**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 78 (2000)
**Heft:** 11

**Artikel:** Schöner wohnen beginnt im Kopf
**Autor:** Käser, Beatrice
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-725343

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 27.06.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Schöner wohnen beginnt im Kopf

**Die eigene Wohnung ist einem lieb. Auch wenn die Möbel und die ganze Ausstattung in die Jahre gekommen sind. Was tun, um sich in den heimischen vier Wänden wie neu geboren und dennoch geborgen zu fühlen?**

VON BEATRICE KÄSER

**Das Gefühl kommt schleichend.** Die Tapeten sind da und dort verblichen, das Polster des Sofas abgenützt oder schon zerschlissen, Parkett oder Teppich sind stumpf und ausgetreten. Grund genug zur Überlegung, was nun ins Brockenhaus gehört, der Sperrgut-Abfuhr übergeben werden soll und was in der Wohnung bleiben darf.

«Behalten Sie das eine oder andere Lieblingsstück und kombinieren Sie es mit neuen Möbeln und Accessoires», rät zum Beispiel der Wohnungseinrichter Horst Seipp von den gleichnamigen Design-Geschäften im deutschen Waldshut und Tiengen mit viel Schweizer Kundschaft. Er weiss, dass es oft die ganz persönlichen Dinge sind, die einem über die Jahre lieb und teuer werden und die auch in neuem Umfeld vertraute Gefühle wecken.

Worauf es bei der Neueinrichtung einer Wohnung oder eines Wohnzimmers ankommt – die Zeitlupe nennt einige Tipps und Tricks.

### Teppiche: Natürliche Materialien

Es gibt sie noch, die klassischen Spannteppiche. Sie ziehen sich aber nicht mehr wie früher durch die ganze Wohnung oder durchs Haus, sondern allenfalls durch ein einzelnes Zimmer. Ihre positiven Eigenschaften wie Trittsicherheit, Wärme-Isolation, Lärmminderung und Pflegeeinfachheit gelten weiterhin.

Im Trend für Bodenbeläge liegen allerdings Naturmaterialien – zum Beispiel Stein und Holz, die mit Wachs oder Öl natürlich behandelt werden. «Auf diesen Untergrund werden Milieuteppiche gelegt – ebenfalls aus natürlichen Materialien wie Papier, Leder, Sisal oder Jute, und zwar farblich dezent und zurückhaltend», betont Gisela Signer, Leiterin Gestaltung bei Interio. «Muster und schriller Farbmix sind eher out.» Wollteppiche sollten ebenso zeitgemäss sein, sie sorgen für ein angenehmes, optisch warmes Raumklima.

### Wände: Nicht ganz in Weiss

Gewiss, ein so genannter Klosterverputz kann mit einer entsprechenden Einrichtung sehr dekorativ wirken. Doch beim Auszug aus Mietwohnungen muss gewöhnlich wieder der «Normalfall» hergestellt, also ein neuer Anstrich berappt werden. Bei der Farbe des Anstrichs gilt: Je dunkler die Farbe, desto kleiner wirkt der Raum.

**Je dunkler die Farbe, desto kleiner der Raum**

Reines Weiss, vor Jahren noch die bestimmende Raumfarbe, erweitert zwar optisch die Räume, wirkt aber kalt und hart. Gisela Signers Tipp: «Farbe nur punktuell einsetzen, allenfalls eine Wand farbig streichen und weitere Farben in Form von Accessoires wie Bilder, Blumen und Zierkissen oder gleich mit einzelnen Möbeln einsetzen.»

Tapeten sagt man zwar eine Zukunft voraus, aber ihre Glanzzeiten liegen zurück. Grossflächige Tapetenmuster sind ohnehin vorbei, zu viele davon machen einen Raum unruhig. Deshalb sollte man auf Muster verzichten. Besser sind Bilder an den Wänden oder «als witzigen Hingucker eine einzelne Bahn Tapete», empfiehlt Gisela Signer.

INTERIO

Farbtupfer und wenige Möbel in einem grosszügig wirkenden Raum.

KEYSTONE

Farbige Wände und stilvolle Möbel – Wohnen wie in einem Herrenhaus.

**Möbel: Flexibel und funktional**

Die klassischen Wohn-, Schlaf- und Esszimmereinrichtungen haben endgültig ausgedient. Nicht einmal das Brockenhaus erwärmt sich mehr für mehrteilige, schwere Kombinationen. Flexibilität und Mobilität, so lautet die Zauberformel für Möbel heute, damit die Neuanschaffungen auch in der nächsten Bleibe (zum Beispiel in einer Alterswohnung) gute Figur machen.

«So genannte Modulsysteme lassen sich individuell zusammensetzen und neuen Verwendungszwecken zuführen», sagt die Wohnungsberaterin Signer. So kann ein Arbeitstisch im Schlafzimmer stehen, ein Büromöbel wird zum Kosmetikregal, ein Gartentisch zum Esstisch. Möbel Pfister bietet Side- wie Highboards

## Möbel sollen Bewohner ins Zentrum rücken

an, welche die schwere Wohnwand allmählich zum Verschwinden bringen, und dies in schlichten, einfachen Formen.

