

WOHN *Sinn* INTERIEUR & AMBIENTE

IMPRESSIONEN & IMPULSE AUS DEM HOLZHANDWERK



NEU IM HEFT:
AUGMENTED
REALITY

SMART & NACHHALTIG

WOHNEN IM NEUEN JAHRZEHT

SEITE 18

TISCHLEINWANDLE DICH

AUSZIEH- UND VERÄNDERBARE TISCHE

SEITE 24



Möbel | Massgeschneidert

**SCHREINEREI
FREYMARK**

editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

fühlen Sie sich wohl in Ihrer „dritten Haut“? Gemeint ist Ihre Wohnung, Ihr Zuhause. Das Empfinden von Behaglichkeit und Wohlfühlen ist subjektiv, also von Mensch zu Mensch verschieden. Wo der eine sich geborgen fühlt, ist es dem anderen zu bunt, zu rustikal oder auch zu modern. Eines aber gilt als sicher: Der Stil des Wohnens wirkt unterbewusst auf unser aller Befinden. Doch was genau steckt hinter dem Geheimnis der Gemütlichkeit in Wohnräumen?

Dies lüften wir in der aktuellen WOHNSinn-Ausgabe. Ebenso zeigen wir, wie behaglich, smart und nachhaltig wir im neuen Jahrzehnt wohnen werden. Und das Wohlfühl in der eigenen Haut? Das wird maßgeblich von einem erholsamen Schlaf und gesundheitsbewusster Ernährung beeinflusst. Grund genug, auch diesen Themen tiefgründiger nachzuspüren.

Wohlfühl und Geborgenheit sind ureigene menschliche Bedürfnisse. So wie Sicherheit. Dazu zählt der Schutz des eigenen Zuhauses vor fremdem Zugriff wie auch das Streben nach Zukunftssicherheit: Klima und Umwelt stellen uns aktuell auf einen harten Prüfstand – doch jeder einzelne kann seinen Beitrag leisten. Wie genau? Auch das erfahren Sie in der neuen WOHNSinn.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Ihr Oliver Freymark



Oliver Freymark

Oliver Freymark

Schreinermeister
und Stauraumzauberer



ERLEBEN SIE DIE WOHNSINN MIT UNSERER NEUEN AUGMENTED-REALITY-APP

- 1 Laden Sie unsere App „artuz“ kostenlos im App-Store (Apple) oder Play-Store (Google) herunter.
- 2 Geben Sie hierzu in das App-Suchfeld „artuz“ ein. Falls Sie „artuz“ bereits installiert haben, aktualisieren Sie die App.
- 3 Nachdem Sie die App geöffnet haben, halten Sie Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC mit der Kamera über die gekennzeichneten Bereiche.

Unser Expertentipp

Wie oft Sie was sauber machen sollten



Beim Putzen scheiden sich die Geister: Während manche jede Woche oder gar täglich putzen, reicht es anderen einmal im Monat. Doch oft werden die immer gleichen Stellen geputzt, andere wiederum einfach vergessen. Damit das nicht passiert, haben wir einen kleinen Putzplan aufgestellt – nur als Richtlinie!

TÄGLICH

- ✦ Nach dem Kochen einmal über die Küchenoberfläche und den Herd wischen, um den groben Schmutz direkt zu entfernen
- ✦ Das Bett täglich aufschütteln, um es aufzufrischen
- ✦ Nach dem Duschen die Wände direkt mit einem Abzieher von Wasser befreien, um Kalkablagerungen zu vermeiden

WÖCHENTLICH

- ✦ Gründlich staubsaugen, da sich im Laufe der Woche viel Schmutz und Staub ansammelt
- ✦ Mülleimer entleeren, damit sich kein unangenehmer Geruch bildet
- ✦ Spüllappen wechseln, um Ansammlungen von Keimen zu verhindern
- ✦ Oberflächen vom Staub befreien
- ✦ Badezimmer gründlich reinigen, da sich hier besonders viele Keime tummeln

ALLE 14 TAGE

- ✦ Bettwäsche waschen: So haben Milben und Pilzsporen keine Chance
- ✦ Handtücher regelmäßig wechseln, da sich sonst darin Keime sammeln
- ✦ Wasserkocher entkalken

MONATLICH

- ✦ Backofen und Mikrowelle reinigen, um Essensreste zu entfernen
- ✦ Kühlschrank mit Essigessenz auswischen, damit sich keine Bakterien ausbreiten
- ✦ Spiegel und Glasflächen reinigen
- ✦ Türen, Fliesen, Lichtschalter und Lampen mit einem feuchten Lappen abwischen
- ✦ Heizkörper reinigen bzw. absaugen
- ✦ Spülmaschine einmal auf 65 Grad laufen lassen, um Ablagerungen zu entfernen
- ✦ Waschmaschine mit 60 Grad laufen lassen, um Keime und Bakterien wegzuwaschen
- ✦ Polstermöbel absaugen und so von Staub und Krümeln befreien

HALBJÄHRLICH

- ✦ Fenster putzen
- ✦ Gardinen waschen und Rollos abstauben
- ✦ Vorratsschränke innen reinigen und Lebensmittel überprüfen

Tipp:

Die 30-Sekunden-Regel
Alles, was sich in unter 30 Sekunden erledigen lässt, sollten Sie direkt ausführen. Zum Beispiel Schranktüren gleich wieder schließen, Jacke beim Betreten der Wohnung aufhängen, nicht nur irgendwo hinlegen, oder die Küchenschere sofort wieder an ihren Platz räumen. Das erspart am Ende viel Zeit beim wöchentlichen Putzen.



Inhalt





AKTUELL

- 2 Editorial
- 3 Unser Expertentipp
- 6 News

WOHNEN & SCHLAFEN

- 8 Geheimnis der Gemütlichkeit
- 12 Interview: Natürlichkeit im Schlafzimmer
- 18 So wohnen wir im neuen Jahrzehnt

KÜCHE & MEHR

- 24 Tischlein wandle dich: Auszieh- und veränderbare Tische
- 28 Trendsetter: Küchenkonzepte, die verbinden
- 30 Bewusste Ernährung: Wege, dem Körper Gutes zu tun
- 34 Küchen-Interieur: Clever & praktisch gedacht

BAD & WELLNESS

- 36 Umdenken: Verwöhn-Pflege mit Umwelt-Plus

HAUS & HOF

- 40 Raus mit den alten Fenstern
- 42 Zimmer frei? So wird's das perfekte Homeoffice
- 44 Aufforsten für Anfänger
- 48 Sitzbänke: Die Gemütlichen für Hauseingang und Garten
- 52 Holzarten im Überblick

REISELUST & FREIZEIT

- 54 C'est génial: Mit dem Hausboot durch Frankreich
- 59 Rätselseite
- 61 Bastel-Tipp: Wochen-Speiseplaner
- 63 Rezept-Tipp: Zucchini-Tomaten-Quiche

NAHAUFNAHME

- 64 Sichtbares Immergrün

VORSCHAU

- 66 Impressum + Rätselauflösung

news

Neuigkeiten



WENN NATURSTEIN FILIGRAN WIRD

Natursteine sind entstehungsbedingt immer ein Unikat – in Maserung, Form und Farbe. Auch als beliebte Küchenarbeitsplatten setzen Dekore aus Naturstein besondere, individuelle Akzente. Um den Designtrend hin zu reduzierten, schlichten Gestaltungen mitzugehen, hat das Unternehmen AKP-Carat-Arbeitsplatten Anfang 2020 das Sortiment seiner Naturstein-Kollektion mit schmäleren Arbeitsplatten weiter aufgestockt. Das Ziel: Ein filigranerer Look der Naturstein-Arbeitsplatten.

Die Arbeitsplatten in Kantenvariante F/20 sind auf eine Stärke von 20 mm reduziert, die Vorderkanten sind gefast, also 1 mm breit abgeflacht, oder halbrund erhältlich. In der Küchen-Optik wirken sie damit leichter und bieten kreative Gestaltungsfreiheit. Die Dekore für die 20er Plattenstärke können satiniert, also matt, antik als raue Gesteinsoberfläche oder poliert verarbeitet werden. Und allesamt sind sie temperaturbeständig, kratzfest und pflegeleicht – typisch Naturstein eben. ●

SPÜLEN-DESIGN MIT FENSTER-„SPRITZSCHUTZ“

Kleine Ideen, die das Küchenleben erleichtern, sind immer gefragt. Umso mehr, wenn es um „saubere“ Lösungen geht, wie im Fall der „Corno Turno“ Edelstahl-Spülkombination des Küchenzubehör-Spezialisten Naber. Diese ist für den Einbau direkt vor dem Küchenfenster gedacht, um Spritzer am Küchenfenster und das lästige Abwischen von Schlieren zu reduzieren. Wie genau? Indem die Armatur nicht auf dem Spülbecken, sondern im Spülbecken integriert ist. Die platzsparende Armatur-Innovation lässt sich zudem nach links und rechts stufenlos um bis zu 90 Grad schwenken, also horizontal ganz in das Becken absenken. Der Hebel selbst ist am Auslaufende angebracht und so ergonomisch zu bedienen. In Summe eine praktische, platzsparende Lösung mit einfachem Bedienkomfort, bei der auch das Zubehör gleich mit bedacht wurde: Ein Schneidebrett aus Bambus mit passgenauem Armatur- und Spülbecken-Zuschnitt bietet extra Arbeitsfläche – genau dort, wo der Koch sie braucht! ●



NEUER SCHWUNG IM BAD

Geschwungene, organische Formen vereint mit zeitloser Geradlinigkeit und Oberflächen, über die Finger einfach kurz streichen müssen. Das ist die neue Badserie BADU des Badmöbel-Herstellers Burgbad. Die Formen von Waschtischen und Schränken lassen sich asymmetrisch á la Mid-Century-Stil ebenso kombinieren wie die Badmöbelfronten. Klasse Effekte entstehen speziell durch die neuen BADU-Oberflächen in Metallic-Optik, beispielsweise Gold, Kupfer oder Platin. Noch kreativer wird's, wenn Matt-Metallic mit Glanzweiß oder Holzoberflächen wie Eiche Mokka zusammenspielt. Die Badmöbel lassen sich per Antippen und Soft-Close öffnen und schließen, an den Rundbogenfronten sind vertikale Griffleisten eingearbeitet. Passend dazu ist die BADU-Badewanne mit ergonomischer, patentierter Liegeform erhältlich. ◉



Anzeige

[LIGNEA]
ZEITLOS WOHNEN MIT STIL

Nur erhältlich
bei Partnern von
TopaTeam
WOHNKULTUR MEISTERHAFT

Kreativ. Stilbewusst. Meisterhaft.
Wohn(t)räume vom Schreiner & Tischler aus Ihrer Nähe

GEHEIMNIS

DER Gemütlichkeit



Eintreten, ankommen, wohlfühlen – einfach zu Hause sein! Kaum ein anderer Ort ist für uns so wichtig wie unser Zuhause. Hier dürfen wir sein, wie wir sind, können die Seele baumeln lassen. Sich in Haus oder Wohnung wohlfühlen, ist elementar. Denn ob bewusst oder unbewusst – Räume und Raumgestaltung wirken sich auf unser Befinden aus.

Erkenntnisse aus der Wohnpsychologie zeigen, dass unsere Seele mit wohnt. Und dass die Einrichtung unser Wohn- und Wohlgefühl zu Hause aktiv beeinflusst. Natürlich kann eine heimelige Einrichtung nicht davor bewahren, mal schlechte Laune zu haben. Aber Räume, die in uns positive Gefühle erzeugen, lassen uns schneller entspannen und wirken so langfristig gesundheitsfördernd. Dabei gibt es nicht den einen Wohnstil, der es uns allen gemütlich macht. Vielmehr geht es um die individuelle, emotionale Wahrnehmung des Raumes und das Einbringen einer persönlichen Note, um ihn als behaglich zu empfinden.

Raum für persönliche Bedürfnisse

Nur wer seine eigenen Wohnbedürfnisse kennt und sein Zuhause danach ausrichtet, freut sich jeden Tag aufs Neue, heimzukommen. Heißt im Klartext: Machen Sie sich bewusst, welche Bedürfnisse für Sie im Vordergrund stehen. Laden Sie gerne und häufig Gäste ein? Oder soll Ihr Zuhause in erster Linie ruhige Rückzugsorte bieten? Der Idealfall ist laut Wohnpsychologen die gute Mischung aus intimen Bereichen zur Entspannung, wie gemütliche Leseecken, und öffentlichem Raum für Besucher, beispielsweise ein großer Esstisch oder eine Küchentheke für spontane Gespräche. Diese Grundbedürfnisse nach Privatsphäre und sozialen Kontakten tragen zu unserem Wohlbefinden ebenso bei wie das ureigene Bedürfnis, unsere Umwelt zu gestalten: Für ein authentisches Wohnen mit Wohlfühlfaktor ist der persönliche Schliff, die Raumgestaltung mit Gegenständen, denen wir uns emotional verbunden fühlen, elementar.

Und wenn es zu viel an Familienfotos oder Erinnerungsstücken, zu viel persönlicher Schnickschnack wird? Dann lautet die klare Antwort: lieber zu viel als zu wenig. Die Evolution der Menschheit hat gezeigt, dass ein ►

stetes Reizniveau nötig ist, um unsere Sinne zu stimulieren. Ein zu monotoner Wohnstil kann zwar kurzfristig erholsam wirken, langfristig aber zu reizreduziert sein, um sich darin wohlfühlen. Überzeugte Puristen tun daher gut daran, sich zumindest einige Reize aus der Natur in den Raum zu holen. Auf die schönste Art gelingt dies durch einen offenen Ausblick in den Garten und die natürliche Umgebung. Oder, bei wenig abwechslungsreichem, urbanem Außenbereich, durch mehr Naturmaterialien wie Holz und Naturholzmöbel im Innenraum, gerne auch mehr Grün-Pflanzen oder Farben.

Farben, die's behaglich machen

Die Farbgestaltung von Wohnräumen verändert sowohl die Wahrnehmung des Raumes, indem beispielsweise Pastelltöne den Raum öffnen, wirkt aber auch unmittelbar auf uns selbst. Wird ein Zimmer mit Wohlfühl-Farben betreten, steigt nachweislich die Körpertemperatur an. Speziell rote und orange Farbtöne strahlen Wärme und Gemütlichkeit



aus, sie wirken anregend und sind ideal für Räume der Zusammenkunft und Kommunikation. Blau hingegen gilt als beruhigende Farbe, die sich für Ruheoasen wie Bäder oder Schlafzimmer eignet. Die positivsten Reize aber werden durch einen Farbmix aus der gleichen Farbfamilie ausgelöst, beispielsweise Rot-Orange-Kombinationen.

Wer bei Farben in der Inneneinrichtung eher zögerlich ist, kann sich mit farbigen Dekorationen oder Wohnaccessoires an die Belebung der Wohlfühl-Stimmung he-

rantasten. Ganz oben auf der Gemütlichkeits-Skala rangieren hier weiche Stoffe und kuschelige Dekorationen wie Kissen, Decken, Teppiche oder Schaffelle. Deren Wärme geht direkt unter die Haut und erwärmt – wörtlich genommen – unser Herz. Zu den Oberflächen, die wir als angenehm empfinden, gehören auch glatte, natürliche Materialien. Unbehandelte Holzoberflächen oder Leder nehmen wir beispielsweise bei Berührung als äußerst angenehm und warm wahr – ein Effekt, der sich auch auf die behagliche Raumatmosphäre überträgt.



Kerzen und Leuchten sind pure Stimmungsmacher – nicht nur für Romantiker. Mit dekorativen Kerzenständern aus Naturmaterialien wie Holz oder Stein wirkt das Wohlfühlambiente noch intensiver. Bei der Beleuchtung macht nicht die Vielzahl der Lichtquellen, sondern deren Ausrichtung die Lichtstimmung aus: Sanftes Licht entsteht durch indirekte Ausleuchtung, also der Reflexion an warmen Wandfarben, durch tiefe Lichtpunkte, die nicht blenden, oder durch dimmbare Leuchten, die sich nach Belieben einstellen lassen. Sich zu Hause wohlfühlen hat

also viel mit der Stimulierung unserer Sinne und der Erfüllung individueller Bedürfnisse zu tun: über Farben, wärmende Elemente, Einrichtungen aus natürlichen Materialien und persönliche Dinge, die unserer Seele schmeicheln.

