

# Wohnen Sie es mal bunt

**Wohnfarben** | Farbe zaubert in Wohnräume teils verblüffende Wirkungen – wer sie bewusst und überlegt einsetzt, kann in den eigenen vier Wänden erstaunliche Ergebnisse erzielen. Mit Farben lassen sich Räume behaglicher gestalten, optische verkleinern oder vergrössern, aber auch die Funktionalität untermauern.

Das Leben ist zu bunt, um es zwischen weissen Wänden zu verbringen. Trotz allem scheuen sich viele noch, das Erlebnis leuchtender Farben zu Hause umzusetzen. Dabei wird die Stimmung eines Raums stark durch farbige Wände beeinflusst. Um im trauten Heim zur Ruhe zu kommen, eignen sich jedoch weder leere, weisse Wände noch regenbogenartige und aufwühlende Farben – erst die richtige Mischung macht's. Tatsache ist, dass wir Menschen tagein, tagaus von Farben umgeben sind, die auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden grossen Einfluss haben können (siehe Box).

Prinzipiell ist der Einsatz von Farben im Wohnraum eine intuitive Angelegenheit. Verallgemeinerungen – etwa dass Rot aggressiv macht oder Orange den Appetit anregt – kann man sich deshalb gestrost aus dem Kopf schlagen, wie Christine Seyffer, Farb- und Feng-Shui-Beraterin sowie Mitinhaberin des Unternehmens Welt in Farbe AG in Winterthur, erklärt. «Die Wahl der Farbe ist sehr individuell, denn jede Person hat persönliche Assoziationen und reagiert entsprechend darauf.»

Ähnlich wie beim Duft würden Farben aufgrund persönlicher Erfahrungen unterschiedliche Gefühle auslösen. «Wichtig ist deshalb, dass man sich bei der Wahl von seinem Gefühl leiten lässt.» Wie individuell die Farbwahl ist, hat Seyffer erst kürzlich selbst erlebt. Die Kombination aus abgetöntem Violett und Accessoires in hellem Grau für einen Kunden hat ihr so gut gefallen, dass sie es zu Hause selbst umsetzte. «Nach vier Tagen habe ich die Farben nicht mehr ertragen und musste die Wände wieder im ursprünglichen Melonengelb streichen», erzählt sie schmunzelnd.

## Reizüberflutung mit Farben dennoch vermeiden

Bei einer farblichen Gestaltung kommt es jedoch nicht allein auf den Farbton an, sondern auch auf die Nuancierung und Kombination der Töne, um die angestrebte Wirkung zu erreichen. Allzu knallige Farben und starke Kontraste gilt es grundsätzlich zu vermeiden, denn meist dauert es nicht lange, und man hat sich daran sattgesehen. «Wird eine grosse Wand in einer dominanten Farbe gestrichen, kann dies einen zu starken Farbein-

druck erzeugen», erklärt Martin Tanner, Farbberater aus Cham ZG. Eine kontrastreiche Farbkombination, aber auch zu wilde Muster bei Tapeten können zu einer Reizüberflutung führen, die ermüdend wirkt, da sich die Muskelspannung sowie die Atem- und Pulsfrequenz erhöht. «Ein wichtiger Punkt, den es bei der Farbwahl zu beachten gibt, ist deshalb, wie lange man sich in einem Raum aufhält beziehungsweise wofür er genutzt wird», so der Fachmann.

Ein weiterer Aspekt ist die Lage, die Grösse sowie der Lichteinfall eines Zimmers. «Ein dunkler, nach Norden gelegener Raum bekommt durch helle, sonnige Farben eine wärmere Wirkung», erklärt Tanner. Geschickt eingesetzt, können Farben die optische Wahrnehmung von Räumen verändern. Helle, frische Farben vergrössern ein Zimmer, während warme, kräftige Töne einen grossen, lichtdurchfluteten Raum gemütlicher wirken lassen.

## Frische Farben für die Bauernhäuser

Bevor man zu Pinsel und Farbkessel greift, gilt es zudem zuerst den Wohnstil zu definieren, wie Christine



Bild: z/vg

Die Farbpalette ist gross. Deshalb ist es wichtig, bei der Wahl zahlreiche Aspekte zu berücksichtigen. Allzu knallige, grossflächige Farben sollte man vermeiden. Denn meist hat man sich rasch daran sattgesehen. Lieber dezentere, zeitlosere Farben benutzen wie diese Pastelltöne.

