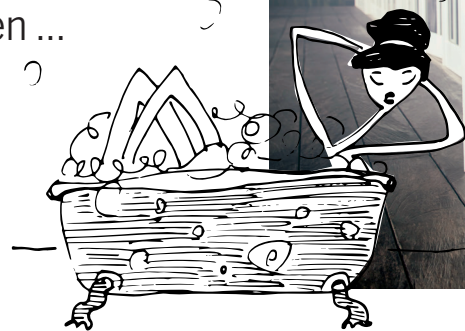


# Mein SPA für mich allein

Optimal eingerichtet, wird Ihr Bad zur persönlichen Wohlfühl-Oase. Eine Innenarchitektin verrät, wie Sie ein entspannendes Ambiente schaffen ...

Text: Eva Jankl



## IN DER WANNE TANKT MAN ENERGIE

Nirgends entspannt man besser als in der Badewanne. Die optimale Ergänzung dazu, so Innenarchitektin Doris Röck: „eine trübe Duschwand aus Glas anstatt eines Duschvorhanges. Die Wand ist freundlich und ebenfalls leicht zu reinigen.“ Optimal wäre, wenn man Platz für eine Wanne und eine Dusche hätte. Ein besonderes Highlight: wenn man beim Baden einen Blick aus dem Fenster werfen kann. Mit Sprudel- und Massagedüsen wird Ihre Badewanne zum Whirlpool.



lustaufsleben.at

Fotos: Getty Images (3), Shutterstock, Ikea (2)



## ANGENEHME WÄRME

Die Temperatur im Badezimmer sollte mindestens 22 °C betragen – damit man sich nicht nur beim Baden und Duschen wohlfühlt, sondern auch danach. Auf speziellen Badheizkörpern können Handtücher getrocknet werden. Als sehr angenehm wird eine Fußbodenheizung empfunden. „Auch ein flauschiger Teppich hilft, damit man nicht am nackten Boden steht“, so Röck.



## PROBIER'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT

„Wer Platz für Pflanzen in seinem Bad findet, kann sich eine richtige Wohlfühl-Oase einrichten“, so Röck. Ebenfalls gut: Fenster, und das nicht nur, weil es heller wird. „Diese sorgen auch für frische, saubere Raumluft – gerade in Nassräumen ganz wichtig. Daher sind sie einem Abzug vorzuziehen.“



## PLATZ FÜR ALLE

Bei der Planung muss auf alle Bewohner Rücksicht genommen werden. Expertin Röck: „Ist genügend Platz vorhanden, kann ein Doppelwaschbecken Sinn machen, wenn mehrere Familienmitglieder sich regelmäßig zur selben Zeit im Bad fertig machen müssen.“ Netter Nebeneffekt: So reduziert sich auch der Stresslevel in der Früh – gerade in großen Haushalten eine Wohltat.







UNSERE EXPERTIN

### DORIS RÖCK

Die Dipl. Interior Designerin, Innenarchitektin und Fotografin veranstaltet auch Malkurse. Infos und Termine unter: [dorisroeck.com](http://dorisroeck.com)

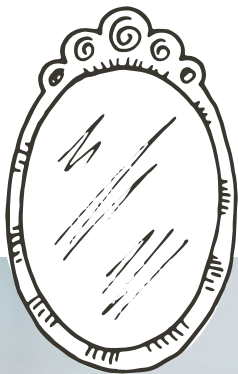
## DIE RICHTIGE HÖHE

Beim Einrichten ist auch ein wenig Feingefühl gefragt. Denn die Möbel sollten so gewählt sein, dass alle Bewohner sich gut zurechtfinden. So kann es sich zum Beispiel lohnen, zwei Waschbecken oder Spiegel in unterschiedlichen Höhen anzubringen, wenn zwischen zwei Menschen starke Größenunterschiede bestehen. Bei Kids hingegen kann man sich mit Hockern behelfen, da diese ja noch wachsen.



„Naturmaterialien wie Holz statt Kunststoff und Metall lassen den Raum wärmer wirken ...“

”



### WEISS IST HEISS

Auch wenn Bäder manchmal sehr klein sind, lassen sie sich optisch größer machen. Tipp von Röck: „Helle und auch große Fliesen an den Wänden und am Boden schaffen optisch Raum. Auch für die Bodenplatten empfiehlt es sich, einen hellen Farbton zu wählen. Marmorplatten zum Beispiel verleihen einen edlen Eindruck und sind auch leicht sauber zu halten.“



### ABER BITTE MIT HOLZ

„Die Verwendung von Naturmaterialien anstatt von Kunststoffen und Metallen lässt den Raum wärmer wirken“, erklärt Interior Designerin Doris Röck. Ob weiß oder farbig lackiert oder in den originalen Holztönen, ist dabei Geschmackssache. Holzmöbel riechen auch besser. Aber Vorsicht: Diese sollten keinen Wasserkontakt haben, da sonst Schimmel entstehen könnte.“

# So fühlen wir uns wohl daheim!

## GRÜN

Grün ist die Farbe der Pflanzenwelt. Würde man einen Raum rein in diesem Ton anmalen, würde das ein bisschen den Eindruck vermitteln, als wären wir draußen. Die statische Farbe strahlt aber auch Ruhe, Festigkeit, Frieden und Schutz aus.

## TIPPS FÜR DIE WOHNUNG

### TOLL: EIN OFFENER KAMIN

Wenn der Herbst Einzug hält, dann verbreitet ein offener Kamin, in dem ein Feuer knistert, Gemütlichkeit. Zusammensitzen, Bücher lesen, Spiele spielen oder sich einfach nur unterhalten – in diesem Bereich hält man sich gerne auf.

