



# Inhaltsverzeichnis

- Impressum
  - Einleitung
1. Hygge - Ein Lebensgefühl
    - 1. 1. Die Kunst des gemütlichen Wohnens
      - 1. 1. 1. Harmonische Raumgestaltung
      - 1. 1. 2. Hyggeliger Minimalismus im Alltag
      - 1. 1. 3. Natürliche Materialien und Texturen
    - 1. 2. Entspannung und Achtsamkeit
      - 1. 2. 1. Bewusstes Entschleunigen
      - 1. 2. 2. Meditative Momente
      - 1. 2. 3. Achtsame Routinen
    - 1. 3. Soziale Verbindungen
      - 1. 3. 1. Gemeinsame Mahlzeiten
      - 1. 3. 2. Ungezwungene Geselligkeit
      - 1. 3. 3. Qualitätszeit mit Liebsten
  2. Hyggeliges Wohnen
    - 2. 1. Einrichtungselemente
      - 2. 1. 1. Persönliche Erinnerungsstücke
      - 2. 1. 2. Warme Beleuchtung
      - 2. 1. 3. Textile Wohlfühlelemente
    - 2. 2. Funktionale Gemütlichkeit
      - 2. 2. 1. Aufbewahrungslösungen

- 2. 2. 2. Flexible Raumnutzung
- 2. 2. 3. Praktische Wohnzonen

### 3. Hygge im Jahreskreis

- 3. 1. Saisonale Dekorationen
  - 3. 1. 1. Frühlingsfrische
  - 3. 1. 2. Sommerliche Leichtigkeit
  - 3. 1. 3. Herbstliche Gemütlichkeit
  - 3. 1. 4. Winterlicher Zauber
- 3. 2. Jahreszeitliche Rituale
  - 3. 2. 1. Saisonale Aktivitäten
  - 3. 2. 2. Naturverbundene Bräuche
  - 3. 2. 3. Wetterangepasste Routinen
- 3. 3. Festliche Momente
  - 3. 3. 1. Besondere Anlässe
  - 3. 3. 2. Traditionelle Bräuche
  - 3. 3. 3. Familienfeste

### 4. Hygge Home

- 4. 1. Raumkonzepte
  - 4. 1. 1. Wohnzimmer als Herzstück
  - 4. 1. 2. Einladende Essbereiche
  - 4. 1. 3. Gemütliche Rückzugsorte
- Quellen
- Bild-Quellen

Artemis Saage

# **Hygge - Das dänische Lebensgefühl: Gemütliches Wohnen und achtsames Leben**

**Der praktische Guide für hyggeliges Wohnen,  
harmonische Raumgestaltung und entspannte  
Momente im Alltag - Mit Tipps für ein  
authentisches Hygge Home**

100 Quellen

25 Fotos / Grafiken

14 Illustrationen

## Impressum

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [SaageMedia.com](http://SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 12.2024  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover: 978-3-384-45868-1  
ISBN-Ebook: 978-3-384-45869-8

## Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG. Bei der Vereinfachung und Übertragung und ggf. Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Gestaltungsvorschläge zum Thema Hygge und dänische Wohnkultur wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch können sich Angaben zu Einrichtungskonzepten, Produkten und Materialien seit der Drucklegung verändert haben. Die vorgestellten Einrichtungsideen und Gestaltungskonzepte sind als Inspirationsquelle zu verstehen. Für etwaige Schäden, die durch die Umsetzung der beschriebenen Einrichtungsvorschläge oder die Verwendung empfohlener Produkte entstehen, kann keine Haftung übernommen werden. Bei der Nennung von Markennamen und geschützten Warenzeichen für Einrichtungsgegenstände, Materialien oder Produkte wurde auf die Verwendung von Schutzzeichen verzichtet. Alle genannten Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Rechteinhaber. Die gezeigten Einrichtungsbeispiele und Raumkonzepte ersetzen keine professionelle Innenarchitektur-Beratung. Bei größeren Umbaumaßnahmen oder sicherheitsrelevanten Aspekten der Raumgestaltung wird empfohlen, entsprechende Fachleute zu konsultieren. Die Quellenangaben zu zitierten Studien und Fachliteratur über dänische Wohnkultur und Hygge finden Sie im Anhang des Buches.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche und Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danke ich Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie mir nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das weiß ich sehr zu schätzen.

