

## **PRESSEINFORMATION**

### **Wohlfühlatmosphäre im Schlafzimmer**

#### **Eine gut geplante Elektroausstattung sorgt für Komfort und Stimmung nach Maß**

Im Schlafzimmer erholen wir uns, tanken neue Energie und wollen uns einfach wohlfühlen. Neben einem bequemen Bett und einem Einrichtungsstil, der den eigenen Vorlieben entspricht, sind bei der Ausstattung des Schlafzimmers aber auch praktische Aspekte wie die Elektroinstallation zu berücksichtigen. Sie ist zum Beispiel für die Lichtplanung sehr wichtig.

#### **Kuschellicht und Aufwachstimmung**

Licht wirkt sich auf unsere Stimmung und Gemütslage aus. Warmes Licht beruhigt am Abend, kälteres Licht hilft morgens den Lebensgeistern auf die Sprünge. Ideal ist es daher, wenn sich die Beleuchtung individuell anpassen lässt. „Dazu sollten sich die Bewohner im Vorfeld Gedanken über die spätere Raumnutzung machen und sich überlegen, was im Schlafzimmer ausgeleuchtet werden soll“, meint Ullrich Fichtner von der Initiative Elektro+. Eine gute Deckenleuchte als Orientierung gehört zur Grundausstattung. Daneben können weitere Lichtquellen eingeplant werden, beispielsweise Deckenspots vor dem Kleiderschrank, eine Leseleuchte neben dem Bett oder weitere Leuchten für Kommode, Schminktisch oder den Spiegel. "Praktisch ist es, wenn alle Lampen von einem oder mehreren Schaltern am Bett gesteuert werden können. Alternativ kann man das Licht auch per Funk per Fernbedienung regeln", rät Ullrich Fichtner. Empfehlenswert sei auch der Einsatz von Dimmern, mit denen man die Helligkeit individuell anpassen könne, zum Beispiel indem man das Licht zum Lesen heller, zum Dösen und Kuscheln dunkler stellt. Moderne LED-Systeme bieten zudem die Möglichkeit, auch die Lichtfarbe individuell einzustellen und an die Stimmung anzupassen.

#### **Multimedia-Anschlüsse einplanen**

Motorgesteuerte Rollläden bieten ebenfalls einen Mehrwert an Komfort und erleichtern morgens das Aufstehen. Automatisieren lassen sie sich beispielsweise per Zeitsteuerung oder über Lichtsensoren, die bei Dunkelheit schließen und bei Tagesanbruch öffnen. Wer im Bett fernsehen und Laptop, Tablet oder Smartphone nutzen will, sollte entsprechende Multimedia-Anschlüsse vorsehen, etwa Telefon- und TV-Buchse, USB-Steckdosen oder Anschlüsse für HDMI und Sat-Receiver. Orientierung bei der Planung gibt die Richtlinie RAL-RG 678. Sie zeigt Ausstattungswerte von der elektrischen Mindest- bis zur

Pressekontakt:

**becker döring communication** · Tanja Heinrichs

Kaiserstraße 9 · 63065 Offenbach · Fon +49 69 4305214-16 · Fax +49 69 4305214-29

[t.heinrichs@beckerdoering.com](mailto:t.heinrichs@beckerdoering.com) · [www.beckerdoering.com](http://www.beckerdoering.com)

gehobenen Komfortausstattung und sagt, welche und wie viele Anschlüsse jeweils erforderlich sind. Unter [www.elektro-plus.com](http://www.elektro-plus.com) gibt es dazu weitere Tipps und eine kostenlose Broschüre "Raumplaner". Auf der sicheren Seite ist, wer beim Bauen oder Modernisieren Elektroinstallationsrohre einbauen lässt, durch die auch später noch ohne Beschädigungen der Wand weitere Leitungen eingezogen werden können.

### **Mit Warnmeldern ruhig und sicher schlafen**

Die meisten Brandopfer in privaten Haushalten sterben im Schlaf, weil sie im Brandfall durch gefährliche Rauchgase ersticken. Noch tückischer ist Kohlenmonoxid, da es geruchs-, geschmack- und farblos ist. Rauchmelder sind mittlerweile in den Schlafräumen von Neubauten in allen Bundesländern vorgeschrieben. Zusätzliche Sicherheit geben sogenannte Kohlenstoffmonoxidmelder, kurz CO-Melder. Weitere Tipps rund um eine sichere Elektroinstallation gibt es unter [www.elektro-plus.com/sicherheit](http://www.elektro-plus.com/sicherheit).

Pressekontakt:

**becker döring communication** · Tanja Heinrichs  
Kaiserstraße 9 · 63065 Offenbach · Fon +49 69 4305214-16 · Fax +49 69 4305214-29  
[t.heinrichs@beckerdoering.com](mailto:t.heinrichs@beckerdoering.com) · [www.beckerdoering.com](http://www.beckerdoering.com)