Mehr Entspannung im Bad   
Tipps von Wohnpsychologe Uwe Linke

Geberit Vertriebs GmbH, Pfullendorf, Oktober 2022

**Das eigene Badezimmer wird immer wichtiger als Erholungs- und Rückzugsort. Viele Verbraucher legen daher Wert auf eine ansprechende Einrichtung und innovative Komfortfunktionen, wenn sie ihr neues Bad planen. Der Autor und Pionier der Wohnpsychologie Uwe Linke hat sich intensiv mit unseren Wohnbedürfnissen befasst. Er weiß, auf was es bei der Badeinrichtung ankommt, um sich optimal zu erholen.**

„Die meisten Menschen finden Entspannung durch ähnliche Faktoren: Unbewusst wirken Ordnung und Sauberkeit, angenehmes und warmes Licht, frische Farben und ein Raum mit einer ruhigen Ausstrahlung”, erklärt Uwe Linke. Die Beherzigung der folgenden Tipps führt zu mehr Entspannung und Wellbeing im eigenen Badezimmer.

**Stauraum schafft Ordnung**  
In punkto Ordnung fehlt es in den meisten Bädern jedoch an Stauraum, etwa für Handtücher oder Pflegeprodukte. So entsteht schnell der Eindruck von Unordnung, was eine ruhige Ausstrahlung verhindert. Der Wohnpsychologe empfiehlt daher, die Gegenstände nach Größe oder Themen zu sortieren und beispielsweise alle Produkte für die Gesichtspflege an einem Ort aufzubewahren: „Das sorgt für einen guten Überblick. Hilfreich kann auch die Anordnung von Kleinigkeiten in Körben oder die Aufbewahrung von Kosmetikartikeln in Ordnungsboxen sein.“ Ideal ist zum Beispiel ein Waschtischunterschrank der Badserie Geberit iCon. Er bietet viel Stauraum. Große, ebene Flächen am Waschtisch sorgen dafür, dass man immer das Notwendigste zur Hand hat. “

**Wasser sorgt für Ruhe und Frische**

Eine besondere Rolle spielt das Element Wasser im Badezimmer – auch beim Thema Entspannung. „Der Hautkontakt mit dem frischen Nass beruhigt unser Nervensystem“, erklärt Uwe Linke, „die Wassergeräusche vermitteln Unbeschwertheit.“ Doch nicht nur unter der Dusche oder in der Wanne schenkt Wasser mehr Wohlbefinden. Frische und Hygiene bei jedem Gang auf die Toilette bietet auch ein Dusch-WC wie die AquaClean Modelle von Geberit. Es reinigt den Po mit einem sanften, angenehm vorgewärmten Wasserstrahl per Knopfdruck. Laut Linke ist das Frischeerlebnis mit dem Gefühl nach einer erfrischenden Dusche vergleichbar.

**Frische Luft und Wärme**

Auch Gerüche und die richtige Temperatur haben Einfluss auf das Wohlbefinden. Uwe Linke empfiehlt im Bad neutral-frische Luft, da viele Reiniger, Deos oder Haut- und Haarpflegeprodukte bereits Duftstoffe enthalten. Unangenehme Gerüche sollten sich im Badezimmer am besten gar nicht erst ausbreiten. Hier kann eine Geruchsabsaugung Abhilfe schaffen. Beim Dusch-WC Geberit AquaClean Mera etwa wird die schlechte Luft dank integrierter Geruchsabsaugung direkt in der Keramik abgesaugt und über einen integrierten Filter komplett neutralisiert. So herrscht immer frische Luft im Badezimmer.

Als weiteren Wohlfühlfaktor im Bad nennt Uwe Linke Wärme: „Ideal ist zum Beispiel ein kuscheliger Badvorleger oder eine Fußbodenheizung, welche die Füße angenehm warmhält.“ Aber auch eine im Dusch-WC integrierte Sitzheizung kann vor kalten Überraschungen beim Toilettengang bewahren und sorgt so für mehr Entspannung und Wohlbefinden im Bad.

