WELLNESS@home

Category: Wohntrends
geschrieben von Susan Carlizzino-Hoog | 9. September 2026

Wellness zu Hause liegt im Trend: Immer mehr Menschen schaffen sich einen Ort der Entspannung in den eigenen vier Wänden – ob stilvoll gestaltetes Badezimmer, wohltuende Sauna oder ein Pool im Garten. Dabei steht die Verbindung von Erholung, Komfort und hochwertiger Gestaltung im Vordergrund. Welche Möglichkeiten es für die individuelle Wellnessgestaltung gibt, erfährst du in diesem Artikel.

Wellness@home bedeutet nicht unbedingt ein Schwelgen im Luxus, womöglich mit frei stehender Badewanne, exklusiver Ausstattung und bestenfalls einem tollem Ausblick in die Natur. Viel wichtiger ist die ganz eigene Gestaltung deines Wellnessbereichs und die damit verbundene Atmosphäre, in der du persönlich dich wohlfühlst. Dies kannst du mit ein paar wenigen, aber doch entscheidenden Tipps kreativ und ganz nach deinem entsprechenden Geschmack umsetzen. Dann wirst du deine Auszeit im Badedomizil deiner Träume in vollen Zügen genießen können. Die Umweltpsychologie belegt, dass unsere Umgebung einen maßgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Licht, Farben, Materialien und Düfte sprechen unsere Sinne an und wirken sich direkt auf unser Empfinden aus. Werden diese Elemente gezielt eingesetzt, können sie helfen, Stress abzubauen, Entspannung zu fördern und neue Energie zu schöpfen.

Inhalt

- Natürliche Geborgenheit
- Weniger ist mehr
- Biorhythmus und Licht
- Spiel mit Farben
- Sanftes Dufterlebnis
- Ordnung und Rituale
- Kleines Bad ganz groß
- Sauna@home
- Wellness-Highlight Pool

Natürliche Geborgenheit

Die Ausstattung mit natürlichen Materialien ist wohltuend und einladend. Foto: Prostock-studio/www.elements.envato.com

Holz verleiht dem Badezimmer eine warme, wohnliche Atmosphäre und bildet einen harmonischen Kontrast zu den kühlen Oberflächen von Fliesen und Keramik. Oft genügen bereits einzelne Holzelemente, um mit diesem natürlichen Akzent dem Raum mehr Behaglichkeit zu verleihen.

Doch wie steht es mit einem Holzboden im Bad? Auch das ist durchaus möglich. Parkett kann im Badezimmer verlegt werden – vorausgesetzt, wichtige Bedingungen werden erfüllt: Der Raum sollte zum einen über eine gute Belüftung verfügen, damit Feuchtigkeit zuverlässig abgeführt wird. Zum anderen benötigt ein Holzboden eine regelmäßige Pflege, um dauerhaft schön und widerstandsfähig zu bleiben.
Für die Verarbeitung empfiehlt sich eine vollflächige Verklebung, da eine schwimmende Verlegung Feuchtigkeit leichter eindringen lässt. Ebenso wichtig ist es, Fugen sorgfältig abzudichten und die Oberfläche fachgerecht zu versiegeln. Entscheidend ist zuletzt, dass sich nirgendwo Staunässe bildet, damit das Holz auch langfristig geschützt bleibt.

Falls du genügend Platz hast, sorgen Pflanzen für ein schönes Gesamtbild. Darüber hinaus verbessern sie das Raumklima und verbreiten Behaglichkeit.

Weniger ist mehr

Dezent akzentuiert gewinnt das Badezimmer an Stil. Foto: Lenorlv/www.elements.envato.com

Nicht die Menge an Accessoires schafft eine stimmungsvolle Atmosphäre, sondern ihre sorgfältige Auswahl. Wie so oft gilt auch bei der Dekoration der Grundsatz „Weniger ist mehr“. Hochwertige, mit Sorgfalt ausgesuchte Einzelstücke entfalten häufig eine größere Wirkung als eine Vielzahl dekorativer Elemente.

Auch Einrichtungsexperten empfehlen, Räume eher ruhig und harmonisch einzurichten, denn unser Gehirn verarbeitet ununterbrochen visuelle Eindrücke. Je mehr Reize auf uns einwirken, desto stärker wird unsere Aufmerksamkeit beansprucht. Eine überladene Umgebung kann daher schnell unruhig oder sogar belastend wirken. Eine reduzierte, ausgewogene Gestaltung hingegen vermittelt Klarheit, fördert die Entspannung und trägt zu einem harmonischen Raumgefühl bei.

