

BE HEALTHY!

KATRIN TÄUBIG

VÖLLIG VON DER ROLLE

Unsere Interior-Expertin Katrin Täubig liebt nicht nur Farben. Sie weiß auch, welche am besten zu Küche, Bad, Wohnzimmer und Schlafzimmer passen

TEXT FRAUKE MEYER

Sie wünschen sich mehr Harmonie, Energie und Lebensfreude in Ihren vier Wänden? Dann hätten wir eine Idee: Greifen Sie zu Pinsel und Farbtopf! Denn Rot, Grün, Blau und Gelb sind mehr als bunte Farbkleckse, sie haben maßgeblichen Einfluss auf unsere Psyche und unseren Körper. Farben und Licht wirken sich auf unsere Stimmung aus, können beruhigen, aber auch aktivieren. Selbst unser vegetatives Nervensystem, das Abläufe im Körper steuert,

BLAU

Symbolisiert Ruhe und schenkt Zufriedenheit. Fördert parallel die Kreativität, steigert die Leistungsfähigkeit.

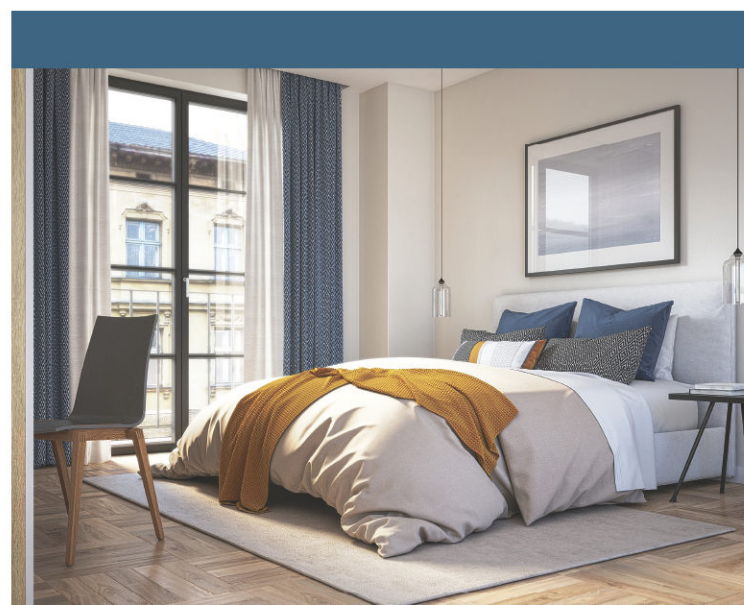
48

die wir mit unserem Willen nicht beeinflussen können, lassen Farben nicht kalt: Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel reagieren unterschiedlich darauf, wie Wände gestrichen sind. Ein gut durchdachtes Farbkonzept lohnt sich also. Doch welche Töne wirken wie und eignen sich für welche Räume? Diese Frage haben wir Interior-Expertin Katrin Täubig aus Hamburg gestellt und einen kunterbunten Strauß von Antworten erhalten.

SCHLAFZIMMER:

IN DER STILLE LIEGT DIE KRAFT
Hier wollen wir entspannen und auf-tanken: Dafür bieten sich gedämpfte Farben wie Taubenblau oder Salbeigrün an. „Blau ist beruhigend, es strahlt eine gewisse Kühle aus. Es sollte ja hier auch ein bisschen kühler sein als in anderen Zimmern“, so Täubig. Empfohlen wird im Schlafzimmer übrigens eine Raumtemperatur zwischen 15 und 18 °C. Grün- oder Blaugrüntöne passen ebenfalls. Eher ungeeignet sind aktivierende Farben wie Orange und Rot. Besser auch die Finger von Schwarz lassen, es kann Gefühle von Unsicherheit und Angst auslösen. Emotionen, die wir für guten Schlaf nicht möchten. Und wer es doch kräftiger mag? Farb-Fans können es auch mit Royalblau oder Türkis probieren, denn es gilt: „Ein großer Holzschrank auf der einen Seite lässt auf der anderen eine stärkere Farbe zu, um eine Balance zu schaffen“, so die Farb-Expertin. Ist das Mobiliar also eher dezent und zeitlos, darf es bei den Farben und der restlichen Deko, wie Bilderrahmen, Teppichen und Kissen, kräftiger zugehen. Hier kann das Auge auch mal hängen bleiben und es entsteht ein spannender und individueller Einrichtungsstil. »

