

# WOHNEN! ABER WIE?

10  
25



WOHNEN!  
ABER WIE?

Wohntrends,  
Magie der Farben  
und vieles mehr.

Verlagsbeilage

LUDWIGSBURGER  
KREISZEITUNG

# Wohnwelten, Rückzugsorte und all die Lebensmittelpunkte dazwischen

„Wohnst du noch oder lebst du schon?“, hat die Werbung einer großen Einrichtungskette mal geschwehelt. Tatsächlich spricht man in der Wohnpsychologie auch von den drei „Schutzzonen“ des Menschen: Da ist zum einen die eigene Haut, unser größtes Sinnesorgan. Die zweite ist die Kleidung, die natürlich auch vor Umwelteinflüssen schützt, aber zu einem ganz großen Teil die eigene Individualität widerspiegelt.

Die dritte aber ist der Wohnraum, sei es nun ein bescheidenes Zimmer oder ein ganzes Haus samt Garten. Er ist der Ort, den man in aller Regel nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen gestalten kann und idealerweise Rückzugsort und Wohlfühloase in einem.

## Vielschichtiger Begriff

Wie vielschichtig der Begriff Wohnen ist, zeigt schon seine linguistische Herkunft: Er auf mittelhochdeutsch „wonen“ zurück, wo er weilen, wohnen, hausen, bleiben, leben, sich aufhalten, verharren, ruhen



und sein bedeutete, sowie auf „wunen“ oder „wunaen“ (gewohnt sein, zufrieden sein, wohnen (Quelle: Wikipedia).

Das Wohlgefühl des Menschen ist demnach eng mit seinem Zuhause verbunden.

## Als der Mensch sesshaft wurde

Seine Entwicklung ebenfalls: Denn an sich wohnt der Mensch, seit er in der Jungsteinzeit sesshaft wurde und den Übergang vom Jäger und Sammler zum Bauern vollzog. Diese ersten Behausungen waren

vor allem Schutz vor Witterungseinflüssen und Raubtieren und wurden meist gemeinschaftlich genutzt. Ab der Antike aber wurden die Gebäude komplexer und begannen, den sozialen Status ihrer Bewohner widerzuspiegeln.

## Umbrüche der Neuzeit

Das 19. Jahrhundert brachte mit der Industrialisierung den großen Wendepunkt, als es die Landbevölkerung auf der Suche nach Arbeit in die Städte zog. Wohnen hier war aber oft prekär. Abhilfe konnten staatliche Initiativen wie Sozialwohnungen und genossenschaftlicher Wohnungsbau schaffen, doch bis heute sind die Wohnverhältnisse stark von sozialen und wirtschaftlichen Faktoren geprägt.

## Erlaubt ist, was gefällt

Doch während lange galt, dass der Mensch ist, wie er wohnt, gibt es aktuell wieder ganz andere Tendenzen: Nicht größer, höher, teurer ist bei der jungen urbanen Bevölkerung Trend. Vielmehr erzählen nun Tiny Houses von der freiwilligen Beschränkung und der Konzentration auf das Wesentliche, genauso wie Gemeinschaftsgärten und Sharing-Angebote. Und gerade in den aktuell unsicheren Zeiten ist die eigene Wohnung mehr denn je Rückzugsort und Spiegel der Individualität. Bei allen Trends gilt in Wohnfragen also: Erlaubt ist, was gefällt. (red)



Daheim macht man es sich gerne schön – aber jeder auf seine ganz eigene Art und Weise. Fotos: pixabay/marya\_m, anaterate, Public Domain und Pitsch

# Vintage, nachhaltig, gut!

Wohnen mit gebrauchten oder recycelten Dingen ist kreativ und liegt im Trend!

**W**ohnen mit gebrauchten Möbeln ist längst nicht nur eine Lösung für Menschen mit schmalen Einkommen. In Zeiten der Fertigung in hoher Stückzahl und oft niedriger Qualität erkennen immer mehr Menschen, dass Vintage ausgesprochen individuell und behaglich und dabei auch noch gut zur Umwelt ist. So gelingt der Einrichtungs-Mix.

Es ist schon eine kreative Mischung die bei immer mehr Trendsettern Einzug hält: Flohmarktfunde treffen beim Vintage-Stil auf Erbstücke und wirken umso mehr, da sie zeitgenössischen Einrichtungsgegenständen gegenübergestellt werden. Wenig Stile wirken so anheimelnd und individuell. Besonders pfiffig wirkt Vintage, wenn dabei Altes einen neuen Wert erhält, etwa durch Reparieren, Flickern oder Upcycling.

So lassen sich Möbel durchaus zweckentfremden: Aus Omas altem Vollholzschränk lässt sich zum Beispiel mit ein wenig handwerklichem Geschick ein tolles Büromöbel fürs Homeoffice schaffen: Die Regalböden dazu nach den eigenen Bedürfnissen anordnen und eine

Klappfläche als Tisch für den Laptop ergänzen. Ein neuer Anstrich oder eine neue Wachsversiegelung und schon ist das Erbstück bereit für eine neue Runde. Praktisch: Nach Feierabend verschwindet der Arbeitsplatz hinter verschlossenen Schranktüren und integriert sich so perfekt ins Wohnumfeld.

Und auch andere Gegenstände finden so eine neue Bestimmung: Dann werden alte Holzkisten zu Ordnungsboxen, der Werkstatt-Rollwagen wird zur Minibar und die vormalige Baustellenbeleuchtung zum Hingucker im Industrial Style. Wer handwerklich eher ungeschickt ist, kann einfach Vintage-Akzente mit bestickten Kissenbezügen vom Flohmarkt schaffen oder alte Töpfe, Kannen oder Vasen zu Pflanzcontainern umfunktionieren.

