



WohnSinn

MEISTERHAFT



ACHTSAM WOHNEN

MEHR WOHLGEFÜHL IM HIER UND JETZT **SEITE 8**

AUSBALANCIERT SCHLAFEN

MATRATZEN UND IHR HÄRTEGRAD **SEITE 12**



schölermann
die bau- und möbeltischlerei

editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist einer der vielen Spagat im Leben: Wir meinen jenen zwischen Achtsamkeit – gegenüber sich selbst und unserer Natur – und der Schnellebigkeit durch neue, innovative Strömungen. Einerseits geht es darum, das zu bewahren, was wir zum Leben brauchen und uns wichtig ist. Andererseits sollen wir mit dem Fortschritt mithalten. Ein Spagat, von dem wir aber meinen, dass er gelingen kann!

Da gibt es beispielsweise clevere Ideen wie den Cradle-to-Cradle-Ansatz, um den Umgang mit natürlichen Ressourcen vorausschauend zu planen. Oder Neuheiten, die in Haushalt und Küche die Arbeit erleichtern und somit effizient plus ressourcenschonend gestalten. Nicht zuletzt kann jeder seine Einrichtung und den bevorzugten Wohnstil mit Bedacht angehen: Neben dem persönlichen Wohlfühl ein naturgesundes, nachhaltiges Wohnklima zu schaffen ist durch die bewusste Auswahl von Möbeln und ihrer Herstellung möglich – wir Tischler und Schreiner lassen grüßen!

Selbst im Außenbereich rund um Haus und Garten lässt sich auf achtsam ausgewählte Hölzer im Wortsinn bauen. Über all dies und mehr berichten wir in der neuen WohnSinn-Ausgabe.

Ihre Tischlerei Schölermann



Sven Waltemathe

Sven Waltemathe

„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“

Thich Nhat Hanh



FAKTENCHECK

NEW WORK

Wie wir künftig arbeiten (möchten)

Durchschnittlich knapp vier Jahrzehnte befinden Deutsche sich im Arbeitsleben. Damit liegen wir im EU-Schnitt nicht einmal ganz oben. So oder so nimmt die Arbeitszeit aber eine beträchtliche Zeit unseres Lebens ein und speziell seit Corona steht immer öfter die Frage im Raum, wie und wo wir diese Zeit in Zukunft verbringen werden?



Mehr räumliche Flexibilität

- Rund **68 Prozent** der kleinen und mittleren Unternehmen bieten Homeoffice an – gut die Hälfte davon erst seit Corona.
- Die sogenannten „**silver worker**“ könnten künftig teilweise den **Fachkräftemangel ausgleichen**. Hier spielt **räumliche Flexibilität** durch **Homeoffice** als Anreiz für **freiwilliges Arbeiten** im Rentenalter eine **wichtige Rolle**.



Mix aus Homeoffice UND Büro

Die Anzahl der gewünschten Homeoffice-Tage pro Woche liegt mehrheitlich **bei drei Tagen**, denn dies ist für die meisten eine gute Mischung, um sich die **Fahrt zur Arbeit zu sparen** und gleichzeitig die **sozialen Kontakte zu Kollegen zu pflegen**.

Kaum Investition in Homeoffice

Geld, um den **Heimarbeitsplatz (technisch oder durch Mobiliar) aufzurüsten**, wollen nur wenige Arbeitnehmer in die Hand nehmen: Rund 25 % werden in naher Zukunft „**gar nichts**“ in das Homeoffice investieren, etwa 50 % **maximal 500 Euro**.

Das Büro der Zukunft

- Für das Büro wünschen sich etwa **39 % mehr Besprechungsräume**, etwas 32 % sprechen sich für **mehr Rückzugsorte wie „Work Boxes“** aus.
- Der künftig wichtigste New Work-Aspekt für Arbeitnehmer ist die weitere **Flexibilisierung der Arbeitszeiten**.
- Der eigene Schreibtisch im Büro tritt seinen Rückzug an: Rund **38 % der Unternehmen** nutzen bereits **Desk-sharing**, weitere 29 % planen dies.