Das eine Raumkonzept für perfektes Wohlfühl-Ambiente jedenfalls gibt es nicht. Erst wenn jeder selbst Hand anlegt, „seinen Raum“ gestaltet, sich Raumkonzept und Design nicht nur von anderen kopiert, wird das Zuhause zum Wohlfühl-Ort für die Seele. ●

info

MACHT KERZENLICHT GLÜCKLICH?

Die Dänen halten den internationalen Kerzen-Rekord: Sie verbrauchen jährlich mit vier Kilo pro Kopf doppelt so viele Kerzen wie wir Deutschen. Und: Sie gelten als die glücklichsten Menschen der Welt!

RELAX 2000

20 JAHRE
RELAX 2000



3D-Spezialfederkörper für perfekte Körperanpassung



Das original **SCHLAFSYSTEM** für Ihren gesunden Schlaf.

98,6 % der Konsumenten bewerten das Relax 2000 **positiv**.

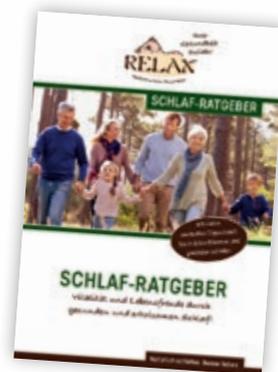
Natürliche und **schadstoffgeprüfte** Qualitätsprodukte.

Für noch mehr Entspannung in Zirbenholz erhältlich.

Natürlicher Schlaf für nachhaltiges Wohlbefinden

Das Herzstück des einzigartigen Schlafsystems bilden die dreidimensional beweglichen Spezialfederkörper. Diese ermöglichen eine flexible Einsinktiefe bis zu 70 Millimeter und gewährleisten damit eine perfekte Körperanpassung sowie die Entlastung der Wirbelsäule während des Schlafs.

Das Relax 2000 feiert Jubiläum und mehr als 200.000 KonsumentInnen feiern mit, denn sie können sich Nacht für Nacht über einen gesunden, erholsamen Schlaf auf einem der bewährtesten und beliebtesten Bettssysteme Europas freuen. Das Relax 2000 Tellersystem bietet seit zwei Jahrzehnten unübertroffene Schlafergonomie.



Fordern Sie den Schlafratgeber kostenfrei an oder finden Sie den Fachhändler in Ihrer Nähe online unter www.relax2000.info oder über die Gratis Hotline 00 800 63 13 63 13

Natürlichkeit im Schlafzimmer

Ein Gespräch über guten Schlaf und wie er
ins Schlafzimmer (zurück-)kommt

Die Leidenschaft für Holz, die aus dem ursprünglichen Tischlereibetrieb entstammt, setzt sich bis heute in der Leidenschaft für Naturprodukte rund ums Schlafen fort. Seit mehr als 30 Jahren beschäftigt Herbert Sigl sen. sich mit dem Thema „natürlich Schlafen“ und hat die zweite Generation, Herbert Sigl jun., bereits 2002 mit in das Unternehmen, die Relax Natürlich Wohnen GmbH, geholt. Inmitten des Salzburger Landes entwickeln sie Bettsysteme, die darauf zielen, Natur und Schlaf zu gesunder Erholung zu vereinen. „Jeder Mensch sollte einen Schlafplatz finden, an dem er gut ein- und durchschlafen kann“, betont der Juniorchef. Wie dies gelingt, verrät der Möbeldesigner und Innenraumgestalter mit Schreinermeister-Brief im Interview.



Ing. Herbert Sigl jun.
Geschäftsführer Relax Natürlich Wohnen GmbH

Hr. Sigl jun., schlafen Sie generell gut?

Herbert Sigl: Ja, ich schlafe eigentlich sehr gut, wenngleich sich unser Schlaf mit kleinem Kind derzeit nach dessen Bedürfnissen richtet. Da ich aber auf meinen regelmäßigen Schlafrhythmus mit festen Bett- und Aufstehzeiten achte, ist das verkraftbar.

Konnten Sie guten Schlaf schon immer für sich verbuchen oder hatten Sie persönlich auch schon mit Schlafproblemen zu tun?

Herbert Sigl: Ich war schon als Kind beim Thema Schlaf sehr sensibel, habe jede Nacht die Decke verloren, war unruhig

im Schlaf. Meine Eltern, insbesondere mein Vater, hatten sich intensiver damit beschäftigt und festgestellt, dass auf unserem ehemaligen Bauernhof die Starkstromleitung eines Heugebläses genau durch die Wand verlief, an der ich schlief. Also wurde das Zimmer gewechselt, weg von den Leitungen.

Ist dies, Störquellen in der Schlafumgebung, ein wesentlicher Knackpunkt schlafloser Nächte?

Herbert Sigl: Es geht meist um mehrere Komponenten. In welchem Umfeld liege ich, auf welcher Bettunterlage, welche Materialien finden sich im Schlafzimmer, welche Böden oder Farben und fühle ich

mich dort wohl? Das Bettsystem selbst macht einen Teil von gutem Schlaf aus, aber auch das Schlafumfeld beeinflusst: Licht, Geruch, Lärm, das Schnarchen des Partners. Und viele Menschen reagieren empfindlich auf Stromleitungen in der Wand, auf Strahlungen von Handys oder Schnurlostelefonen oder auf Wasseradern und Erdverwerfungen. Die ergonomische Schlafunterlage alleine ist also nicht das Allheilmittel. Wenn ich aber ergonomisch schlecht liege, wirkt sich dies körperlich aus. Ist die Wirbelsäule falsch gelagert und gestützt, kann dies vom betroffenen Wirbel wiederum auf spezielle Körperpartien ausstrahlen, zum Beispiel vom Gesäßwirbel in die Zehen, vom Nackenwirbel in Richtung Kopf und Zähne. ▶

WOHNEN & SCHLAFEN

Ich kenne Fälle rätselhafter Zahnschmerzen, die aus schlechter Schlafergonomie resultierten. Bei körperlichen Beschwerden, wenn man jede Nacht aufwacht und wach liegt, ohne dass aktuell psychische Belastungen vorliegen, sollte die Schlafstätte überdacht werden.

Wo liegt nach Ihrer Erfahrung das hauptsächliche Problem, dass wir zu einer ruhe- bis schlaflosen Gesellschaft werden?

Herbert Sigl: Wir haben uns in den letzten 20 Jahren ein Vielfaches mehr an Technik in unsere Häuser und unsere Schlafumge-

bung gepackt. Von WLAN, das 24 Stunden läuft, bis zum Fernseher im Schlafzimmer. Wenn Geräte schon im Schlafzimmer sein müssen, sollten diese, auch das WLAN, zumindest über Nacht ausgeschaltet werden. Also nicht auf Standby, sondern komplett, am besten mit einem automatischen Netzfreischalter. Auch Handys haben im Schlafzimmer nichts zu suchen.

Was ist darüber hinaus bei (Ein-)Schlafproblemen zu beachten?

Herbert Sigl: Grundsätzlich ist gestresst nach Hause kommen und direkt ins Bett gehen oder Stress mit ins Bett nehmen

schlecht. Auch Medien- oder Handykonsum vor dem Bettgehen stresst. Lieber vorher in Ruhe einen Tee trinken, ein Buch lesen, das Handy weglegen. Auch negative Gedanken oder Diskussionen mit dem Partner gehören nicht ins Schlafzimmer, lieber mit zeitlichem Vorlauf Sofa-Gespräche führen und Körper und Geist vor dem Schlafengehen zur Ruhe kommen lassen. Auch Stoßlüften vor dem Bettgehen ist Sommer wie Winter zu empfehlen, etwa eine halbe Stunde vorher. Dann die Fenster aber wieder schließen. Im Winter kann auch leicht temperiert werden, solange noch ausreichend Luftfeuchtigkeit im Raum bleibt. Die optimale

Wie einzelne Wirbel auf den Körper wirken

Fehlstellungen der Wirbelsäule können die Gesundheit negativ beeinflussen und sogar Krankheiten hervorrufen. Welcher Wirbel mit welchen Körperpartien oder Organen zusammenspielt, sehen Sie hier.

Das Diagramm zeigt die menschliche Wirbelsäule von oben nach unten, unterteilt in Regionen. Jede Region ist mit einer Liste von zugehörigen Organen und Körperteilen verknüpft:

Region	Wirbel	Zugehörige Organe/Körperteile
Nacken	1	Schädel, Gesicht, Kopf-Blutzufuhr, Gehirn, Ohren, Sympathikus
	2	Gesichtshöhlen, Augen, Stirn, Zunge, Sehnerv, Allergien
Halswirbel	3	Wangen, Zähne, Ohren, Gesichtsknochen, Neuralgie, Akne, Ekzeme
	4	Mund, Lippen, Nase, Ohrtrumpete
	5	Stimmbänder, Rachenhöhlen, Halsdrüsen
	6	Halsmuskeln, Mandeln, Schultern, Keuchhusten, Oberarm
	7	Schulterschleimbeutel, Ellenbogen, Schilddrüse, Kropf
oberer Rücken	1	Unterarm und Hand, Luftröhre, Speiseröhre, Asthma, Husten
	2	Herzklappen, Herzkranzgefäße, Brustschmerzen
	3	Brustkorb, Lungen, Brüste, Bronchien, Grippe
	4	Gallenblase und Gallengänge, Herpes, Zoster
	5	Leber, Blut, Sonnengeflecht, Fieber, niedriger Blutdruck
	6	Magen, Aufstoßen, Verdauungstrakt, Herzbrennen
	7	Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse, Diabetes, Magenentzündungen
	8	Milz, Zwerchfell, Magen
	9	Nebennieren, Allergien
	10	Nieren, chronische Nierenbeckenentzündung, chronische Müdigkeit
	11	Harnröhre und Nieren, Hautzustände, Akne, Ekzeme
	12	Dünndarm, Eileiter, Blutkreislauf, Rheuma, Blähungen
mittlerer Rücken	1	Dickdarm, Leistenbruch
	2	Bauch, Oberschenkel, Blinddarm, Krämpfe, Krampfadern
	3	Geschlechtsorgane, Blase, Knie, Gebärmutter
	4	Ischias-Nerv, untere Rückenmuskulatur, Prostata, Hexenschuss
	5	Bein, Fußknöchel, Fuß, kalte Füße, Beinkrämpfe, Hüfte, Gesäß, schwache Fußgelenke, Mastdarm, After
unterer Rücken		Hämorrhoiden, Sakroiliakgelenk
Lendenwirbel		
Kreuzbein		
Steißbein		

Schlafteperatur liegt bei 18, 19 Grad, zu kalt ist also auch nicht gut. Für die Zudecke gilt ebenso, dass sie die Temperatur des Körpers hält, zugleich aber Feuchtigkeit regulieren soll, denn sie bestimmt immerhin 80 Prozent unseres Wärme-Kälte-Empfindens. So gibt es z.B. dünne Decken mit Wildseide-Füllung für den Sommer, Winterdecken aus wärmerer Schafwolle oder Ganzjahresdecken, die oft aus Schurwolle sind. Die gut waschbare, natürliche Ganzjahres-Variante sind Tencelfaser-Decken mit Holzfaser-Füllung, die auch für Allergiker geeignet sind und gut Feuchtigkeit aufnehmen, wenn man nachts schwitzt.

Welche Rolle spielt denn der Schlafrhythmus für einen erholsamen Schlaf?

Herbert Sigl: Sind die Schlaf- und Bettgezeiten unregelmäßig, wirkt das dem persönlichen Schlafrhythmus und gutem Schlaf entgegen. Natürlich muss jeder seinen eigenen Schlafrhythmus finden, aber am Ende sollten die guten acht bis achteinhalb Stunden Schlaf rauskommen. Regelmäßigkeit lautet die Devise, auch an den Wochenenden. Diejenigen, die ihren Wohlfühl-Schlafrhythmus gefunden haben, gut und tief schlafen, können sich übrigens meist an die Traumphase zum Schlafende hin nicht erinnern. Sie neh-

men weder nächtliche Schlafunterbrechungen noch Träume bewusst geistig wahr. ▶





Worauf setzen Sie bei Ihren natürlichen Bettssystemen für guten Schlaf?

Herbert Sigl: In einem Raum mit Naturmaterialien, davon bin ich überzeugt, schläft es sich besser. Ich spüre ja auch im Wald, in der Natur, dass sie mir guttun. Unsere Relax-Bettgestelle und Holztellersystem sind daher aus Massivholz, oft verarbeiten wir Zirbe, auch in den Auflagen und Bettwaren. Schon alleine der Geruch der Zirbe tut vielen gut und beruhigt. Der Puls wird ruhiger, das Herz muss weniger arbeiten, man schläft gesünder. ●

info

TRAUM-ERINNERUNG ODER NICHT? WORAN LIEGT DAS?

Jeder Mensch träumt, jede Nacht. Dass einige sich oft und andere so gut wie nie an ihre Träume erinnern, liegt laut Gehirnforschung an zwei tief verborgenen Gehirnarealen: Der mediale präfrontale Cortex und der temporoparietale Übergang sind für die Aufmerksamkeit gegenüber äußeren Reizen elementar. Bei Traum-Erinnerern sind sie im Wach- und Schlafzustand aktiver, weshalb diese häufiger kurz aufwachen und die Träume sich dadurch stärker ins Gedächtnis einprägen. Das schlafende Gehirn hingegen nimmt keine neuen Informationen auf, es muss erst aufwachen.





Für das
Leben
in der Küche.

ELEGANZ MIT MODERNER NOTE

Die Echtlackfront NOVA LACK in Platingrau Hochglanz wurde hier grifflos geplant und kommt effektiv beleuchtet besonders gut zur Geltung. Henna-rot, das mit einem Regal den Übergang zum Wohnbereich markiert, setzt einen wohnlichen Akzent.

www.nolte-kuechen.de



Der Küchenplaner auf www.nolte-kuechen.de erleichtert den Einstieg in die Planung und hilft bei der Vorbereitung auf den Besuch im Küchenstudio.

Smart, stilvoll, nachhaltig

SO WOHNEN WIR IM NEUEN JAHRZEHNT

Wir sind gestartet – in die 2020er-Jahre. In ein neues Jahrzehnt, das neue Aufgaben, andere Lebensarten, kluge Innovationen und auch neue Herausforderungen für uns bereithalten wird. Stets verbunden mit der Frage: Wie wird sich unser Leben in den nächsten zehn Jahren verändern? Und welche daraus resultierenden Aspekte werden das Wohnen und das häusliche Leben bis 2030 prägen?



Wie in allen anderen Lebensbereichen wird das Thema Nachhaltigkeit auch beim Wohnen immer elementarer. Wer beispielsweise auf Tropenholz-Möbel verzichtet, leistet schon einmal einen großen Beitrag zum Umweltschutz, denn dieses Holz wird meist unter katastrophalen Umwelt- und Sozialbedingungen abgeholzt und muss erst über tausende Kilometer zu uns transportiert werden. Viel langlebiger und klimaneutraler sind heimische Möbel-Alternativen, beispielsweise aus Eiche oder Zirbe, wie sie die meisten Schreiner vor Ort verwenden. Egal ob Stühle, Betten, Schränke oder großflächige Küchen-

fronten – Holz spielt bei der Einrichtung auch im neuen Jahrzehnt weiterhin eine große Rolle.

Manche Hersteller und Tischler setzen auch auf Upcycling-Möbel, ganz nach dem Motto: Aus Alt mach Neu. Mit viel Kreativität und fachlichem Know-how werden aus Altholz, alten Türen, Paletten oder Rest-Rohstoffen neue Möbel und raffinierte Einrichtungsgegenstände mit einem ganz eigenen Charme nachhaltig gefertigt. Wenn nicht beim Tischler geordert, ist beim Möbel-Einkauf zu empfehlen, auf Nachhaltigkeitssiegel wie das FSC-Siegel

zu achten. Der Forest Stewardship Council beispielsweise, kurz FSC, hat Kriterien und Prinzipien für eine verantwortungsvolle Forstwirtschaft definiert. Deren Siegel steht für bewusste Waldwirtschaft und gutes Holz.

