ordner oder sonst wo. Legen Sie sich Ihren eigenen Kreativ-Pool an!

WIE WOHNE ICH? WAS STÖRT MICH?

Ob der Schuhberg im Flur, die immer überfüllte Garderobe oder der unübersichtlich vollgestopfte Vorratsschrank – irgendwo hakt es wahrscheinlich bei jedem. Finden Sie heraus, was Sie unbedingt ändern möchten – und vielleicht sogar schnell können.

Welcher Raum oder Bereich hat eine Neugestaltung am nötigsten?

Gefällt mir trotzdem etwas an diesem Raum oder Bereich besonders gut?

Wie nutze ich ihn bislang? Wo liegen seine Schwächen?

Welche Gewohnheiten und Bedürfnisse verbinden sich mit diesem Raum oder Bereich?

Wie will ich ihn künftig nutzen? Was will ich in ihm tun?

Ist der Raum oder Bereich nur für mich oder für mich und meine Lieben? Betreten ihn gar Fremde?

Eignet er sich für meine Nutzung? Erfüllt ein anderes Zimmer diesen Zweck besser?

Wie kann der Raum meiner jetzigen Lebenssituation gerechter werden?

Fazit

Nutzen Sie Ihre Antworten, um sich nicht nur klarzumachen, womit Sie eigentlich in Ihrem Raum unzufrieden sind, sondern auch, um sich Ihrer persönlichen Wünsche bewusst zu werden.

WOHNZIMMER

Hier empfangen wir Besuch und zeigen, wer wir sind und was uns wichtig ist. Im Wohnzimmer sprechen wir mit Freunden wie Fremden oder feiern auch mal, zugleich fungiert es als unser privater Rückzugsort. Kleine Kinder spielen oftmals lieber im Wohnbereich, nahe bei den Eltern, als im Kinderzimmer.

Was stört mich an meinem Wohnzimmer? Die Atmosphäre, bestimmte Möbelstücke? Werde ich der Unordnung nicht mehr Herr?

✈️ Stehen alle Möbel an der Wand und der Raum wirkt wie ein Ballsaal?

✈️ Wirkt mein Wohnzimmer zu blass oder bunt?

✈️ Habe ich ausreichend Stauraum?

✈️ Sind meine Möbel so angeordnet, dass ich mich mit Besuch unterhalten kann? Oder sitzen wir wie die Hühner auf der Stange?





✈ Habe ich mehrere Lichtquellen für unterschiedliche Lichtstimmungen?

✈ Wirken meine Bilder an der Wand verloren und hängen sie in der richtigen Höhe?

✈ Sind meine Zimmerpflanzen zwar zahlreich, aber leider weder attraktiv noch gesund?

✈ Habe ich zu viel oder zu wenig Deko?

✈ Wirken die Sitzmöbel durch den Teppich wie eine gemütliche Insel?



WAS HABE ICH?

Damit Ihre neue Einrichtung nicht nur schön, sondern auch alltagstauglich ist, sollten Sie genau wissen, was Sie haben. Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, welche Räume in welchem Zustand zur Verfügung stehen und welche Möglichkeiten diese bieten. Wie steht es um Ihre Besitztümer, wie viel Stauraum benötigen Sie dafür und wie werden sie am besten verstaut? Ziehen Sie eine möglichst objektive Bilanz, bildet das die solide Grundlage für ordentliche und wohnliche Räume.



DAS SCHLAFZIMMER

Ein gutes Drittel unserer Lebenszeit verschlafen wir – und in aller Regel tun wir das im Schlafzimmer. Doch das ist nicht nur zum Schlafen gut, sondern auch ein intimer Ruhe- und Rückzugsort. Gute Gründe, der Gestaltung dieses Raumes besondere Sorgfalt zu widmen!