Wie immer in Sachen Einrichtung gilt

auch hier: Erlaubt ist, was gefällt und gemütlich ist. Und dann sind der eigenen Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wer Altem, Charmantem und Liebgewonnenem eine neue Chance gibt, wird mit einem gemütlichen und dabei sehr individuellen Wohnumfeld belohnt

## Einige Tipps für Flohmarktfunde

Lieber nach Vollholz-Möbeln Ausschau halten. Sperrholz lohnt oft den Aufwand des Restaurierens nicht.

Achtung: Rieselndes Holzmehl lässt auf einen Holzwurmbefall schließen, aufgequollene Stellen auf einen Wasserschaden. Dann lieber die Finger von dem Stück lassen.

Sicherheit und Komfort gehen immer vor! Gebrauchte Elektrogeräte deshalb lieber von Fachleuten überprüfen und gegebenenfalls neu verkabeln lassen.

Während sich viele Reparaturen einfach und ohne großen Aufwand durchführen lassen, ist eine neue Polsterung zeitaufwendig und muss eventuell von Fachleuten durchgeführt werden. Das kann kostspielig sein, man wird dann aber auch mit einem langlebigen Möbelstück belohnt.

Fündig wird man auf Flohmärkten, bei Haushaltsauflösungen, in Secondhand-Läden, im Gebrauchtwarenhandel oder im Sozialkaufhaus. Wer mit allzu konkreten Vorstellungen auf die Suche geht, braucht dazu aber Zeit, Geduld und auch Glück. Besser ist es oft, sich ergebnisoffen umzuschauen oder sich von den vorhandenen Waren inspirieren zu lassen.

Auch die diversen Gebrauchtwaren-Plattformen bieten interessante Möglichkeiten. Hier lässt sich meist gezielter suchen, man sollte aber die Kosten für Versand oder gegebenenfalls für die Spedition immer mit in den Kaufpreis einkalkulieren. (red)



Alt, aber gut: Vintage.

Fotos: pixabay/Pexels und Engin\_Akyurt



**ColdArts**  
Kälte- und Klimatechnik

*Kühler Kopf an heißen Tagen?!  
Mit uns bleiben Sie cool.*

**Kälte- und Klimatechnik, privat und gewerblich**

**Fachmännische Beratung auf Augenhöhe**

**Wartung und Instandsetzung  
kälte- und klimatechnischer Anlagen**

**Verkauf und Montage  
kälte- und klimatechnischer Anlagen**

**ColdArts GmbH**  
Sieh Dich Für 2 | 74385 Pleidelsheim | Tel: 0174 3184 041  
ice@coldarts.eu | www.coldarts.eu

# Wohnlich zurück zur Natur

Der Wohntrend Biophilic Design verbindet menschenfreundliche Architektur mit natürlichen Elementen

Die Sehnsucht nach Natur ist tief im Menschen verankert. Die Architekten der sogenannten organischen Architektur, darunter frühe Vertreter wie Antonio Gaudí oder Erich Mendelsohn oder später auch die Ungarn Imre Makovecz oder György Csete, haben diesen Gedanken aufgegriffen: Ihre Gebäude wirken wie gewachsen und heben sich so wohltuend von traditionelleren Entwürfen ab.

## Gut für den Menschen

Wohltuend ist dabei durchaus wörtlich zu verstehen: Entsprechende Erhebungen zur organischen Architektur haben belegt, dass sich ihre Bewohner geborgener und sicherer fühlen und einen weniger hohen Anteil an psychischen Erkrankungen aufweisen. Zudem gab es hier nachweislich weniger Vandalismus.

Der neue Wohntrend „Biophilic Design“ verbindet nun Architektur und Innenausstattung und baut dabei auf eine natürliche Harmonie der Wohnräume. Baulich werden dabei etwa Blickachsen zu schaffen, die einen Blick auf die umgebende Landschaft ermöglichen. Es geht aber auch darum, etwa durch den geschickten Einsatz von Oberlichtern das Tageslicht besser zu nutzen, was nachweislich die kognitive Leistungsfähigkeit fördert und den menschlichen Biorhythmus unterstützt. Und natürlich kommen auch dabei natürliche Bau- und Einrichtungsmaterialien zum Einsatz.

## Auch im Bestandswohnen

Einige dieser Ansätze lassen sich auch im Bestandswohnen umsetzen: So schaffen

zum Beispiel auch Pflanzen eine wohnliche Umgebung und verbessern als natürliche Luftfilter zudem das Wohnklima. Das gilt auch für einen Tischbrunnen, der einerseits beruhigend plätschert, durch die zusätzliche Luftfeuchtigkeit aber auch Balsam für von der Bildschirmarbeit gestresste Augen ist.

## Besser konzentrieren

Eine Farbgestaltung mit Natur- oder Aquatönen wirkt außerdem beruhigend auf die Psyche und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Zunehmend findet das Designkonzept daher auch bei Einrichtungskonzepten für Heimarbeitsplätze Verwendung.

Das Fraunhofer-Institut für Bauphysik IBP erörtert auf seinem Internetauftritt [www.ibp.fraunhofer.de](http://www.ibp.fraunhofer.de) unter dem Stichpunkt „Biophilic Design“, wie diese Gestaltungsrichtlinien auch der Produktivität am Arbeitsplatz zuträglich sind.