In Sachen nachhaltig Wohnen lohnt es sich zudem, mal seine Haushaltsgeräte unter die Lupe zu nehmen. Stromfresser sind bei Neuanschaffungen am besten durch Geräte mit der Energieeffizienzklasse A++ zu tauschen, die deutlich weniger Strom brauchen und die Energiebilanz im Haushalt verbessern. ▶

WOHNEN & SCHLAFEN

Bei den Entwicklungen rund um das intelligente Zuhause, Smart Home genannt, sind wir schon mittendrin: Auf dem Dach erzeugen wir Strom für den Eigenbedarf oder unser Elektroauto und auf dem Tablet sehen wir, wer an der Tür klingelt. Doch dies ist nur der Anfang.

Vernetztes Zuhause für mehr Komfort

Die Rollos und die Kaffeemaschine in der Cloud zu vernetzen und per App zu steuern, sind fast schon Basisausstattung. An weiteren Ideen für smartes Wohnen der Zukunft mangelt es nicht: Wie wäre es mit einer LED-Beleuchtung mit Rotlicht, die signalisiert, wenn der Lieblingsverein ein Tor schießt oder jemand an der Haustür

klingelt, während geduscht wird. Oder ein Smart Mirror im Badezimmer, der den Alltag revolutioniert: Hinter dem Spiegel verbirgt sich ein Touch Display, der den Akkustand der Zahnbürste mitteilt, neue E-Mails anzeigt oder sogar einen Film abspielt, während ein Bad in der Wanne genommen wird.

Die vernetzte Welt in den eigenen vier Wänden bringt immer mehr Komfortgewinne mit sich, mehr und mehr verschiedene Geräte werden miteinander kommunizieren. Beispielsweise der Kühlschrank, der seinen mangelnden Inhalt auf das Handy spielt. So wissen wir immer, was wir noch Zuhause haben und der Lebensmittel-Einkauf gerät nicht mehr in Vergessenheit.



Smart Home Sprachassistent



Platzsparend und flexibel lautet die Devise

Ein weiteres Thema, das uns beim Wohnen im neuen Jahrzehnt begleiten wird, ist der Mangel an Platz und Fläche: In Städten ist der Wohnraum bereits jetzt knapp und diese Situation wird sich im Laufe der Jahre weiter zuspitzen. Deswegen entstehen schon jetzt neue Wohnformen wie beispielsweise Tiny Houses. Sie sind zwischen zehn und 55 Quadratmeter groß und oftmals auf Rädern montiert. Darin lebt es sich kostengünstig und mobil. Ein anderer Trend sind Modulhäuser. Sie bestehen beispielsweise aus einzelnen Containern, die wie ein Baukastensystem zusammengefügt und aufeinandergestapelt werden. Das spart Platz und macht sehr flexibel: Je nach Bedarf können Wände schnell entfernt und neue Module angebaut werden, wenn zum Beispiel Nachwuchs ansteht. Oder Module werden entfernt bzw. an andere vermietet oder verkauft, wenn die Kinder ausziehen.

Platzsparend zu wohnen und sich entsprechend platzsparend einzurichten, wird aber auch am normalen Wohnungsmarkt, vor allem in Metropolregionen, die Richtung vorgeben. In die Höhe anstatt in die Breite zu bauen ist die einzige Lösung zur Eindämmung von Flächenfraß. Umso wichtiger sind clevere, mehrfach nutzbare und somit platzsparende Einrichtungsinnovationen, die teils schon konkret von den Herstellern umgesetzt werden:

JEDEM JAHRZEHNT SEINE GENERATION

Generation X: Oder auch Generation Golf – so werden diejenigen genannt, die zwischen 1965 und 1979 geboren wurden.

Generation Y: Dazu gehören die Jahrgänge von 1980 bis 1997. Die letzte Generation, die ohne Smartphone aufgewachsen ist.

Generation Z: Zu ihr zählen die zwischen 1998 und 2012 Geborenen. In der Generation der Digital Natives sind Social Media und Smartphone Teil der Kindheit.

Generation Alpha: So werden die Jahrgänge von 2012 bis 2025 genannt. Von frühester Kindheit an hat diese Generation Kontakt zu Bildschirmen und Künstlicher Intelligenz.

Auf aktuellen Möbelmessen werden beispielsweise Regale vorgestellt, deren Bretter mitsamt dem Arrangement von Tellern und Tassen mit nur zwei Handgriffen zum Tisch umfunktioniert werden. Ein paar Stände weiter findet sich eine wandelbare Teleskop-Sauna, die Platz für vier Leute bietet. Bei Nicht-Benutzung lässt sie sich auf 60 Zentimeter zusammenschieben, um sich als Schrank zu tarnen.

Für flexible, individuelle und platzsparende Lösungen sind auch Schreiner die perfekten Ansprechpartner. Denn sie fertigen die Möbel nach gewünschtem Maß und individueller Raumsituation. So kann jede noch so kleine Ecke oder Lücke als Stauraum genutzt werden.

Offen wohnen und teilen

Auch offene Wohnräume bleiben in diesem Jahrzehnt ein großes Thema. Durch offene Grundrisse und modulare Wohnelemente lässt sich der Wohnraum ruckzuck auf die aktuelle Lebensphase anpassen. So wird aus einem Home-Office-Zimmer durch das Umstellen von Möbeln ganz schnell eine Party-Location für den nächsten Geburtstag oder ein Gästezimmer, wenn Besuch kommt. Getreu dem Leitbild „Möbel ersetzen Mauern“.

Auch der Trend zu offenen Küchen, die stilvoll mittels praktischer Theken oder Familienbars in den Ess- oder Wohnbereich übergehen, bleibt ungebrochen. Koch- und Wohnräume verschmelzen zu einem Treffpunkt für Kochen, Essen und Gespräche. Nach aktuellen Untersuchun-

gen verliert der Besitz in der derzeitigen Generation Zimmer mehr an Bedeutung. Das macht sich natürlich auch beim Wohnen bemerkbar. Collaborative Living nennt sich eine neue Lebensart, die sich weiter etablieren könnte. Dabei wird die Ausstattung in Haus oder Wohnung in Zukunft auf ein Mindestmaß reduziert. Alles, was nicht ständig in Gebrauch ist, wird ausgelagert und mit anderen geteilt: Die Waschmaschine steht dann wieder im Waschsalon um die Ecke, eine große Küche oder das Büro werden bei Bedarf extern gemietet und auch Bastler und Schrauber treffen sich in einer gemeinsamen Werkstatt.

Das sogenannte Cohousing geht noch einen Schritt weiter: Ein geplantes Kollektiv aus privaten Wohnungen oder Häusern wird durch umfangreiche Gemeinschaftseinrichtungen ergänzt, zum Beispiel durch eine großzügig ausgelegte Küche oder ein gemeinsames Speisezimmer. Zusätzlicher Wohnraum also, der im Alltag nur in Ausnahmefällen benötigt wird. ▶



InVardo®
Innovation im Handwerk

www.invardo.de

Möbel nach Maß



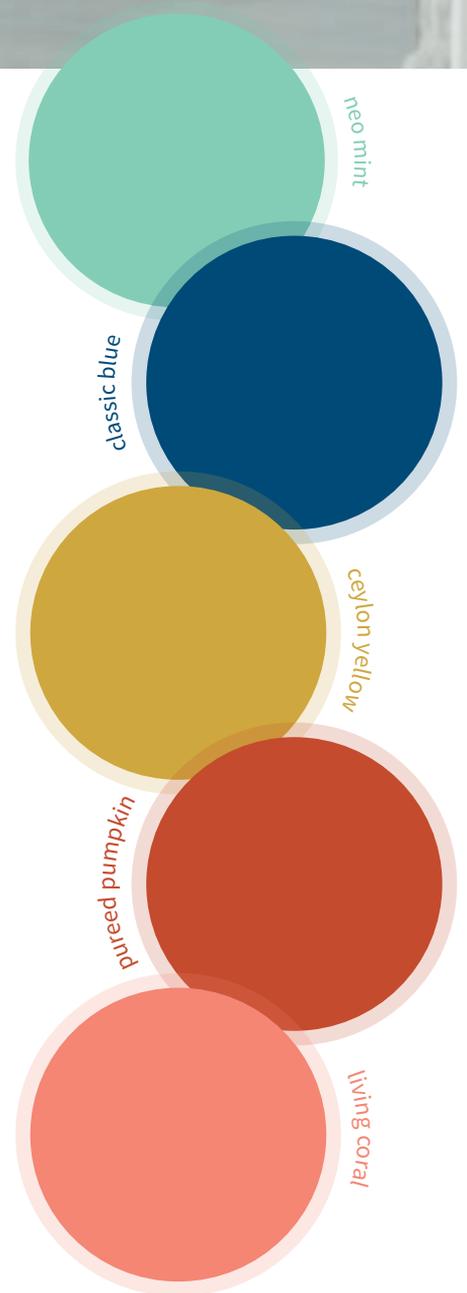
Im neuen Jahrzehnt erleben Farben bei der Heimgestaltung ihr großes Comeback.

Inspirierendes Wohnen mit mehr Farbe

Von Aquamarin und Lagunengrau über Türkis bis hin zu Dunkelblau. Die Farbtrends lassen uns in die Tiefen des Meeres eintauchen. So beginnt das neue Jahrzehnt auch gleich mit einer In-Farbe aus dieser Farbpalette: „Classic Blue“ wurde von den Farbexperten von Pantone zur Farbe des Jahres 2020 gekürt. Das satte Dunkelblau löst die Farbe „Living Coral“ aus dem Vorjahr ab. Mit dem Pastellton „Neo Mint“, der vom Trendinstitut WGSN zum Highlight 2020 erklärt wurde, peppen moderne Farb-

akzente die Wohnung auf. Der geiste Minzton hat eine besonders kraftvolle Ausstrahlung. Und die starken Farben ziehen sich durch das gesamte Jahr hindurch: Auch Rot, Orange und Gelb bleiben angesagte Farb-Highlights in der Wohnung, sie gelten als warme, wohltuende und anregende Farben.

Allerdings sollten gerade kräftige Farben zunächst dezent getestet werden: Nicht gleich flächig an der ganzen Wand, sondern erst einmal als Streifen im Hintergrund oder als ausgewählter Farbtupfer im Wohnraum. Ein senfelfarbener Teppich, rote Kissen oder orange Vorhänge zaubern Frische in die eigenen vier Wände – und können doch schnell ausgetauscht werden, wenn die Wohlfühl-Stimmung im Raum nicht aufkommt. ●



ProNatura
ergonomisch besser schlafen

„Die Zeit
ist reif für
nachhaltige
Produkte“!

Testen Sie
jetzt
die neuen biologischen
Schlafsysteme von
ProNatura



Die einzigartigen biologischen Schlafsysteme von ProNatura

- Passend wie ein Maßanzug - individuelle Anpassung an jede Körpergröße, jedes Gewicht, jedes persönliche Liegebedürfnis.
- Auch bei veränderten Bedürfnissen (Gewichtsänderung, Schwangerschaft etc) einfachst neu anpassbar.
- Hervorragende Regeneration für Wirbelsäule und Bandscheiben
- Vitales Liegegefühl in den Problemzonen Nacken, Schulter, Brustkorb, Lendenwirbel und Beckenbereich
- Freies Atmen und reduzierte Schnarchanfälligkeit
- Unterstützt die natürliche Form Ihrer Wirbelsäule
- Biologisch nachhaltiges Produkt, frei von Schadstoffen.

Testen Sie jetzt das neue ProNatura-Schlafsystem bei Ihren zertifizierten ProNatura-SchlafberaterInnen. Die Adressen und weitere Informationen finden Sie im Internet auf www.pronatura.at



In jeder Liegeposition selbstanpassend
und individuell einstellbar.

IGR Institut
für Gesundheit
und Ergonomie

Geprüft und empfohlen
von der Interessensgemeinschaft
der Rückenschullehrer/innen



Garantiert schadstofffrei,
laufende Kontrolle auf 300
bekannte Schadstoffe



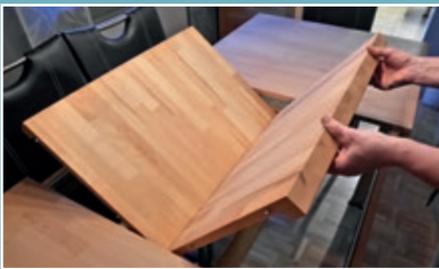
Unser Bonus:
biologischer Milbenstopp
ohne Aufpreis

Tischlein wandle dich!

Auszieh- und veränderbare Tische

Wie muss ein perfekter Tisch sein? Groß genug für die Familienfeier, rund für den geselligen Austausch oder platzsparend für die beschauliche Stadt- oder Single-Wohnung? Manchmal wünscht man, so ein Tischchen könnte alles. Denn was nützt die großformatige Tafel, wenn meist nur zwei Personen daran sitzen und was der kleine Nischen-Tisch, wenn geliebte Gäste zeitlich versetzt Platz nehmen müssen? Praktische Alleskönner sind die Lösung. Ausziehbar, verstellbar, wandelbar.





Wie ein Schmetterling breitet er die Flügel aus: der Butterfly Mechanismus



Mit der eingearbeiteten Ziehharmonika-Funktion lässt dieser Tisch sich stufenlos auf bis zu 100 cm verlängern.

Ausziehbare Tische sind in vielfältigen Formen und Materialien erhältlich: rund und eckig, aus Massivholz oder aus Glas. Sie alle vereint, dass sie sich mühelos vergrößern lassen, um mehreren Personen Platz am Tisch anzubieten. Der Klassiker unter den Auszugmechanismen ist der **Kulissenauszug**, bei dem durch Zug an beiden Stirnseiten Zargen oder Schienen mittig oder am Kopfende freigelegt werden. Zusatzplatte rein, verankert und fertig.

Eine komfortable Weiterentwicklung ist der sogenannte **Butterfly Mechanismus**: Beim Auseinanderziehen des Tisches entfalten sich die innenliegenden, klappbaren Platten mittels Befestigung an der Mechanik von selbst und arretieren durch leichtes Zusammenschieben. Eine Technik, die auch als **Zargenauszug**, also an der Zarge des Tischkopfes, zum Einsatz kommt. Dies ist praktisch für Tische, die

an einem Ende an der Wand stehen, denn weder die Tischbeine müssen bewegt noch der eingedeckte Tisch für die Verlängerung abgeräumt werden.

Noch bequemer funktioniert die Tischvergrößerung per **Synchronauszug**, der leicht alleine zu bedienen ist: Durch Zug an einem Tischende wandert die andere Seite synchron mit nach außen. Und dann gibt es natürlich noch die technisch einfache und preiswertere Möglichkeit der Tisch-Verlängerung: Die Verwendung von **Ansteckplatten**.

Besondere Multi-Talente

Wandelbare Tische begrenzen sich aber nicht mehr nur auf Esstische. Sie sind auch Arbeits- oder Thekentisch, Beistell- oder Couchtisch – oder mehreres in einem. Vor allem für tendenziell kleiner werdende Wohnräume bieten sich Tische

mit **Stauraumlösungen** oder **multifunktionale Tische** bzw. Möbelstücke an.

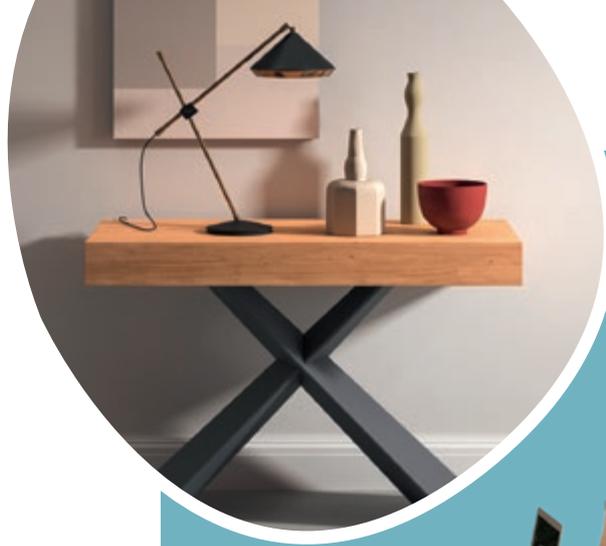
Geschickt unter der Tischplatte integrierte Schubladen oder in Mittelsäulen eingearbeitete Verstaufächer sind zwei dieser praktischen Lösungen. Es gibt aber auch wahre **Wandel-Wunder**. Für all jene, die den Platz für einen gästefreundlichen, gar noch ausziehbaren Esstisch, überhaupt nicht haben oder von einem Couchtisch ohnehin absehen müssen. Zwei-in-Eins-Lösungen sind beispielsweise moderne Couchtische, die sich mit wenigen Handgriffen in der Höhe verstellen und zum Esstisch umfunktionieren lassen. Oder smarte Konsolen, die im Nu in einen Esstisch für vier bis sechs Personen verwandelt werden – und umgekehrt schnell wieder als hübsches Abstelltischchen an der Wand „verschwinden“. Noch raffinierter wird es, wenn der Tisch als durchaus ansehnliche ▶

KÜCHE & MEHR

Deckenverkleidung „getarnt“ wird oder der Esstisch samt Stühlen komplett in der Wohnzimmer- oder TV-Wand verschwindet. Findige Ideen für kleine Wohneinheiten, um Besucher dennoch immer willkommen zu heißen.