Stauraum

In harmonischer, aufgeräumter Umgebung schläft es sich besser. Sich stapelnde Wäscheberge erinnern einen ständig daran, dass man noch aufräumen oder gar den Kleiderschrank sortieren muss. Planen Sie daher unbedingt ausreichend Stauraum ein, etwa mit Einbauschränken, deren innere Aufteilung auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Haben Sie viele Kleider oder Anzüge, werden Sie mehr Raum für Kleiderstangen als für Fächer vorsehen müssen. Bei ausreichend Platz ist es womöglich sinnvoll, zwei Kleiderschränke einzuplanen: einen vor allem für hängende Kleidung (Schranktiefe circa 60 Zentimeter) und einen mit Fächern für gefaltete Wäsche (Schranktiefe nur etwa 40 Zentimeter – dann rutscht die Wäsche nicht in die zweite Reihe und Sie behalten den Überblick). Schiebe- oder Schwebetüren sparen Platz vor dem Schrank; sind diese möglichst groß, haben Sie einen guten Überblick. Unterwäsche, Socken, Gürtel und Ähnliches sind perfekt in Kommoden mit Schubkästen aufgehoben.

Das Bett

Das wichtigste Möbel im Schlafzimmer ist natürlich das Bett. Welchen Matratzentyp man bevor-

zugt, ist sehr individuell: Manche lieben ihr Wasserbett— andere mögen das Gefühl überhaupt nicht. Am besten ist, Sie probieren es aus. Zur Auswahl der Unterlage bieten die regelmäßigen Matratzentests der Stiftung Warentest zuverlässige Hilfestellung: Unter [test.de/Matratzen](https://www.test.de/Matratzen) finden Sie die jeweils aktuellen Ergebnisse.

Beim Lattenrost sollten Sie sich nichts aufschwätzen lassen. Faustregel für Heimwerker: Etwa die Hälfte der Matratze soll von unten Luft bekommen, sonst droht Schimmel.

Aber auch das Bettgestell sollte zu Ihnen passen. Bevorzugen Sie es, zum Lesen im Bett zu sitzen? Dann sollten Sie an ein hohes, gepolstertes Betthaupt denken. Haben Sie Bücher, Wasserglas und kleinere Utensilien gern in Griffweite? Dann empfiehlt sich ein Betthaupt mit Stauraum, damit der Nachttisch nicht unter den ganzen Dingen verschwindet. Auch die Höhe des Bettes spielt eine Rolle. Aus einem Bett mit einer Höhe der Liegefläche von ungefähr 50 Zentimetern steht man am Morgen leichter auf als aus einem in Bodennähe. Um erholsamen Schlaf finden zu können, ist auch die Bettposition wichtig. Legen Sie eine Matratze auf den Boden und probieren Sie verschiedene Positionierungen aus. So geraten Sie nicht in Gefahr, das Bett einfach dahin zu stellen, wo es am wenigsten Platz wegnimmt.



HOMEOFFICE INTEGRIEREN

Einen kleinen Schreibplatz benötigt jeder in seiner Wohnung – selbst wenn man seiner regulären Arbeit nicht von zu Hause aus nachgeht. Formulare wollen ausgefüllt, Korrespondenzen geschrieben werden, die Steuererklärungen vorbereitet sein. Dafür reicht meist eine Nische oder ein geschickt im Raum platzierter Schreibtisch.



Auf der Galerie

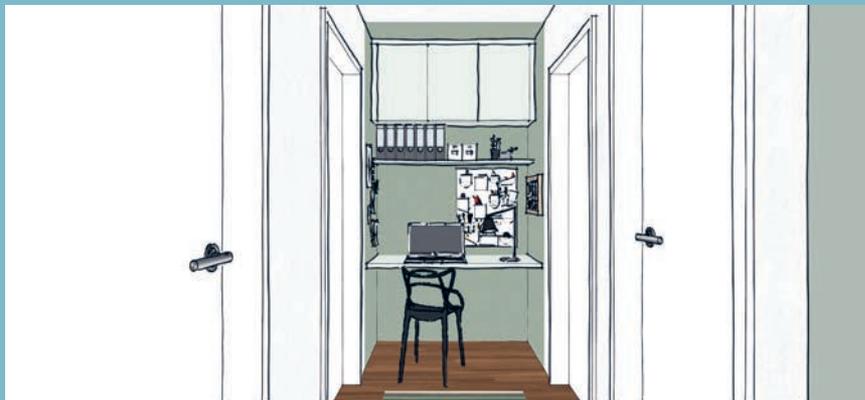
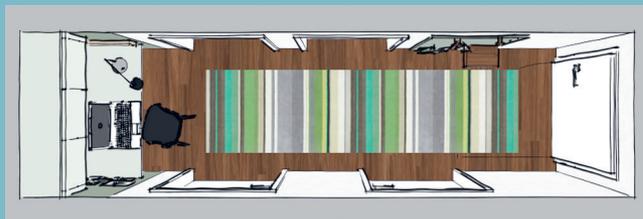
Wohnt man auf zwei Etagen, ist in älteren Bauten häufig ein Treppenabsatz vorhanden. Dieser lässt sich gut für ein kleines Homeoffice nutzen. Das Treppengeländer wird durch ausreichend hohe Regale ersetzt, in denen Ordner und Bücher ihren Platz finden. Der zierliche Schreibtisch steht vor einer mit Kork belegten Wand, die perfekte Pinnwand. Eine originelle Wandgestaltung, Vorhänge und ein Teppich lassen dieses Homeoffice sogar in einem Treppenhaus wohnlich wirken.