Biorhythmus und Licht

Mit Licht lassen sich tolle Szenarien kreieren. Foto: bialasiewicz / www.elements.envato.com

Licht in seinen unterschiedlichen Intensitäten wirkt sich unmittelbar aufs Wohlbefinden aus. Eine gute Ausleuchtung mit hellem, neutralweißem Licht fördert einen guten Start in den Tag, abends schafft warmweißes, gedämmtes Licht eine wohltuende Stimmung, die den Tagesausklang begleitet. Daher ist eine Beleuchtungssituation ideal, die sich an diese verschiedenen Situationen anpassen lässt. Mit dimmbaren Leuchten und indirekten Lichtquellen lassen sich schöne Szenarien schaffen. Ein Bad im Kerzenlicht zum Beispiel empfinden viele Menschen als äußerst beruhigend.

Spiel mit Farben

Ruhige Farbtöne sorgen für Entspannung. Foto: vanitjan/www.elements.envato.com

Was das Licht kann, können auch Farben, auch sie wirken sich auf unsere Stimmung aus. So zeigen Studien, dass sanfte Naturtöne für Ruhe, Ausgeglichenheit und auch Sicherheit stehen. Dagegen wirken intensive Farben und Kontraste eher aktivierend. Am meisten fördern Sand- und Beigetöne ein harmonisches Raumgefühl und schaffen Raum für entspannte Momente. Der Trend zu natürlichen Farbtönen spiegelt dieses Bedürfnis nach Entspannung und einem ruhigen Raumgefühl im Badezimmer wider.

Sanftes Dufterlebnis

Ein feine Duftnote unterstreicht die Raumwirkung. Foto: africaimages/www.elements.envato.com

Mit Gerüchen verbinden wir Kindheitserinnerungen und vieles mehr. Anders als bei anderen Sinneswahrnehmungen ist es beim Geruchssinn so, dass Duftinformationen direkt in den Hirnregionen verarbeitet werden, die für Erinnerungen und Emotionen verantwortlich sind. Daher können bestimmte Düfte auch immer wieder bestimmte Erinnerungen auslösen, die dann – im positiven Falle – Wohlbefinden und Entspannung auslösen.
Fürs Badezimmer (und auch Schlafzimmer) empfiehlt sich vor allem Lavendel. Die Blüten der Pflanze stehen für Entspannung und guten Schlaf. Beruhigende Eigenschaften werden auch Bergamotte, Sandelholz und Kamille zugesprochen, zum Energie tanken wiederum empfehlen sich eher Zitrusnoten oder auch Eukalyptus. Wichtig ist es, Düfte nur äußerst dezent einzusetzen, da sie sehr schnell ins Gegenteil umschlagen und aufdringlich wirken können.

Ordnung und Rituale

Wenn alles an seinem Platz ist, unterstützt das die mentale Entspannung. Foto: africaimages/www.elements.envato.com

Eine reduzierte Einrichtung sowie eine aufgeräumte Umgebung fördern die Entspannung, da sie die Reizüberflutung verringern. Unordnung wirkt nicht nur optisch störend, sondern kann auch das subjektive Stressempfinden erhöhen. Der Grund: Je mehr visuelle Eindrücke das Gehirn gleichzeitig verarbeiten muss, desto stärker wird es beansprucht – und umso schwerer fällt es, zur Ruhe zu kommen.

Ausreichend Stauraum trägt daher wesentlich zu einer harmonischen Atmosphäre bei. Pflegeprodukte und Accessoires sollten möglichst in geschlossenen Schränken, Schubladen oder dekorativen Körben verstaut werden. So wirkt das Badezimmer klar, ruhig und aufgeräumt. Einige wenige, bewusst ausgewählte Lieblingsstücke dürfen als Akzente jedoch gerne sichtbar bleiben. Sie verleihen dem Raum eine persönliche Note, ohne seine entspannende Wirkung zu beeinträchtigen.

Neben der Gestaltung sind es auch die kleinen Rituale, mit denen man den Alltag bewusst hinter sich lassen kann. Ein warmes Bad oder eine Gesichtsmassage während der Hautpflege wirken oft Wunder. Die Wirkung von Abendroutinen ist stärker als man denkt. Denn sie signalisieren dem Gehirn, dass jetzt die Zeit zum Abschalten beginnt und es selbst auch auf „Slow Motion“ schalten darf.