Seyffer erklärt: «Dies ist für die Farbwahl ausschlaggebend. Bevorzugt man etwa Erdfarben, sind für eine im klassischen Stil eingerichtete Wohnung Wände in Vanille ideal, während ein Sandton die Wirkung einer Wohnung im natürlichen Stil unterstreicht.» Deshalb muss die Farbwahl auch auf bereits vorhandene Komponenten wie die Beschaffenheit des Bodens, die Textur und das Material der Möbel sowie Accessoires abgestimmt werden. Vor allzu viel Einheitlichkeit ist jedoch ebenfalls abzuraten. «Ist ein Raum punkto Farbe zu monoton gestaltet, kann sich Ruhelosigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche einstellen», warnt Martin Tanner. Dieser Umstand werde etwa in Schulzimmern, wo Wände

und Mobiliar meist in Weiss oder Grau gehalten würden, noch sträflich vernachlässigt.

## Passende Farben für bäuerliche Wohnräume

In Bauernhäusern, wo die Bausubstanz zu grossen Teilen aus Holz besteht, gilt es deshalb, die warme Wirkung des Holzes mit kühl wirkenden Farben auszugleichen. «Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass für das Wohlbefinden und zur Anregung des vegetativen Nervensystems sowohl kühle als auch warme Töne nötig sind», erklärt Tanner. Um die interessante Maserung des Holzes zu bewahren, könne man etwa Wände oder Sichtbalken in einem anderen Farbton lasieren.

Christine Seyffer rät zu Sandfarben, Grüntönen oder

einem leichten Grau, um mehr Frische in bäuerliche Wohnräume zu zaubern. «Dadurch kann der schweren Wirkung des Holzes etwas Leichtigkeit entgegengesetzt werden.» Dies gelte auch für die Aussenfassade: «Wird sie weiss gestrichen und werden die Läden in einem hellen Grau gehalten, verleiht dies dem Gebäude eine frische Ausstrahlung.»

## Für Kinder Naturtöne einsetzen

Damit sich alle Mitglieder des Haushalts in den vier Wänden wohlfühlen, sollte bei der Farbwahl die ganze Familie mit einbezogen werden. Dies bedeutet, dass man auch die Wünsche und Vorlieben der Kinder berücksichtigen sollte. Kinderzimmer dürfen grundsätzlich nicht mit zu vielen

oder starken Farben überlastet werden, denn werden grosse Flächen in Primärfarben wie Rot, Gelb oder Blau gestrichen, bewirkt dies eine grelle und harte Ausstrahlung. «Kinder reagieren viel stärker auf Farben als Erwachsene», weiss Seyffer. Zudem herrsche in Kinderzimmern durch die knallfarbenen Spielsachen und Möbel meist schon eine überaus bunte Stimmung. Das Kind muss bei der Farbwahl deshalb begleitet werden. «Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Kinder eher auf Naturtöne ansprechen», gibt Martin Tanner einen Tipp.

Damit liegen die Kleinen voll im Trend, denn Naturfarben wie Marronibraun, Seidengrau und Beigegrau sind die momentanen Modefarben im Wohnbereich. Wer etwas

## Farben steuern Körperfunktionen

In unseren Augen befinden sich 137 Millionen Fotorezeptoren, die 70 Prozent aller menschlichen Sinneswahrnehmungen aufnehmen. Den Grossteil aller Informationen erhalten wir im Lauf unseres Lebens über die Augen. Die Lichtaufnahme über das Auge dient aber nicht nur dem Sehen, sondern hat noch weitreichendere Funktionen: Über das Auge werden die Lichtreize an die Hirnanhangdrüse, die Zirbeldrüse und an das vegetative Nervensystem weitergeleitet. «Von hier erfolgt dann die Steuerung vieler Hormone und des gesamten Zellstoffwechsels», erklärt Farbberater Martin Tanner aus Cham ZG. Die verschiedenen Licht-Spektral-Anteile haben darüber hinaus die unterschiedlichsten Auswirkungen. So wird zum Beispiel durch den UV-B-Lichtanteil der Vitamin-D-Aufbau so wie der Kalzium-, Kohlehydrat- und Phosphor-Stoffwechsel unterstützt. Andere Lichtspektren steuern wiederum Lebensfunktionen wie Stimmungslage, Blutdruck, Herz- und Kreislauf sowie Muskelspannung. Je nach Farbart werden bestimmte Körpersysteme angesprochen und aktiviert – richtig dosiert wirken sich Farben deshalb nicht nur auf den Stil eines Raums aus, sondern auch auf das Wohlbefinden seiner Bewohnerinnen und Bewohner. | hew

stärkere Farben mag, setzt auf Apfelgrün und Violett. Martin Tanner rät jedoch vom Diktat der Mode ab: «Solche Trends sind oberflächlich, kurzlebig und langweilig.» Besser sei es, eine zeitlose Gestaltung anzustreben, mit der man sich innerlich verbunden fühle.

| Helen Weiss