## Kleine Schritte, große Wirkung

In einem so auf die Natur ausgerichteten Wohnkonzept spielt andererseits auch Nachhaltigkeit eine große Rolle: Möbel aus nachhaltigen Quellen oder aus zweiter Hand schaffen dabei ebenfalls ein umweltbewusstes und naturnahes Umfeld. Handgefertigte oder regionale Möbelstücke können ebenfalls eine starke Verbindung zur Natur herstellen. Besonders entspannend wirken aber auch Aufnahmen von Naturgeräuschen, etwa Vogelgezwitscher oder Meeresrauschen. Aber auch ätherische Öle, wie Lavendel, Kamille oder Bergamotte. Und natürlich baut auch eine mit den Jahreszeiten wechselnde Dekoration aus Naturmaterialien eine Brücke zu draußen. (red)



**Nah an der Natur, gut zum Menschen.**

Fotos: pixabay & pixabay/SirGreen

## Impressum

Anzeigensonderveröffentlichung „WOHNEN! – ABER WIE?“

### Verlag und Druck:

Ungeheuer + Ulmer KG GmbH + Co. Verlag der Ludwigsburger Kreiszeitung, Körnerstraße 14-18, 71634 Ludwigsburg.

### Redaktion:

Susanne Müller-Baji, Caroline Weidmann.

**Titelbild:** lassemasse – stock.adobe.com

**Bilder:** pixabay, Adobe Stock.

**Anzeigen:** Anja Deters.



# Dem Zuhause Farbe verleihen

Die richtige Farbwahl hat einen großen Einfluss auf das Wohngefühl

Die Farbgestaltung der eigenen vier Wände beeinflusst den Menschen stärker als oft angenommen. Sie kann als Stimmungsaufheller dienen, beruhigen oder im Gegenzug die Konzentrationsfähigkeit und die Produktivität steigern.

## Persönliche Vorlieben sind wichtig

Wichtig bei den nachfolgenden Tipps: Bei aller Farbpsychologie wirken sich auch die persönlichen Vorlieben darauf aus, wie Farben wahrgenommen werden. Auch wenn Blau im Schlafzimmer auf die meisten Menschen beruhigend wirkt, kann es von einigen als zu kühl wahrgenommen werden. Dann sollte man lieber darauf verzichten.

So wie sich die Farben der Kleidung auf die Stimmung ihrer Träger auswirkt und bei Lebensmitteln sogar die Geschmackswahrnehmung verändern können, beeinflusst die Einrichtungsfarbe die Atmosphäre eines Raums: Allgemein wird Blau mit Ruhe und Entspannung assoziiert, während Gelb als belebend und freundlich wahrgenommen wird. Es gilt, diese Wirkung passend zur angestrebten Raumnutzung einzusetzen und idealerweise auch durch den Einsatz von farbigen Leuchten

und Lichtquellen zu unterstreichen. Andererseits lässt sich diese Wirkung auch durch eine abgestufte Intensität steuern oder durch einzelne Farbakzente.

## Zuallererst: die Grundfarben

So kann Rot die Herzfrequenz erhöhen und allgemein die Aktivität steigern, weshalb es vorteilhaft etwa in Küchen oder Fitnessräumen eingesetzt werden sollte. Blau ist für die meisten Menschen die Wellness-Oase unter den Farben, wirkt beruhigend und erholsam und gilt daher als gute Wahl für Badezimmer oder Schlafzimmer. Gelb hingegen steht farbpsychologisch für Freude und Kreativität und kann deshalb an allen Orten, in denen Kommunikation und Geselligkeit im Vordergrund steht, eingesetzt werden, zum Beispiel in Küchen und Esszimmern.

## Vielschichtig: die Sekundärfarben

Grün steht für Natur und Erneuerung und wirkt deshalb besonders gut in Wohn- und Schlafzimmern, also in solchen Räumen, in denen Entspannung und Ruhe im Vordergrund stehen. Orange wirkt vital und lebendig und schafft so eine freundliche Atmosphäre in Wohn- und Essberei-



chen. Violett hingegen wird von vielen mit Luxus und Spiritualität verbunden und eignet sich besonders für Schlaf- oder Meditationsräume.

## Eine Frage von Hell und Dunkel

Weiß steht für Reinheit, Klarheit und Purismus. Es lässt Räume großzügiger erscheinen und findet oft in modernen, minimalistischen Einrichtungen Verwendung. Außerdem bildet es eine ideale, neutrale Basis für alle anderen Farben. Zu beachten ist dabei, dass Reinweiß oft auch als sehr kühl empfunden wird, für Inneneinrichtungen werden wärme-

re Weißtöne oft bevorzugt. Schwarz hingegen symbolisiert Eleganz, Macht und Geheimnis und lässt andere Farben oft umso intensiver strahlen.

## Die Mischung macht's ...

Beim Einrichten macht es auch der Farb-Mix: Wählt man Farben, die auf der Farbskala nebeneinander liegen, entsteht ein subtiler und eleganter Eindruck, der ideal für alle Räume ist, die harmonisch wirken sollen. Umgekehrt setzt auf Kontrastfarben, wer Spannung erzeugen möchte.

## ... die Gewichtung auch

Zu subtil kann allerdings auch langweilig sein. Genauso wie zu viele Kontraste schnell unruhig wirken. Am besten geht man beim Einrichten mit Farben daher schrittweise vor und schafft sich kleine Inseln aus Farbakzenten. Und wer weiß, vielleicht entdeckt man dabei sogar ganz neue Farbklänge für sich. (red)



Farbenfroh – als Akzent oder vollflächig.