**Das richtige Licht für jede Stimmung**  
Nicht zu unterschätzen ist laut Linke auch die Wirkung von Licht auf unser Wohlbefinden. Weißes, helles Licht macht wach, während ein gedämpftes, warmes Licht entspannend wirkt. So kann man durch die Auswahl der Lichtstimmung gezielt Einfluss auf den Gemütszustand nehmen. Integrierte Orientierungslichter können das Lichtkonzept im Bad praktisch ergänzen. Sie weisen nachts den Weg auf die Toilette, ohne dass die große Beleuchtung angeschaltet werden muss. Das ist wichtig, wie Uwe Linke erklärt: „Während helles Licht schlagartig wach macht, weil es einen Urzeitreflex aktiviert, sorgt sanftes Licht dafür, dass man leichter und besser wieder einschläft.”

**Bildmaterial**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **[Geberit\_iCon\_Bad.jpg]** Das Bad als Ort der Erholung und Regeneration stellt hohe Ansprüche an die Einrichtung und funktionale Ausstattung. Foto: Geberit. |
| Ein Bild, das Wand, drinnen, Bett, Boden enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | **[Geberit\_ONE\_Bad.jpg]** Die neuen Badmöbel der Badserie Geberit ONE bieten reichlich Stauraum für Ordnung im Bad und tragen so zu einer wohnlichen Atmosphäre bei.  Foto: Geberit |
|  | **[Geberit\_Wohnpsychologe\_Uwe\_Linke.jpg]** Wohnpsychologe Uwe Linke erklärt, was das Bad zum perfekten Erholungsort in unseren vier Wänden macht. Foto: Geberit |
|  | **[Geberit\_Waschtisch\_iCon.ipg]** Schafft Ordnung und fördert damit das Gefühl von Entspannung im Bad: Der Waschtisch  Geberit iCon mit viel Stauraum und einem durchdachten Ordnungssystem. Foto: Geberit |
|  | **[Geberit\_AquaClean\_Mera.ipg]**  Dusch-WCs wie das Geberit AquaClean Mera bringen Entspannung in den Alltag und fügen sich dank des zeitlos-eleganten Designs in nahezu jedes Bad ein. Foto: Geberit. |
|  | **[Geberit\_AquaClean\_Sela.ipg]**  Das Geberit AquaClean Sela ist optisch besonders zurückhaltend und lässt gar nicht vermuten, dass sich ein wahres Wunderwerk an Technik in ihm verbirgt. Foto: Geberit. |
|  | **[Geberit\_AquaClean\_WhirlSpray.jpg]**  Herzstück aller Geberit Dusch-WC-Modelle ist die einzigartige WhirlSpray-Duschtechnologie. Sie sorgt für einen weichen Duschstrahl und ein angenehmes Reinigungsgefühl. Foto: Geberit |
| Ein Bild, das drinnen, Wand, Boden, Decke enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | **[Geberit\_ONE-Spiegelschrank\_Kerzenlicht.jpg]** Licht hat einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Der Spiegelschrank der Serie Geberit ONE bietet stufenlos verstellbare Lichtmodi und dazu noch praktischen Stauraum - eine sehr gute Wahl für ein Wellnessbadezimmer. Foto: Geberit |

****Weitere Auskünfte erteilt:****

Geberit Vertriebs GmbH

Theuerbachstraße 1, 88630 Pfullendorf

Christine Klabinus

Tel. +49 (0)7552 934 7301

Mail: christine.klabinus@geberit.com

**Ansel & Möllers GmbH  
König-Karl-Straße 10, 70372 Stuttgart**Ann Katrin FritzTel. +49 (0)711 92545-155

Mail: a.fritz@anselmoellers.de 

**Über Geberit**

Die weltweit tätige Geberit Gruppe ist europäischer Marktführer für Sanitärprodukte. Geberit verfügt in den meisten Ländern Europas über eine starke lokale Präsenz und kann dadurch sowohl auf dem Gebiet der Sanitärtechnik als auch im Bereich der Badezimmerkeramiken einzigartige Mehrwerte bieten. Die Fertigungskapazitäten umfassen 26 Produktionswerke, davon 4 in Übersee. Der Konzernhauptsitz befindet sich in Rapperswil-Jona in der Schweiz. Mit rund 12’000 Mitarbeitenden in rund 50 Ländern erzielte Geberit 2021 einen Nettoumsatz von CHF 3,5 Milliarden. Die Geberit Aktien sind an der SIX Swiss Exchange kotiert und seit 2012 Bestandteil des SMI (Swiss Market Index).