Ab nach oben

Höhenverstellbare Tische haben vor allem in Form von verstellbaren Schreibtischen in unsere Arbeitswelten Einzug gehalten. Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen ist nicht nur für die Rückengesundheit förderlich, sondern beugt nachweislich auch Ermüdungs- und Konzentrationsproblemen vor. Daher sind höhenverstellbare Tische mehr und mehr auch im Homeoffice – und im weiteren Wohngeschehen – als nützliche Helfer zu finden: Als höhenverstellbare Küchentheke, an der auf die unterschiedlichen Personengrößen angepasst geschnippelt oder Steh-Kaffee getrunken werden kann. Oder als Beistelltischchen für die Leseecke, das im Handumdrehen zum Bartisch für Party-Gäste hochgefahren wird. ●



Vom Abstell- zum Arbeits- und Esstisch verwandelt.



Weitere Wandel-Wunder entdecken Sie in unserer AR-Bildergalerie. Einfach Bild mit der App „artuz“ scannen und durchsehen!



Genügend Platz für jeden: ein paar Faustregeln

1. Damit vier Personen bequem Platz nehmen können, gelten folgende Maßrichtlinien: Eckiger Tisch: ca. 120 x 80 cm
Runder Tisch: 1 m Durchmesser

2. Nicht zu nah, nicht zu fern: Pro Person und Gedeck ist am Tisch mit einer Fläche von 60 cm Breite und 40 cm Tiefe zu rechnen, um dem Tischnachbarn nicht zu nahe zu kommen und gleichzeitig gute Gespräche zu führen.

3. Mehr Platz am ausziehbaren Tisch: Für jede zusätzliche Person sollte der Durchmesser beim runden Tisch um etwa 20 cm vergrößert werden, die Breite bei eckigen Tischen um 40 cm.

Anzeige

BAX
Küchenmanufaktur



BAX ist eine Küchenmanufaktur seit 1890.

Jede Küche wird individuell geplant und in liebevoller Handarbeit gefertigt. Hochwertige Materialien, traditionelle Handwerkskunst, sinnvolle Innovationen und Leidenschaft machen aus unseren Küchen einzigartige Unikate. Unsere Möbel können komplett nach Ihren individuellen Wünschen geplant werden und passen sich damit harmonisch in Ihr Wohnumfeld ein.

TRENDSETTER

KÜCHENKONZEPTE, DIE VERBINDEN



Immer individuellere Lebensstile, zunehmend kompaktere Lebensräume und dennoch größtmögliche Flexibilität: Wie können diese Ansprüche an ein neues Zeitalter auch auf neue Wohn- und Küchenkonzepte übertragen werden? Küchenhersteller haben sich nicht erst jetzt dazu Gedanken gemacht, sondern liefern bereits.

Servierwagen und Unterschrank-Ordnungssystem in einem: Der Connect Trolley

Die innovativen Küchenideen mit Mehrfach-Funktionalität können sich auch in puncto hochwertiges Design sehen lassen. Längst ist die Küche mehr als nur eine Kochstätte. Sie ist Genuss-Bereich, lädt zu gemeinsamen Koch-Events ein und ist beliebter Dreh- und Angelpunkt für Begegnungen und Gespräche. Sie reicht also nicht nur im sozialen Miteinander in die Lebenswelten außerhalb des Kochens hinein, sondern verbindet auch räumlich das kulinarische Schaffen mit der Wohnsituation. Dank offener Küchenkonzepte, die raumübergreifend sind.

Die Koch-Wohn-Verbindung

Modular konzipierte Küchen bestehen aus Elementen, die clever in die angrenzenden Lebensbereiche hinein expandieren. So auch das Küchenkonzept Connect2020+ des traditionsreichen Küchenspezialisten Beckermann Küchen. Die wandlungsfähige Innovation mit Küchentheken als offene Raumteiler ist gerade für kleinere Wohneinheiten gedacht und bietet intelligente Lösungen ohne Komfort-Verzicht: Der Connect Trolley beispielsweise schafft im Küchenunterschrank untergebracht ordentlich Abstellfläche und fungiert zugleich als Butler-Wägelchen für Snacks oder Outdoor-Ablage beim Grillabend. Raffinierte Verbindungselemente zwischen Koch- und Wohnbereich sind zudem Durchreichen oder modulare Regale, die wie flexible Raumteiler mit Stauraum funktionieren.

Schlaue Küchen-Innovationen also, die ihrer Zeit vorausgehen. ●



Raffiniert: Der Küchenschrank kann vom Küchen- als auch vom Ess- und Wohnbereich geöffnet werden.

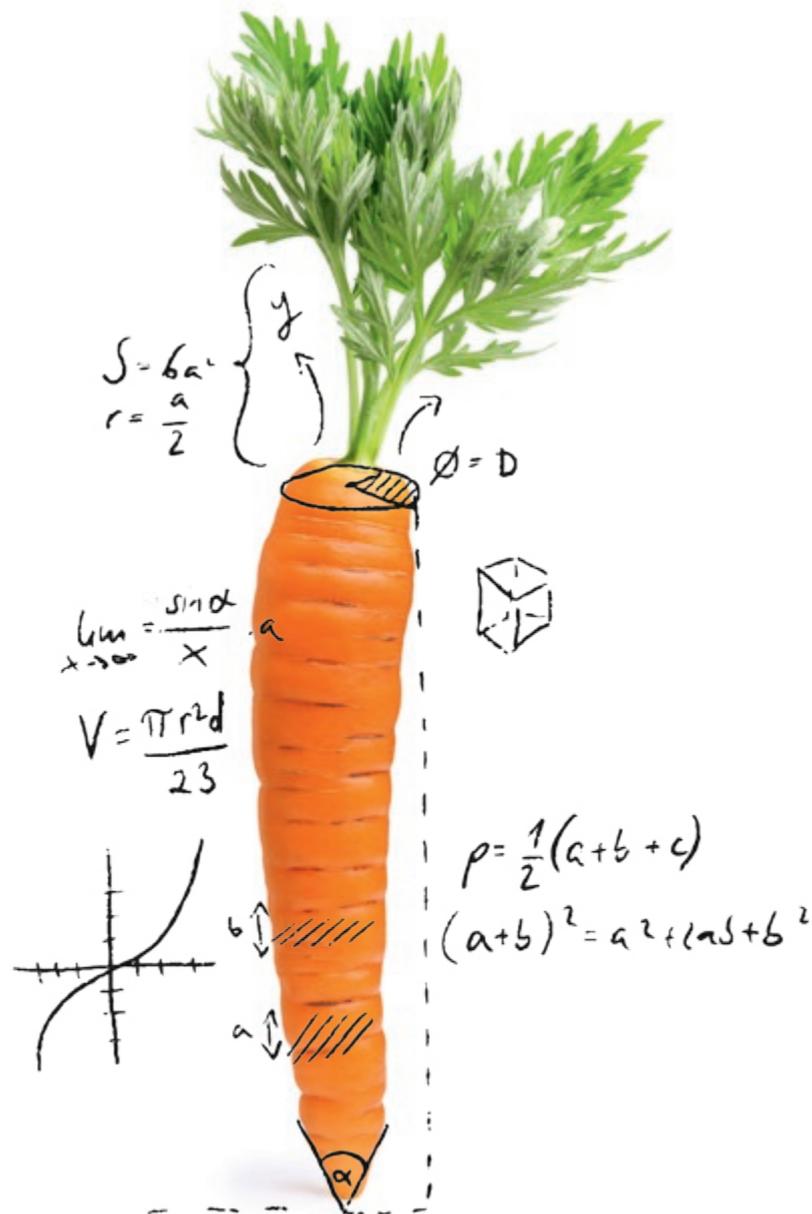


into

AUSGEZEICHNETE IDEEN:

Das Beckermann-Küchenkonzept Connect2020+ ist mit Gold für die „Kücheninnovation des Jahres 2020“ prämiert. Der Konsumentenpreis für verbrauchergerichte Produkte wird jährlich von der Initiative LifeCare verliehen.





BEWUSSTE ERNÄHRUNG

WEGE, DEM KÖRPER GUTES ZU TUN

Die einen schwören auf naturbelassene Lebensmittel.
Andere ernähren sich wie die Menschen in der Steinzeit.
Und wieder andere essen 16 Stunden gar nichts und
beschränken die Nahrungsaufnahme kompensiert auf
acht Stunden täglich. Doch was steckt hinter den
diversen Ernährungstrends, was bewirken sie eigentlich
und vor allem: Wo liegen die Unterschiede?



Jedes Jahr schwappen die verschiedensten Ernährungstrends, oft aus den USA, zu uns herüber. Ein Food-Trend jagt den nächsten. Kurz nach dem ersten Hype geraten die meisten jedoch wieder in Vergessenheit. Doch es gibt ein paar Trends, die sich länger halten und aus gutem Grund nach wie vor Anhänger haben. Dazu gehört beispielsweise das **Intervallfasten**. Hier gibt es zwei Methoden: Bei der **16:8-Diät** essen Sie nur acht Stunden am Tag. Beispielsweise von 10 bis 18 Uhr. Anschließend folgen 16 Fastenstunden. Eine alternative Variante setzt mit **5:2** an. Soll heißen, hier fasten Sie an zwei Tagen in der Woche, an denen maximal 500 Kalorien erlaubt sind. Das entspricht einer Schale ungesüßtem Müsli oder einem Glas Orangensaft. An den anderen fünf Tagen essen Sie ganz normal.

Das Gute am Intervallfasten: Wenn Sie essen, können Sie sich richtig satt essen – mit allem, was sonst bei Diäten verboten ist. Diese Art des Fastens beeinflusst den Stoffwechsel positiv, da der Körper bei langen Essenspausen direkt auf seine Fettreserven zurückgreift. Gleichzeitig sollen die Fastenperioden Magen und Darm entlasten und die Regeneration des Körpers anregen.

Kohlenhydrate oder doch lieber Eiweiß?

Einen anderen Ansatz verfolgt die **Low-Carb-Diät**: Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln werden dabei vom Speiseplan gestrichen und durch fett- und eiweißreiche Lebensmittel ersetzt. Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Gemüse. Dies wirkt sich ebenfalls positiv auf den Stoffwechsel aus und führt zu einer schnellen Gewichtsreduktion.

Eine andere Form der Low-Carb-Diät ist die **ketogene Ernährung**. Dabei handelt es sich um eine extrem kohlenhydrat- und zuckerarme, dafür aber sehr fettreiche Ernährungsweise. Durch den Kohlenhydratmangel verbrennt der Körper vermehrt Fett als Energielieferanten. Die Zusammensetzung des Energiebedarfs pro Tag ist hier genau definiert: 10 Prozent Kohlenhydrate, 30 Prozent Proteine und 60 Prozent Fett. Vermehrt auf dem Speiseplan stehen Fisch und Fleisch, Milchprodukte, Eier, Nüsse und kohlenhydratarmeres Gemüse. Der Unterschied zur Low-Fat-Diät: Die ketogene Diät setzt auf eine erhöhte Proteinzufuhr, die zu einem niedrigeren Blutzuckerspiegel und einer verbesserten Insulinsensibilität führt.

Das genaue Gegenteil von Low-Carb ist die **Low-Fat-Diät**: Hier geht es darum, den täglichen Fettverzehr auf circa 30 bis 60 Gramm zu reduzieren. Ausgangspunkt sind die unterschiedlichen Brennwerte von Fett, Proteinen und Kohlenhydraten. 1 Gramm Fett enthält 9 Kilokalorien, Kohlenhydrate und Proteine hingegen nur 4 Kalorien. Wer Fett einspart, kann entsprechend mehr Kohlenhydrate und Proteine essen. Im Gegensatz zur Low-Carb-Diät können Sie sich an Produkten wie Pasta, Reis, Kartoffeln und Vollkornbrot satt essen. Selten sollten auf dem Teller Produkte wie Nüsse, Avocado, fettige Milchprodukte, Öle oder fettes Fleisch zu finden sein. ▶





info

DIÄT-FAKTEN

Laut einer Studie aus dem Jahr 2019 macht **ein Drittel** der Deutschen jedes Jahr wieder eine Diät.

51 Prozent der Menschen hierzulande haben bereits versucht, ihre Ernährung grundsätzlich umzustellen.

Übrigens: Hinter dem Begriff **Diät** steckt eigentlich eine bestimmte Ernährungsform zur Behandlung von Unverträglichkeiten oder Krankheiten sowie zur Gewichtszu- oder -abnahme. Oft wird er aber synonym zur Abnehm-
kur verwendet.

So natürlich wie möglich

Neben den bekannteren Ernährungstrends wie Low-Carb und Intervallfasten gibt es noch etwas andere Strömungen: Anhänger des **Clean Eatings** beispielsweise essen nur naturbelassene Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch sowie unbehandelte Milchprodukte und Nüsse. Auch Getreide darf bei dieser Ernährungsweise gegessen werden, am besten aber in der Vollkornvariante. Völlig tabu sind alle verarbeiteten Lebensmittel, also Fertigprodukte, Zucker und Fast Food.

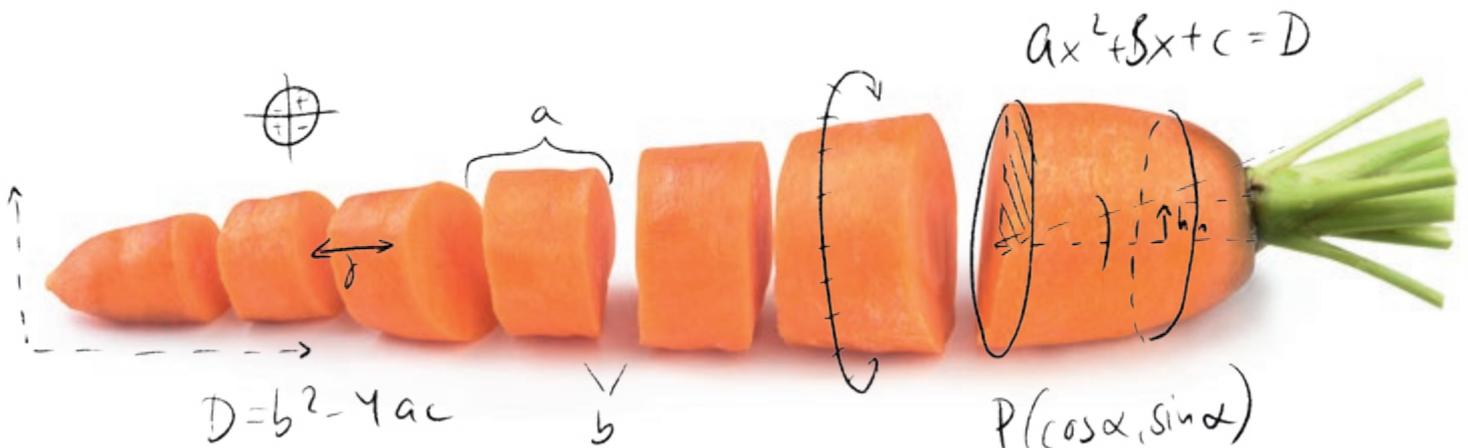
Ähnlich läuft es bei der **Paleo-Diät**, auch Steinzeit-Diät genannt. Hier kommen nur Lebensmittel auf den Teller, die es so oder so ähnlich schon zu Urzeiten gab. Dazu zählt alles, was gejagt, gefischt, gepflückt oder gesammelt werden kann. Zucker, Getreide und Hülsenfrüchte sind dabei komplett tabu.



