

Trends  
2015

1/15 JANUAR/FEBRUAR  
www.traumwohnen-magazin.de



Deutschland 4,80 €  
Österreich 5,50 €  
Schweiz 9,60 sfr

TRAUMWOHNEN

# W TRAUM WOHNEN

WOHNEN • GARTEN • DEKOIDEEN • GENUSS

.....  
**22 Ideen**  
Wie Sie Wände  
schöner  
gestalten  
.....

**10 TIPPS**

**Schlafzimmer  
für süße Träume**



## Die Wohn-Trends 2015

VON LÄNDLICH BIS MODERN

*Plus*

**ANGENEHMES LICHT** Clevere Ideen & Tipps  
**ROMANTIK-REISE** Borkum & Juist **TEATIME** Accessoires & Rezepte



**Ordnung**  
 Ein aufgeräumtes  
 Zimmer lenkt beim  
 Einschlafen  
 weniger ab als  
 Chaos.

**TIPP 5**  
**DIE RITUALE**

Sich täglich wiederholende Abläufe helfen dem Körper zu entspannen. So können etwa Atemübungen auf diese Erholungsphase einstellen. **Der Körper lernt, dass er nach diesen Übungen schlafen darf – und entwickelt einen Automatismus.** Außerdem sollten nicht zu viele Gegenstände ablenken: Einzelne Bilder oder ein Wecker sind aber in Ordnung (Produkte links: Auping; oben: Neptune; Rahmen und Wecker: Philippi; Schale: Leonardo).



Zu viel Dekoration sollte im Schlafraum vermieden werden.



Eine detailreiche Schale für die Ringe und Uhren.

**TIPP 6**  
**Temperatur**

Vor dem Schlafen rund eine Viertelstunde stoßlüften füllt den Raum mit Sauerstoff, wodurch man wesentlich besser schläft. Die ideale Raumtemperatur wird mit 16–18 °C angegeben – wem dies jedoch zu kalt ist, kann die Heizung ruhig bis zu 20 °C aufdrehen. Unter 16 °C sollen die Temperaturen übrigens auch nicht fallen, da dies schimmelfördernd wirken kann (Produkte: Styldecor über Revor Bedding).





TIPP 8

## ERLEDIGT

Nicht nur das Badezimmer soll eine viel zitierte Wohlfühloase sein. Auch das Schlafzimmer erhebt für einen erholsamen Schlaf diesen Anspruch. **Zu Recht, denn wer seinen Ruheraum gleichzeitig auch als Rumpelkammer oder gar als Bastelzimmer nutzt, gibt seinem Körper falsche Signale.** Sollte der Schreibtisch allerdings aus Platzgründen hier untergebracht sein, ist es unabdingbar, dass der dringende Bürokrampf vor den üblichen Schlafenszeiten erledigt ist. So kann man anschließend ruhigen Gewissens ins Schlummerland abdriften (Produkte links: Auping).

TIPP 9

## Heller Schein

Allmählich dunkler werdendes Licht in warmen Farbtönen signalisiert dem Körper, dass Schlafenszeit ist. Dimmbare Lampen und Wandstrahler sind für Lesefans eine gute Lösung (Bett „Creed“ von Massivum; Lampen: Fink Living; Sompex und Asa Selection).



Warme Farbtemperaturen wirken angenehm beruhigend.



Dufter Öle, die etwas können. Diese wirken sehr beruhigend.

TIPP 10

## Luft & Duft

Vor dem Schlafen noch einmal richtig lüften und Sauerstoff ins Zimmer lassen – erledigt! **Ätherische Öle tragen außerdem zum entspannenden Raumklima bei.** So gelten Lavendel-, Sandelholz-, Majoran- oder auch Kamillenöl als beruhigend. Man kann sie entweder in die Luft sprühen oder mit einer Duftlampe dosiert im Raum verteilen (Diffuser: Vogel Frei über Leos Homeandgarden; Lampe: Bolsius).