DER BEGRIFF NEW WORK ...

... beschreibt historisch gesehen den Wendepunkt, der ortsunabhängiges Arbeiten möglich machte. Ein Wandel, der durch die Pandemie extrem beschleunigt wurde und sich zunehmend festigt. •

info

Quellen: Studie „Neues Arbeiten in Deutschland“
(im Auftrag Stern & Schöner Wohnen)

Inhalt

AKTUELL

- 3 **FAKTENCHECK**
New Work
- 5 **EXPERTENTIPP**
Wie angelt man Silberfischchen?
- 6 **NEWS**

WOHNEN & SCHLAFEN

- 8 **ACHTSAM WOHNEN**
Mehr Wohlgefühl im Hier und Jetzt



- 12 **MATRATZEN UND IHR HÄRTEGRAD**
Warum die richtige Wahl für guten Schlaf entscheidend ist
- 14 **AUS DER NATUR, ZURÜCK ZUR NATUR**
- 16 **ES IST ANGERICHTET**
Anrichten für das Esszimmer

KÜCHE & MEHR

- 22 **APOTHEKE IN DER KÜCHE**
Vom Apothekerschrank und seinen Vorzügen



NAHAUFNAHME

- 26 **FLOHSAMENSCHALEN**
Küche & Mehr
- 28 **INNOVATION & DESIGN**
Neue Inspiration für die Küche

BAD & WELLNESS

- 32 **NEUE MINIS**
Smarte Waschplätze



HAUS & HOF

- 36 **DARAUF LÄSST SICH BAUEN**
Hölzer für den Garten
- 38 **DIE EIBE**
Baum des Lebens mit zeitloser Eleganz

REISELUST & FREIZEIT

- 40 **REISETIPP**
Mythos Harz – UNESCO Weltkulturerbe und Waldnationalpark
- 45 **REZEPTTIPP**
Selbstgemachte Gnocchi
- 47 **BASTELTIPP**
Einfaches Makramee für Hängeampel

PINNWAND-WISSEN

- 48 **ZERO WASTE BEI LEBENSMITTELN –
DIE 10 BESTEN TIPPS**

VORSCHAU

- 50 **VORSCHAU & IMPRESSUM**

EXPERTENTIPP

WIE ANGELT MAN SILBERFISCHCHEN?



Silberfischchen sind kleine, lichtscheue Insekten, die Wärme und Feuchtigkeit lieben, weshalb wir sie oft in Badezimmern finden. Mit mangelnder Hygiene haben die kleinen Gäste nichts zu tun. Im Gegenteil verspeisen sie neben stärke- und eiweißhaltigen Lebensmitteln, Papier, Haaren oder Hautschuppen sogar Schädlinge wie die Hausstaubmilbe oder Schimmelsporen.

Die harmlosen Tierchen hinterlassen aber leider nicht den schönsten Eindruck. Ihre Vermehrung zu verhindern und sie loszuwerden, ist jedoch nicht schwer:

Ein wenig **Zucker** oder **Mehl** auf ein Blatt Papier in befallenen Bereichen lockt Silberfischchen nachts an und ermöglicht morgens ihre einfache Entfernung.

Nasse Zeitungen oder **Tücher** bieten ideale Verstecke für Silberfischchen. Auslegen, abwarten und mitsamt den Insekten entsorgen.

Klebefallen lassen sich einfach herstellen: Klebeband in Ecken auslegen, mit stärkehaltigem Köder versehen. Die Insekten bleiben haften und können entsorgt werden.

Bei der **Glasfalle** wird ein Köder (z. B. Zucker oder Brot) ins Glas gelegt und die Außenseite mit Krepppapier umwickelt, sodass die Insekten hineinklettern, aber nicht entkommen können.

TSCHÜSS SILBERFISCHCHEN!