Welcher Ernährungstrend ist der richtige?

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten, denn jeder Mensch is(s)t anders und verdaut auch anders. Eine Herangehensweise ist die Ernährung nach Stoffwechselformen, die auf dem Ansatz basiert, dass Menschen Nährstoffe unterschiedlich aufnehmen und unterschiedlich schnell verstoffwechseln. Unterschieden wird zwischen drei Stoffwechselformen: Der Kohlenhydrat-Typ verträgt Kohlenhydrate besonders gut und kann getrost zu Pasta & Co. greifen, ohne dies direkt auf den Hüften zu spüren. Der Eiweiß-Typ verarbeitet Eiweiß und Fett sehr gut, neigt dazu, oft Hunger zu haben und tendiert eher zur Gewichtszunahme. Die Low-Carb-Ernährung ist für diesen Typ passend. Der Mischkost-Typ hingegen kann Nährstoffe gleichmäßig verbrennen, sodass sowohl Kohlenhydrate als auch Eiweiß und Fett gut verarbeitet werden.

Grundsätzlich empfiehlt die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)**, abwechslungsreich zu essen, zu einer bunten Auswahl an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten zu greifen, zugesetzten Zucker zu meiden und einen aktiven Lebensstil zu pflegen. ●





Unser frisch gebackener Testsieger*.

TESTSIEGER	
Stiftung Warentest	GUT (1,8)
test 	Zusammen mit zwei weiteren Geräten
	Siemens HB674GBS1
	Im Test: 13 elektrische Einbaubacköfen
Ausgabe 09/2019 www.test.de	19BB79

Die Testsieger der Stiftung Warentest 09/2019:
 der Backofen HB674GBS1 von Siemens Hausgeräte.
siemens-home.bsh-group.de/testsieger

Die Zukunft zieht ein.

Siemens Hausgeräte

Die BSH Gruppe ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

*Testsieger zusammen mit 2 weiteren Geräten



KÜCHEN-INTERIEUR

Clever & praktisch gedacht

Ständig verschwindet etwas in Ihrer Küche und Sie finden nur selten das, was Sie eigentlich gerade suchen? Sie träumen von Ordnung und mehr Stauraum für Töpfe, Vorratsdosen & Co.? Mit praktischem und gut durchdachtem Kücheninterieur schaffen Sie ganz einfach neue Lagermöglichkeiten.

Die Vorratsdosen fliegen in der Schublade wild durcheinander. Nie ist die richtige Größe zu finden, geschweige denn der passende Deckel. Schluss damit! Flexible Ordnungssysteme für Vorratsdosen räumen jede Küchenschublade auf. Es gibt sogar flexible Trenneinlagen, die sich der Kontur und der Größe der jeweiligen Dose anpassen und so ordnen und in Form halten. Ein Beispiel ist das innovative System „SpaceFlexx“ des Herstellers Kesseböhmer, das in jede Schublade ab 60 cm Frontbreite und 47,2 cm Schubkastentiefe eingebaut werden kann.

Auch Vorratsschränke können mit wenigen Handgriffen übersichtlicher gestaltet werden. Um Chaos zu vermeiden, lohnt es sich generell, die Lebensmittel aus den Schachteln in Vorratsdosen umzufüllen. So ist der Schrank aufgeräumt und die





Lebensmittel sind vor Motten und anderem Ungeziefer geschützt. Wer gerade noch in der Küchenplanung steckt, sollte über einen Apothekerschrank nachdenken: Durch den Auszug kann die komplette Tiefe genutzt werden. Zudem behält man so leicht den Überblick über die Vorräte und kommt von beiden Seiten an alles heran.

Trotz großer Schränke ist Stauraum in der Küche gefühlt fast immer Mangelware. Deswegen gilt es, jeden noch so kleinen Platz bestmöglich zu nutzen – beispielsweise auch die Innenseiten von Schranktüren. Mit nur wenigen Handgriffen sind beispielsweise Klebehaken befestigt, an denen Bürsten, Lappen und Staubtücher ordentlich ihren Platz finden. Auch kleine Regale für Gewürzdosen können hier platzsparend angebracht werden.

Für mehr Ordnung im Kühlschrank

Ordnung ist auch im Kühlschrank das halbe Leben. Also im Idealfall. In der Realität sieht das oft anders aus: Joghurt, Käse & Co. rutschen durch neue Einkäufe immer weiter nach hinten und fristen ihr überfälliges Dasein im Eck. Eine Lösung: Der Drehteller für den Kühlschrank namens „ComfortSpin“ der Firma Hettich, einem Hersteller von Möbelbeschlägen. Damit gerät kein Lebensmittel mehr in Vergessenheit. Einfach montiert bietet er den vollen Überblick im Kühlschrank – und ist auch für Bad- und Vorratsschränke geeignet. Dadurch, dass der Teller um 360 Grad gedreht werden kann, ist alles



bequem erreichbar. Auch Aufbewahrungsboxen, die ganz einfach unter den Einlegeboden des Kühlschranks angeklebt werden, räumen das Kühlschrank-Chaos unkompliziert und schnell auf. Sie sind ideale Ordnungshelfer für Kleines wie Eier, Käse und Gemüse.

Apropos Kühlschrank: Hier gibt es besonders spannende Entwicklungen. Unter anderem ein Kühl- und Lagersystem, das ohne Strom auskommt, der so genannte Eco-Cooler. Der Korpus, der in Küchenschubladen integrierbar ist, arbeitet nach dem Prinzip der Verdunstungskühlung. Zwischen innerer und äußerer Schicht ist Wasser gefüllt, das über Tonplatten verdunstet und für die kühle Lagerung von Obst und Gemüse optimale Bedingungen schafft. Ganz ohne Strom. ●

WÜNDENKEN

VERWÖHN-PFLEGE MIT UMWELT-PLUS

Vom Bett geht es morgens meist erst mal ins Badezimmer. Schnell waschen oder unter die Dusche, Zähneputzen nicht vergessen – und der Tag kann losgehen. Bis zu diesem morgendlichen Zeitpunkt wurden bereits Unmengen an Chemie in den Abfluss gespült und Wegwerfprodukte wie Ohrenstäbchen oder Einwegrasierer landeten nach einmaligem Benutzen direkt im Müll. Geht das nicht etwas nachhaltiger?



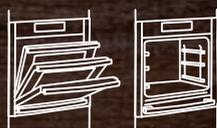
NA KLAR GEHT DAS!

Gerade die Utensilien im Badezimmer für unsere tägliche Körperpflege eignen sich hervorragend, um Plastik und Einmalprodukte durch nachhaltige Alternativen zu ersetzen. Ein besonders einfacher Schritt für mehr Nachhaltigkeit im Badezimmer ist es, die Flüssigseife am Waschbecken durch ein Seifenstück zu ersetzen. Damit verbannen Sie schon einmal das erste Plastikfläschchen. Obendrein werden Seifen aus natürlichen Rohstoffen hergestellt, kommen ohne Palmöl, Silikone, Mikroplastik oder chemische Zusätze aus und sind daher leicht abbaubar und weniger belastend für das Ökosystem. ▶



VERSCHWINDET, WENN'S
ENG WIRD. SCHLAU,
DIESE BACKOFENTÜR!

Die neuen Neff Backöfen mit SLIDE&HIDE®,
der einzigen voll versenkbaren Backofentür.
Jetzt auch mit Pyrolyse.



 NEFF



FESTES DUSCHGEL & SHAMPOO



Wenn Sie noch einen Schritt weitergehen wollen, können Sie mit speziellen Seifenstücken sogar Ihr Shampoo und Ihr Duschgel ersetzen. Um die richtige Seife für Ihre Haare beziehungsweise Ihren Körper zu finden, muss zwar anfangs etwas herumprobiert werden, doch pflegende Öle und tolle Düfte lassen im immer umfangreicheren Angebot der Seifenstücke kaum mehr etwas missen. Einfach zwischen den Händen aufschäumen, auf Haar oder Körper auftragen, abspülen und fertig. Selbst wenn diese Seifen nicht so stark aufschäumen, kommt die Pflege dennoch an. Algen sorgen für Geschmeidigkeit, Honig bringt Glanz ohne zu fetten, Sand peelt, Meersalz versorgt mit Mineralien.

Bei trockener Haut greift so mancher gerne zu einem Duschgel mit Peelingeffekt. Was viele aber nicht wissen: Diese bestehen zu großen Teilen aus Mikroplastik. Dabei gibt es hierfür natürliche, umweltfreundlichere Alternativen: angefangen von Körper- und Massagebürsten bis hin zu Peelings aus Zutaten wie Meersalz und Olivenöl, die auch in Eigenregie hergestellt werden können. Diese entfernen Hautschüppchen und Unreinheiten, pflegen die Haut und tun auch noch Natur und Umwelt gut.

Zurück zur Natürlichkeit heißt es nicht zuletzt bei der Männer-Pflege bzw. Nass-Rasur: Statt Rasierschaum einfach wieder auf die herkömmliche Rasierseife zurückgreifen, die schon die Generation der Großväter kannte. Nur mit dem Unterschied, dass Feuchtigkeitspflege und Duft in den neuen, festen Rasierseifen schon inklusive sind.

info

ZITRONEN-MEERSALZ-PEELING

Zutaten:

- 1 Bio-Zitrone mit Schale
- 500 g Totes Meer Salz
- 150 g Olivenöl

Zitrone mit einem Pürierstab klein mixen, Olivenöl und Meersalz hinzufügen, gut vermischen und in ein ausgewaschenes Glas mit Deckel abfüllen. Schon ist das Peeling aus rein natürlichen Inhaltsstoffen fertig. Im Kühlschrank ist das Peeling der Marke „selbst gemacht“ bis zu sechs Monate haltbar.





NACHHALTIGES ZÄHNEPUTZEN

Auch das Zähneputzen wird in Sachen Müllproduktion oft unterschätzt: Weltweit landen jedes Jahr Milliarden gebrauchter Plastik-Zahnbürsten und Tuben im Müll. Doch seit einigen Jahren gibt es auch hierfür nachhaltige Alternativen aus Bambus und Holz. Ein wertvoller Beitrag zur Vermeidung von Plastikmüll, schließlich wird eine Zahnbürste mehrmals am Tag gebraucht und über das Jahr hinweg öfter gewechselt. Wenn Sie auch noch Zahncreme-Tuben aus Ihrem Bad verbannen wollen, können Sie Zahncreme entweder selbst machen oder Sie kaufen Zahnputzpulver oder -tabletten in einem Unverpackt-Laden.

Apropos unverpackt: In verpackungsfreien Supermärkten, die bereits in vielen größeren Städten zu finden sind, gibt es nicht nur Lebensmittel, sondern auch Körperpflegeprodukte. Einfach Seife, Shampoo oder sogar Sonnencreme in die eigenen Gläser oder Behälter abfüllen und Verpackungsmüll sparen. Die Umwelt jedenfalls wird Ihnen jeden Umstieg auf nachhaltige Produkte im Badezimmer danken.

ZAHNPASTA SELBER MACHEN

Zutaten:

- 4-5 EL Bio-Kokosfett
- 2-3 EL Natron
- Einige Tropfen Pfefferminzöl nach Geschmack

Fett in einem Topf schmelzen, alle Zutaten untermischen und beim Erhärten immer wieder umrühren, damit sich die einzelnen Zutaten nicht absetzen. In ein Glas mit Deckel abfüllen und bei Zimmertemperatur lagern. Mit einem Löffelchen kann die Kokoszahnpasta hygienisch aufgetragen werden.

Gut zu wissen:

Wer kariesanfällige Zähne hat, sollte beachten, dass in der selbst gemachten Pasta kein Fluorid enthalten ist. Dieses ist herkömmlicher Zahnpasta beigelegt, um dem Mineralien-Verlust bei der Nahrungsaufnahme bzw. der Säurebildung an der Zahnoberfläche entgegenzuwirken. Gegebenenfalls den Zahnarzt zur Kariesprophylaxe fragen. ●

RAUS MIT DEN ALTEN FENSTERN!



Alte Fenster sind oftmals große Energieverschwender: Einfach verglaste Fenster verschenken beispielsweise jede Saison pro Quadratmeter die Wärme von rund 55 Litern Heizöl. Doch ab wann sind neue Fenster wirklich nötig und worauf ist beim Fenstertausch zu achten?



Ein, zwei, oder doch lieber gleich drei? Für den Wärmeverlust an Fenstern ist die Anzahl der Scheiben entscheidend. Grundsätzlich gilt: Fenster mit drei Fensterscheiben bieten einen besseren Wärmeschutz als Fenster mit zwei Glasscheiben. Doch damit ist es nicht getan. Denn die **Wärmedämmung** ist nicht nur eine Frage von Zweifach- oder Dreifachverglasung. Auch der Fensterrahmen spielt eine wichtige Rolle: Bei der Auswahl sollte daher auf den U-Wert des gesamten Fensters geachtet werden. Der U-Wert besagt, wie viel Wärme über dieses Fenster nach draußen gelangt. Ein geringer U-Wert zeigt einen hohen Wärmeschutz an.

Grundsätzlich gilt: Sind die Fenster vor 1995 eingebaut, empfiehlt es sich, einen Fachmann um Rat zu fragen, und den U-Wert bestimmen zu lassen. So lässt sich feststellen, ob eine Sanierung wirklich nötig ist.

Doch was ist nun besser – eine Zweifach- oder Dreifachverglasung? Das ist schwer zu beantworten. Grundsätzlich hat eine Dreifachverglasung mit dem passenden Rahmen eine bessere energetische Bilanz. Dreifachverglaste Fenster sind aber dennoch nicht für jedes Haus geeignet: Bei einer Sanierung sind Fenster auszuwählen, die den Dämmverhältnissen des gesamten Hauses entsprechen. Kommt es

zu einer Verschiebung der thermischen Verhältnisse durch zu starke „Abdichtung“ ohne Luftzirkulation, kann sich schlimmstenfalls Schimmel im Haus bilden. Deswegen ist es manchmal sinnvoller, auf zweifachverglaste Fenster zurückzugreifen, wenn diese besser zu den Dämmverhältnissen der Außenwand passen. Bei Unsicherheit bieten Energieberater oder auch Schreiner, die sich auf das Thema spezialisiert haben, Unterstützung, um Fenster und Rahmen energetisch sinnvoll und kostenbewusst auszuwählen.

Ist die Entscheidung zum Fenstertausch gefallen, ist in jedem Fall auch das Thema **Einbruchschutz** zu bedenken. Denn Fenster und Balkontüren sind die Stellen, die Einbrecher nutzen, um sich Zutritt in fremde Häuser zu verschaffen. Bei neuen Fenstern bietet die sogenannte Resistance Class, übersetzt Widerstandsklasse, einen guten Richtwert. Diese gibt an, wie gut Türen oder Fenster Einbruchversuchen standhalten, kategorisiert von R1 bis R6. Dabei stellt RC 1N die niedrigste und RC 6 die höchste Widerstandsstufe dar. Privathaushalten wird laut Experten mindestens RC 2 für ihre Fenster empfohlen. Zudem gibt es die Möglichkeit, zu durchwurfhemmenden Modellen zu greifen. Deren Glas besteht aus zwei Scheiben mit einer Spezialfolie, die bei Zerstörung die Glassplitter zusammenhält. So ist das Einschlagen der Fensterscheibe erschwert – und potenzielle Einbrecher machen hoffentlich einen Rückzieher. Hemmnisse sind neue, einbruchsichere Fenster und Türen in jedem Fall! ●

Tip

WELCHER DÄMM-TYP IST IHR FENSTER?

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob und welche Wärmedämmung Ihre Fenster haben, können Sie sich am Typenschild des Fensters orientieren. Dieses befindet sich normalerweise auf der oberen Seite der Fensterkante oder dem Distanzhalter zwischen den Scheiben.

Zimmer frei?