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2). CREATIVASTUDIO/ISTOCK



Anzeige

Regeneriert und schützt die Augenoberfläche



NEU

Artelac® AUGENSCHUTZENGE MDO®

- o **Einzigartige 4-fach Formulierung** aus Fucoidan, Dexpanthenol, Hyaluronsäure und Trehalose
- o **Schützende Regeneration** der Augenoberfläche (auch bei Traumata, Hornhautschädigungen und auch nach Operationen)
- o **Konservierungsmittel- und pufferfrei**

Artelac™
Aus Liebe zum Sehen

Artelac® Augenschutzengel MDO®: Medizinprodukt. Vertrieb durch: Bausch + Lomb | Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin



FLUR: INS REICH DER SONNE

Der Flur soll uns willkommen heißen. Hier ist oft viel los. An der Garderobe hängen Jacken, auf dem Boden tummeln sich Schuhe. Daher empfiehlt Täubig, ihn als „ruhige Mitte“ zu gestalten, etwa in hellem Gelb und mit viel Licht. Hellgelb mit Akzenten in Sonnenblumengelb, etwa dem Rahmen eines Spiegels oder einer Schale, in die die Post reinkommt. Farbenliebhaber können die Wände auch in Sonnenblumengelb, Orange oder Grün streichen.

GELB

Lust auf Mut? Dann her mit Gelb! Die Farbe schenkt uns Selbstvertrauen und sogar ein bisschen Risikofreude, weil sie Ängste hemmt.

BAD: FRISCHE BRISE

Im Bad passt alles, was wir am Meer sehen: Blau- und Aquatöne oder eine Kombi aus Blaugrüntönen wie Mint oder Türkis. Dekomaterialien wie Muscheln oder Steine, ein Regal oder die Badematte aus Holz runden das Bild ab. „Auf einem Fußboden in Kieselstein-Optik denken wir an Urlaub, das tut besonders morgens gut“, weiß Täubig. „Gräser machen gute Laune“, so die Expertin. „Die dürfen dann auch mal künstlich sein, wenn das Bad kein Fenster hat.“ Falls Sie nicht auf echte Grün-Bewohner verzichten möchten, eignen sich Pflanzen wie die Efeutute, der Schwertfarn oder Philodendron sowie Monstera. Sie alle kommen mit wenig Licht zurecht und sind pflegeleicht.

FOTOS: RADOSLAW WOJNAR/LIVING4MEDIA, ISTOCK, SHUTTER-STOCK, CAROLINE COEHORST/DEBINNENKJUKERS/LIVING4MEDIA



KÜCHE: NATUR IST TRUMPF

Neutrale Farben wirken grundsätzlich harmonisch, „weil sie nicht aufregen“, sagt die Expertin. „Hell und mit viel Natur“ lautet deshalb die Farb-Empfehlung für die Küche. Ess- und Koch-Utensilien sind sehr vielfältig – für ein ruhiges Gegengewicht brauchen wir ein neutrales Umfeld. Die Wand ist „die Bühne für die Küchenzeile“: Sind die Schränke und Fronten in Holz- oder Sandtönen, schmeicheln Wände in Weiß oder Creme. Sind die Schränke weiß, kann ein zartes Blau oder Rosa an den Wänden den nötigen Kontrast schaffen. Farbtupfer: eine Gardine in Gelb, Kräuter auf der Fensterbank oder eine Obstschale in Rot, denn Rot gilt als appetitanregend.

BRAUN

Verleiht Räumen das Gefühl von Geborgenheit, Verlässlichkeit und Stabilität.

ANZEIGE

DAS „FRANK“ WÜRFEL-PESSAR



Büttner-Frank GmbH



Nähere Infos:



Büttner-Frank – immer ein verlässlicher Partner
Büttner-Frank GmbH, Am Wolfsmantel 9-11, 91058 Erlangen, Germany

BE HEALTHY!

**KINDERZIMMER:
PASTELL PASST IMMER**

Auch hier bieten sich helle, zarte Farben wie Weiß, Hellgrün, Gelb oder Natur und Holz an, denn erstens ist im Kinderzimmer farblich in der Regel schon viel los und zweitens sind Kinderzimmer meist Multifunktionsräume: Die Kleinen sollen in ihnen gut spielen, lernen und schlafen können. Dabei helfen helle, zurückhaltende Farben wie Pastell- und Naturtöne.