Um Silberfischchen langfristig fernzuhalten, empfiehlt es sich, ihre Lebensbedingungen zu eliminieren: Luftfeuchtigkeit reduzieren, Dichtungen auf Wasseraustritt überprüfen, Ritzen und Spalten in Wänden abdichten und stärkehaltige Lebensmittel verschlossen aufbewahren. •

info





BÜROSTUHL SELBST KONFIGURIERT

Ein Bürostuhl mit italienischem Temperament? Durchaus! Von Alegre Design entworfen, besticht unter anderem der Bürostuhl Key Bold durch raffinierte Details und die Freiheit, ihn selbst gestalten zu können. Der Bürostuhl-Konfigurator von Kastel macht's möglich. Die gewünschte Optik und Farbe, vom Fußkreuz bis zur Arm- und Rückenlehne, ist mit wenigen Klicks individuell zusammengestellt. ●

SCHUHE FÜR DIE STUHLBEINE

Filzgleiter an den Stühlen sind sinnvoll, um den Boden vor Kratzern zu schützen und den Lärmpegel des Stühle-Schiebens einzudämmen. Ihre Haltbarkeit, z. B. bei Klebe-Lösungen, steht jedoch auf einem anderen Blatt. Für das Unternehmen my.de, eine Handelsmarke der formpartner UG, Anlass genug, um eine praktische Lösung zu kreieren: den Möbelschuh für Flüstermöbel. Einfach an die Stuhl- oder Möbelbeine klemmen und fertig. Diese Schuhe passen wie angegossen und sind in diversen Farben erhältlich. ●



ELEGANTE SEIFENSPENDER-ERGÄNZUNG

Was ist beim Spülen neben Wasser nötig? Klar, Seife bzw. Spülmittel. Anstatt mit zusätzlichen Spülmittelflaschen zu hantieren, bietet Teka für die Spülenserie Flexlinea nun ergänzend Einbau-Seifenspender an. Wie der kleine Bruder der eleganten, geradlinigen Armaturen-Serie steht der Seifenspender für seine Dienste parat. Angeschlossen wird er an einen Flaschentank mit 350 ml Fassungsvermögen oder durch einen flexiblen Schlauch direkt an der Spülmittelflasche. Die Flexlinea-Serie ist in den Farben Titanium, Messing oder Copper wählbar. ●

SPIEGEL UND LEUCHE VEREINT

Letzter Check vor dem Spiegel und los! Sie kennen das? Der Blick in den Spiegel MY FACE von Leuchtwurm setzt dem letzten Schliff noch das Krönchen auf. Denn der runde Spiegel in minimalistisch-modernem Design verfügt über eine zusätzliche Beleuchtung im Innenrahmen. So wird das Gesicht rundherum perfekt ausgeleuchtet – sogar in drei wechselbaren Lichtfarben. MY FACE ist in den Oberflächenfarben Schwarz-Matt und Gold-Gebürstet erhältlich. ●





Achtsam wohnen

MEHR WOHLGEFÜHL IM HIER UND JETZT

„My home is my castle“ ist im übertragenen Sinne das Motto, wenn es um das Konzept des achtsamen Wohnens geht. Unser Zuhause ist weit mehr als nur ein Ort – es ist eine Quelle der Kraft, ein Rückzugsort und ein sicherer Hafen, in dem wir dem hektischen Alltag entkommen können. Achtsam wohnen bedeutet, mit Bedacht und Aufmerksamkeit auf die Gestaltung und Nutzung unseres Zuhauses einzugehen – von der Auswahl der Möbel über die Wahl der Materialien bis hin zu kleinen Ritualen, die unser tägliches Leben prägen.



Ein achtsames Zuhause beginnt mit Klarheit. Zimmer, die aufgeräumt und gut strukturiert sind, fördern nicht nur die Ordnung, sondern auch ein freies, unbeschwertes Gefühl. Möbel, die sowohl funktional als auch ästhetisch sind, kreieren Platz und Ruhe:

- **Multifunktionale Möbel**, wie ein Bett mit integriertem Stauraum oder ein Beistelltisch mit zusätzlichen Ablageflächen, sorgen dafür, dass der Raum organisiert bleibt.
- **Offene Regale** oder Regalsysteme helfen dabei, Dinge sichtbar zu machen, ohne den Raum zu überladen. Wer nur jene Dinge aufbewahrt, die wirklich gefallen oder nützlich sind, profitiert von dem Prinzip, dass weniger oft mehr ist. Das ist nicht nur praktischer, sondern wirkt auch optisch leichter.