So wird`s das perfekte

Homeoffice

Egal, ob Sie neue Geschäftsideen entwickeln, Projekte vertiefen oder Termine vorbereiten. Spätestens die Corona-Ausnahmesituation hat gezeigt, dass arbeiten im Homeoffice funktioniert, wenn es möglichst ungestört läuft. Wem der Arbeitgeber erlaubt, auch außerhalb von Krisenzeiten ab und an von zu Hause zu arbeiten, der braucht aber einen eigenen Raum, in dem er sich fokussieren und konzentrieren kann.

Wird ein unbenutztes Kinder- oder Hobbyzimmer in ein Arbeitszimmer umgewandelt, ist dies aber überlegt anzugehen, um eine wirklich angenehme Büro-Atmosphäre zu erzielen.

Der Appell zur Gestaltung des Homeoffice lautet ganz klar: Schluss mit der Abstellkammer oder einem irgendwie in die Ecke gepferchten Schreibtisch! Das Projekt Heimarbeitsplatz ist strukturiert anzupacken, denn Kreativität und Leistungsfähigkeit klappen nicht zwischen Bügelbrett und verstaubten Kartons.

Ordnung ist das halbe (Büro-)Leben

Die Platzierung der Büromöbel ist nach Lichtverhältnissen und der Häufigkeit des Gebrauchs anzuordnen. Begonnen wird beim Schreibtisch, der am besten parallel zum Fenster, aufgrund von Blendungen aber nicht direkt am Fenster steht. Ein freier, unverstellter Blick nach draußen ist aber immer ideal. Neben den Ablagen direkt am Schreibtisch empfiehlt sich in greifbarer Nähe ein weiterer Aktenschrank oder Rollcontainer. Es gilt: Alles, was stets griffbereit sein muss, kommt in eine Ordnungsbox auf den Schreibtisch oder in die Schublade. Materialien, die gelegentlich gebraucht werden, in die benachbarten Schränke und Dokumente oder Gegenstände, die selten benutzt werden, können in einem weiteren Schrank in einer hinteren Ecke des Arbeitszimmers verschwinden.

Geschlossene Schränke schützen nicht nur vor Staub, sondern auch vor Einblicken in nicht ganz so ansehnliche Papierstapel. Auch abschließbare Schränke können eine Überlegung wert sein, allerdings steht darüber die ohnehin arbeitsrechtliche Homeoffice-Vorgabe, dass der gesamte Raum abschließbar sein muss, um unerlaubte Zugriffe Dritter auf Arbeitsunterlagen zu verhindern. Wer das neue Arbeitszimmer parallel in ein Gästezimmer umfunktionieren will, kommt um abschließbare Schränke aber nicht umhin. Optisch könnte das Gästebett oder Gästearéal vielleicht durch einen offenen Raumteiler etwas abgegrenzt werden, um gefühlt die Abtrennung zum Arbeitsbereich zu schaffen.

Im Kopf umschalten

Steht die Einrichtung des Büros mit genügend Stauraum, geht es an das Ordnungssystem im Kopf. Klingt komisch, macht aber für Heimarbeiter unbedingt Sinn. Die mentale

Einstellung auf den heimischen Arbeitsplatz ist für effektives Arbeiten entscheidend. Zwischen Telefon und Laptop die Spülmaschine anschmeißen? Nein, dafür hat der Arbeitgeber den Heimarbeitsplatz nicht genehmigt. Was für konzentriertes Arbeiten zu Hause erforderlich ist, sind Regeln, Disziplin und Willensstärke.

Mental zur Arbeit gehen:

Der Arbeitsweg fällt zwar weg, dennoch empfiehlt es sich, nicht im Jogging-Anzug den Arbeitstag im Homeoffice zu beginnen. Wählen Sie ein bürotaugliches Outfit, machen Sie die komplette Morgentoilette und bereiten Sie sich wie auf einen normalen Arbeitstag vor.

Feste Zeiten:

Auch im Homeoffice gelten die im Arbeitsvertrag festgelegten Arbeitszeiten, die für den Arbeitgeber dokumentiert werden müssen und in welchen Sie erreichbar sein sollten. Planen Sie, morgens pünktlich am Schreibtisch zu sitzen, die üblichen Pausen einzuhalten und machen Sie wie gewohnt Feierabend.

Selbstdisziplin und Verhaltensregeln:

Keine Ablenkung durch Haushalt oder Kinder. Nur so kann produktiv gearbeitet werden. Alles, was nicht mit der Arbeit zu tun hat, sollte vom Schreibtisch und aus dem Sichtfeld verschwinden, von der Bügelwäsche bis zu den Unterlagen für die Steuererklärung. Für Partner und Kinder gelten klare Regeln, also kein Betreten außerhalb der Pausenzeiten. Auch das Privattelefon hat im Homeoffice nichts zu suchen und wird nicht schnell überreicht. Für die Erreichbarkeit daher E-Mail und Diensthandy nutzen oder alternativ die private Zweitnummer für das Homeoffice verwenden.

Ergonomisches Homeoffice

Im Homeoffice wird die gleiche Arbeitszeit am Bildschirm und im Sitzen verbracht wie im Büro. Daher gilt auch hier, sich ergonomisch einzurichten. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist die 90/90-Regel zu beachten: Bei aufrechtem Sitzen, nebeneinander aufgestellten Beinen und locker auf der Tischplatte aufliegenden Unterarmen sollten die Winkel in Knien und Ellenbogen jeweils 90 Grad ergeben. Die Änderung der Sitzposition ist ebenso empfohlen wie gelegentliches Aufstehen, weshalb auch zu Hause ein höhenverstellbarer Schreibtisch anzuraten ist.

Dank größerer Flexibilität und einer besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird Heimarbeit zwar zunehmend attraktiver, dennoch steigt ihr Anteil nur langsam. In knapp jedem dritten deutschen Unternehmen können Mitarbeiter von zu Hause arbeiten, jedoch meist unregelmäßig oder auf bestimmte Tage oder Stunden begrenzt. Vor fünf Jahren lag die Anzahl bei rund einem Viertel. ●

AUFFORSTEN FÜR ANFÄNGER

Es ist eine der dringendsten Aufgaben unserer Zeit: Der Schutz unseres Erdklimas und die Eindämmung des Klimawandels. Eine Aufgabe, die an jeden Einzelnen gerichtet ist. Ansätze im Konsum-, Ernährungs- oder Mobilitäts-Verhalten gibt es viele. Als effektivste Maßnahme, um den CO₂-Emissionen zumindest in Teilen Herr zu werden, gilt die Aufforstung. Bäume pflanzen fürs Klima – und jeder Einzelne kann sich dafür einsetzen.



HAUS & HOF

In groß angelegten Untersuchungen kamen Forscher zu dem Ergebnis, dass die (Wieder-)Aufforstung der größte natürliche „Hebel“ ist, der uns für den Klimaschutz zur Verfügung steht. Aufforstung ist daher jede Unterstützung wert. Der einfachste Weg: Pflanzen Sie Bäume im eigenen Garten oder auf Ihrem Grundstück. Natürlich wird es kein ganzer Wald werden. Aber jeder zusätzliche Baum ist besser als keiner!

Knapp neun Tonnen Kohlenstoffdioxid-Emissionen verursacht jeder Deutsche im Jahrsschnitt. Pro Baum in ausgereifter Größe ist mit einer jährlichen CO₂-Bindung von durchschnittlich zehn Kilogramm zu rechnen. 80 Bäume also für die Einsparung einer Tonne CO₂. Eine Hochrechnung kann jeder für sich, seine Familie oder Nachbarschaft aufmachen. Und, vielleicht sogar gemeinsam, aktiv werden. Vor allem, weil Bäume kinderleicht zu pflanzen sind.

Pflanzort, Baumwahl, Einpflanzung – ein paar Tipps

Die Standort-Wahl: Zu berücksichtigen sind ausreichend Abstand zu Haus und Nachbargrundstück und die Himmelsrichtung, da Pflanzen immer Richtung Sonne wachsen. Auch der Boden darf am gewünschten Pflanzort nicht zu trocken sein, für sandige Böden eignen sich zudem andere Baumarten als für Tonböden.

Die Baum-Auswahl: Spezielle Bodenbeschaffenheiten, Laub- oder Nadelbaum,

schattiges oder kleines Grundstück? Bei der richtigen Auswahl ist der Rat von Gärtnern oder Förstern Gold wert. Ist der Garten klein, empfehlen sich Kugelbäume mit reduzierter Krone, beispielsweise Kugel-Ahorn und -Robinie, Blutpflaume oder Apfeldorn. Auch die Felsenbirne oder der Fächer-Ahorn wachsen nicht zu ausladend, ebenso die Nadelbaum-Varianten Berg-Kiefer oder die Korea-Tanne.

Eine Überlegung ist auch die Pflanzung von Obstbäumen. Sie belohnen nach ein paar Jahren zusätzlich mit der Ernte selbst gezogener Früchte, egal, ob Apfel-, Kirsch- oder Pflaumenbaum. Wer einen ausreichend großen Garten hat, kann von Baumsorten mit Wuchshöhen bis 30 Metern später auch als natürlicher Schattenspende profitieren. Dank der dekorativen Blätter sind Ahorn-Arten besonders beliebt. Wer schnellwachsende, heimische Bäume bevorzugt, greift zu Spitzahorn, Birke, Eberesche oder Weide, wobei letztere auch bei Bienen sehr beliebt ist. Unter den Nadelbäumen wachsen Douglasien und Fichten rasch. Insekten- und atmungsfreundlich sind zudem Euodia oder Silberlinden.

Das Einsetzen: Beste Pflanzzeitpunkte sind Frühling oder Herbst. Also entweder nach der Frostperiode, wenn der Boden Temperaturen um 10 Grad erreicht hat, oder rechtzeitig vor dem ersten Frost. Wolkige Tage sind vorzuziehen, da Sonne und Trockenheit die Setzlinge beim Einpflanzen zusätzlich stressen.

Die Bäumchen in der Nacht vor dem Einsetzen am besten in Wasser stellen.

Das Pflanzloch sollte doppelt so groß wie das Wurzelwerk ausgehoben werden, am Boden gerne etwas Kompost einstreuen. Bei Laubgewächsen sind vorab verletzte Äste oder Wurzeln abzuschneiden. Die Bäumchen oder den Setzling in der Mulde nicht zu tief setzen, damit noch Sauerstoff an die Wurzeln gelangt. Das Pflanzloch mit Erde auffüllen, die Erde festtreten und gut wässern – auch in den Tagen danach. Den kleinen Stamm in den ersten Jahren zusätzlich durch einen Pflock stützen.

Aufforsten, auch ohne Garten

Selbst wer keinen Garten besitzt, ist beim Thema Baumpflanzen für das Klima nicht raus. Zum einen können Freunde oder Verwandte mit ausreichend Garten angesprochen werden, zum anderen gibt es vielzählige Aufforstungsprojekte, deren Unterstützung lohnt. Nicht nur für die Tropen, sondern auch für heimische Wälder und Regionen.

Hierzulande machen sich bereits viele Initiativen von Bürgern oder Kommunen, aber auch umweltbewusste Holzverarbeiter und Tischler dafür stark, der Natur ihre Bäume zurückzugeben. Es geht darum, den wertvollen Rohstoff Holz nicht nur zu verarbeiten, sondern auch wieder aufzuforsten. Die Schreinerei Wildfeuer



Diese Laubbäume sind für schnelles Wachstum bekannt:

Bild mit AR-App „artuz“ scannen und Bildergalerie ansehen.



beispielsweise arbeitet mit einem Massivholzmöbel-Partner im Bayerischen Wald zusammen, der als „Wurzelgeber“ vor Ort aufforstet. Für jeden, der der Initiative beiträgt, wird ein Bäumchen gepflanzt.

Aber auch Aufforstungsaktionen, mitunter in Wäldern, die starke Sturmschäden erlitten, finden unkomplizierte Unterstützung. Gemeinsam haben die Aufforstungsprojekte, die bundesweit zu finden sind, dass sie meist von Förstern oder Gärtnern begleitet werden. Diese kümmern sich um die sinnvolle Konstellation künftiger Mischwälder und um die Nachsorge, inklusive Verbisschutz der Setzlinge.

Darüber hinaus können national wie international Baumpatenschaften erworben oder die Pflanzung von Bäumen gegen Spenden verschenkt werden. Die Aufforstungs-Organisationen und -Projekte sind zahlreich, weshalb auf Gütesiegel wie den Gold-Standard geachtet werden sollte. Primaklima oder Treedom beispielsweise setzen sich für Erhalt und Mehrung von Wäldern in- und außerhalb Deutschlands ein, der Green Forest

Fund bepflanzt ungenutzte Flächen mit Urwäldern und die Suchmaschine Ecosia belohnt für ihre Nutzung mit Baumpflanzungen.

Natürlich ist das Pflanzen neuer Bäume nur ein Teil der Lösung, der zusammen mit einer klima- und umweltschonenden Veränderung unseres Lebensstils einhergehen muss. In jedem Fall aber ist es ein effektiver Teil der Lösung. ●

info

UNGENUTZTE WALD-POTENZIALE

Anhand von Satellitenbildern werteten Forscher der Technischen Hochschule Zürich Flächen aus, die für Wald-Aufforstungen genutzt werden könnten. Das Ergebnis: Der Großteil der entdeckten Flächen von ganzen 900 Millionen Hektar liegt nicht in Tropen-Gebieten, sondern in Russland, den USA, Kanada, Australien und China.

Genial kombiniert. Perfekt integriert.

Unsere neuen Kochfelder mit integriertem Dunstabzug sind jetzt noch besser, leiser und leistungsstärker. Für noch mehr Flexibilität in der Planung können die 70 cm breiten Kochfelder problemlos in einen 60 cm breiten Unterschrank integriert werden. Mehr unter:

www.accentline.de



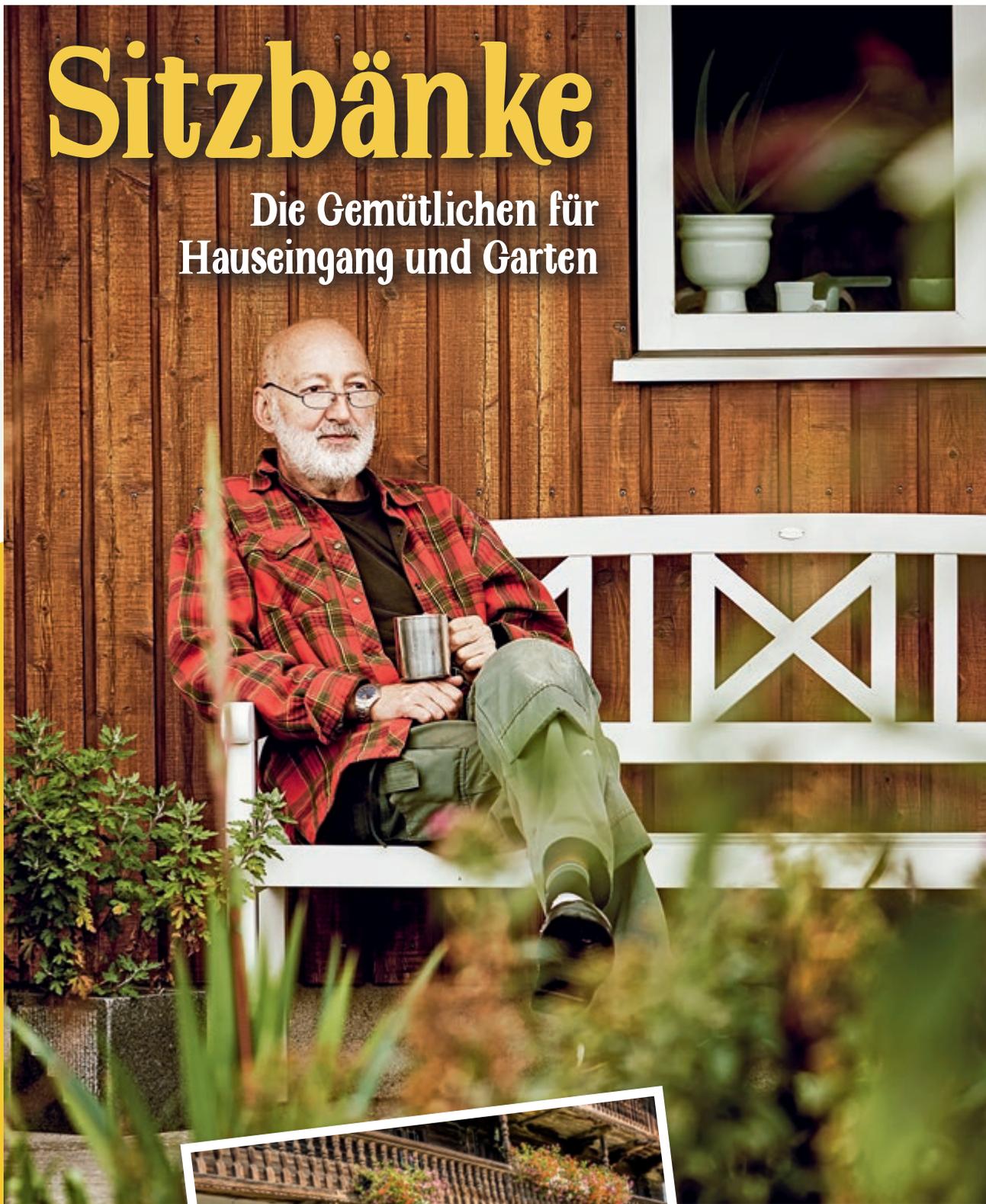
Anzeige



BOSCH
Technik fürs Leben

Sitzbänke

Die Gemütlichen für
Hauseingang und Garten



Ausschnaufen, sich in Ruhe niederlassen, in der Hektik des Alltags einfach mal auf Durchzug schalten. Die Gartenbank oder das Bänklein vor der Haustür ist dafür wie geschaffen. Ob rund ums Haus, in Hof oder Garten, Bänke sind mehr als eine praktische Sitzgelegenheit. Vor allem eine Bank aus Holz strahlt Gemütlichkeit und Ästhetik zugleich aus. Kein Wunder also, dass die Sitzbank im Freien schnell zum Lieblingsort avanciert.