Schlafzimmer-schreibtisch

Manchmal muss ein Schreibplatz ins Schlafzimmer integriert werden – auch wenn dies nicht optimal und einer erholsamen Atmosphäre abträglich ist. Platzieren Sie den Schreibtisch dann aber so, dass er vom Bett aus nicht sichtbar ist. Ein gepolstertes Betthaupt fungiert hier als Raumteiler, an dessen Rückseite der Schreibtisch steht. Wohnliche Stollenregale nehmen die notwendigen Unterlagen auf. Achten Sie darauf, dass Schlafzimmermöbel, Schreibtisch, Stuhl und Regale im Stil harmonisieren.



Sackgasse

Für ein kleines „Büro“ eignet sich auch das Ende eines langen Flures. Unter die Decke kommen Hängeschränke, hinter den Türen verschwindet allerlei Krimskrams. Die wichtigsten Ordner finden auf einem Bord Platz. An der Wand hängende Utensilien helfen, Ordnung zu halten. Rollbare Unterschränke werden bei Bedarf hervorgeholt und dienen als zusätzliche Ablage. Die abgesetzte Wandfarbe trennt den Homeoffice-Bereich klar vom restlichen Flur.



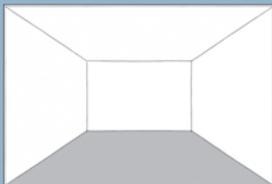
RÄUME GESTALTEN

Auch wenn nicht alle Räume die optimalen Voraussetzungen für die gewünschte Gestaltung bieten, lässt sich doch aus jedem Raum das Beste herausholen. Geschickt eingesetzte Wandfarbe hier, Tapeten dort, der passende Bodenbelag, eine besonders gestaltete Decke – die Möglichkeiten, die Proportionen eines Raumes zu beeinflussen, sind immens. Die Einteilung in Zonen schafft Tiefe, das richtige Licht Atmosphäre, ob zum Arbeiten oder Faulenzen. Nehmen Sie Ihren Raum in Angriff.

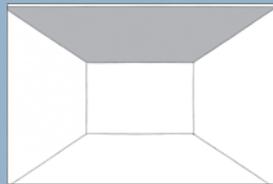


WIE FARBEN DEN RAUM VERÄNDERN

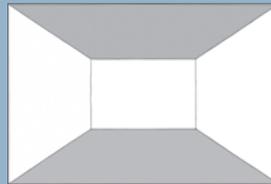
Ein Raum ist begrenzt – die vier Wände, Boden und Decke sind meist fixe, unveränderbare Tatsachen. Gezielt eingesetzte Farben oder Muster lösen diese Grenzen zwar nicht auf, lassen sie aber viel weniger starr erscheinen.



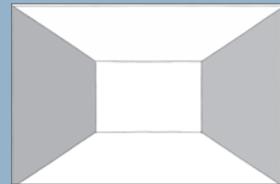
Die Betonung liegt auf dem Boden, der Raum wirkt geerdet.