In einer Zeit, in der Hektik und digitale Reizüberflutung unseren Alltag bestimmen, sehnen wir uns nach einem Zuhause, das Geborgenheit und innere Ruhe schenkt. Das dänische Hygge-Konzept bietet einen bewährten Weg zu mehr Ausgleich und Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden. Doch wie lässt sich diese besondere Form der Gemütlichkeit authentisch in unser Leben integrieren? Dieser praktische Guide zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Zuhause Schritt für Schritt in einen Ort der Harmonie verwandeln. Von der Auswahl natürlicher Materialien über stimmungsvolle Beleuchtungskonzepte bis hin zu saisonalen Dekorationen – lernen Sie die wichtigsten Prinzipien der hyggeligen Raumgestaltung kennen. Entdecken Sie, wie Sie durch bewusstes Entschleunigen und achtsame Routinen mehr Entspannung in Ihren Alltag bringen. Das Buch vermittelt traditionelle skandinavische Wohnkonzepte und verbindet sie mit modernen Einrichtungslösungen für authentisches Wohlfühlambiente. Geben Sie Ihrem Zuhause die Atmosphäre, die Sie sich schon immer gewünscht haben – mit diesem praxisnahen Ratgeber für ein Leben im Zeichen des Hygge.

Ich wünsche Ihnen nun eine inspirierende und aufschlussreiche Lektüre. Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Denn nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

**Artemis Saage**  
Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## **Einleitung**

Um Ihnen die bestmögliche Leseerfahrung zu bieten, möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen. Die Kapitel sind in einer logischen Reihenfolge angeordnet, sodass Sie das Buch von Anfang bis Ende durchlesen können. Gleichzeitig wurde jedes Kapitel und Unterkapitel als eigenständige Einheit konzipiert, sodass Sie auch gezielt einzelne Abschnitte lesen können, die für Sie von besonderem Interesse sind. Jedes Kapitel basiert auf sorgfältiger Recherche und ist durchgehend mit Quellenangaben versehen. Sämtliche Quellen sind direkt verlinkt, sodass Sie bei Interesse tiefer in die Thematik eintauchen können. Auch die im Text integrierten Bilder sind mit entsprechenden Quellenangaben und Links versehen. Eine vollständige Übersicht aller Quellen- und Bildnachweise finden Sie im verlinkten Anhang. Um die wichtigsten Informationen nachhaltig zu vermitteln, schließt jedes Kapitel mit einer prägnanten Zusammenfassung. Fachbegriffe sind im Text unterstrichen dargestellt und werden in einem direkt darunter platzierten, verlinkten Glossar erläutert.

Für einen schnellen Zugriff auf weiterführende Online-Inhalte können Sie die QR-Codes mit Ihrem Smartphone scannen.

### **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website stellen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine PDF-Datei mit allen Quellenangaben
- Weiterführende Literaturempfehlungen

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[SaageBooks.com/de/hygge\\_das\\_daenische\\_lebensgefuehl-bonus-HCVMG3](https://SaageBooks.com/de/hygge_das_daenische_lebensgefuehl-bonus-HCVMG3)

## 1. Hygge - Ein Lebensgefühl

 In einer Zeit, in der Hektik und digitale Reizüberflutung unseren Alltag bestimmen, gewinnt das dänische Konzept "Hygge" zunehmend an Bedeutung. Doch was verbirgt sich hinter diesem Begriff, der mehr als nur Gemütlichkeit beschreibt? Wie lässt sich dieses besondere Lebensgefühl in unsere moderne Welt integrieren? Die Kunst des hyggeligen Lebens wurzelt in der bewussten Gestaltung von Räumen und Momenten. Sie verbindet traditionelle Werte mit zeitgemäßen Bedürfnissen und schafft dabei eine Balance zwischen Ästhetik und Funktionalität. Von der harmonischen Raumgestaltung über achtsame Routinen bis hin zur Pflege echter Beziehungen - Hygge durchdringt alle Lebensbereiche. Besonders interessant ist dabei die Frage, wie sich diese Philosophie auf unser Wohlbefinden auswirkt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen in Dänemark trotz langer, dunkler Winter zu den glücklichsten der Welt gehören. Könnte Hygge ein Schlüssel zu mehr Zufriedenheit sein? In diesem Kapitel erkunden wir die verschiedenen Facetten des hyggeligen Lebensgefühls und zeigen praktische Wege auf, wie sich diese zeitlose Weisheit in unseren modernen Alltag integrieren lässt. Dabei wird deutlich: Hygge ist weit mehr als ein Einrichtungstrend - es ist eine Haltung dem Leben gegenüber, die uns hilft, auch in turbulenten Zeiten Momente der Geborgenheit zu finden.