Wo so ein Bänklein aufgestellt wird, liegt prinzipiell an den Vorlieben jedes einzelnen. Und natürlich an den örtlichen Gegebenheiten. Im Schatten eines Baumes, auf der Terrasse, an der Hausmauer im Hof, sogar auf einigermaßen geräumigen Balkonen sind kleine Sitzbänke willkommene Ruhepole. Insbesondere die Bank direkt neben der Haustür hat Tradition und kommt nicht nur auf Bauernhöfen, sondern auch in Vorgärten wieder auf – teils als Auszeit-Plätzchen, aber auch als Deko-Objekt.

Die Traditionelle: Eine Hausbank neben der Tür

Dass schon zu Urgroßeltern-Zeiten die Bank am Hauseingang vielerorts zu finden war, lässt übrigens nicht darauf schließen, dass sie früher tatsächlich oft genutzt wurde. Anstatt darauf Platz zu nehmen, ging es vielmehr darum, die Bank neben der Haustür als symbolische, einladende Geste aufzustellen. Für das Ankommen zu

Hause und den Willkommensgruß, in die Behaglichkeit der eigenen vier Wände einzutreten. Abseits vom Trubel und Treiben auf den Straßen.

Der beste Platz braucht keine Überraschungen

Warum gerade das Bänklein an der Haus- oder Hofwand als besonders gemütlich und entspannend empfunden wird, hat auch psychologische Hintergründe: Menschen streben danach, sich im Wortsinn den Rücken freizuhalten. Soll heißen, die Standortwahl beeinflusst durchaus die Tatsache, wie wohl wir uns beim Sitzen auf einer Bank fühlen. Und dies ist erwiesenermaßen bei Sitzbänken der Fall, die an Hauswänden platziert sind, an Mauern, in Ecken oder auch direkt am Gartenhäuschen oder an der Hecke. So wollen wir uns instinktiv davor schützen, von hinten überrascht oder überfallen zu werden. Nur wenn wir uns geschützt fühlen, können wir auch entspannen, weshalb

der gefühlt perfekte Platz für die Bank unbewusst oft so gewählt wird, dass er obendrein nicht einsehbar ist.

Rückendeckung und Wohlfühlort zugleich bieten Gartenbänke, die unter einem Baum platziert sind. Das bringt an heißen Sommertagen den zusätzlichen Vorteil des Schattenspenders mit sich. Besonderen Charme haben auch Bänke am Wasser, an einem Gartenteich oder direkt neben einem kleinen Springbrunnen, denn Wasser übt eine entspannende Wirkung auf uns aus. Es lässt uns in ruhiges Blau eintauchen oder unsere Gedanken dahinplätschern. Beides zugleich, am Wasser unterm Baum auf der Bank sitzen, wäre dann quasi das Optimum einer Ruheoase im Garten.

Als Outdoor-Sitzmöbel müssen Bänke aber mehr sein als ein gemütliches Plätzchen: Robustheit und Langlebigkeit sind gefordert, um mehr als eine Gartensaison zu überstehen. ►



www.beckermann.de



Verzicht auf Deckenblende durch Frontüberstand



Tablarauszug für zusätzliche Arbeitsflächen

Anzeige



Beckermann®
Küchen

Bänke, die das ganze Jahr über im Freien stehen, sind in ihrem Material daher mit Bedacht zu wählen: Stabil und pflegeleicht sind Gartenbänke aus Metall, also aus Aluminium oder auch aus Eisen bzw. Gusseisen. Als wetterfeste Alternative zu Bänken aus natürlichem Rattan kann für den Außenbereich auch zu Polyrattan gegriffen werden, das weder Nässe- noch UV-empfindlich und leicht zu pflegen ist. Viele schwören bei der Bank vorm Haus oder im Garten aber nach wie vor auf Holz oder auf Kombinationen von Eisen und Holz. Sitzen auf natürlichem Material in natürlicher Umgebung, das passt einfach zusammen.

Als besonders geeignet für Gartenbänke gilt das wetterfeste Teakholz oder

auch Hartholz wie Bangkirai. Unter den heimischen Hölzern ist die Robinie für den Außenbereich zu empfehlen, daneben halten Nadelhölzer wie Lärche oder Douglasie den Witterungseinflüssen gut Stand.

Zusammensetzen und Zusammensetzen

Was die Bank darüber hinaus zu einem so beliebten und behaglichen Sitzplätzchen macht? Sie ist halt einfach eine Gesellige! Schon das bloße Gefühl, dass neben uns noch Platz für einen unserer Liebsten, für Freunde oder nette Nachbarn ist, vermittelt ein wohliges Gefühl – Gesellschaft ist jederzeit willkommen! 🍷

into

WARUM WIR GERNE AM WASSER SITZEN:

Unsere menschliche Anatomie prädestiniert uns eigentlich nicht für Wasser: Schwimmen müssen wir erst lernen und unter Wasser kriegen wir keine Luft. Dennoch fühlen wir uns am Wasser wohl, vom feuchten Element angezogen. Warum? Während Humanforscher die 40 Wochen im Fruchtwasser als Grund anführen, gehen Evolutionsbiologen davon aus, dass der allmählich aufrecht gehende Mensch im Wasser und in Ufernähe schlicht die meiste Nahrung fand.

Bänke sind schon als Solisten beliebte Sitzplätze, wohnlicher wird es, wenn sie mit Polstern oder farbigen Kissen dekoriert oder durch Beistelltische ergänzt werden.





DIE NEUE GENERATION 7000

PERFEKTION NEU DEFINIERT

WWW.MIELE.DE/GENERATION7000

#LifeBeyondOrdinary

Von Ahorn bis Zirbelkiefer:

Holzarten im Überblick

Ob für Möbel, Böden oder Außenverkleidungen – Holz wertet unsere Wohnräume enorm auf. Doch welches Holz eignet sich wofür am besten? Das kommt ganz auf die Härte, die Witterungsbeständigkeit und Wertigkeit an. Hier ein Überblick, welche Holzart für welches Holz-Projekt die passenden Eigenschaften aufweist.

	Ahorn	Fichte	Eiche	Kiefer
Eigenschaften	hart, robust, nicht witterungsbeständig	weich, unbehandelt, nicht witterungsbeständig	hart, elastisch, dauerhaft, witterungsbeständig	weich, nicht witterungsbeständig
Aussehen	Von sehr hell über Hellbraun bis zu Rötlich-Grau sind bei Ahornholz je nach Sorte fast alle Färbungen möglich.	Die Oberfläche ist durch eine fein gestreifte Maserung durchzogen, die deutliche Astlöcher zeigen kann. Fichtenholz glänzt und ist gelblich-weiß bis gelb.	Die Jahresringe sind deutlich erkennbar und geben dem Holz eine gleichmäßige Maserung. Besonders markant ist die gelblich-braune Farbe.	Ursprünglich ist das Holz gelblich bis braun. Mit der Zeit dunkelt das Holz in einem rötlich-braunen Farbton nach.
Verwendung	Tischplatten, Küchenfronten, Furnier, Möbel, Holzboden, Parkett	Furnier, Möbel, Holzboden im Innen- und Außenbereich	Parkett, Möbel, Furnier, Holzboden im Innen- und Außenbereich	Möbel, Konstruktionen im Innen- und Außenbereich



Birke

weich, elastisch,
nicht witterungsbeständig

Die Maserung bildet kaum erkennbare, helle Linien. Die gelblich-weiße bis rötlich-gelbe Farbe dunkelt schnell nach.

Parkett, Möbel, Furnier

Buche

neigt zu Rissen,
hart, elastisch
(kann sich verziehen)

Buchenholz ist hellgelblich bis rosa-braun mit schwacher Textur.

Parkett, Möbel, Furnier

Douglasie

weich, fest,
witterungsbeständig

Das gelblich- oder rötlich-braune Kernholz dunkelt mit der Zeit stark nach. Wenn das Holz der Witterung ausgesetzt ist, zeigt es schnell eine Vergrauung.

Furnier, Parkett, Schiffbau

Kirsche

mittel, elastisch,
nicht witterungsbeständig

Die Farbe reicht von gelblichem oder rötlichem Braun bis zu einem intensiven Rotbraun. Das Kirschbaumholz hat eine einheitliche Struktur.

Edles Parkett,
Holzboden, Möbel,
dekorative Elemente

Eigenschaften

Aussehen

Verwendung

C'est génial!

Mit dem Hausboot durch Frankreich

Einen Gang zurückschalten? Urlaub im Schritttempo? Für einen Hausboot-Urlaub ist dies kein KANN, sondern ein MUSS. Und damit die richtige Entscheidung für alle, denen der Sinn nach Langsamkeit steht. Vor allem Frankreich ist dank seiner zahlreichen Flüsse und Kanäle, die meist keinen Güterverkehr mehr erlauben, für Hausboot-Entdecker prädestiniert. Die reizvollen Landschaften, durch die die Wasserwege fließen, krönen das Urlaubskonzept der Geruhsamkeit zusätzlich. ►



REISELUST & FREIZEIT

Mit maximal sechs bis zehn Kilometern pro Stunde vor sich hin tuckern. Durch ein Spalier von Baumalleen, vorbei an malerischen Dörfern, entlang duftender Lavendelfelder. Ab und an einen Landausflug in ein historisches Städtchen unternehmen, ein paar Schleusen passieren und zwischendurch etwas Käse mit Baguette, ein Croissant zum Café oder ein Schlückchen Wein aus der Region genießen. C'est la vie! Das ist Hausboot-Urlaub auf Französisch.

An das Steuer, fertig, los

Und das Beste: Selbst Boots-Neulinge können einsteigen und losschippeln. Denn die Hausboote sind bedienerfreundlich und messen weniger als 15 Meter, sodass sie ohne Bootsführerschein oder Vorfahrt zu navigieren sind: Ein Steuerad, ein Vorwärts- und Rückwärtsgang, fertig! Die Vermieter der schwimmenden Ferienwohnung geben am Abfahrtsort eine kurze Einweisung zu Boot und Routenbesonderheiten. Manche begleiten auf Wunsch auch durch die erste Schleuse, zeigen, worauf beim Ein- und Ausfahren zu achten und wie das Boot in der Schleuse mit Seilen an der Mauer zu halten ist.

Abfahrts- und Rückgabeort des Hausbootes können relativ frei gewählt werden, da die Anbieter entlang der Wasserwege mehrere Basisstationen betreiben. Sowohl Hin- und Rückfahrten als auch „One Way“-Buchungen sind möglich. Vor allem aber sind die Hausboot-Routen in Frankreich vielfältig und erstrecken sich über nahezu alle Regionen – von Elsass-Lothringen bis in die Camargue.

Freie Auswahl an Wasserwegen

Mit fast 1.900 Kilometern an Wasserstraßen, die durch ihre Verbindungen auch Rundtouren ermöglichen, lässt beispielsweise das **Burgund** die Herzen von Hausboot-Urlaubern höherschlagen: Der **Canal du Nivernais**, ein stillgelegter Handelskanal, führt an märchenhaften Schlössern vorbei und beim Schippeln auf der **Yonne**



lohn abstechen in die mittelalterlichen Städte und gotischen Kathedralen. Der **Canal latéral à la Loire** führt mitten durch Weinberge und über das berühmte Briare Aquädukt, eine Kanalbrücke, die die Loire kreuzt. Besonderen Charme versprüht auch die **Saône**, die sich im Burgund in natürlichen Wasserschleifen durch Weinhänge und Wälder ihren Weg bahnt und zur Erkundung angrenzender Kanäle einlädt.

Im Südwesten Frankreichs bietet der Lot abwechslungsreiche Panoramen für Hausboot-Urlauber. Er schlängelt sich durch Schluchten, an steilen Sandsteinfelsen und sonnigen Weinbergen entlang und ist ein aufregender, weil sehr ursprünglicher Fluss. An manchen Stellen zeigt er fast noch Wildwasser-Charakter. Das fordert das Können der Hausboot-Fahrer vereinzelt mehr, macht den Trip auf dem Wasser





Nur eine der Sehenswürdigkeiten entlang des Canal du Midi: Carcassonne mit seiner bekannten, mittelalterlichen Festung

aber umso unvergesslicher. Mittelalterliche Dörfer auf Felsen und Hügel-Städte mit Fachwerksbauten gestalten diese Bootsrouten noch reizvoller.

Die wohl bekannteste und für Hausboot-Ferien äußerst beliebte Wasserstraße ist der historische **Canal du Midi**. Als Europas ältester Schiffsweg zieht er sich von der Großstadt Toulouse bis in die Salzwasserlagunen bei Sète am Mittelmeer. Der Kanal, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, erstreckt sich über 240 Kilometer durch Südfrankreich, durchzogen von Tunneln und insgesamt 63 Schleusenanlagen. Seine Beliebtheit als Hausboot-Route rührt also nicht nur von den vielen Sonnenstunden in der Region, sondern von der Abwechslung, die der Kanal bietet: Mittelalterliche Städte wie Carcassonne und

erlagunen bei Sète am Mittelmeer. Der Kanal, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, erstreckt sich über 240 Kilometer durch Südfrankreich, durchzogen von Tunneln und insgesamt 63 Schleusenanlagen. Seine Beliebtheit als Hausboot-Route rührt also nicht nur von den vielen Sonnenstunden in der Region, sondern von der Abwechslung, die der Kanal bietet: Mittelalterliche Städte wie Carcassonne und

Castelnaudary, die Schleusentreppe von Fonsérannes, alte Häfen und die Weinregion Languedoc versprechen eine Fülle von Impressionen.

Anlegen und „auf tanken“

In den Städten entlang der Flüsse und Kanäle Frankreichs gibt es teils kommunale Häfen, wo angelegt, Wasser und Strom gegen Gebühr „aufgetankt“ werden können. Daneben bieten die Basisstationen der Hausboot-Vermieter Gelegenheit, die Schiffsbatterie zu laden und sich um frisches Wasser an Bord zu kümmern. Ist alles auf Stand, kann aber auch einfach dort angelegt werden, wo es gerade gefällt, „wildes Campen“ ist in Frankreich erlaubt. Wer vor Anker noch Proviant auffüllen will oder eine Einkehr im Bistro oder Restaurant ins Auge fasst, der kann sich Zeit lassen. Denn nachts darf ohnehin nicht geschippert werden. ▶



Sammeln im System. BLANCO COLLECTIS 6 S.