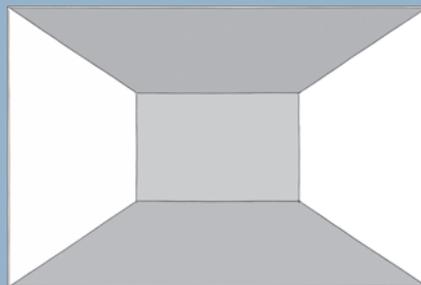
Eine dunkle Decke lässt den Raum niedriger erscheinen.



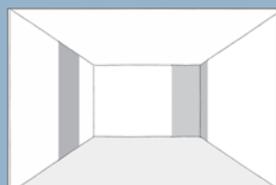
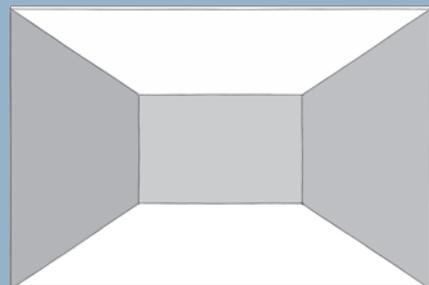
Eine dunkle Decke kombiniert mit einem dunklen Boden erzeugt ein niedrigeres, breiteres Raumgefühl.



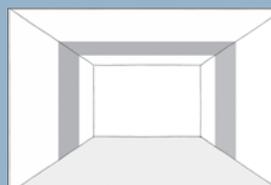
Sind die langen Seiten farblich dunkel gestaltet, wirkt der Raum tiefer und schmaler.



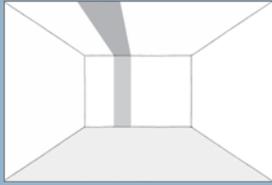
Wird zusätzlich die Stirnseite gestrichen, verkürzt das den Raum optisch.



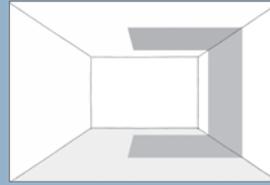
Werden die Wände „um die Ecke“ herum farblich abgesetzt, wird diese nicht mehr als solche wahrgenommen.



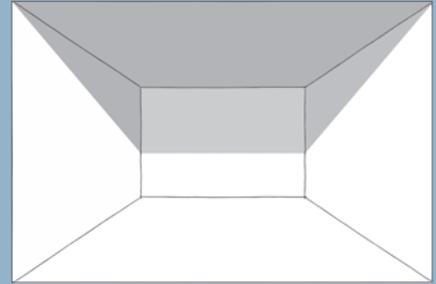
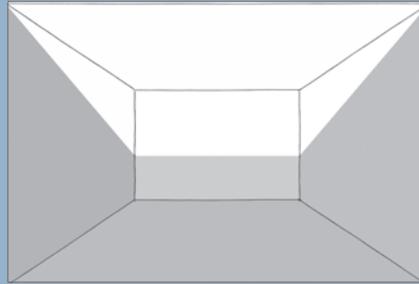
Ein quer durch den Raum führender Streifen unter Einbeziehung der Decke erweckt ein Zwei-Zonen-Empfinden.



Dasselbe Ergebnis lässt sich sowohl in der Länge als auch in der Breite erzielen.

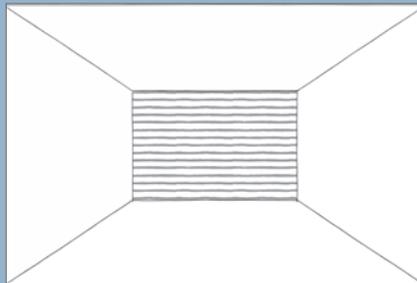
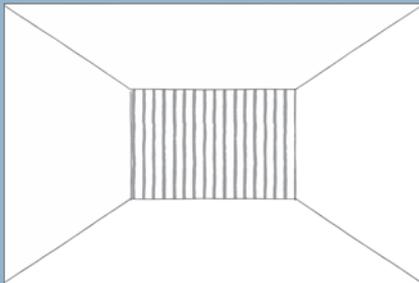


Auch einzelne Bereiche können durch Wandfarbe betont werden.