Fotos: pixabay/Lisaphotos195 und StockSnap

**manfredi**   
fliesenfachbetrieb

Weilerstr. 1 • 71642 Ludwigsburg • (07144) 130 47 66

BERATUNG • PLANUNG • UMSETZUNG  
WWW.MANFREDI-FLIESEN.DE

**Wohlfühloasen für Zuhause**  
Markisen & Terrassendächer **IN HÖCHSTER QUALITÄT**



Mehr Raum,  
mehr Lebens-  
Qualität  
**SCHÄFER** GmbH

■ Wintergärten ■ Markisen  
■ Terrassendächer ■ Carports  
■ Sonnenschutz ■ Vordächer  
■ Balkonverglasungen ■ Fenster

Mo.-So. 11-17 Uhr · Eigenheim-Ausstellung 70736 Fellbach · Höhenstraße 21  
Tel. 0711 / 520 46 46 · www.wohnwintergarten.de

# Der große Psycho-Test: W

Von Vintage bis Natur – es gibt ja so viele tolle Wohntrends! Aber welcher passt nun eigentlich am besten zu Ihnen? Dieser Test gibt Auskunft und hilft bei der Entscheidung: Opulent, naturnah, puristisch, gemütlich oder ausgefallen?

Wohnvorlieben ändern sich, gerade so wie die Lebensumstände: Deshalb ist es gut, ab und zu mal zu prüfen, ob man immer noch der Typ für starke Farben und grafische Muster ist, wo einem doch in letzter Zeit ruhige, erdige Töne viel mehr zusagen. Mit diesem Test ist es ganz leicht herauszufinden, was am besten zu Ihnen passt. Wählen Sie dazu einfach die 10 Sätze aus, die am ehesten auf Sie zutreffen:

- Ich habe viele Freunde und Bekannte
- Geduld ist nicht immer meine Stärke
- Ich bin mehr so der Tüftler
- Gesichter kann ich mir gut merken.

- Ich hänge sehr an Erinnerungsstücken.
- Ich bin sehr aktiv und gerne unterwegs.
- Ich habe ein Händchen fürs Schenken.
- Ich lasse mich nicht gerne fotografieren.
- Mein Orientierungssinn ist sehr gut.
- Ich informiere mich gerne über Trends.
- Lärm vertrage ich nicht gut.
- Ich gehe gerne auf andere zu.
- Ich liebe die Abwechslung.
- Probleme gehe ich sofort an.
- Den Herbst mag ich am liebsten.
- Bei mir hat alles seinen Platz.
- Urlaub mache ich immer im selben Ort.

- Meine Reisen plane ich ganz genau.
- Stillsitzen liegt mir nicht.
- Andere bitten mich oft um Rat.
- Gute Laune ist mir wichtig.
- Ich fertige Dinge gerne selbst.
- Ich bin manchmal zu zögerlich.
- Ich stehe zu meiner Meinung.
- Bei Streit versuche ich zu schlichten.
- Ich bin gerne unter Menschen.
- Ich halte mich gerne im Hintergrund.
- Wenn ich sauer bin, zeige ich das auch.
- Ich kann mich durchsetzen.
- Ich bin sehr pünktlich.



# Welcher Wohntyp sind Sie?

## Luxuriös, mobil, fröhlich, sanft oder kreativ?

Welche Farben haben Ihre Antworten überwiegend? Hier zeigt sich Ihr Wohntyp. Aber auch Mischformen sind möglich oder können ein Zeichen sein, dass Sie sich gerade von dem einen Wohntypen zu einem anderen hin entwickeln: Oft hat das auch mit äußeren Faktoren zu tun. Sie müssen deshalb nicht die ganze Wohnung umgestalten. Ändern Sie in einem Zimmer oder auch nur in einer Ecke die Gestaltung und beobachten Sie, wie sich das anfühlt.

## Violett steht für: Opulenz und Luxus

Sie sind erfolgreich und entschlossen und nehmen andere Menschen leicht von sich ein. In Sachen Wohnen lieben Sie das Ausgefallene und den Luxus, und das zeigen Sie auch gerne: Sie haben gerne Gäste, die Sie mit auf eine Reise durch Ihr aufregendes Leben nehmen.



So wohnen Sie am liebsten: Zu Ihnen passen opulente Stoffe, Grau- und Violettöne, echte Kunstwerke und edle Einzelstücke. Ihre Wohnung ist auch Ausdruck Ihrer starken Persönlichkeit, Ihre Einrichtung ist handverlesen und auch mal höherpreisig – aber stets ausdrucksstark. Kurzlebige lehnen Sie eher ab, Sie schätzen die Maßanfertigung und das in kleiner Stückzahl gefertigte Designerstück.

Symbolisch für Ihren Stil sind die Samtsessel in einer auffallenden Farbe, in denen man so stilsicher auf den Erfolg anstoßen kann.

## Rot steht für: Purismus und Mobilität

Alles ist im Wandel. Deshalb schätzen Sie einen Lebensstil, der sich auf das Wesentliche konzentriert. Sie sind risikobereit und brauchen nicht die Bestätigung anderer. Trends und Theatralik sind Ihnen schon deshalb suspekt.

08/15 kommt für Ihre Einrichtung nicht in Frage: Ihr Wohnumfeld soll stimmig und organisiert sein und den passenden Rahmen für Ihr mobiles Leben bilden. Sie leben gerne reduziert und schaffen es gleichzeitig, mit wenigen, handverlesenen Stücken gekonnt Schwerpunkte zu schaffen.

Symbolisch für Ihren Stil ist der faltstuhlförmige Stuhl in Naturfarben, der Sie treu auf Ihrer Lebensreise begleitet und dabei so bequem ist – ideal für die Remote-Arbeit wie auch für den Sun Downer danach.



