

Licht: Entspannungsfaktor für Zuhause

Die richtige Beleuchtung ist das A und O für ein gemütliches Zuhause. Stress macht krank - egal ob auf Arbeit, im Haushalt oder bei kleinen Kindern die Angst vor dem Monster in der Nacht. Um diese schädlichen Auswirkungen zu vermeiden, kann jeder regelmäßig etwas für seinen Körper tun. MEINE VITALITÄT verrät Ihnen, wie die richtige Beleuchtung dabei helfen kann.

26.10.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Um den täglichen Stress abzubauen, ist es wichtig, sich regelmäßig zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen.

Zuhause wohlfühlen

Welche Methode dafür am besten geeignet ist, beruht auf individuellen Vorlieben: Manche nehmen ein heißes Bad, andere treiben Sport oder nehmen sich Zeit für ihre Hobbys. Doch alle diese Methoden brauchen Zeit. Diese ist zwar gut angelegt, aber steht leider nicht immer zur Verfügung. Deswegen hilft es, das eigene Zuhause möglichst so einzurichten, dass es die Entspannung fördert.

Aufräumen ist ein erster Schritt, um das Zuhause möglichst stressmindernd zu gestalten.

Licht fördert unser Wohlbefinden

Direkt als nächstes ist es zu empfehlen, die Beleuchtung, vor allem im Wohnzimmer, zu überprüfen. Es ist erwiesen, dass Licht unser Wohlbefinden beeinflusst. Daher sollten wir großen Wert auf die richtige Wahl der Lampen legen.

Wichtig ist vor allem die **Lichtfarbe** : Kaltes, grelles Licht ist zwar gut, um konzentriert zu arbeiten, allerdings nicht, um sich dann von eben dieser Arbeit zu erholen. Das Licht sollte warm sein. Dies kann durch gefärbte Leuchtmittel erreicht werden oder durch bunte Lampenschirme in

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/584>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Gelb- oder Orangetönen.

Wenn Sie darüber nachdenken, neue Leuchten zu kaufen, achten Sie darauf, dass diese gedimmt werden können. Egal ob Sie vom Designer Lampen kaufen oder ein günstiges Modell wählen, lassen Sie sich entweder beraten oder testen Sie die Lampe zuhause, bevor Sie sich endgültig entscheiden. Achten Sie auch auf die Qualität der Lampe. Modelle mit einer höheren Qualität verursachen weniger Störgeräusche (wie Summen), welche wiederum die Entspannung stören.

Tipp:

Hilfreich ist es auch, sich bei der Wahl an Kerzenlicht zu orientieren, da dieses sehr entspannend wirkt und genau die richtige Lichtfarbe besitzt. Deswegen sind einige Teelichter auch eine sehr günstige Möglichkeit, eine angenehme Lichtstimmung in einem Raum zu schaffen.

Lampen für die kleinen Lieblinge

Gerade Kinder fühlen sich extrem unwohl, wenn das Licht abends aus ist. Ob Babys oder Kleinkinder - sie alle fürchten nicht selten die Dunkelheit. Ein **Nachtlicht** kann die natürliche Angst des Kindes im Zaum halten. Damit ist keinesfalls eine helle Deckenlampe gemeint, sondern ein minimales Licht, welches das Kind beruhigt, aber nicht am Schlafen hindert. Ein perfektes Nachtlicht besitzt nur eine kleine Helligkeit. Genügend, um sich in der Nacht zu orientieren und die Monster unter dem Bett zu vertreiben, jedoch nicht so hell, dass es den Schlafprozess stören würde.

Weitere Informationen:

Hier erfahren Sie alles über den Trend Homing, denn zu Hause ist es doch am schönsten.