

Sie sind hier: zuhause.de > Wohnen > Einrichten > **Zehn No-Gos im Schlafzimmer: Das sollten Sie ...**

Empfehlen 9 Schrift Drucken

# ZEHN NO-GOS IM SCHLAFZIMMER

vom 11.08.2011 | Karin Henjes



Schlaflose Nächte müssen nicht sein. No-Gos im Schlafzimmer unbedingt vermeiden. (Foto: Imago)

Das Schlafzimmer ist ein ganz besonderer Ort. Hier wird geruht, geträumt, gelacht, gespielt, geliebt, gekuschelt, gelesen oder auch gebetet. An diesem Ort gelten deshalb, zumindest für entspannungsfreudige Menschen, ganz besondere Regeln. Ein Wohnpsychologe und eine Feng Shui-Expertin verraten Ihnen die zehn wichtigsten No-Gos im Schlafzimmer – sowohl nach den allerneuesten, als auch nach uralten gestaltungspsychologischen Erkenntnissen. Und sie geben **sieben wirksame Einrichtungstipps für eine entspannte Atmosphäre** im

## Schlafgemach.

Der Wohnpsychologe Dr. Harald Deinsberger-Deinsweger aus Graz vertritt mit seiner Kombination aus Psychologie und Logik eine eher nüchterne, wissenschaftlich orientierte Wohnphilosophie, während Diplom-Ingenieurin Sabine A. Fischer aus Kelkheim auf eine asiatisch inspirierte, emotionale Gestaltungslehre setzt. Zusammen mit den beiden Experten haben wir zehn Einrichtungs-No-Gos zusammengestellt, die Ihnen den Schlaf rauben können:



zur Foto-Show

6 Bilder von 7

### 1. Freien Raum und Tür im Rücken vermeiden

Im Schlafzimmer will man sich ganz tief fallen lassen und braucht deshalb Rückendeckung. Hinter dem Bett sollte eine Wand oder ein massiver Raumteiler sein. Wo immer möglich, wird das Bett am besten in einer ruhigen Ecke platziert.

### 2. Bloß keinen Elektrosmog

Ein wichtiger Rat von Dr. Deinsberger-Deinsweger: "Auf keinen Fall sollten Elektrogeräte in Kopfnähe stehen, die an das Stromnetz angeschlossen sind, wie Radiowecker, Lampe und Geräte in Stand-by-Funktion. Sie sollten auf jeden Fall eine Netzfreeschaltung installieren lassen, so dass das Schlafzimmer während der Schlafphase möglichst frei vom sogenannten Elektrosmog ist. Ein batteriebetriebener Funkwecker hingegen ist harmlos, da er lediglich von Zeit zu Zeit Signale empfängt und keine sendet."

- Foto-Show: 7 Tipps für eine traumhafte Atmosphäre im Schlafzimmer
- Gegen Milben und Flecken: Die besten Pflegetipps für die Matratze
- Süße Träume: Schlafzimmer im Landhausstil
- Oktoberfest: Fünf kuriose Dirndl
- Partnerangebot: Ausgefallene Wohnaccessoires für unter 100 €
- Übersicht: Noch mehr tolle Einrichtungsideen für Haus und Wohnung

Eine Netzfreeschaltung ermöglicht das Herabsetzen der Stromspannung im Kreislauf auf ein Minimum von 8 bis 12 Volt. Diese dient dann lediglich dazu, der Freischaltung mitzuteilen, dass der Verbraucher etwa den Lichtschalter betätigt hat. Auf dieses Signal hin wird die Spannung auf 220 Volt herauf gesetzt, so dass alle angeschlossenen Geräte wieder betriebsbereit sind.

### 3. Keine Arbeit im Schlafzimmer

Computer, Bügelbretter und andere Gegenstände, die nach Arbeit "riechen", haben gemäß Ingenieurin Fischer im Schlafzimmer nichts verloren. Wo diese aus Platzmangel tatsächlich nirgendwo anders unterzubringen sind, sollten sie ordentlich und möglichst unsichtbar verstaut werden. Auch schmutzige Wäsche auf Stuhl und Kommode sowie Gerümpel unter dem Bett sind tabu.