## Grün steht für: Fröhlichkeit

Sie sind gesellig, sympathisch, blühen erst im Kreise Ihrer Lieben so richtig auf. Ihr Wohnstil ist fröhlich und behaglich und voller Erinnerungstücke an Familie und Freunde, denn Sie lieben die Nähe. Ob Familienerbstück oder das Wohnen mit Kindern, Tieren und Pflan-

zen: Für Sie ist mehr einfach besser. Hauptsache, Ihre Möbel sind so gut gelaunt wie Sie selbst, deshalb umgeben Sie sich auch gerne mit leuchtenden Farben, sind offen für Wohntrends, aber immer nur als Akzent. Außerdem haben Sie immer alles im Haus, was man für ein spontanes Essen im Freundeskreis braucht.

Symbolisch für Ihren Stil ist eine einladende Sitzecke mit handverlesenen Accessoires und Familien-Erinnerungsstücken, Bei Ihnen wird nicht gewohnt, bei ihnen wird gelebt.



## Braun steht für Rückzugsort

Sie sind ein wirklich guter Freund, loyal und mit einem großen Herzen, gleichzeitig aber auch idealistisch und weltoffen. Und gerade deshalb soll Ihre Wohnung Ihnen vor allem auch ein Rückzugsort sein, an dem Sie sich erholen können.



Sie gestalten sich dazu Ihre eigene Oase und holen die Natur ins Haus, mit erdigen Farben, vielen Pflanzen und gemütlichen Wohn-Accessoires. Auch Wellness ist ganz Ihr Thema. Sie überlegen sich dabei sorgfältig, welche Einrichtungsstücke Sie in Ihr Leben lassen, und bleiben Ihnen dann oft ein Leben lang treu.

Symbolisch für Ihren Stil ist ein kuscheliges Nest mit vielen Kissen, in denen Sie nach vielen bestandenen Abenteuern versinken können. Sie haben es sich verdient!

## Blau steht für Kreativität

Regeln sind für Sie vor allem dazu da, gebrochen zu werden: Sie sprühen vor Ideen und bringen oft auch das nötige, handwerkliche Geschick für die Umsetzung mit. Ihre Liebsten schätzen ihre Abenteuerlust und Ihre Experimentierfreude. Essenseinladungen bei Ihnen sind immer inspirierend und finden oft in einem fantasievollen Ambiente statt. Sie lieben es, außerhalb gängiger Schemata zu denken, mischen gerne Alt und Neu, Flohmarktfund und Designobjekt und schaffen sich so Ihre ganz individuelle Wohnwelt.

Symbolisch für Ihren Stil ist eine Bank mit viel Patina, die zeigt: Hier wird gelebt. Aber auch Staffelei, Werkbank oder Notenständer passen zu Ihnen. Eben alles, was Sie kreativ sein lässt.



# So wird's richtig gemütlich

Nordisch, naturnah, rustikal: Diese Wohntipps helfen gegen den Winterblues

Die Tage werden kürzer, das Wetter ungemütlicher. Das bedeutet aber auch: Je dunkler die Jahreszeit ist, desto schöner ist es, endlich nach Hause zu kommen. Besonders, wenn man einige einfache Tipps befolgt und sich kleine Wohlfühl-Inseln schafft.

Der Herbst und Winter ist in der Natur eine Zeit des Rückzugs und der Regeneration. Diese Veränderung ist aber auch im Menschen angelegt: In der dunklen Jahreszeit steigt das emotionale und körperliche Bedürfnis nach Komfort und Geborgenheit, mitunter auch als „Cocooning“ beschrieben.

Eine gemütlich dekorierte Wohnung ist dabei mehr als nur Schutz vor Kälte, sondern strahlt auch visuelle und sensorische Wärme aus und wirkt dadurch auch stimmungsaufhellend. Und das kann dazu beitragen, dem Winterblues effektiv vorzubeugen.

Generell bevorzugt man im Herbst warme und erdige Farben, wie Gold, Braun, Rot, Orange und dunklere Grüntöne. Gut ist es auch, sich die Natur mit sensorischen Akzenten hereinzuholen, etwa mit Kränzen aus Beerenzweigen oder mit einer Dekoration aus Zierkürbissen, Kastanien oder Tannenzapfen.

Dimmbare Lampen und Lichterketten sorgen für ein warmes Licht. Und auch mit Laternen oder Kerzen auf den Fensterbänken oder Tischen kann man wohlige kleine Lichtinseln schaffen. Der Duft von Kerzenwachs oder Herbstlaub spielt übrigens eine fast ebenso große Rolle wie ihre optische Opulenz. Auch Duftöle mit Zimt-, Vanille- oder Orangennote steigern das Wohlbefinden.

Wärme ist natürlich unabdingbar, um sich in der dunklen Jahreszeit wohlfühlen. Nicht jeder hat einen wohligh knisternden offenen Kamin.



Foto: pixabay/RitaE

Aber bereitliegende Kuschedecken und Kissen sowie die gute alte Wärmflasche sorgen ebenfalls zuverlässig für ein schönes Wohngefühl.

Wer mag, bezieht außerdem Eingangsbereich, Balkon oder Vorgarten in die herbstliche und winterliche Dekoration mit ein. Kälteunempfindliche Pflanzen wie Erika,

Heidekraut oder Zierkohl sorgen für Farbtupfer, Laternen und solarbetriebene Wegeleuchten weisen zuverlässig den Weg an den schon wieder dunklen Abenden. Und eine Feuerschale könnte das Zentrum für einen herbstlichen Umtrunk im Freundeskreis bilden, schließlich ist die dunkle Jahreszeit auch traditionell die Zeit, in der man sich trifft und enger zusammenschließt. (red)



PRÄSENTIERT

Zuhause beginnt mit

# Ja!

**Die Hochzeitsmesse  
18. + 19. Oktober**

Residenzschloss LB, 11–17 Uhr

Jetzt informieren  
[ja-hochzeitsmesse.de](http://ja-hochzeitsmesse.de)



# Platz da!

Warum man sich von manchen Dingen nur schwer trennen kann. Und wie es mit dem Entrümpeln trotzdem klappt

Viele neue Wohntrends, aber in den eigenen vier Wänden ist kein Platz dafür? Und dann ist Wohnraum ja auch teuer und so mancher denkt darüber nach, sich zu verkleinern. So oder so: Im Laufe eines Lebens sammeln sich viele Dinge an und die Trennung davon fällt oft schwer. Hier gibt es Tipps, wie es dennoch gelingt.

