

Mental Health Makeover: ADA Mindful Living verrät, wie das Zuhause unsere mentale Gesundheit beeinflusst

Im Frühling sehnen wir uns nach langen, warmen Tagen in der Sonne und freuen uns, die Dunkelheit des Winters hinter uns gelassen zu haben. Doch wenn düstere Wolken unser Gedanken-Karussell trüben und wir uns trotz der Frühlingsgefühle am liebsten zu Hause verstecken würden, können wir mit einem positiven Mindset unsere mentale Gesundheit wieder stärken. Wie uns unser Zuhause helfen kann, negative Gefühle loszuwerden und den Fokus wieder auf Glück und Freude zu legen, zeigt Mindful Living Experte [ADA](https://www.ada.at) an vier praktischen Lifehacks.



Less Mess, Less Stress

Spätestens seit Marie Kondo ist uns klar: Zu viel Besitz und zu wenig Ordnung können Geist und Seele belasten. Kondos Methode empfiehlt: Dinge, die uns nicht mehr glücklich machen, mit Dankbarkeit zu begegnen und sie gehen zu lassen. Außerdem sollten alle deine Habseligkeiten einen festen Platz in der Wohnung haben, denn wer zuhause eine feste Ordnung hat, hat einen Stressfaktor weniger.



Innovativer Stauraum: Das Sofa SALVIA lässt Fernbedienungen, Taschentücher und andere Alltagsgegenstände geschickt verschwinden.

Natürlich, elegant, entspannt

Ob clean, chic oder cozy – unser Zuhause ist unser Zufluchtsort. Wenn wir nach einem langen Tag nach Hause kommen, sollte wir uns direkt geborgen fühlen. Was helfen kann? Natürliche Materialien wie Holz. Sie erden unseren Geist, vermitteln Wärme und wirken gleichzeitig beruhigend. [ADA](#) verwendet in der Herstellung hochwertige Naturmaterialien und bringt mit seinen Mindful Living Möbeln Ruhe und Entspannung in unsere vier Wände.

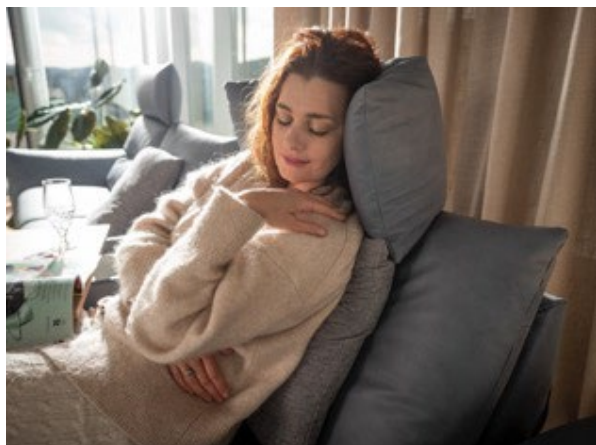
ADA's Tipp: Auch Farben lösen bei uns unterschiedliche Gefühle aus. Helle, erdige Töne lassen Räume warm und freundlich strahlen, während dunkle Farben eleganter wirken und deine Kreativität fördern. Unterschiedliche Farbthemen können vor allem bei kleinen Wohnungen helfen, eigene Working- und Erholungs-Spaces zu schaffen und den Arbeitsplatz vom Wohnbereich zu trennen. So fällt es uns leichter, abzuschalten und den Arbeitsalltag nicht mit in den Feierabend zu nehmen.



Mit Bett GRAND NOBILE von ADA zieht die Gemütlichkeit zuhause ein. Umgeben von Naturmaterialien fühlen wir uns geerdet und rundum geborgen.

Kopf aus? Stecker raus!

Obwohl es für viele die pure Entspannung ist, eine neue Serie auf dem Sofa zu schauen oder leckere Koch-Tutorials zu entdecken, fördert lange Bildschirmzeit unsere innere Unruhe und kann uns auf Dauer sogar krank machen. ADA empfiehlt daher, zuhause einen bildschirmfreien Bereich einzurichten, in dem alle elektronischen Freizeitbeschäftigungen tabu sind. Schließlich lässt es sich bei einem packenden Buch auf der Couch ebenso gut abschalten.





Wie man sich bettet, so schläft man

Die Basis für eine ausgeglichene Stimmung und einen ruhigen Geist ist erholsamer Schlaf. Im Schlafzimmer sollte dein Fokus daher auf sanftem Licht und komfortabler Einrichtung liegen. Achte besonders bei der Wahl deiner Matratze, dass sie zu dir passt und deinen individuellen Schlafbedürfnissen entspricht. Ob kühlender Federkern oder wärmespeichernder Kaltschaum, weich bis fest, mit Memory-Foam oder innovativer Aqua Cool Technologie – die Auswahl bei [ADA](#) ist riesig. Fokussiere dich auf dich selbst, denn du weißt: Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht.

Fotos: © ADA

Mehr Infos unter: <https://www.ada.at/>

Pressekontakt

SGC | Stilgeflüster GmbH
Mühlenkamp 63a
22303 Hamburg

Sonia Marsch

Tel: +49 (0) 40 20 93 48 23 44
E-Mail: sonia@sgc-agency.com
Web: www.sgc-agency.com