- Feng Shui in der Küche - Tipps zum Einrichten
- Mit Duftsäckchen im Kleiderschrank haben Motten keine Chance
- So richten Sie Ihr Schlafzimmer im Landhausstil ein
- Bodenbelag für den Wintergarten - Verschiedene Möglichkeiten
- Fernseher aufstellen - So bleibt es trotzdem wohnlich

## ARTIKEL AUS DEN RUBRIKEN

Horrorkraut wird zur Plage: Allergische Reaktionen noch 200 km entfernt

Wirklich nie wieder Fenster putzen? Selbstreinigendes Glas im Check

Sensible Orchidee: Kaltes Wasser bringt der Schönheit den Tod

15 Monate mietfrei wohnen: Ministerium sucht Testfamilie für Niedrig-Energie-Haus

Zehn No-Gos im Schlafzimmer: Das sollten Sie unbedingt vermeiden

Wenn jeder Gang zum Ekel wird: Maden und Gestank in der Mülltonne bekämpfen

## Anzeige

FÜR WEITERE INFORMATIONEN  
» HIER KLICKEN

**RENAULT SERVICE**

RENAULT SEHR GUT  
1 Jahr 100.000 km  
10 Jahre 100.000 km  
10 Jahre 100.000 km

präsentiert von **Sitzfeldt**

**So finden Sie Ihr Traumsofa**

Polsterung, Bezug, Design: Wir zeigen Ihnen, worauf es beim Sofa-Kauf ankommt. » mehr

**Sparen Sie sich jetzt die Mietkaution**

präsentiert von **kautionsfrei.de**

## NEWS

Nicht mehr ohne Weiteres: Fördermittel für effiziente und nachhaltige Heizsysteme

Vorsicht beim Bohren: So treffen Sie keine Leitungen

Innovative Ideen und frisches Grün: Jetzt neue Gartentrends 2012 auf der spoga+gafa in Köln

"Müncher Bier" besonders im Spätsommer gut gießen und düngen

Energetisch sanieren: Unternehmens-erklärung gibt Bauherren Sicherheit

## 4. Knallige Farbflächen und kaltes Licht

In der Feng Shui-Lehre rät man zu sanften, am besten pastelligen Farben fürs Schlafzimmer. Rot als aggressionsfördernde Farbe sollte demnach nur als Akzent vorkommen. Dr. Deinsberger-Deinsweger vertritt in Bezug auf Farbe einen liberaleren Standpunkt: Farbe werde nur bei Licht wahrgenommen, nicht aber im Dunkeln. Deshalb könne man für das Schlafzimmer ruhig frei den Ton wählen, der dem eigenen Geschmack entspricht. Einig sind sich die Wohnexperten darüber, dass kaltes Licht, im schlimmsten Fall sogar Neonbeleuchtung, im Schlafzimmer nichts zu suchen hat.

## 5. Das Bett vom Ex

Die Spuren von der oder dem Ex sollten nach dem Ende der Beziehung auf jeden Fall aus dem Schlafzimmer verschwinden, empfiehlt Sabine A. Fischer. Deshalb rät sie, die Matratze mindestens einmal acht Stunden lang an der frischen Luft auszulüften. Wer den Ex-Geliebten zusätzlich mit einem Ritual aus dem Schlafzimmer vertreiben will, kann die Matratze auch ausräuchern – zum Beispiel mit Sandelholz-Räucherstäbchen, meint Sabine Fischer mit einem Augenzwinkern. Das Aroma wirkt im Übrigen angeblich aphrodisisch – dann ja vielleicht auf den nächsten Partner?

[Waschtisch-Armaturen - Welche Bauformen gibt es?](#)

[Ein Rattansofa sorgt für ein entspanntes Urlaubsgefühl](#)

[Betttisch selber bauen und Frühstück im Bett genießen](#)

[Hausbau nach Feng Shui - Planungstipps](#)

[Dachschrägen - Clevere Ideen, um den Raum zu nutzen](#)

## 6. Schadstoffe und künstliche Aromen

In keinem Zimmer ist es so wichtig, auf schadstofffreie Möbel zu achten, wie im Schlafzimmer. Auf der sicheren Seite sind Sie mit zertifizierten Ökomöbeln und -textilien, die es längst auch in modernem Design gibt. Darüber hinaus sind künstliche Raumaromen im Schlafzimmer Tabu, so gut sie auch riechen mögen. Statt dessen empfehlen sich ausgewiesene Bioprodukte, zum Beispiel entspannendes Bio-Lavendelöl oder Öl mit anregendem Jasmin-Duft.

