

GEZOND HET NIEUWE JAAR IN, OOK IN JE INTERIEUR

TEKST Roel Janssen

GEZONDHEID IN HUIS GAAT ALLANG NIET MEER ALLEEN OVER FRISSE LUCHT OF ERGONOMISCHE MEUBELS. HET DRAAIT OM HOE EEN RUIMTE JE LAAT VOELEN. IN EEN TIJD WAARIN HET LEVEN ZICH STEEDS SNELLER AFSPEELT EN PRIKKELS ZICH OPSTAPELEN, WORDT HET INTERIEUR STEEDS VAKER INGEZET ALS TEGENKRACHT: EEN PLEK OM TE VERTRAGEN, TOT RUST TE KOMEN EN OP TE LADEN.

Een gezond interieur ontstaat door bewuste keuzes: natuurlijke materialen, voldoende licht en een uitgebalanceerde stijl. Planten brengen leven en zuurstof, textiel dempt geluid en verzacht een ruimte. Hout, steen en wol zorgen voor een zintuiglijke ervaring die verder gaat dan het visuele. Gezondheid vertaalt zich zo naar een interieur dat ondersteunt in plaats van afleidt. Een ontwerper die deze benadering al jaren toepast, is Remy Meijers. In zijn interieurs staan sereniteit, natuur en balans centraal.

Wat betekent 'gezondheid' voor jou in een interieur?

'Gezondheid betekent voor mij meerdere dingen. Ik laat me vaak inspireren door de natuur. De schoonheid en rust die je daar vindt, verwerk ik bewust en onbewust in mijn ontwerpen. Mijn interieurs zijn altijd sereen en rustig. Ik geloof dat dat echt iets doet voor je mentale gezondheid. Een uitgebalanceerd interieur zorgt immers voor rust in je hoofd.'

Merk je dat opdrachtgevers hier steeds bewuster om vragen?

'Absoluut. Wellness is een belangrijk onderdeel van de interieurs die ik ontwerp. Ik werk in het hogere segment, dus voor veel opdrachtgevers zijn een gym, zwembad, spa, hammam, sauna of ontspanningsruimte cruciaal. Ik merk dat dit steeds belangrijker wordt. Mensen willen zich terugtrekken in hun huis en ontspannen. Die bewustwording rondom gezondheid groeit duidelijk.'



Welke rol spelen natuur en omgeving in jouw ontwerpen?

'Een grote rol. Sommige opdrachtgevers kiezen er bewust voor om in de natuur te wonen, en die omgeving wordt dan een belangrijk element in mijn ontwerpen. Ik probeer altijd een verbinding te maken met buiten, door middel van materialen, licht en een gevoel van openheid. Dat draagt bij aan rust en balans.'

Heb je een concrete tip voor lezers die thuis meer gezondheid willen ervaren?

'Rust in huis zorgt voor mentale rust. Een uitgebalanceerd interieur geeft vrijheid en kalmt in je hoofd en draagt bij aan je gezondheid. Kies daarnaast altijd voor natuurlijke materialen; die doen echt iets met je. Een houten vloer geeft een ander gevoel dan laminaat, en ik geloof dat dat bijdraagt aan je welzijn.'



5X HEALTH IN HUIS

1. Als het in bezit hebben van een kussen van Dior Maison geen rust biedt, weten wij het ook niet meer. Hier zie je kussens uit de nieuwe collectie, geïnspireerd op de inrichting van 30 Avenue Montaigne, de woning waar monsieur Dior zijn gasten ontving in een Napoleon III-interieur. Gemaakt van een mix van wol, kasjmier en zijde, uitgevoerd in het Cannage Optique-motief. €590 [DIOR.COM](https://www.dior.com)
2. Wie aanschuift voor een lunch of diner aan deze tafel, weet dat hij goed zit. De Federico-eettafel van Studio Henk is gemaakt van duurzaam gecertificeerd massief eiken- of notenhout: Scandinavisch design van Nederlandse bodem. Verkrijgbaar in verschillende uitvoeringen, van organisch tot rechthoekig of ovaal. Vanaf €2.109 [STUDIO-HENK.NL](https://www.studio-henk.nl)
3. Geurkaarsen branden is gezellig en sfeerverhogend, maar kan ook ongezond zijn. Giftige stoffen blijven namelijk in huis hangen als er niet voldoende wordt geventileerd. Een luchtreinigingsapparaat is dan een oplossing, al zijn veel modellen luidruchtig en weinig esthetisch. Gelukkig zijn er stillere alternatieven, zoals dit exemplaar van Philips. Het apparaat is fluisterstil en reinigt een ruimte van twintig vierkante meter in vijf minuten, waardoor het niet continu hoeft te draaien. €429,99 [PHILIPS.NL](https://www.philips.nl)
4. Bloemen in huis zijn fijn, maar het liefst zo duurzaam mogelijk. Bloomon verkoopt biologische boeketten en was zes jaar geleden het eerste biologisch gecertificeerde boeket ooit. Ze worden bovendien gewoon bij je thuisbezorgd. Wel zo praktisch. Vanaf €16,95 [BLOOMON.NL](https://www.bloomon.nl)
5. Een wollen vloerkleed dempt geluid en zorgt voor minder galm en echo. Dat creëert een rustiger geluidslandschap in huis, wat direct bijdraagt aan minder stress en betere concentratie. Akoestiek is een vaak vergeten maar essentieel onderdeel van een gezond interieur. Kies dan wel voor een exemplaar met stijl, zoals de tapijten die Gert Voorjans ontwierp voor Carpet Society. Vanaf €2.600 [CARPET-SOCIETY.COM](https://www.carpet-society.com)