Dass die Möbel trotz aller Ästhetik und Funktionalität auch bequem sein sollen, versteht sich von selbst. So soll man sich aus dem neuen Sofa auch ohne Turnübungen aufschwingen, den Sessel ohne Rückenprobleme verlassen können. «Es ist deshalb wünschenswert, dass wir alle zu unserem Alter stehen,» sagt Horst Seipp. Denn «nichts spricht dagegen, ein etwas höheres Sofa oder einen Sessel mit ‹Ohren› anzuschaffen».

«Ein Möbel soll in erster Linie den Bewohner in den Mittelpunkt rücken – und nicht umgekehrt», erklärt der Möbelfachmann Seipp. Das bedeutet auch, dass man das schönste oder teuerste Möbel nicht zwangsläufig an die Sichtwand stellt wie einst die Wohnwand. Dort darf man sich selber hinstellen – oder vielmehr die eigene Sitzecke, den eigenen Sessel.

Absolut vorbei sind schwere, wuchtige Möbel und mehrteilige Sitzgruppen aus Sesseln und Sofas. Heute lässt sich ein Sofa mit einem individuellen Sessel und anderen Sitzgelegenheiten kombinieren. «Der persönliche Freiraum wird auch beim Wohnen immer wichtiger», hält Horst Seipp fest.

Wenige, überlegte Accessoires verschönern das Schlafzimmer.

KEYSTONE

Moderne Materialien tragen zu einem behaglichen Wohnen bei.

## Licht erhellt die Seele

Die Bedeutung des Lichts wird oft unterschätzt. Licht kann ein Stimmungsmacher, aber auch ein Stimmungstöter sein. «Hell» machen allein bringt nichts. Wenn die Sehkraft der Augen allmählich nachlässt, wird eine gute Grundausleuchtung, verbunden mit zusätzlichen, den individuellen Bedürfnissen angepassten Lichtquellen wie Lese- oder Fernsehlampe, wichtig.

Gisela Signer sagt zum Thema Licht: «Optimal ist eine Kombination von verschiedenen Lichtquellen, zumal unser Auge durch den grellen Schein einer einzigen Deckenleuchte überanstrengt wird. Punktuell eingesetzte Lichtquellen ergeben ein angenehmes Wechselspiel zwischen Hell und Dunkel.» Künstliches Licht muss den Bedürfnissen entsprechend verwendet werden; eine Leselampe etwa muss hell genug sein, um in deren Schein ohne Anstrengung eine Zeitung oder ein Buch zu lesen. Und das gilt auch für Fernsehlampen.

Für die richtige Dosierung sorgen Dimmer, für die Stimmung Kerzen oder Düfte. «Eine Duftlampe mit ein paar Tropfen ätherischer Öle kann ebenso beleben wie beruhigen», sagt Hans Horst Fröhlich, Herstellungsleiter bei den Kneipp-Werken.

Weil Wärme auch im Lichtbereich wieder gefragt ist, laufen herkömmliche Glühbirnen dem kalten Halogen-Licht zunehmend den Rang ab. Bei der Ausleuchtung eines Raumes soll man darauf achten, dass keine «toten» Winkel und Schatten entstehen, denn das kann bedrücken.

Eine Grünpflanze am richtigen Ort ...

## Düfte als Stimmungsmacher

Das Wohlbefinden lässt sich auch mit Düften beleben. Eine Duftlampe mit ein paar Tropfen ätherischen Öls wird zu einem Stimmungsmacher wie auch das Lavendelsäckchen unter dem Kopfkissen. Duftkissen, getränkt mit Lavendel, Melisse, Hopfen oder Heuduft, sind auch eine Hilfe zum Ein- und Durchschlafen.

**Loslassen braucht einen gewissen Mut**

Lavendelsäckchen oder Lavendelseife wirken harmonisch und entfalten ihren zarten Duft ebenso gut im Wäscheschrank wie unter dem Kopfkissen. Zitrusdüfte erfrischen, ein paar Tropfen davon in Form ätherischer Öle in einem Duftlämpchen sorgen für eine wohlige Atmosphäre.

## Entrümpeln statt vollstopfen

In einem Punkt sind sich die Wohnberater einig: Ein Zuviel an Einrichtung kann einengen. Wer sich nach dem Motto, «der Raum muss gefüllt werden», einrichtet, liegt falsch. Denn so kann selbst an den schönsten Möbeln keine richtige Freude aufkommen.

«Entrümpeln statt vollstopfen» lautet deshalb die Parole. Damit verbunden braucht es einen gewissen Mut, lang Gehegtes und Gepflegtes loszulassen. Ob das nun die selbst gezogene Zwölferreihe an Efeu auf dem Fensterbrett ist, der afrikanische Totenkopf als Trophäe einer vergangenen Reise oder die längst verblasste Korallenkette aus Napoli an der Wand: Es geht um die Frage: Woran will ich festhalten, und von welchen alten Dingen will ich loslassen? Sich von einigen Sachen zu trennen, befreit den Kopf und macht offen für Neues.

Und woher holt man sich die Ideen? Anregungen können die Kataloge der grossen Möbelhäuser geben. Einige der bekannten Firmen sind im Internet vertreten oder bieten Heimberatung an. Neue Ideen lassen sich bei einem Altstadtbummel in trendigen Läden gewinnen, beim Schlendern durch eine Gärtnerei, beim Stöbern auf dem Flohmarkt – und auch im Souvenirgeschäft in den Ferien in Griechenland oder Sizilien.