### EIN GROSSER WOHN-ESS-BEREICH

Ein Raum, in dem sowohl gekocht als auch gegessen wird, ist förderlich für den Zusammenhalt. Egal ob Gäste zu Besuch sind oder ob ein Paar oder eine Familie unter sich ist: Auch wenn der eine das Essen vorbereitet und der andere vielleicht etwas völlig anderes macht – hier reißt die Kommunikation trotzdem nicht ab.

### DER BLICK INS FREIE

Große Fenster, ein Balkon – alles, was Helligkeit erzeugt, ist gut. „Optimal ist es, wenn man dabei noch in die Ferne schauen kann. So kann ein Arbeitsplatz in der Küche mit Blick ins Grüne die Arbeit versüßen. Das ultimative Wohlfühl-Highlight ist natürlich ein Badezimmer mit Balkon. Das gibt es in Städten leider nicht, aber wer sein Haus am Land plant, kann sich diesen Traum schon verwirklichen“, erklärt Doris Röck.

### ALLES NATUR

„Ob Farben in Naturtönen, atmungsaktive Wand- und Deckenfarben oder Wände, die mit Spachtelmasse gestaltet werden – das alles kann unser Befinden positiv verändern“, verrät die Innenarchitektin.

### SCHLAFEN – UND NUR SCHLAFEN

Röck empfiehlt auch eine Trennung von Schlafzimmer und Ankleide. „Muss einer früher aus dem Haus, weckt er den anderen so nicht auf.“

## ROTTÖNE

Rot wird immer mit starker Erregung verbunden. Nicht umsonst heißt es, dass man rot sieht, wenn etwas nicht passt. Die Farbe hat auch einen aktivierenden Effekt und signalisiert Lebensfreude, Energie sowie Genuss. Sie gilt als Farbe der Leidenschaft, und viele streichen deswegen im Schlafzimmer eine Wand in diesem Ton.

## BLAUTÖNE

Blau ist die Lieblingsfarbe der meisten Menschen. Müsste man etwas mit Blau assoziieren, so fallen einem als Erstes der Himmel und das Meer ein. Die Farbe steht für Entspannung, Ruhe und Zurückgezogenheit.

## GELBTÖNE

Gelb strahlt und wirkt anregend. Es macht fröhlich und verbreitet eine warme, angenehme Atmosphäre. Die Farbe ist nicht geeignet, wenn ein Raum zum Ausruhen gedacht ist. Orange vermittelt ein angenehmes, sattes Gefühl.

## ALLES EINE FRAGE DER FARBE ...

## VIOLETT

Die Farbe der Inspiration, der Religion, der Mystik, der Magie und der Kunst wirkt geistig anregend. Ob Lila sexuell anregend wirkt, darüber sind sich Experten uneinig.

Das nächste Lust aufs LEBEN erscheint am 3. November 2016

**Postadresse der Redaktion:** Taborstraße 1–3, 1020 Wien, Telefon: (01) 213 12-6131; Fax: (01) 213 12-1635 **E-Mail:** leserbriefe@lustaufsleben.at **Herausgeber:** Dr. Horst Pirker **Chefredakteurin:** Mag. Kristin Pelzl-Scheruga **Redaktion:** Mag. Eva Jankl **Artdirektion:** mischgo.com **Bildchefin VGN:** Yvonne Dellin-Sonnberger **Fotoredaktion:** Andrea Berger **Lektorat:** Clara Koisser **Geschäftsführung:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Susanne Herczeg (CFO & Prok.), **Geschäftsführung TOP Media:** Dr. Markus Fallenböck (CSO), Mag. Helmut Schoba (COO), Dietmar Zikulnig (CSO) **Generalbevollmächtigter:** Dkfm. Helmut Hanusch **Head of Sales & Marketing:** Talin Seifert **Head of Marketing Special Interest Magazine:** Mag. Kerstin Gruber **Sales Manager:** Marilena Konnaris **International Sales:** Mag. Evelyn Strohriegel (Ltg.) **Mediaservice & Marktforschung:** Andrea Peter (Ltg.) **Anzeigenverrechnung:** Andrea Peter (Ltg.), Sabina Pfeiffer. Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste 2016. **Controlling & Rechnungswesen:** Mag. Andreas Eder (Ltg.), Christine Glaser (Ltg. RW) **Produktion:** Sabine Sturmvoll (Ltg.), Martina Höttinger **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Dr. Markus Fallenböck (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **Anzeigenmarketing:** Antje Lehnert-Jaich (Ltg.) **Eventmarketing:** Natascha Bergmann, Thomas Pammer **VGN Creative:** Hildegard Linsbauer (Ltg.) **Medieninhaber:** Verlagsgruppe NEWS Gesellschaft m.b.H., Taborstraße 1–3, 1020 Wien, FN 183971x, HG Wien **Verlagsort:** Wien **Hersteller & Herstellungsort:** Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudorf **Verlagspostamt:** 1020 Wien. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. **Vertrieb:** Morawa Pressevertrieb GmbH & Co KG, Hackinger Straße 52, 1140 Wien **Abonnements:** Jahresabo: € 29,90 **Bestellung:** 01/95 55 100 oder [www.lustaufsleben.at/abo](http://www.lustaufsleben.at/abo) **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, [www.dpv.de](http://www.dpv.de) **Druckauflage (2. Hj. 2014):** 48.920, ÖAK-geprüft. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter [www.lustaufsleben.at/offenlegung](http://www.lustaufsleben.at/offenlegung) abrufbar.