



**Dr. Arch.
Christine Pfeifer,**
dipl. Baubiologin
nach IBN und Feng
Shui Trainerin mit
Planungsbüro



Das Schlafzimmer als Ruheraum gestalten

Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, ist für die meisten von uns das Schlafzimmer der Raum, in dem wir uns am längsten aufhalten. Wenn wir von durchschnittlich acht Stunden Schlaf ausgehen, dann erkennen wir die Bedeutung dieses Raumes. Sowohl in der Baubiologie, als auch im Feng Shui, das Teil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist, wird das Schlafzimmer als der wichtigste Raum überhaupt erachtet. Hier soll sich unser Körper von den Belastungen des Alltags erholen können. Je besser wir in der Nacht physisch und mental regenerieren, umso belastbarer und fitter sind wir tagsüber. Wie kann ich nun das Schlafzimmer gestalten, damit es die Schlafqualität unterstützt?

Es gibt viele Möglichkeiten um ein Schlafzimmer ruhig und leise, ungestört und gemütlich, kuschelig und warm zu gestalten. Dazu gehört z.B

- eine passende Farbgestaltung, bei der auf ruhige und harmonische Farbabstimmung geachtet werden sollte
- Naturmaterialien wie Holz, Lehm, Baumwolle oder Leinen, die beruhigend und ursprünglich wirken und dabei keine gesundheitsschädigenden Schadstoffe emittieren. Studien belegen, dass Zirbenholz besonders beruhigend wirkt
- der richtige Platz fürs Bett an einer geschlossenen und ruhig gestalteten Wand
- Ordnung unterstützt unser Wohlbefinden: daher auf geschlossene Stauräume wie Schränke oder abgetrennte begehbare Schränke achten, Nachttisch zum Verstauen der wichtigsten Bedarfsgegenstände, Tagesdecke zum Abdecken der Betten
- Sollte der Arbeitsplatz trotzdem im Schlafzimmer sein müssen, unbedingt darauf achten, dass er vom Bett aus nicht sichtbar ist und durch Paravents oder aufklappbare Möbel zum Verschwinden gebracht werden kann
- ganz bewusste Auswahl von Dekoration und Bildern, nach dem Motto: weniger ist mehr
- Vermeiden von Belastung durch Elektromog (am besten von einem Fachmann beraten lassen). Auf jeden Fall haben Radiowecker, Handy und Tablet am Schlafplatz nichts verloren. Auch auf den Fernseher sollten Sie im Besten Fall verzichten.