## Ein emotionales Thema

So eine Wohnung spiegelt die Persönlichkeit ihrer Bewohner wider. Und gerade deshalb ist Entrümpeln für viele Menschen so ein emotionales Thema. Der amerikanische Psychologe William James hat es bereits 1890 in „Principles of Psychology“ auf den Punkt gebracht: „Das Selbst eines Menschen ist die Summe all dessen, was er sein Eigen nennen kann.“

## Pufferzone zur Außenwelt

So eine Wohnungseinrichtung belegt außerdem unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale: So kann die Anhäufung von Dingen eine Pufferzone zur Hektik und zum Stress draußen sein. Oft behält man auch Dinge, weil sie einen erinnern – an liebe Menschen, an die Kindheit, an die Heimat. Dann schwingt oft auch Wehmut mit. Andererseits können gerade teure Besitztümer dazu dienen, seine Überlegenheit darzustellen. Oft gerade dann, wenn das eigene Selbstbewusstsein eher gering ist oder das angestrebte Lebensideal nicht mit der Realität übereinstimmt.

## Von Frustkäufen

All dies zeigt aber auch, dass der Mensch sich nicht immer aus freien Stücken mit Dingen umgibt. Hinzu kommt, dass das Gehirn den Verlust von Besitz an der gleichen Stelle verarbeitet wie den Schmerz. Zudem gibt es außerdem die typischen Frustkäufe, die

nur dazu dienen, sich ein kurzes Glücksgefühl in schwierigen Zeiten zu verschaffen.

## Platz schaffen – aber wie?

Damit das Entrümpeln trotzdem klappt, empfehlen Fachleute, sich dafür einen festen Termin in den Kalender einzutragen und der Aktion so höchste Priorität zu geben. Auch sollte man realistisch bleiben: Statt gleich die ganze Wohnung auf Vordermann bringen zu wollen, sollte man sich lieber nur einen bestimmten Schrank oder einen bestimmten Raumbereich vornehmen und erst danach das nächste Ziel ins Auge fassen.

## Aus den Augen, aus dem Sinn

Am besten beginnt man beim Aussortieren mit Haushaltsgegenständen, die vorrangig ohnehin nur wegen ihrem praktischen Nutzen in die Wohnung gekommen sind. Auch kaputte Gegenstände kann man ohne Wenn und Aber aussortieren. Dasselbe gilt für Kleidung, die man nur deshalb behält, weil sie vielleicht irgendwann wieder passen könnte. Gegenstände, die man schon seit einem Jahr nicht mehr benutzt hat, können ebenfalls weg. Ist man sich dabei noch nicht sicher, kann man sie zunächst aussortieren und auf

dem Dachboden oder im Keller unterbringen. Vermisst man sie nicht, kann man sich getrost von ihnen trennen. Bei den Dingen, die einen hohen emotionalen Wert haben, sollte man sich dagegen fragen, ob man sich mit ihnen tatsächlich noch so verbunden fühlt.

## Dinge weiterreichen

Oft trennt man sich auch leichter von Dingen, wenn man sie an jemanden weiterreichen kann, der sie nötiger braucht. So finden auch Frustkäufe eine gute Bestimmung. Kleiderkammern, Sozialkaufhäuser, Nachhaltigkeitsangebote und

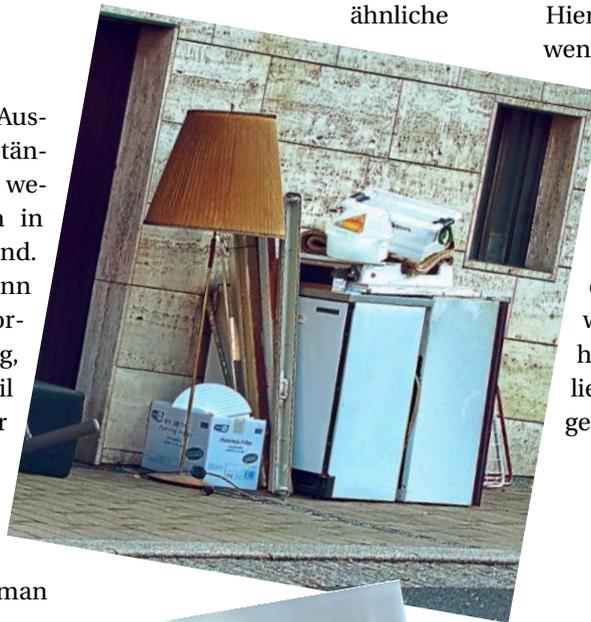
ähnliche

Projekte nehmen gerne gut erhaltene Spenden an. Man kann die Dinge auch über die einschlägigen Internetplattformen anbieten oder sich an einem Flohmarkt beteiligen.

## Aufräumen ist auch Trennung

Noch ein Wort zu Haushaltsauflösungen: Da ist dann beispielsweise ein Elternteil gestorben und nun gilt es, die Wohnung zu räumen. Allerdings sind bei geliebten Menschen die Dinge fast noch mehr mit Emotionen aufgeladen als beim eigenen Besitz. Sich von ihnen zu trennen ist daher fast immer ausgesprochen belastend.