WOHNEN & SCHLAFEN



Natürliche Materialien

Die Wahl der Materialien beeinflusst maßgeblich, wie wir uns in unserem Zuhause fühlen. Natürliche, nachhaltige Materialien etablieren eine warme, beruhigende Atmosphäre und holen ein Stück Natur in den Raum:

- **Massivholz** für Möbel wie Tische, Stühle oder Regale verleihen Räumen Natürlichkeit und Wärme, zudem sind sie langlebig.
- **Textilien aus Leinen oder Baumwolle** wie Kissen, Decken und Vorhänge fühlen sich angenehm an und sorgen für ein natürliches Ambiente.
- **Naturstein** oder **Keramik** auf Beistelltischen oder Arbeitsflächen sind hochwertig und schlicht.
- **Teppiche aus Wolle oder Sisal** setzen wohnliche Akzente und fördern gleichzeitig eine angenehme Raum-Akustik.

Sanfte Farben wie Beige, Grau oder Pastelltöne unterstützen das Ruheempfinden. Zusätzlichen Ausgleich stellen frische Akzentfarben wie Blau oder Grün, die an Meer und Himmel oder Fauna und Flora erinnern, her. ►



Wohlfühl-Ecken und kleine Rückzugsorte

Ein achtsames Zuhause lebt von Bereichen, die zum Verweilen und Innehalten einladen, sogenannten Wohlfühl-Oasen:

- Ein gemütlicher **Sessel in einer Ecke** wird zum perfekten Ort für das kleine Frühstück oder für eine Auszeit mit einem guten Buch.
- Ein **Beistelltisch aus Holz**, auf dem eine Kerze und eine schöne Zimmerpflanze stehen, avanciert schnell zum Lieblingsplatz.

- **Zimmerpflanzen** sind nicht nur dekorativ, sondern verbessern auch das Raumklima und bringen Leben in den Raum. Eine grüne Ecke in der Nähe des Fensters ist schon rein farblich ein echtes Highlight.

Solche Wohlfühl-Ecken realisieren nicht nur visuelle Ruhe, sondern auch emotionale Entspannung, indem sie einen Ort der Stille und Selbstfürsorge zur Verfügung stellen.



Rituale für mehr Achtsamkeit im Alltag

Rituale helfen uns, den Alltag bewusst zu erleben und zu entschleunigen. Sie machen das Zuhause zu einem Ort, an dem wir den Moment genießen können:

- Das bewusste **Anzünden einer Duftkerze** nach Feierabend hilft dabei, eine entspannte Atmosphäre zu entwickeln und signalisiert den Übergang von der Arbeit zur Freizeit.
- **Tägliches Lüften** und das Ordnen von Dingen – wie das Falten der Tagesdecke oder das Abräumen des Tisches – verhelfen nicht nur zu Ordnung, sondern geben uns das Gefühl von Frische und Klarheit.
- **Abendliche Meditation oder Atemübungen** in einer ruhigen Ecke bauen Stress zum Ende des Tages ab.

Achtsam wohnen – der Weg zu





mehr Wohlgefühl

Achtsames Wohnen bedeutet, Möbel und Materialien mit Bedacht auszuwählen – nicht nur im Hinblick auf die Ästhetik, sondern auch auf das eigene Wohlbefinden. Dabei geht es um weit mehr als die bloße Einrichtung: Farben, Texturen und Rituale beeinflussen maßgeblich die Atmosphäre

eines Raumes und tragen entscheidend dazu bei, dass wir uns zu Hause rundum geborgen und entspannt.