## 1. 1. Die Kunst des gemütlichen Wohnens



Wie gestalten wir unsere Wohnräume so, dass sie nicht nur funktional sind, sondern auch eine Atmosphäre von Geborgenheit und Wohlbefinden ausstrahlen? Was macht einen Raum zu einem Ort, an dem wir uns wirklich zuhause fühlen? Die Kunst des gemütlichen Wohnens nach dem Hygge-Prinzip geht weit über bloße Dekoration hinaus - sie verbindet durchdachte Raumgestaltung mit bewusstem Minimalismus und der gezielten Verwendung natürlicher Materialien. Dabei steht die Balance zwischen Ästhetik und Behaglichkeit im Mittelpunkt, die sich in jedem Detail widerspiegelt: Von der harmonischen Farbwahl über die Textur der Oberflächen bis hin zur bewussten Integration von Naturelementen. Diese ganzheitliche Herangehensweise an die Gestaltung unserer Lebensräume eröffnet neue Perspektiven darauf, wie wir Wohnlichkeit erschaffen und dabei gleichzeitig Ordnung und Ruhe bewahren können.

*„Ein zentrales Element der harmonischen Raumgestaltung ist die Verwendung natürlicher Materialien, insbesondere Holz, das nicht nur optisch ansprechend ist, sondern auch eine warme, lebendige Atmosphäre schafft.“*

## 1. 1. 1. Harmonische Raumgestaltung

 Die harmonische Raumgestaltung im Sinne des skandinavischen Hygge-Konzepts verbindet Funktionalität mit Behaglichkeit und schafft dabei Räume, die gleichzeitig praktisch und einladend sind [s1]. Diese ausgewogene Balance ist kein Zufall, sondern das Ergebnis durchdachter Gestaltungsprinzipien, die sich über Generationen in der skandinavischen Wohnkultur entwickelt haben. Ein zentrales Element ist die Verwendung natürlicher Materialien, insbesondere Holz, das nicht nur optisch ansprechend ist, sondern auch eine warme, lebendige Atmosphäre schafft [s2]. Dies kann durch eine Holzvertäfelung an den Wänden, massive Holzböden oder ausgewählte Möbelstücke aus heimischen Hölzern wie Kiefer oder Eiche umgesetzt werden. Dabei sollte man darauf achten, dass die Holzmaserung sichtbar bleibt, um die natürliche Schönheit des Materials zu betonen. Die Farbgestaltung spielt eine entscheidende Rolle bei der harmonischen Raumgestaltung. Eine neutrale Basis aus Weiß-, Grau- und sanften Blautönen schafft eine ruhige Grundstimmung [s2]. Diese kann durch dezente Akzente in Pastelltönen ergänzt werden, wobei grelle oder zu intensive Farben vermieden werden sollten [s1]. Ein praktischer Ansatz ist es, etwa 60% der sichtbaren Flächen in einem hellen Grundton zu gestalten, 30% in einem mittleren Ton und nur 10% für Akzentfarben zu reservieren. Besondere Aufmerksamkeit verdient das Lichtkonzept. Große Fenster mit minimalistischen Vorhängen maximieren den natürlichen Lichteinfall [s1]. In den dunklen Wintermonaten wird dies durch strategisch platzierte Beleuchtungselemente ergänzt. Dabei empfiehlt es sich, verschiedene Lichtquellen auf unterschiedlichen Höhen zu kombinieren: Deckenleuchten für die Grundbeleuchtung, Wandlampen für indirekte Beleuchtung und Tischlampen für gemütliche Lesecke. Der Japandi-Stil, eine moderne Fusion aus skandinavischem und japanischem Design, bringt zusätzliche Harmonie in die Raumgestaltung [s3]. Dieser Ansatz betont die Wichtigkeit von negativem Raum - also bewusst freigelassenen Flächen zwischen Möbeln und Objekten. Ein praktischer Tipp ist es, mindestens 60 cm Abstand zwischen größeren Möbelstücken einzuplanen, um eine luftige Atmosphäre zu schaffen. Pflanzen sind unverzichtbare Elemente der harmonischen Raumgestaltung. Sie verbessern nicht nur die Luftqualität, sondern stellen auch eine direkte Verbindung zur Natur her [s1]. Dabei sollten Pflanzen in verschiedenen Größen und Höhen arrangiert werden, beispielsweise große Bodenpflanzen wie der Ficus benjamina in Ecken,