**ARBEITSZIMMER:
FARBMIX SCHENKT KREATIVITÄT**

Arbeiten sollten wir in Ruhe und entspannt, daher passen hier Weiß und alle Grüntöne, gern in einer Kombination mit Holz. Denn Naturmaterialien sind zum Energietanken wichtig. Weiß fördert die Konzentration, Grün steht für Wachstum, Zukunftsideen und Kreativität. Akzente können Sie mit Möbeln aus Holz oder Korb setzen. Farbenliebhaber nehmen ein knalliges Granny-Smith-Grün.

GRÜN

Steht für Wachstum und Regeneration. Steigert die Motivation und hilft, aktiv zu werden und zu bleiben.



**WOHNZIMMER:
ALLES IM GRÜNEN BEREICH**

Grün entspannt und belebt zugleich. Warme Grüntöne wie etwa Olivgrün unterstützen dieses Gefühl. Das zeigen auch Studien: Im Krankenhaus werden Patienten schneller gesund und benötigen weniger Medikamente, wenn sie vom Bett in einen Park schauen können oder das Zimmer entsprechend gestaltet wurde.

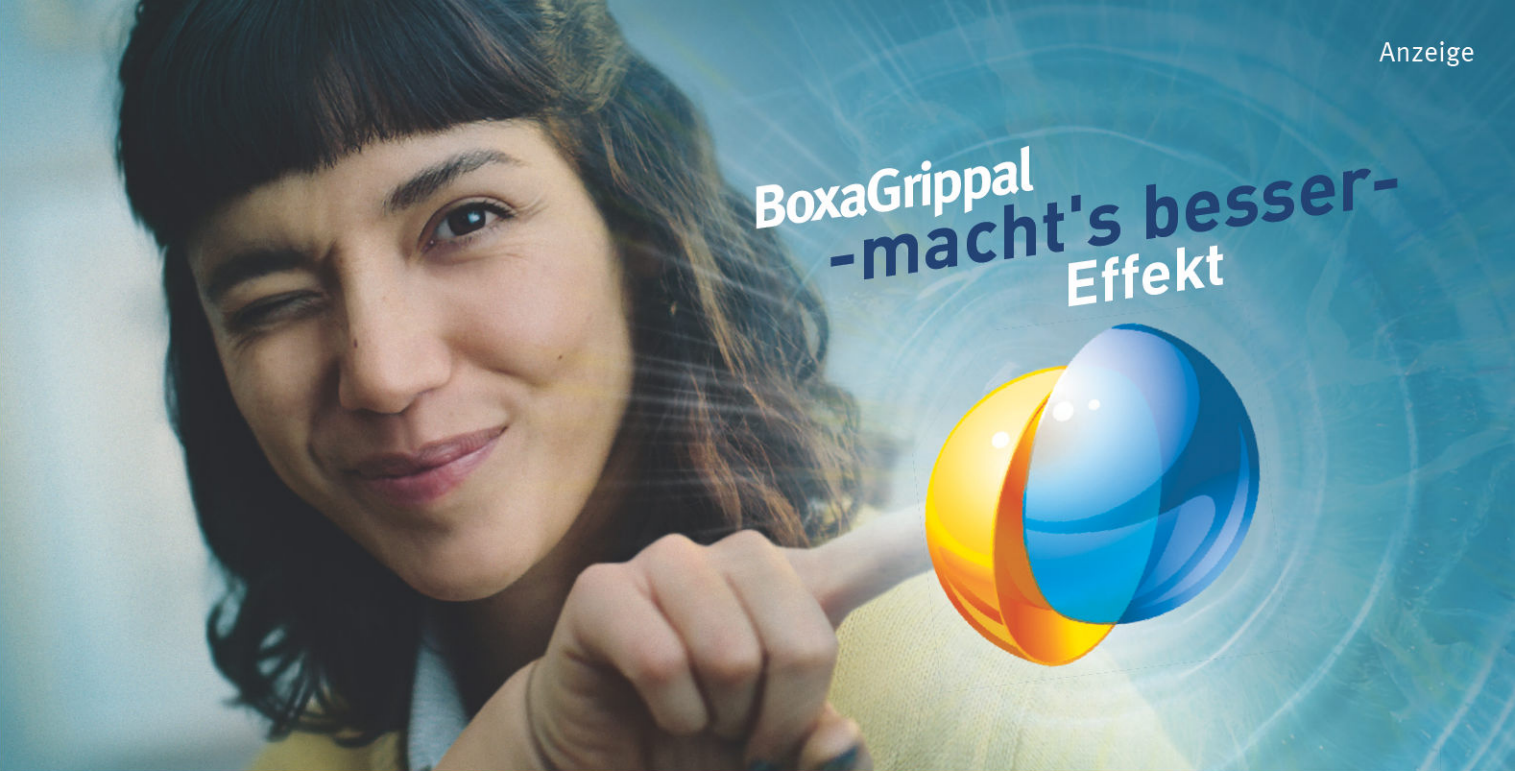
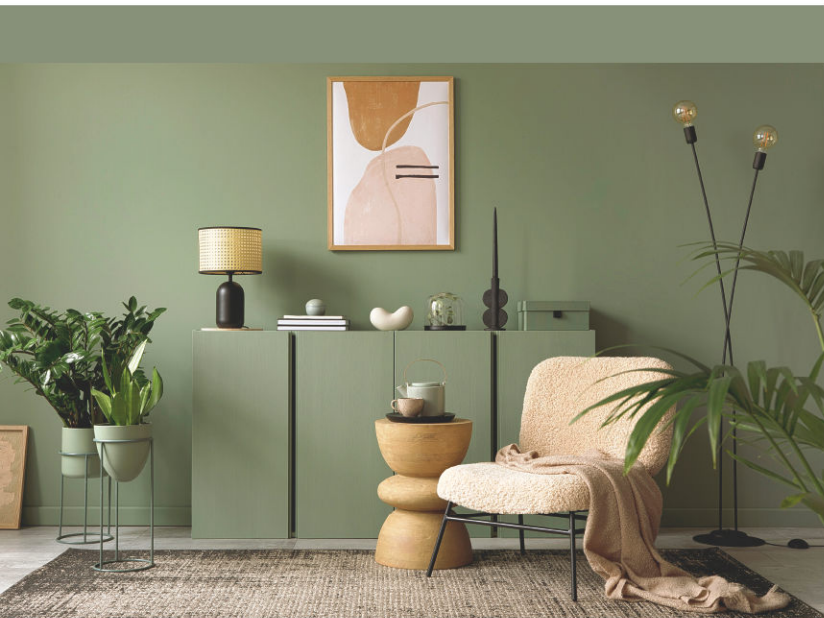
„Ein schöner Baum fürs Wohnzimmer ist die Zimmerlinde“, empfiehlt Täubig. Grünlilien und Zimmerlilien verbessern die Luftqualität. Gardinen oder Kissen dürfen auch grün sein oder in Holz- oder Sandtönen. Tücher in Knallgrün, Pink oder Gelb: „Aber bitte nur Kleinigkeiten, sonst wird es unruhig.“