Schon kleine Veränderungen und eine durchdachte Gestaltung verwandeln das Zuhause in einen Ort der Ruhe und

Geborgenheit. Ein Raum, der nicht nur visuell ansprechend ist, sondern auch eine Oase bietet, in der der hektische Alltag in den Hintergrund tritt und neue Energie getankt werden kann

RELAX 2000
NATURSCHLAFSYSTEM

- Original SCHLAFSYSTEM mit den 3D-Spezialfederkörpern.
- Perfekte Körperanpassung für nachhaltig gesundes Schlafen.
- 98,6 % der Schlafenden bewerten das Relax 2000 positiv.
- Komfort-Schulterzone für noch mehr Entspannung im Schlaf.

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. Ihr Relax 2000 Schlafsystem lässt sich mit wenigen Handgriffen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Schlafgewohnheiten einstellen – auch die Anpassung der Schulter- und Beckenentlastung ist rasch vorgenommen.

Fordern Sie den Schlafberater
jetzt kostenfrei an oder
finden Sie die **Schlafexpert:innen**
in Ihrer Nähe online unter
www.relax2000.info



MATRATZEN UND IHR HÄRTEGRAD:

Warum die richtige Wahl für guten Schlaf entscheidend ist



Manche mögen es weich, andere hart:
Tatsächlich ist der Härtegrad einer Matratze
einer der wichtigsten Faktoren für die erholsame
Nachtruhe. Unabhängig von persönlichen
Vorlieben sollte die Wirbelsäule durch die
Schlafunterlage optimal unterstützt werden.



Die Wahl des passenden Härtegrads – von H1 (sehr weich) bis H5 (sehr hart) – ist daher nicht nur Geschmackssache, sondern hängt von individuellen Faktoren wie dem Körpergewicht und der Schlafposition ab.

Was bedeuten die Härtegrade?

Der Härtegrad beschreibt das Verhältnis von Einsinktiefe und Stützfunktion. Leichtere Personen bis 60 kg sowie Menschen, die bevorzugt auf der Seite schlafen, finden auf weicheren Matratzen (H1 oder H2) oft mehr Komfort, da diese sich besser an die Körperkonturen anpassen. Das reduziert Druckstellen und die Wirbelsäule bleibt gerade. Für Menschen zwischen 60 und 80 kg eignet sich meist ein mittlerer Härtegrad (H2 oder H3), während schwerere Personen und Rückenschläfer oft eine härtere Matratze (H4 oder H5) benötigen. Diese bieten eine stabilere Stützfunktion, die das Einsinken verhindert und die natürliche Krümmung der Wirbelsäule fördert.

Eine Matratze, die zu weich ist, kann die Wirbelsäule in eine unnatürliche Position bringen und Rückenschmerzen oder Verspannungen verursachen. Ist die Matratze zu hart, besteht die Gefahr, dass Schultern und Hüfte zu wenig einsinken und unangenehme Druckstellen entstehen. Auch die Durchblutung wird bei einem falschen Härtegrad beeinträchtigt, was die Schlafqualität negativ beeinflusst.

Unterschiede je nach Hersteller

Wichtig: Die Bezeichnung der Härtegrade ist nicht standardisiert. Das bedeutet, dass H2 des einen Herstellers eher H3 beim anderen Hersteller entsprechen kann. Daher empfiehlt sich immer ein Probeliegen, idealerweise über einen längeren Zeitraum, wie es viele Anbieter heute ermöglichen.

Die Wahl des richtigen Härtegrads ist entscheidend für eine gesunde Körperhaltung und einen erholsamen Schlaf. Ein auf den individuellen Körperbau abgestimmter Härtegrad sorgt für Komfort, beugt Rückenproblemen vor und fördert das allgemeine Wohlbefinden. ●



SCHLAFEN IN DER HÄNGEMATTE?