mittelgroße Pflanzen wie Zamioculcas auf Sideboarden und kleine Sukkulanten als Akzente auf Fensterbänken. Die Möblierung folgt dem Prinzip "Weniger ist mehr" [s1]. Jedes Möbelstück sollte sowohl funktional als auch ästhetisch ansprechend sein. Innovative Stauraumlösungen, wie beispielsweise Ottomanen mit integriertem Stauraum oder schmale, wandmontierte Schuhschränke, helfen dabei, Ordnung zu halten ohne dabei klinisch zu wirken [s2]. Textilien spielen eine wichtige Rolle bei der Schaffung von Gemütlichkeit. Weiche Materialien wie Wolle, Leinen und Baumwolle in neutralen Farben addieren Textur und Wärme zum Raum [s3]. Ein praktischer Ansatz ist es, pro Sitzgelegenheit mindestens zwei verschiedene Texturen zu kombinieren, beispielsweise ein glattes Leinenkissen neben einer strukturierten Wolldecke. Nachhaltigkeit ist ein weiterer wichtiger Aspekt der harmonischen Raumgestaltung [s2]. Bei der Auswahl von Möbeln und Accessoires sollte auf langlebige, umweltfreundliche Materialien geachtet werden. Vintage-Möbel oder handgefertigte Stücke lokaler Handwerker können dabei besondere Akzente setzen und gleichzeitig zur Nachhaltigkeit beitragen. Die persönliche Note darf bei aller Reduktion nicht fehlen. Handgefertigte Gegenstände, Familienerbstücke oder ausgewählte Kunstwerke verleihen dem Raum Charakter und erzählen Geschichten [s2]. Diese sollten jedoch gezielt und sparsam eingesetzt werden, um die ruhige Grundatmosphäre nicht zu stören.

## Glossar

### **Ficus benjamina**

Eine beliebte Zimmerpflanze aus der Familie der Maulbeergewächse, auch Birkenfeige genannt. Der immergrüne Baum stammt ursprünglich aus Südostasien und kann bei guter Pflege mehrere Meter hoch werden.

### **Japandi**

Ein moderner Einrichtungsstil, der die Designphilosophien aus Japan (Wabi-Sabi) und Skandinavien vereint. Charakteristisch sind klare Linien, natürliche Materialien und eine minimalistische Ästhetik.

### **Zamioculcas**

Eine pflegeleichte Zimmerpflanze aus Ostafrika, auch Glücksfeder genannt. Sie zeichnet sich durch glänzende, dunkelgrüne Fiederblätter aus und verträgt auch dunklere Standorte.

## 1. 1. 2. Hyggeliger Minimalismus im Alltag

**D**er hyggeliger Minimalismus im Alltag verbindet die dänische Gemütlichkeit mit einer bewussten Reduktion auf das Wesentliche. Anders als beim puristischen Minimalismus geht es hier nicht um völlige Askese, sondern um eine ausgewogene Balance zwischen Behaglichkeit und Klarheit [s4]. Die historischen Wurzeln dieser Lebensphilosophie reichen bis ins 18. Jahrhundert zurück, als die Menschen erkannten, dass wahre Zufriedenheit nicht durch materielle Fülle, sondern durch die Wertschätzung einfacher Dinge entsteht [s5]. Diese zeitlose Erkenntnis lässt sich perfekt in unseren modernen Alltag integrieren.