Hier ist es von großem Vorteil, wenn man sich der Aufgabe noch nicht gleich, in der tiefsten Trauer stellen muss. Hat der oder die Verstorbene allerdings zur Miete gewohnt, ist diese Zeit meist ein sehr teurer Luxus. Dann lohnt es sich, die Erinnerungsstücke auszuwählen, die man unbedingt behalten will, und mit dem Rest lieber einen Profi zu beauftragen. (red)



Entrümpeln kann auch ganz schön schwierig sein, ist aber gut fürs Wohngefühl.

Fotos: pixabay/Estellina und anaterate



**HAPPY - CLEAN**  
Gebäudereinigung

Ludwigsburger Straße 23/1  
71711 Steinheim an der Murr  
Tel. 07144 9985962  
Handy 0173 8913003

info@h-c-gebäudereinigung.de  
www.h-c-gebäudereinigung.de



**H - C**  
HAPPY - CLEAN

# Früh über das Alter nachdenken

Das eigene Zuhause gewinnt mit den Jahren an Bedeutung, auch als Rückzugsort und emotionaler Anker

Mit steigendem Lebensalter verändern sich die Bedürfnisse an Wohnraum, Sicherheit und Lebensqualität. Das eigene Zuhause ist weit mehr als nur ein Ort zum Schlafen: Es ist Rückzugsort, sozialer Treffpunkt und emotionaler Anker. Gleichzeitig spielen beim Wohnen im Alter körperliche Einschränkungen, veränderte finanzielle Möglichkeiten und nach dem Verlust eines Partners oder dem Auszug der Kinder oft Einsamkeit eine Rolle. Diese Herausforderungen sollten frühzeitig bedacht werden, um auch im Alter komfortabel und selbstbestimmt leben zu können.

Ein altersgerechtes und barrierearmes Zuhause trägt entscheidend zur Sicherheit und zum Wohlbefinden bei. Dazu gehören breite Türen, stufenfreie Zugänge, ebenerdige Duschen und rutschfeste Böden, die Unfallrisiken deutlich reduzieren. Oft können bereits kleine Anpassungen die Wohnsituation erheblich sicherer gestalten. Wer ein Eigenheim besitzt, genießt in der Regel mehr Gestaltungsfreiheit, trägt jedoch auch die Kosten für Umbauten und Instandhaltung.

Technische Hilfsmittel wie Notrufsysteme oder Smart-

Home-Lösungen können die Selbstständigkeit im Alter erhalten und im Notfall schnelle Hilfe ermöglichen. Mit Künstlicher Intelligenz sind inzwischen Hilfssysteme buchbar, die sehr viel Komfort und Sicherheit bieten.

Hilfsmittel wie Treppenlifte oder Aufzüge sind dagegen oft schwieriger zu realisieren, insbesondere in Einfamilienhäusern oder Mietwohnungen, und stellen häufig den ausschlaggebenden Grund für einen Umzug dar. Auch das Wohnumfeld spielt eine wichtige Rolle, um die Eigenständigkeit zu bewahren. Kurze Wege zu Einkaufsmöglichkeiten, ei-

ne verlässliche Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr sowie ein aktives, hilfsbereites soziales Umfeld können entscheidend sein. Eine gute Nachbarschaft kann sogar ein starkes Argument dafür sein, in den bisherigen Wohnräumen zu bleiben.

Die gesundheitliche Versorgung sollte ebenfalls berücksichtigt werden. Ambulante Pflege oder Tagespflegeeinrichtungen unterstützen den Alltag, ohne dass ein Umzug notwendig wird. Eine gute medizinische Versorgung in der Nähe, inklusive Ärzten, Apotheken und The-

rapien, ist für ältere Menschen besonders wichtig.

Betreutes Wohnen oder Seniorenresidenzen verbinden die Vorteile des eigenständigen Lebens mit gezielter Unterstützung im Alltag. Neben Mahlzeiten, Reinigungs- und Fahrdiensten oder ähnlichen Hilfen profitieren Bewohner vor allem von der Gemeinschaft. Sie finden hier Nachbarschaft, gemeinsame Freizeitangebote und soziale Kontakte, die das Leben aktiv und abwechslungsreich gestalten.

Viele ältere Menschen zögern dennoch, den Schritt in eine Seniorenresidenz zu wagen. Häufig liegt dies daran, dass sie ihr vertrautes Zuhause nicht aufgeben möchten und Angst vor dem Verlust der Selbstständigkeit haben. Die Erfahrung vieler Bewohner zeigt jedoch das Gegenteil: Sie berichten von mehr sozialen Kontakten, gesteigerter Aktivität und einer höheren Lebensqualität.

Altersgerechtes Wohnen ist mehr als ein rein funktionales Konzept. Es vereint praktische Anpassungen, finanzielle Planung und gesundheitliche Sicherheit. Wer den Lebensabend selbstbestimmt und lebenswert gestalten möchte, sollte sich frühzeitig Gedanken über die eigene Wohnsituation machen. (red)



**Den Ruhestand in vollen Zügen genießen.**

Foto: pixabay/bstrupp



PRÄSENTIERT

**Gesundes Wohnen,  
aktives Leben –  
alles unter einem Dach.**

**Die Gesundheitsmesse  
22. + 23. November**

Reithaus Ludwigsburg, 11–17 Uhr,  
Tagesticket 5 €

**gesund  
&aktiv**



**Jetzt informieren**  
[www.lkz.de/events](http://www.lkz.de/events)



# Eile mit Weile ...

... und andere Einrichtungsfehler offengelegt: So klappt es mit den eigenen vier Wänden

Endlich, der Umzugstag ist schon einige Wochen vorbei, alle Möbel haben ihren neuen Ort gefunden, das Zimmer oder die Wohnung ist fertig eingerichtet. Trotzdem will sich das rechte Zuhause-Gefühl nicht einstellen. Und jetzt?

