



Wohnzimmer

Das Wohnzimmer gilt für die meisten Menschen gemeinhin als der Lebensmittelpunkt in den eigenen vier Wänden, in dem in der Regel die sozialen Kontakte gepflegt werden. Dies reicht beispielsweise vom gemeinsamen Essen mit der Familie über das Empfangen von Freunden, spielen oder auch entspannen. Das Wohnzimmer ist also eine Art Rückzugsort in den eigenen vier Wänden, indem man Zeit für sich hat oder Zeit gemeinsam mit der Familie, dem Partner oder Freunden verbringt. Mittelpunkt eines fast jeden Wohnzimmers sind einer aktuellen Studie des Marktforschungsinstituts GfK zufolge die Couch und der Fernseher. Gemessen an der vielen Zeit, die wir im Wohnzimmer verbringen, sollte das Thema gesundes Wohnen auch hier unbedingt berücksichtigt werden.

Einen wichtigen Beitrag zur gesunden Raumgestaltung im Wohnzimmer leistet die Einrichtung. Ökologische Wohnzimmereinrichtungen sind nicht nur voll im Trend, sie haben zudem noch einen weiteren wichtigen Vorteil. Farben, Böden, Teppiche und Möbel ohne Schadstoffbelastung begünstigen auf der einen Seite gesundes Wohnen und sorgen darüber hinaus auch für ein besseres Raumklima. Auch [Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit oder Pflanzen](#) spielen eine wichtige Rolle. Achten Sie also am besten schon beim [Wohnzimmer planen](#) ein gesundes Klima zu schaffen.

Der Wahl der richtigen Materialien kommt auch eine wichtige Rolle zugute. Gerade bei günstigen Möbeln aus Osteuropa oder Fernost ist es aktuellen Untersuchungen zufolge des Öfteren der Fall, dass gesundheitsschädliche Verdunstungen aus den Stoffen austreten. Der Grund liegt darin, dass es in den entsprechenden Ländern häufig keine gesetzlich festgelegten Schadstoffvorgaben gibt. Hier sollten Sie also den richtigen Riecher haben und beispielsweise auf PVC-Kunststoff verzichten.

Wussten Sie zudem auch, dass Elektrogeräte unsere Gesundheit negativ beeinflussen können? Seit dem Jahr 2008 ist zwar der Einsatz des Flammenschutzmittels DecaBDE verboten, in einigen älteren TV-Geräten, Radios oder Computern kann es aber noch enthalten sein. Achten Sie bei der Planung des Raumes darüber hinaus darauf, genügend Abstand zu den elektronischen Geräten zu haben. Eine praktische Hilfe bei der Optimierung kann [Feng Shui im Wohnzimmer](#) sein, welches Ihnen dabei helfen kann, einen gesunden Wohlfühlraum in den eigenen vier Wänden zu schaffen.

Zu einem besseren Raumklima können darüber hinaus auch Pflanzen beitragen. Die meisten Pflanzen haben ja eine luftreinigende Wirkung. Als besonders gute Luftfilter, und damit besonders für Wohnräume geeignet, gelten der Efeu, die Bambuspalme sowie die Zwergdattelpalme. Wenn Sie Haustiere oder kleine Kinder haben, ist bei der Wahl der richtigen Pflanze aber Vorsicht geboten. Manche Pflanzen sind für den Verzehr absolut ungeeignet und sollten daher nicht angeknabbert werden.

Im Wohnzimmer möchten Sie sich natürlich entspannen und wohlfühlen. Damit dies auch funktioniert, sollte der Raum frei von Schadstoffen und Schimmel sein. Setzen Sie beispielsweise auf Massivholz, um für ein gesundes Raumklima zu sorgen. Bei TV- oder Multimediamebeln lässt sich Holz hervorragend mit anderen Materialien wie Mineralwerkstoff, Glas oder Metall kombinieren. Eine wichtige Rolle spielen darüber hinaus auch der Bodenbelag sowie die Licht- und Farbgestaltung des Raumes.

In der Rubrik „Wohnzimmer“ informieren Sie unsere Themenexperten ausführlich dazu, wie Sie Ihren Wohnraum gesund gestalten können und liefern praktische Tipps rund um Einrichtung, Farbgestaltung und Raumklima. Wir wünschen viel Freude beim Lesen!