Ein zentrales Element des hyggeligen Minimalismus ist die bewusste Gestaltung von Rückzugsorten. Dabei sollte man sich zunächst auf einen Bereich der Wohnung konzentrieren, etwa eine gemütliche Lesecke oder einen kleinen Meditationsplatz. Dieser Bereich wird mit wenigen, aber sorgfältig ausgewählten Elementen ausgestattet: Ein bequemer Sessel, eine weiche Decke, vielleicht eine Pflanze und eine dezente Lichtquelle genügen bereits, um eine einladende Atmosphäre zu schaffen [s5]. Die Farbgestaltung spielt eine entscheidende Rolle bei der Umsetzung des hyggeligen Minimalismus. Warme, erdige Töne wie Sandbeige, warmes Grau oder gedämpftes Terrakotta schaffen eine beruhigende Grundstimmung [s6]. Diese natürlichen Farben lassen sich hervorragend mit verschiedenen Texturen kombinieren, etwa durch handgewebte Teppiche oder grob gestrickte Kissen. Ein wesentlicher Aspekt des hyggeligen Minimalismus ist die bewusste Entscheidung gegen Überfluss. Das bedeutet konkret, regelmäßig den eigenen Besitz zu überprüfen und sich von Dingen zu trennen, die keine praktische oder emotionale Bedeutung mehr haben. Ein praktischer Ansatz ist die "Ein-rein-eins-raus"-Regel: Für jeden neu erworbenen Gegenstand wird ein alter aussortiert. Die soziale Komponente des hyggeligen Minimalismus darf nicht unterschätzt werden. Gemeinsame Erlebnisse mit Freunden und Familie in einer reduzierten, aber gemütlichen



Rückzugsort <sup>[i1]</sup>

Umgebung schaffen wertvolle Momente der Verbundenheit [s6]. Ein gemeinsames Abendessen bei Kerzenschein, mit handgetöpfertem Geschirr und selbstgebackenem Brot, kann mehr Freude bereiten als ein aufwendiges Menü mit perfektem Gedeck. Im Alltag manifestiert sich der hyggelige Minimalismus auch in kleinen Ritualen. Das morgendliche Kaffeetrinken aus der Lieblingstasse, das bewusste Wahrnehmen des Sonnenlichts durch die Fenster oder das abendliche Anzünden einer Kerze - diese einfachen Handlungen werden zu bedeutungsvollen Momenten der Achtsamkeit. Die Digitalisierung unseres Alltags bietet weitere Möglichkeiten für hyggelige Minimalismus. Durch bewusstes Digital Detox, etwa durch handyfreie Zeiten oder die Reduktion von Social-Media-Konsum, entstehen Freiräume für echte Begegnungen und Momente der Stille. Auch in der Küche lässt sich der hyggelige Minimalismus leben. Ein überschaubarer Bestand an hochwertigen Grundzutaten, kombiniert mit wenigen, aber qualitativ hochwertigen Küchenutensilien, ermöglicht eine entspannte und kreative Kochkultur. Das gemeinsame Zubereiten und Genießen einfacher Gerichte wird zum sinnlichen Erlebnis. Der hyggelige Minimalismus erstreckt sich auch auf den Kleiderschrank. Eine gut durchdachte Capsule Wardrobe aus zeitlosen, hochwertigen Stücken in harmonischen Farben reduziert den morgendlichen Stress bei der Kleiderwahl und schafft mehr Raum für bewusstes Styling. Diese Lebensphilosophie lädt dazu ein, den eigenen Alltag zu entschleunigen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dabei geht es nicht um Perfektionismus oder strenge Regeln, sondern um eine achtsame Balance zwischen Reduktion und Behaglichkeit, die jedem Raum für individuelle Interpretation lässt.

## Glossar

### **Capsule Wardrobe**

Eine kleine, sorgfältig zusammengestellte Grundgarderobe aus etwa 30-40 Kleidungsstücken, die sich vielseitig miteinander kombinieren lassen und über mehrere Saisons getragen werden können.

### **Digital Detox**

Eine bewusste Auszeit von digitalen Geräten und Online-Aktivitäten, die typischerweise zwischen 24 Stunden und mehreren Wochen dauern kann und der mentalen Erholung dient.

### 1. 1. 3. Natürliche Materialien und Texturen

**N**atürliche Materialien und Texturen sind fundamentale Elemente des Hygge-Lebensgefühls, die maßgeblich zur haptischen und visuellen Behaglichkeit eines Raumes beitragen. Die bewusste Auswahl und Kombination verschiedener Oberflächen und Materialien schafft eine multi-sensorische Erfahrung, die unsere Sinne auf subtile Weise anspricht und Geborgenheit vermittelt.