Fühlt sich eine Wohnung einfach nicht richtig an, hat das meist damit zu tun, dass man zu viel zu schnell erreichen wollte oder man eine oder mehrere grundlegende Regeln nicht beachtet wurden. Mit diesen Tipps vermeidet man die gängigsten Einrichtungsfehler:

## Eile mit Weile

Ein behagliches Zuhause muss wachsen: Besser als eine komplette Einrichtung neu zu kaufen – und billiger obendrein – ist es, sich zunächst nur mit den allerwichtigsten Einrichtungsgegenständen zu begnügen und diese dann mit der Zeit zu ergänzen: Oft zeigt sich erst im Laufe der Zeit, ob ein Stück an der richtigen Stelle steht oder sich bei der täglichen Nutzung bewährt: So manches Designstück hat da schon den Kürzen gegenüber Omas Lieblingsessel gezogen. Indem man sich Zeit nimmt, vermeidet man übrigens auch den zweiten großen Einrichtungsfehler:

## Kein Komplettlook

So praktisch es auch erscheinen mag, sich einfach einen Komplettlook hinzustellen – schließlich wurde der im Möbelhaus ja von Profis erstellt, oder? –, er wird trotzdem im täglichen Gebrauch steril und unpersönlich wirken. Behaglichkeit hat auch viel mit den Erinnerungen zu tun, die man mit einzelnen Dingen verbindet. Weshalb man beim Einrichten auch immer Alt und Neu mischen sollte: Vielleicht sorgt das Erbstück, mit dem man so schöne Erinnerungen verbindet, für wohnliche Akzente. Oder aber ein genialer Flohmarktfund, der einen beim Betrachten zuverlässig zum Schmuzzeln bringt.

## Moden sind vergänglich

Falls man über eine Neuanschaffung nachdenkt: Nach der Mode zu gehen ist dabei eigentlich nie eine gute Idee: Zum Beispiel mag man die Farbe der Bezüge eigentlich nicht, aber Gelbtöne sind gerade der

letzte Schrei? Finger weg! Beim Wohnen sollte man sich nicht von den ständig wechselnden Trends beeinflussen lassen, sondern das auswählen, was man mag und was einem guttut. Zumal Moden vergehen und einem die eigenen vier Wände über viele Jahre Freude machen sollen.

## Nah am Alltag einrichten

Schick, so ein weißes Sofa, ein Traum! Aber leider auch komplett fehl am Platz, wenn man sich seinen Wohnraum mit stark haarenden Haustieren teilt. Form, Farbe und Material sollen der Funktion folgen, nicht umgekehrt. Zu hohe oder zu niedrige Arbeitsflächen in der Küchenzeile? Unbequeme Stühle? Lichtquellen, die an der falschen Stelle leuchten? Oder aber die Steckdose, die man nur verbunden mit Verlängerungskabel und Kabelsalat benutzen kann? Sie alle tragen dazu bei, dass man sich in der eigenen Wohnung nur als Gast fühlt. Gut ist nur, was sich an den alltäglichen Bedürfnissen orientiert.

## Akzente setzen

Doch auch das exakte Gegenteil kann eintreten: Man hat seine Wohlfühlfarben ausgewählt, hat seine Lieblingsstücke dekoriert, ist mit Bedacht vorgegangen. Man hat vermeintlich alles richtig gemacht und das Ergebnis ist: langweilig! Die gute Nachricht ist, dass man mit einigen gekonnt gesetzten Akzenten bei Beleuchtung und Farbwahl schnell Abhilfe schaffen kann. Sie schaffen Hingucker, untergliedern die Wohnfläche in unterschiedliche Bereiche und sorgen auch dafür, dass man allzu Vertrautes wieder mit frischem Blick betrachtet. Am besten geht man dabei behutsam vor, etwa mit Wohnaccessoires in einer Knallfarbe oder mit einer einzelnen, neu gestalteten Wand. Ändert man zu viel auf einmal, verkehrt sich der Effekt schnell ins Gegenteil und der Raum wirkt unruhig.

## Stauraum, Stauraum, Stauraum

Es ist wichtig, von Anfang an genügend Stauraum einzuplanen. Nur so lässt sich leicht Ordnung halten. Ebenso sinnvoll ist es, den Dingen ihren Platz zuzuweisen, das verhindert auch die Suche, beispielsweise nach den Schlüsseln.

Eine goldene Regel zum Schluss: In Sachen Einrichtungsfragen gilt: Erlaubt ist, was einem selbst gefällt und was sich gut anfühlt. Wer seine Wohnung repräsentativ für die Nachbarn einrichtet, wird wenig Freude daran haben. (red)



**Komplettlook (o.) ist ungemütlich. Am richtigen Sofa hat dagegen auch das Haustier seine Freude.**

Fotos: pixabay und pixabay/OrnaW

Verkaufs-  
start



NEUBAUPROJEKT FLÖBERSTRASSE

# Golden *Page* | Seniorenwohnen in **Bietigheim-Bissingen**

- 2-3 Zimmer-Wohnungen mit 40-106 m<sup>2</sup>
- Hochwertige & barrierearme Ausstattung
- Optionaler Pflegedienst & Unterstützungsangebote
- 5% degressive Sonder-Afa für Kapitalanleger
- Ideal für Best Ager
- Eigentumswohnung ab 349.900,- €

**Jetzt QR-Code scannen & Termin vereinbaren!**



07141 93 66 0  
[www.pflugfelder.de](http://www.pflugfelder.de)

**Pflugfelder**