###

365 Wohlfühltage im Jahr

**Alles für ein perfektes Badezimmer**

Datum: 11.03.2021

**Bonn – (vds)** **Erholt, gesund und frisch durch den Tag kommen und das 365 Mal im Jahr? Kein Problem, wenn man ein perfektes Badezimmer hat! Mit den folgenden zehn Tipps der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) klappt das ganz sicher.**

Im Grunde kennen wir das alle: Noch müde am Morgen, schnell Wasser ins Gesicht oder nur kurz unter die Dusche und schon wieder ab ins Hamsterrad… Es geht aber auch anders. Wer über ein perfektes Badezimmer verfügt, kann sich das Leben wesentlich angenehmer, stressfreier und damit gesünder gestalten, so die VDS. Zehn Tipps für 365 Wohlfühltage im Jahr.

**1. Manchmal hilft allein schon Routine**

Beginnen Sie den Morgen mit einer gewissen Routine, das bringt Körper und Seele zur Ruhe. Man freut sich auf das, was folgt, und die Zeichen stehen auf Gelassenheit. Die geplanten morgendlichen Abläufe wie die Nackenmassage mit der Regenbrause verleihen uns die nötige Sicherheit, und das wirkt wahre Wunder! Natürlich gibt es bereits digitale Lösungen. Im multisensorischen Home Spa etwa lässt sich via App ein Vitalitätsprogramm mit sanftem Sonnenaufgang starten. Im Anschluss folgt kühles Wasser als Lieferant für die nötige Power.

**2. Mal kurz dehnen und strecken**

Doch noch Schlaf in den Augen? Dann sollten Sie sich lieber erst ausgiebig dehnen und strecken, bevor Sie das Wasser an Ihren Körper lassen – zum Beispiel vor dem Spiegel. Mit dem richtigen Licht kommt man schnell in gute Stimmung. Moderne Spiegelschränke verfügen deshalb über verschiedene, teils sogar programmierbare Lichtfarben. Statt mit grellem Strahl wecken sie eher behutsam in Warmweiß. Allein daraus lässt sich Kraft ziehen!

**3. Ab unters Wasser**

Um endgültig wach zu werden und den Tag angenehm erfrischt zu beginnen, heißt es nach leichtem Stretching: ab unter die Dusche. Ein Lied auf den Lippen, Tropenregen von oben und eine fruchtig-frische Waschlotion steigern erwiesenermaßen die Glücksgefühle. Hallo Welt! Wer den Platz dafür hat und außerdem über ein entsprechendes Budget verfügt, der lässt sich eine Komfortversion einbauen, die Rücken und Beine im Stehen oder Sitzen massiert. Oder wählt ein Modell mit Sound, Licht und Dampf. Wohlsein!

**4. Ordnung pflegen**

Die Haut sehnt sich nach einer großen Portion Creme, die Haare wollen frisiert und die Augen geschminkt werden. Und dann kostet die Suche nach Tube, Kamm und Wimperntusche wertvolle Minuten, weil wieder irgendwer sie falsch verstaut hat. Um so ein Ärgernis zu umgehen, lohnt sich die Investition in Trennsysteme für die Schrankfächer. Sie sorgen stets für Überblick, so auch Schubladen, die sich komplett aus dem Korpus herausziehen lassen. Das hilft beim Suchen und Finden – und erleichtert das Auswischen.

**5. Ein sauberes Bad ist ebenfalls Wellness**

Ja, am Badputz ist kein Vorbeikommen. Die Einrichtung sollte daher pflegeleicht sein. In einer Sanitärausstellung kann man die einzelnen Materialien in Augenschein nehmen und sich über ihre Strapazierfähigkeit informieren. Und ein WC entdecken, dessen Reinigung viel schneller und gründlicher gelingt, weil es keinen Spülrand hat und sich die Kombi aus Brille und Deckel mit einem Handgriff abnehmen lässt. Bei den Schrankfronten gelten Modelle aus Kunststoff mit Laminat in ihrer Vielfalt als unschlagbar und durch die Melaminschicht als widerstandsfähig und pflegeleicht. Qualitativ sehr hochwertig und gut zu pflegen sind Lackoberflächen, besonders in matter Ausführung, weil man Fingerabdrücke weitaus weniger sieht.

**6. Hauptsache praktisch**

Ebenso reichlich ist die Auswahl bei Armaturen. Aktuell hoch im Kurs sind Modelle mit Sensortechnik. Wem regelmäßig Reste von Salben, Gesichtsmasken oder Haarfarbe an den Fingern haften, weiß schnell um die Vorteile. Das Wasser läuft nämlich automatisch, sodass nachher keine Spuren am Mischhebel beseitigt werden müssen. Allein deshalb sieht ein Sensortyp lange aus wie neu. Von den hygienischen Vorteilen ganz zu schweigen. Natürlich lassen sich Wassertemperatur und -durchflussmenge regeln. Vorab sorgfältig auf die Bedürfnisse der Benutzer eingestellt, senkt das sogar die Betriebskosten.

