

25 Jahre BdP - 25 Impulse - 13- Räume & Farben

25.06.2026, 08:13 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 13- Räume und Farben

Impuls 13 Räume und Farben

„Was Einrichtung mit unseren Nerven macht“

Wissen in kürze

Räume beeinflussen täglich dein Nervensystem, oft stärker, als dir bewusst ist. Vielleicht kennst du diese Gedanken auch: „Um die Räume kümmere ich mich später, das ist gerade nicht so wichtig.“, oder „Ich hasse Putzen und Aufräumen.“

Doch was viele nicht wissen: Innerhalb von nur 100 Millisekunden nach dem Betreten eines Raumes hat dein Körper bereits entschieden, wie sicher und wohl du dich fühlen wirst.

Nur der Anblick von Chaos überfordert dein Gehirn und macht auf Dauer mental müde.

Licht, Farben, Ordnung, Materialien, Temperatur oder Geräusche beeinflussen jeden Tag unsere Stimmung, unser Energielevel und Wohlbefinden. Deshalb ist Raumgestaltung weit mehr als Ästhetik und etwas, worum man sich später kümmert. Sie kann ein wichtiger Beitrag für mentale Gesundheit, Regeneration und innere Ruhe sein.

Der präventologische Perspektivwechsel

Was wäre, wenn du Ordnung, Haushalt und Einrichtung nicht mehr als lästige Pflicht sehen würdest, sondern als etwas Selbstverständliches und Wertvolles. Ähnlich wie Zähneputzen oder gesunde Ernährung?

Ein Raum, der dich unterstützt, gibt deinem Körper jeden Tag bessere Voraussetzungen für Ruhe, Fokus und emotionale Stabilität. Je achtsamer wir unsere Umgebung gestalten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Räume uns stärken, statt erschöpfen.

Der Alltagstipp

Verbinde Haushalt mit etwas Positivem: Höre dabei Musik, einen Podcast oder ein Hörbuch. So fühlt sich Ordnung leichter an. Achte außerdem bewusst auf Farben, denn Farben sind eine Reflektion von Licht, und Licht ist Energie. Warme Naturtöne wirken oft beruhigend, kühle Farben entspannend. Sehr grelle, dunkle oder zu viele Farben können dagegen unruhig und energieraubend wirken.

Dieser Impuls wurde von unserer Präventologin Katia Steilemann verfasst.

Köln

Ihr Schwerpunkt: Gesund einrichten und Psyche stärken

Ihre Website: <https://www.steilemann.com/>

<https://www.praeventologe.de/aktuell/praeventologin-in-den-medien-raumexpertin-katia-steilemann?highlight=WyJrYXRpYSJd>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1313448 • Views: 108 (Stand: 13.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1313448/25-Jahre-BdP-25-Impulse-13-Raeume-Farben.html>