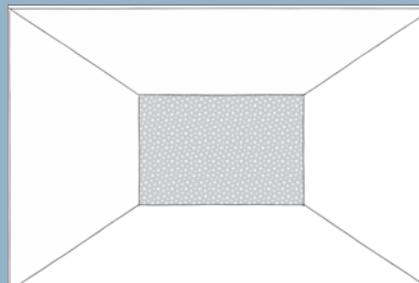


Schräge Unterteilungen bringen die stärksten Effekte hervor – der Raum lebt und wirkt nicht länger wie ein stumpfer Quader.

Das funktioniert in beiden Varianten, je nachdem, ob man den Boden oder die Decke betonen möchte.



Längsstreifen strecken in der Höhe (links), Querstreifen machen den Raum optisch breiter (rechts).



Kleinere grafische Muster lassen die Wand weiter entfernt erscheinen als große. Bei floralen Mustern bemerken wir dieselbe Wirkung – nur bilden diese einen noch stärkeren Blickfang.

LICHT UND LEUCHTEN

Der Einfluss einer guten Beleuchtung auf die Atmosphäre des Raumes wird häufig unterschätzt. Ausreichend Tageslicht ist grundsätzlich wichtig, mit einer geschickten künstlichen Beleuchtung holen Sie aus Ihrem Raum aber noch viel mehr heraus.

Dass die Tageslichtverhältnisse einen immensen Einfluss auf unseren Biorhythmus ausüben, spüren wir täglich und im Wechsel der Jahreszeiten. Stimmungslage, Blutdruck und Leistungsbereitschaft hängen vom Tageslicht ab. Dass auch die Innenraumbelichtung unser Wohlbefinden entscheidend beeinflusst, wird leider allzu oft sträflich vernachlässigt. Dabei lässt sich mit gezielter Beleuchtung viel mehr erreichen, als einfach nur einen Raum zu illuminieren! Das Licht bestimmt, wie wir einen Raum wahrnehmen, es prägt die Atmosphäre. Und da Sie einen Raum in den meisten Fällen nicht nur auf eine einzige Art nutzen, sollten Sie in der Lage sein, die Stimmung im Raum je nach Bedarf zu verändern. Eine Kombination aus drei unterschiedlichen Arten künstlicher Beleuchtung ist ideal: die Allgemeinbeleuchtung, Licht zum Ansehen und Licht zum Hinsehen. Für Treppenhaus oder Flur kann darüber hinaus Orientierungslicht sinnvoll sein, das die Verkehrszonen gerade so erhellt, dass man ausreichend sieht, ohne ein weiteres Licht anschalten zu müssen.

Allgemeinbeleuchtung

Die Allgemein- oder Grundbeleuchtung sollte den Raum, etwa zum Putzen, möglichst schattenfrei

ausleuchten. Meist ist hierfür ein Stromauslass in der Deckenmitte vorgesehen – längst nicht immer die optimale Lösung. Mit nur einer Deckenleuchte im Raum „verliert“ sich das Licht häufig. Lange, schmale Räume werden so zu unterschiedlich ausgeleuchtet. Unter Umständen lässt sich das Problem durch ein stärkeres Leuchtmittel verringern. Für die Grundbeleuchtung können aber auch Einbaustrahler, LED-Panels, Seil- und Schienensysteme oder bei schwierigeren Raumsituationen Wandleuchten eingesetzt werden. In der Regel werden Sie die Allgemeinbeleuchtung am seltensten benötigen.

Licht zum Ansehen

Gliedern Sie Ihre Räume mit Licht, indem Sie zum Beispiel einzelne Flächen mit Wandleuchten oder Deckenstrahlern hervorheben oder mit gerichtetem und indirektem Licht Bilder und einzelne Möbelstücke akzentuieren.

Schaffen Sie Lichtinseln mit den unterschiedlichsten Leuchten. Eine Pendelleuchte muss zum Beispiel nicht unbedingt über einem Tisch hängen. In einer Raumecke, womöglich mit mehreren Leuchtmitteln in unterschiedlicher Höhe, wirkt sie wie eine Steh- oder Tischleuchte – und wirft Licht in unterschiedliche Richtungen: nach oben