Kleines Bad ganz groß

Gut geplant lässt sich auch auf kleiner Fläche alles Notwendig unterbringen. Foto: wirestock/www.elements.envato.com

Allein die Quadratmeterzahl ist nicht der Gradmesser für die Qualität eines Badezimmers. Auch aus kleinen Räumen lässt sich eine nette Oase kreieren. Optische Vergrößerungen schaffen große Spiegel und helle Farben, die viel Licht reflektieren. Wichtig sind intelligente Stauraumlösungen, mit denen sich Ordnung und damit wieder Übersichtlichkeit schaffen lässt. Im Innendesign wertet man solche Räume mit einzelnen, wenigen Akzenten auf. Hierfür eignen sich im kleinen Bad praktischerweise schicke Handtücher oder andere Utensilien, etwa ein hübscher Seifenspender oder ähnliches, die für die tägliche Pflege benötigt werden.

Sauna@home

Verfügst du über ausreichend Platz, kann eine Sauna zu Hause deine persönliche Wellnessoase perfekt ergänzen. Ob als stilvolle Saunakabine im Badezimmer, im Keller oder als Gartensauna – alle Möglichkeiten sind heute gegeben. In deiner eigenen Sauna kannst du wann immer du Lust hast entspannen und neue Energie tanken. Hochwertige Holzarten, stimmungsvolle Beleuchtung und angenehme Düfte sorgen zusätzlich für eine wohltuende Atmosphäre. So wird die eigene Saunakabine zu deinem Ort, an dem dein Körper und dein Geist in Einklang kommen können und dir deine Erholung sicher ist.

Die intensive Wärme in der Sauna erweitert die Blutgefäße, regt die Durchblutung an und unterstützt die Lockerung verspannter Muskeln. Gleichzeitig kann die wohltuende Hitze Stress abbauen und für ein ausgeprägtes Gefühl der Entspannung sorgen. Der anschließende Wechsel zwischen Wärme und Abkühlung ist gut für die Blutgefäße, unterstützt den Kreislauf und soll das Immunsystem positiv beeinflussen.

Wellness-Highlight Pool

Der eigene Pool ist Sommerwellness vom Feinsten. Foto: monkeybusiness / www.elements.envato.com

Ein Privatpool ist ein Stück Urlaub direkt vor der eigenen Haustür. Ob als klassischer Außenpool im Garten oder auch als ganzjährig nutzbarer Indoor-Pool – die Möglichkeiten sind vielfältig und lassen sich an die individuellen Platzverhältnisse sowie an persönliche Wünsche anpassen. In den warmen Sommermonaten bietet der eigene Pool gerade für Familien viele Gelegenheiten für Sport, Spiel und Entspannung.

Moderne Poolanlagen überzeugen heute nicht nur durch ihre ansprechende Optik, sie sind auch mit modernster Technik ausgestattet. Filtersysteme, automatische Wasseraufbereitung und energieeffiziente Wärmepumpen stellen eine hohe Wasserqualität bei gleichzeitig reduziertem Pflegeaufwand sicher. Mithilfe von Poolabdeckungen lässt sich die Badesaison verlängern und der Energieverbrauch gleichzeitig senken.

Regelmäßiges Schwimmen im eigenen Swimmingpool fördert die Ausdauer, stärkt die Muskulatur und schont gleichzeitig den Bewegungsapparat. Darüber hinaus ist er ein privater Rückzugsort, an dem sich Ruhe und Erholung genießen lassen. Kannst du deinen Garten mit einem Pool kombinieren, schaffst du dir deinen ganz individuellen Wellnessbereich.

Wellness zu Hause hat in Summe also viele Facetten und natürlich spielen die finanziellen Möglichkeiten bei der Umsetzung eine Rolle. Doch auch mit einem überschaubaren Budget lässt sich eine persönliche Wohlfühloase schaffen. Unser Fokus lag dabei auf dem Badezimmer als zentralem Ort der Entspannung. Gleichzeitig zeigt sich: Erst das harmonische Zusammenspiel von Materialien, Licht, Farben, Ausstattung und einer durchdachten Raumgestaltung schafft die besondere Atmosphäre, die **Wellness@home** ausmacht.

Wer die Gestaltung bewusst plant und auf die eigenen Bedürfnisse abstimmt, schafft einen Ort, an dem Erholung und Entspannung ganz selbstverständlich Teil des Alltags werden. So steigert eine individuell gestaltete Wellnessoase nicht nur die Wohnqualität, sondern auch das persönliche Wohlbefinden – eine Investition, die sich jeden Tag aufs Neue auszahlt.

Dich interessieren noch weitere Artikel zum Thema? Auf der Seite unseres HausbauHelden-Magazins www.hausbauhelden-magazin.de findest du Inhalte mit anderen Schwerpunkten rund ums Bad.