## 7. Möbel aus Metall

Das romantische Metallbett ist der Traum vieler Paare und in seiner nostalgischen Ausstrahlung tatsächlich kaum zu überbieten. Dennoch sollte man sich genau überlegen, ob man Metall als Unterlage wählt für die vielen Stunden, die man im Bett verbringt. Wie Dr. Deinsberger-Deinsweger warnt, können Metallbetten ein elektromagnetisches Feld erzeugen. Auch Spiegel im Schlafzimmer sind umstritten. Auf keinen Fall sollten sie einen zentralen Platz im Raum einnehmen.

[Video: Alte Silikonfugen selbst ausbessern](#)

[Video: Laminat selbst verlegen \(1\) - Trittschalldämmung](#)

[Video: Schäden an der Fassade selber reparieren](#)

[Video: So tapezieren Sie richtig](#)

[Video: Wandfarbe statt tristem Weiß](#)

[Video: Ein begehrter Kleiderschrank - selbst gebaut](#)

## 8. Verstimmtes Gemüt

Innenarchitektin Fischer rät außerdem von aggressiven, negativ besetzten Kulturgegenständen im Schlafzimmer ab. Egal ob Regale mit Büchern grausigen Inhalts, verstörende Bilder oder unharmonische Deko-Elemente: All diese Gegenstände wirken negativ auf das Gemüt und verursachen Unwohlsein. Können Sie auf den Fernseher im Schlafzimmer nicht verzichten, sollte er unbedingt dezent platziert werden.

## 9. Unbekannte Geräusche stören

Auf die Frage, ob ein tickender Wecker den Schlaf stört, antwortet Dr. Deinsberger-Deinsweger differenziert. "Das menschliche sensorische System ist so angelegt, dass es bekannte, sich wiederholende Geräusche weniger bewusst wahrnimmt als unbekannte einmalige", weiß der Wohnpsychologe. "Bekannte Geräusche, die mit angenehmen Erfahrungen verknüpft sind, können sogar beruhigend wirken. Störend wird ein Ticken immer nur dann, wenn es die Bewusstseinsschwelle übersteigt. Dies kann bei neuen, ungewohnten Geräuschen der Fall sein."

## 10. Zu wenig Fantasie im Schlafzimmer

Wie der Grazer Wohnpsychologe beklagt, wird das Schlafzimmer mit seiner hohen Raumqualität – oft liegt es am ruhigsten Ort im Haus – nicht angemessen gewürdigt. Hier ist ja theoretisch auch Platz für eine Leseecke oder ein Meditationskissen oder für lustvolles geistiges Lernen. "Das klassische Schlafzimmer mit seinem Zwei-mal-zwei-Meter-Bett und fünf Laufmetern Wandschrank muss nicht unbedingt sein", so der Experte. "Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!"

GOOGLE-ANZEIGEN

### Wohlfühlen im Wasserbett

Spitzenservice, Spitzenqualität, superschnell und günstige Preise!  
wasserbett24.at

### Fennobed Boxspringbett

Das exklusive Boxspringbett mit Zubehör vom Spezialisten!  
www.fennobed.at

### Betten aus Massivholz

Große Auswahl, Top-Qualität & Preis Wir liefern schnell & zuverlässig!  
www.massiv-holz-betten.de

Quelle: zuhause.de

[Merken](#)

Mietrecht: Kinderlachen und Spielgeräusche sind kein Beschwerdegrund



Connected Home: Zukunft erleben



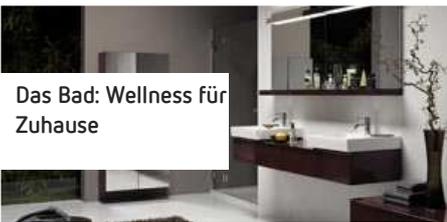
Entdecken Sie den Landhausstil



Das Wohnzimmer: Zentrum des Lebens



Die Küche: Mehr als nur Kochstelle



Das Bad: Wellness für Zuhause



Das Kinderzimmer: Reich der Kleinen