Taktile Texturen spielen dabei eine zentrale Rolle [s7]. Sie laden förmlich dazu ein, berührt zu werden und schaffen so eine direkte, physische Verbindung zwischen Mensch und Raum. Bei der Auswahl von Accessoires sollte man daher besonders auf haptische Qualitäten achten. Strukturierte Vasen aus handgetöpferter Keramik, die sanfte Unebenheiten aufweisen, durchscheinende Teelichthalter mit matter Oberfläche oder handgewebte Kissenbezüge aus Leinen sind perfekte Beispiele für Elemente, die zum Berühren einladen [s7].

Die Kombination verschiedener natürlicher Materialien erfordert dabei ein gewisses Fingerspitzengefühl. Ein bewährter Ansatz ist es, pro Raum drei bis vier unterschiedliche Hauptmaterialien zu verwenden und diese in verschiedenen Variationen zu wiederholen. Beispielsweise könnte man raues Leinen bei Vorhängen und Kissenbezügen mit glatter Keramik bei Vasen und Geschirr kombinieren, während gewebte Wolldecken und handgefertigte Körbe aus Naturmaterialien weitere taktile Kontraste setzen.



*Leinen* [i2]



*Naturmaterialien* [i3]

Besonders wichtig ist die Integration von Naturmaterialien auch im Außenbereich [s8]. Ein Balkon oder eine Terrasse kann durch die Verwendung von Holzdielen, Natursteinfliesen oder Bambusmatten zu einem einladenden Übergangsbereich zwischen drinnen und draußen werden. Hier bietet es sich an, wetterfeste Materialien zu wählen, die mit der Zeit eine natürliche Patina entwickeln und so an Charakter gewinnen. Die Textur von Oberflächen spielt auch bei der Lichtführung eine wichtige Rolle. Raue oder strukturierte Oberflächen brechen das Licht anders als glatte, was besonders bei Kerzenschein oder warmem Kunstlicht zu interessanten Schattenspiel führt. Ein praktischer Tipp ist es, verschiedene Oberflächenstrukturen gezielt im Bereich von Lichtquellen zu platzieren - etwa eine strukturierte Wandverkleidung hinter einer Stehlampe oder handgewebte Tischläufer unter Kerzenhaltern. Bei der Auswahl von Textilien für Polstermöbel empfiehlt es sich, robuste Naturfasern zu bevorzugen, die nicht nur angenehm zu berühren sind, sondern auch eine lange Lebensdauer versprechen. Leinen wird beispielsweise mit jedem Waschen weicher und entwickelt eine wunderbare Patina. Bei Sitzmöbeln kann man verschiedene Texturen schichten - etwa einen glatten Baumwollbezug mit einer strukturierten Wolldecke und Kissen in unterschiedlichen Webarten kombinieren. Die bewusste Integration von Naturmaterialien erstreckt sich idealerweise auch auf funktionale Bereiche wie die Küche. Hier können Arbeitsutensilien aus Holz, Keramik und Naturstein nicht nur praktische Dienste leisten, sondern auch als dekorative Elemente wirken. Ein offenes Regal mit handgefertigten Holzschalen, Keramikgefäß und Schneidebrettern aus verschiedenen Holzarten wird so zum ästhetischen Blickfang. Für die Gestaltung von Schlafbereichen eignen sich besonders weiche, beruhigende Texturen. Bettwäsche aus gewaschenem Leinen, handgewebte Tagesdecken und flauschige Schaffelle schaffen eine entspannende Atmosphäre. Dabei sollte man darauf achten, dass alle Materialien hautfreundlich und atmungsaktiv sind, um optimalen Schlafkomfort zu gewährleisten. Die Kombination verschiedener Texturen sollte dabei nie überladen wirken. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen glatten und strukturierten Oberflächen sowie zwischen matten und glänzenden Materialien trägt zur visuellen Harmonie bei. Als Faustregel gilt: Je auffälliger



*Naturstein* [i4]

die Textur eines Elements, desto mehr Freiraum sollte man ihm im Gesamtarrangement zugestehen.