BUCHTIPP

Sie möchten mehr über die Wirkung von Farben erfahren? Unsere Expertin hat das passende Buch geschrieben: „Der Farbguide für dein Wohlfühl-zuhause“. 39 Euro.

FOTOS: ISTOCK (2), SHUTTERSTOCK (1)



**BoxaGrippal
-macht's besser-
Effekt**



Erkältungssymptome?

**Aktiviere jetzt den
BoxaGrippal-macht's-besser-Effekt.**

5-fach wirksam bei:

- Verstopfter Nase und Nebenhöhlen in Verbindung mit
- Kopfschmerzen
- Halsschmerzen
- Gliederschmerzen
- Fieber



**doppelt dosiert
doppelt stark***

BoxaGrippal® forte Erkältungstabletten 400 mg/60 mg Filmtabletten. Zur Anwendung bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. **Wirkstoffe:** Ibuprofen, Pseudoephedrinhydrochlorid. Kurzzeitige symptomatische Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und erkältungsbedingten Schmerzen. Sie sollten dieses Kombinationsarzneimittel nur dann anwenden, wenn Sie sowohl eine verstopfte Nase als auch Schmerzen oder Fieber haben. Wenn bei Ihnen nur eine dieser Beschwerden vorliegt, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker über eine Behandlung nur mit Einzelsubstanzen. Wenn Sie sich nach 4 Tagen (Erwachsene) bzw. 3 Tagen (Jugendliche) nicht besser oder gar schlechter fühlen, müssen Sie sich an Ihren Arzt wenden. Enthält Lactose. **Aziende Chimiche Riunite Angelini Francesco – A.C.R.A.F. S.p.A., 00181 Rom, Italien. Stand:** April 2024

*Im Vgl. zu BoxaGrippal Erkältungstabletten 200 mg/30 mg Filmtabletten