**7. Wohltuende Stimmung verbreiten**

Der ideale Gegenpol zum hektischen Alltag? Ein Badrefugium mit ruhigem Farbkonzept in angesagten Cremefarben. Damit bei so viel Harmonie keine Langeweile entsteht, lassen sich mit verschiedenen Fliesenformaten und Farbabstufungen im Raum kleine Bereiche schaffen. Eine Kombination aus Pflanzen, Naturstoffen sowie Greige-Tönen bei den Möbeln und Accessoires rundet den Look in der Summe wohltuend ab.

**8. Urlaubs-Ambiente schaffen**

Lösen ebenfalls positive Gefühle aus: Erinnerungen an das Lieblingsreiseziel. Dekorieren Sie Ihr Bad beispielsweise mit kleinen Andenken. Bringen Sie landestypische oder regionale Farben, Muster und Materialien in den Raum und verwandeln Sie ihn damit in einen persönlichen Kurort Ihrer Wahl. Grünpflanzen und Duftkerzen mit beruhigend wirkenden Essenzen wie Lavendel verbreiten ein angenehmes Wohlfühl-Ambiente und erwecken den ganzen Tag über schöne Gedanken an unvergessene Urlaubsmomente.

**9. Relaxen mit Wärme**

Sich nach einem ereignisreichen Tag am Abend erneut zu erden, das ist oft gar nicht so leicht. Die Flucht aufs Sofa mit Wolldecke hilft da bestimmt. Noch besser ist ein Sprung ins Bad. Wärmen Sie Bademantel und kuscheliges Frottee auf dem Handtuchheizkörper vor. Stellen Sie eine Playlist mit allen Lieblingssongs zusammen – und sind dann einfach mal eine Zeit lang weg. Egal, wer da klopft oder klingelt.

**10. Zusammen baden**

Sehr gut abschalten lässt es sich in jedem Fall in der Badewanne. Auch zu zweit. Herrlicher können Sie gemütliche Stunden kaum verbringen. Dabei müssen Sie sich noch nicht einmal um den besseren Platz streiten, denn moderne Modelle haben für den Fall den Abfluss dort sitzen, wo er niemals stört – in der Mitte. Wenn es regnet, ist ein Schaumbad unter der Dachschräge besonders schön. Man kann beobachten und hören, wie die Tropfen auf die Scheibe prasseln, und plötzlich fühlt man sich von warmem Wasser sanft ummantelt geborgen und sicher. Morgen kann kommen.

Abdruck frei – Beleg erbeten

**Herausgeber:**

Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft e. V. (VDS), Rheinweg 24, 53113 Bonn, Telefon +49 228 9239993-0, Telefax +49 228 923999-33, E-Mail info@sanitaerwirtschaft.de

**Redaktion:**

Linnigpublic Agentur für Öffentlichkeitsarbeit GmbH, Büro Koblenz: Fritz-von-Unruh-Straße 1, 56077 Koblenz, Telefon +49 261 303839-0, Telefax +49 261 303839-1, E-Mail koblenz@linnigpublic.de

**Bildtexte**

**Bild 4839**

Aufgeräumt und dennoch gemütlich, mit ausdrucksstarkem Holz als Kontrast zu zartem Blau: In solch einem Bad wie vom Himmel gesandt fällt Durchatmen und Energietanken leicht. Von morgens bis abends. 365 Tage im Jahr.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Geberit

**Bild 4840**

Der nächste Morgen kommt bestimmt. Zum Wachmacher-Programm gehört definitiv diese App, die die Sonne aufgehen und kühles Wasser auf uns niederprasseln lässt.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Hansgrohe

**Bild 4841**

Ganz schön helle: Dieser Spiegelschrank schafft mit sanfter Beleuchtung ein ebenso sanftes Früh(lings-)erwachen.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Keuco

**Bild 4842**

Frei und frisch: Das nennt man mal „ein Duschparadies“. Wann genau öffnen die Pforten?

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Dornbracht

**Bild 4843**

Ordnung steht ganz oben auf der To-do-Liste fürs perfekte Badezimmer. Was ungemein hilft: Trennsysteme für Schubladen und Schränke.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Burgbad

**Bild 4844**

Der nächste Badputz kommt bestimmt. Und was darf dafür auf keinen Fall fehlen, damit sich der Stress mit Schwamm & Co in Grenzen hält? Diese praktische WC-Brille-Deckel-Kombi.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Geberit

**Bild 4845**

Bitte mehr davon: Diese smarte Armatur mit Sensortechnik lässt Herzen höherschlagen – für mehr Hygiene, Gesundheit und Nachhaltigkeit.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Grohe

**Bild 4846**

Creme- und Grautöne kommen bekanntlich nie aus der Mode. Klassisch, zeitlos und in Verbindung mit Naturmaterialien extrem wohltuend für die Stimmung.

**Foto:** ©Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Villeroy & Boch

**Bild 4847**

Einen Ort der Ruhe schaffen und das Fernweh für einen Moment stillen – dank einem Badstyling für alle, die Meer wollen.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Kaldewei

**Bild 4848**

Erfolgsformel: Cool und komfortabel. Kann man den Tag harmonischer ausklingen lassen als in solch einer lässigen Einrichtung. Vorgewärmtes Handtuch inklusive.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Kermi

**Bild 4849**

Lieblingsmotto für einen gelungenen Entspannungstrip etwa am Abend und an Regentagen: „Ab in die Badewanne“ geht gut alleine, aber noch besser zu zweit.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Bette