



GESUND WOHNEN

Ankommen, durchatmen, wohlfühlen – für Innenarchitektin Martina Velmeden ist das so wichtig wie ausreichend Schlaf und gute Ernährung. Wie wir unser Zuhause nicht nur schön, sondern auch gesundheitsfördernd einrichten, erklärt die Expertin hier

Möbel, Stoffe, Farben und Licht – Faktoren, die die Wohnlichkeit eines Raumes beeinflussen, sind vielfältig. Optimal kombiniert haben sie einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit, weiß Martina Velmeden.

SLOWLY VEGGIE! Welches Ziel verfolgen Sie bei der Einrichtung einer Wohnung oder eines Raumes?

MARTINA VELMEDEN: Das kommt auf die zukünftige Nutzung an. So können Wohnräume ein Teil der eigenen Identität sein und maßgeblich dazu beitragen, sich wohlfühlen. Mitteleuropäer:innen, die in Städten wohnen, verbringen rund 90 Prozent ihres Lebens in geschlossenen Räumen – 60 Prozent davon zu Hause. Damit Privaträume wie maßgeschneidert passen, möchte ich zu Beginn immer viel über die jeweilige Person wissen: Um was für eine Persönlichkeit handelt es sich? Wie wohnt sie aktuell? Wie soll sich das Zimmer anfühlen? Gute Innenarchitektur gelingt mit Zuhören – dem Menschen und dem Raum.

SLOWLY VEGGIE! Gibt es Grundkriterien, die bei der Wahl der Wohnmaterialien beachtet werden sollten?

MARTINA VELMEDEN: Wohnen ist etwas sehr Subjektives. Dennoch liegt man mit natürlichen Materialien immer richtig. Sie helfen, die Schadstoffmengen im Raum gering zu halten. Dazu zählen zum Beispiel Massivholz, Kork, Leinen, Baumwolle, Bambus, Linoleum oder Naturstein. Zur Orientierung dienen offizielle Prüfzeichen und Zertifikate wie „Blauer Engel“, „Cradle to Cradle“ oder das „EcoLabel“. Hinzu kommen individuelle Kriterien, bei denen es mehr um das persönliche Empfinden geht, also wie sich ein Material anfühlt, wie es sich anhört, wenn wir darauf laufen, wie es riecht und ob wir es gerne auf der Haut tragen.

SLOWLY VEGGIE! Apropos Schadstoffe: Haben Sie Tipps gegen Feinstaub in den eigenen vier Wänden?

MARTINA VELMEDEN: Rund die Hälfte des Feinstaubs gelangt über offene Fenster oder über Kleidung und

Schuhe in unsere Wohnräume. Die andere Hälfte entsteht durch Aktivitäten wie Kochen, das Verbrennen von Kerzen, durch Abrieb von Teppichen oder den Betrieb elektronischer Geräte. Viele dieser Schadstoffe stellen ein Gesundheitsrisiko dar – insbesondere in geschlossenen Räumen kann das gefährlich sein, wenn sie kaum entweichen können. Zur Minderung der Belastung empfiehlt sich regelmäßiges Stoßlüften, feuchtes Wischen des Bodens und der Einsatz von Staubsaugern mit guten Filtern.

SLOWLY VEGGIE! Und welche Wohnfaktoren beeinflussen die psychische Gesundheit?

MARTINA VELMEDEN: Das Ansammeln von Dingen in Wohnräumen führt oft zu einem Gefühl der Überforderung. Besonders interessant finde ich, dass viele Familien die Menge der Gegenstände in ihren Häusern unterschätzen – und den negativen Einfluss dieser auf ihren Alltag. Eine Studie beweist, dass vor allem Mütter hohen Stress erleben, der direkt mit der Anzahl an Dingen im Haushalt korreliert. Hier hilft nur: Täglich aufräumen und regelmäßig ausmisten für mehr Ruhe im Raum.

SLOWLY VEGGIE! Wie können Farben unterstützen?

MARTINA VELMEDEN: Sanftes Blau und Grün wirken beruhigend und sind ideal fürs Schlafzimmer. Für Wohnbereiche eignen sich einladende Farben wie Beige, Maisgelb oder helle Erd- und Stein-

nuancen. Ich bin ein großer Fan von neutralen Farben, also sämtlichen Mischungen aus Schwarz und Weiß. Sie sorgen automatisch für Ruhe im oft so stressigen Alltag.

SLOWLY VEGGIE! Was bringt schnell mehr Gemütlichkeit und Ruhe in eine Wohnung?

MARTINA VELMEDEN: Weiche Lichtquellen mit warmweißen, dimmbaren Glühbirnen sorgen für Behaglichkeit. Kerzen können hier eine tolle Ergänzung sein. Auch kuschelige Decken, Kissen und Teppiche sind nicht nur bequem, sondern absorbieren auch Schall, was den Raum ruhiger macht. Und Elemente aus Holz, Wolle oder Korbwaren bringen Wärme und eine natürliche Textur. Wer mag, kann auch persönliche Gegenstände wie Fotos oder Zeichnungen, warme Farben und angenehme Raumdüfte integrieren.



Grüne Bereicherung

Pflanzen filtern nicht nur die Raumluft, der Farbton wirkt auch entspannend auf uns – wenn sie gut gepflegt sind

Fotos: xxx

WOHNGESUNDHEIT

PRAKTISCHE TIPPS

Leicht umsetzbare Ideen

Klarheit wirkt Wunder: Räume sollten weder mit Möbeln noch mit Gegenständen überladen sein. Daher besser auf Impulskäufe verzichten und einen Plan für die Einrichtung erstellen. Auch Regale mit geschlossenen Fronten sollten rund 80 Prozent ausmachen. So lässt sich vieles elegant verstauen. Indirektes Licht sorgt für Gemütlichkeit – am besten neben der Hängelampe noch mindestens zwei weitere Lichtquellen in den Raum integrieren.



Naturtöne

Der Farbmix aus Schwarz, Weiß und Braun-Nuancen sorgt für mehr Ruhe

Diese Fehler meiden

Zu viele glatte Materialien wirken zwar oft „clean“, sorgen jedoch für hallende Räume. Daher besser mit Textilien wie Vorhängen, Teppichen und Kissen arbeiten. Auch das bloße Kopieren von Einrichtungsideen, die man irgendwo gesehen hat, sorgt oft für Frust. Besser: sich selbst mit seinen Wünschen, Bedürfnissen und Vorstellungen auseinandersetzen, einen Plan erstellen und dann authentisch und passend zur eigenen Persönlichkeit einrichten.

UNSERE FEEL-GOOD EXPERTIN



Die Innenarchitektin weiß, wie wichtig die eigenen Bedürfnisse bei der Raumgestaltung sind. Bei ihrer Einrichtungsberatung setzt Martina Velmeden daher auf das Konzept „Slow Living“. Für sie bedeutet das: weniger, besser, wohlfühlen. Ihre Erfahrungen teilt sie sowohl mit ihren Kund:innen als auch auf ihrem Blog. Mehr unter: www.martina-velmeden.de