Anzeige

BLANCO COLLECTIS 6 S ist die perfekte Verbindung von Trend und Trennkonzzept. So wird die Organisation der Speisevorbereitung noch einfacher. In der zentral angeordneten Depot-Schale mit Deckel lassen sich Bio-Abfälle unauffällig und hygienisch zwischenlagern. Zur besonderen Schnittstelle wird die Depot-Schale in Kombination mit den Abfallsystemen BLANCO SELECT oder BLANCO FLEXON II. In deren Abfallbehälter lässt sie sich ganz einfach einhängen.

www.blanco.de

BLANCO

Bootstypen, Ausstattung, Preise

Die Größe des Hausbootes hängt natürlich von der Anzahl der Urlauber ab. Und davon, ob man sich zum Beispiel den „Luxus“ einer Zusatz-Kabine fürs Gepäck gönnt. Von zwei bis zwölf Personen ist alles möglich, je nach Bootstyp in unterschiedlicher Ausstattung. Standard sind Mini-Küchen mit Elektrogeräten und Koch-Utensilien, kleine Salons oder Schlafkabinen mit festen oder umbaubaren Betten, Nasszellen mit Duschen und manuellen Toiletten. Modernere Hausboote bieten elektrische Toiletten, eigene Badezimmer mit hochwertiger Ausstattung oder zusätzliche Sonnen-decks mit installiertem Grill.

Je nach Bootskategorie, Ausstattung, konkreter Route und Reisezeitraum differieren die Preise stark. Sie starten bei einfachen Hausbooten für zwei Personen bei rund 750 bis 900 Euro für sieben Nächte in der Nebensaison. In der Hauptsaison ist mit einem Preis-Plus von 30 bis 40 Prozent zu rechnen. Ein Mittelklasse-Boot für sechs Personen auf dem Canal du midi kostet beispielsweise für eine Woche im Juli ab circa 2.400 Euro, je nach Streckenabschnitt. Betriebskosten für Treibstoff und Gas oder Schleusengebühren fallen gesondert an. Zusatzleistungen wie Haustier-Mitnahme, Starter-Pakete mit Lebensmitteln oder Fahrräder sind zubuchbar. Vor allem Räder mit an Bord sind absolut zu empfehlen. Für Orts- und Umgebungsbesichtigungen, kleine Touren oder abendliche Landgänge. ●



TIPPS für Hausboot-Einsteiger

Was für den Hausboot-Urlaub noch wissenswert ist? Das erfahren Sie, wenn Sie dieses Bild mit der App „artuz“ scannen. Viel Spaß beim Weiterlesen!

Mit der WOHNSinn rätseln

bilderrätsel

Fünf kleine Änderungen sind im rechten Bild vorgenommen worden. Finden Sie diese?



5	6			1				
	4					9	6	3
	8		2	4	6			
	3	4	1	6	9			
				5		8	9	4
	7						3	
		3				2		7
7		1	5		4			
6		8			1	5		

sudoku

In jeder Zeile, Spalte und in jedem Quadrat dürfen die Zahlen von 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Platzieren Sie die korrekten Zahlen in den leeren Feldern.

Die Auflösungen
finden Sie auf
Seite 66.

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN

VON POLL
IMMOBILIEN®

SIE MÖCHTEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN ODER DEN MARKTPREIS WISSEN?



Beata von Poll
Beata von Poll

VON POLL IMMOBILIEN ist ein traditionsbewusstes Maklerunternehmen mit Hauptsitz in Frankfurt am Main. Mit bundesweit mehr als 350 Immobilienshops und über 1.500 Kollegen gehören wir zu den größten Maklerhäusern Europas. Wir stehen unseren Kunden mit Kompetenz und Verlässlichkeit bei der Vermittlung von wertbeständigen Immobilien zur Seite.

Eigentümern bieten wir eine kostenfreie und unverbindliche Marktpreiseinschätzung ihrer Immobilie an.

Kontaktieren Sie uns, gern beraten wir Sie persönlich unter:

0800 - 333 33 09

(kostenfrei aus dem deutschen Festnetz)

Bastel-Tipp:

Wochen-Speiseplaner

Wer kennt das nicht, dass man jeden Tag in den Supermarkt läuft, um für das Abendessen einzukaufen, weil nicht richtig vorgeplant wurde oder einem keine Kochidee mehr einfällt? Abhilfe schafft ein Wochen-Speiseplaner, der abwechslungsreich ist, bei dem alle Familienmitglieder mitbestimmen können und durch den letztendlich auch weniger Lebensmittel im Müll landen.

Sie benötigen:

- Klemmbrett
- Ausdruck mit dem Wort „Speiseplan“
- 7 Holz-Wäscheklammern
- Beschriftungsgerät
- Holzstiele für die Rezeptbeschreibungen
- Verschiedene Stifte (Bleistift, Permanent-Marker)
- Aufbewahrungsgefäß (z. B. bemalte Blechdose, kleines Schächtelchen aus Karton)
- Heißklebepistole



So funktioniert's:

1. Die verschiedenen Elemente auf dem Klemmbrett anordnen und mit einem Bleistift markieren. Dabei etwas Platz für die Überschrift frei lassen.
2. Den Ausdruck zuschneiden und in die Klammer des Klemmbretts heften. Alternativ die Überschrift direkt auf das Klemmbrett schreiben.
3. Mit dem Beschriftungsgerät die Wochentage eintippen und auf die Holz-Wäscheklammern kleben.

4. Das Aufbewahrungsgefäß der Holzstiele und die Holzklammern mit der Heißklebepistole auf die vorab markierte Stelle kleben.

5. Zuletzt die Holzstiele mit verschiedenen Rezepten beschriften und in die Aufbewahrungsdose legen.

Tipp: Die Holzstiele zusätzlich farbig und damit übersichtlich nach Kategorien markieren.



begehbare
Schränke
auf Maß gefertigt



www.raumplus.de

raumplus[®]

Gleittüren / Raumteiler / Schranksysteme

ZUCCHINI TOMATEN

Quiche

ZUTATEN:

Für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

Für die Füllung:

- 600 g gelbe Zucchini (geht natürlich auch mit normalen Zucchini)
- 6 - 8 Kirschtomaten (gelb und rot)
- 2 Eier
- 100 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 100 g geriebener Gratinkäse

ZUBEREITUNG:

1. Für den Teig Mehl, Butter, Salz und das Ei miteinander verkneten. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf ausrollen, bis er etwas größer ist als die Quicheform. Die Form mit etwas Butter einfetten, den Teig reinlegen und einen circa 2 cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel Löcher in den Teigboden stechen, damit er gleichmäßig aufgeht. Die Hälfte des Käses darauf streuen.

2. Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser und 1 TL Salz circa 3 Minuten kochen. Die Zucchini in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Kirschtomaten halbieren. Die Zucchini und die halbierten Kirschtomaten darauf auslegen.

3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

4. Eier und Crème fraîche mit einem Schneebesen verquirlen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermischung darüber geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

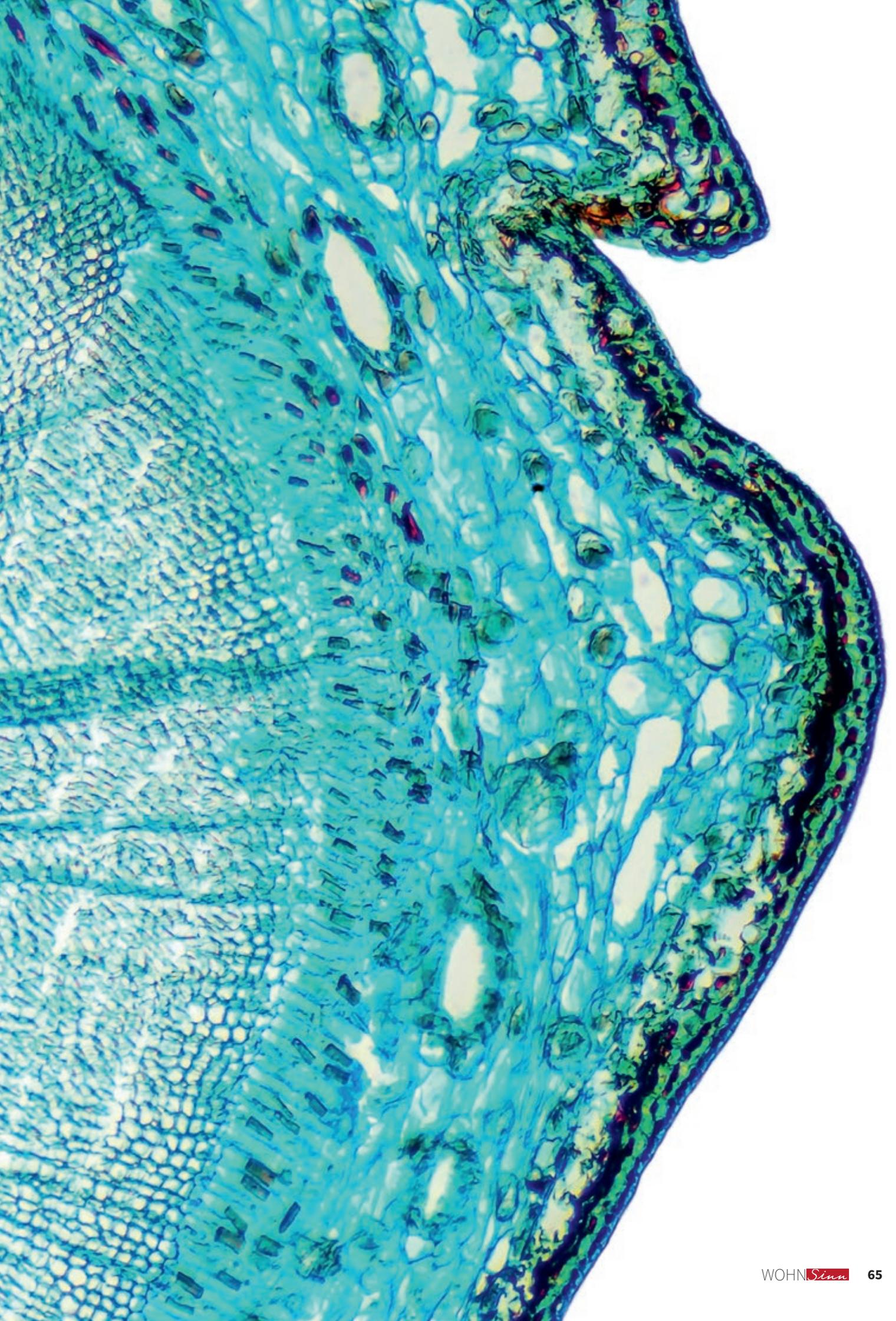
5. Die Quiche muss für rund 45 Minuten in den Backofen.

Guten Appetit!



SICHTBARES IMMERGRÜN

Ist das ein Schmuckstein, ein kristallisiertes Mineral, eine Koralle unter der Lupe oder die Makroaufnahme eines exotischen Schmetterlingsflügels? Weit gefehlt! So sieht unter dem Auflichtmikroskop ein hauchdünner Querschnitt von reifem Kiefernholz aus. Der immergrüne Nadelbaum, der zur Gattung *Pinus* gehört, sticht in der Natur natürlich nicht durch grell strahlendes Mintgrün hervor. Dafür besticht die Kiefer als sogenannte Lichtbaumart durch ihre Anpassung an eher nährstoffarme Böden. Eine biologische Entwicklung, die auf die zunehmend starke Konkurrenz durch Laubbäume zurückzuführen ist. „Dann geh ich eben!“, dachte sich die Kiefer – und gewöhnte sich auch an sandige, trockene Böden! ●



Vorschau



BÜCHER FÜRS LEBEN,
Bücherregale für den Überblick



HERRENDIENER:
Butler, die für Ordnung sorgen

WOHN **Sinn**
Die nächste **WOHNSinn**
Heft 3/2020 erscheint im
September 2020



DAYBEDS
Entspannte Tagträume

IMPRESSUM

WOHNSINN

Das Mitgliedermagazin von TopaTeam
Ausgabe 2/2020 · erscheint 3 x jährlich ·
Auflage 70.000 Exemplare

REDAKTION, GESTALTUNG UND DRUCK:

mgo360 GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 3 · 96050 Bamberg
Telefon: 0951 / 188-188
wohnsinn@mgo360.de · www.mgo360.de

BILDNACHWEIS

console allungabile – S.4, 26 | AKP Dekore – S.6| Naber – S.6| Burgbad – S.7 | Sedda – S.22| Akante – S.24| Beckermann – S.28-29| SpaceFlex – S.35| Eco Cooler – S.35| Comfort Spin – S.35| Forcher – S.52-53| Holzschmiede – S. 25, 49, 52, 53 | Adobe Stock – S.2, 4-5, 66 Mara Zengaliete; S.6 Felix Pergande; S.20 ppa5; S. 52, 53 Thom-Bal, S.52 Life, S.53 stockphoto-graf, S.61 Tatjana Balzer | Getty Images – S.3 vadimguzhva; S.3 CasarsaGuru; S.3 EasyBuy4u; S.3 alenaohneva, S.3 natthanim; S.4 Valeriy_G; S.4 cjmckendry; S.4 Geber86; S.4 no_limit_pictures; S.8-9 Geber86; S.10 Elizaveta Elesina; S.10 KatarzynaBialasiewicz; S.15 w-ings; S.19 martinwimmer; S.20 AF-studio; S.20 ppa5; S.20 simpson33; S.21 Pekic; S.22 KatarzynaBialasiewicz; S.22 Artjafara; S.27 skynesher; S.30-31 valentinarr; S.32 urfinguss; S.34 Valeriy_G; S.34-35 onurdongel; S.36-37 Dannko; S.37 photoguns; S.38-39 Dannko; S.40-41 Sinenkiy; S.42-43 nortonrsx; S.44 sbayram; S.44 rodho; S.44-47 nzfhatipoglu; S.44-47 13threephotography; S.44-47 seven75; S.44-47 WoodyAlec; S.44-47 ozina; S.44-47 lore; S.44-47 MaYcaL; S.44-47 seven75; S.45 g-stockstudio; S.46 aluxum; S.46-47 Михаил Руденко; S.48 Westerse; S.48 FooToo; S.48 jacoblund; S.50 cjmckendry; S.50 dmf87; S.54-55 Markus Thoenen; S.54-59 JaySi; S.54-59 oлло; S.54-59 suteishi; S.54-59 yvon; S.56 no_limit_pictures; S.57 Javier-Gil1000; S.58 FlairImages; S.58 vanbeets; S.59 loco75; S.61 sankai; S.61 Irina Belova; S.61 Floortje; S.61 GoldfinchMeyer; S.63 ALLEKO; S.64-65 PeterHermes; FurianS.66 Ryan McVay; S.66 Image_Source_; S.66 pantowto | unsplash – S.59, 66 howie-mapson

auflösung

5	6	7	9	1	3	4	2	8
1	4	2	8	7	5	9	6	3
3	8	9	2	4	6	1	7	5
8	3	4	1	6	9	7	5	2
2	1	6	3	5	7	8	9	4
9	7	5	4	8	2	6	3	1
4	5	3	6	9	8	2	1	7
7	9	1	5	2	4	3	8	6
6	2	8	7	3	1	5	4	9





Möbel | Massgeschneidert
**SCHREINEREI
FREYMARK**



Oliver Freymark

OLIVER FREYMARK

Schreinermeister & Stauraumzauberer

Langackerweg 5 | 79115 Freiburg

T. 0761 - 453 88 44

kontakt@schreinerei-freymark.de

www.schreinerei-freymark.de

WO ALTES ZU NEUEM LEBEN ERWACHT

Welchen Klang hat Ihr Sekretär? Die Zauberflöte? Für Elise? Vier Jahreszeiten?
Sollte Ihr Klavier eine Reliquie sein, aber keinen Ton mehr von sich geben – so erhalten wir das wertvolle Stück
und verwandeln es in ein nützliches Möbel. Zum Beispiel einen Sekretär.





Möbel | Massgeschneidert
**SCHREINEREI
FREYMARK**



Oliver Freymark

OLIVER FREYMARK

Schreinermeister & Stauraumzauberer

Langackerweg 5 | 79115 Freiburg

T. 0761 - 453 88 44

kontakt@schreinerei-freymark.de

www.schreinerei-freymark.de

WO RAUM
ZUM LEBEN
ENTSTeht