Was in Ländern wie Mexiko oder Kolumbien für viele Menschen normal ist, mutet hierzulande exotisch an. Doch das Schlafen in der Hängematte ist millionenfach erprobt. Im Sommer bietet der dünne Stoff eine natürliche Belüftung, im Winter wird es mit einer flauschigen Einlage gemütlich warm. Selbst der Härtegrad ist beeinflussbar: Je straffer die Hängematte gespannt ist, umso härter liegt man. Zudem kann sich das leichte Schaukeln förderlich auf Einschlafprozess und Schlafqualität auswirken. ●

info

Aus der NATUR, zurück zur NATUR

Die Schönheit der Natur in das eigene zu Hause holen? Mit kaum einem Naturprodukt gelingt das besser als mit Holz und Möbeln aus Holz. Je nachhaltiger und beachteter an die Herstellung von Möbeln von Anfang an gegangen wird, umso ökologischer ist der Lebensweg der entstehenden Produkte.



Jeder kann dazu beitragen, das, was wir naturgegeben haben, zu erhalten. Diesen ökologischen Grundgedanken haben naturbewusste Möbelmanufakturen, Schreiner und Tischler erkannt. Damit sich der natürliche Kreis wieder schließt, rückt neben nachhaltig gewonnenen Rohstoffen der Lebensweg der Möbel in den Vordergrund.

Formschön, beständig und recycelbar

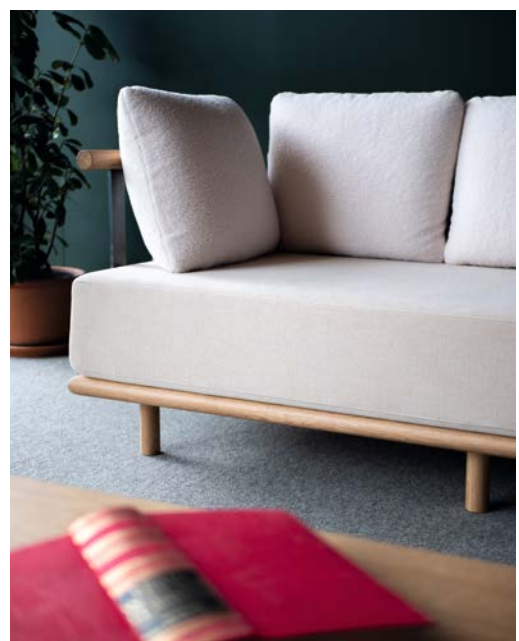
Nicht nur schöne und naturbewusst hergestellte Inneneinrichtung soll entstehen. Mehr noch: Ziel ist es, Möbel im Design auf das Wesentliche zu reduzieren und sie möglichst beständig zu gestalten. Hochwertige Hölzer und solide Materialien sind die Basis, dass Formschönes und Gemütliches lange besteht.

Dabei rückt bereits das Ende der Möbel-Lebenszeit in den Blick: „Cradle to Cradle“, von der Wiege zurück zur Wiege, heißt das Prinzip. Statt der Entsorgung steht die Wiederverwertung im Fokus. Eine am Ende sortenreine Trennung der einzelnen Bestandteile, die ein Recycling und die weitere Nutzung wertvoller Ressourcen ermöglicht. Der nachhaltige Kreislauf, mit recycelten Materialien in neuen Produkten, schließt sich. ●



Cradle to Cradle: ein Sofa-Beispiel

Der nachhaltige Ansatz langlebiger Möbel, die komplett recycelbar sind, ist beispielsweise in diesem modularen Sofa realisiert. Das Konzept: Ein Grundgerüst, angepasst an eine Standardmatratze, 90 x 200 cm, das auch nach Jahren noch als Tagesbett oder als Eckkombi-nation nutzbar ist. Die Arm- und Rückenlehnen stehen für kurze wie für lange Seiten zur Verfügung, sodass das modulare Sitzmöbel sich der Raum- und Lebenssituation anpassen kann. ●





ES IST

Das Esszimmer ist das Herzstück eines jeden Zuhauses – ein Ort, an dem Familie und Freunde zusammenkommen, besondere Anlässe gefeiert und unvergessliche gemeinsame Mahlzeiten genossen werden. In diesem Raum, der sowohl Geselligkeit als auch Stil verkörpert, ist es von größter Bedeutung, dass die Einrichtung nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch funktional ist. Hier kommen Anrichte ins Spiel.

DER URSPRUNG DER ANRICHE

Der Begriff „Anrichte“ stammt aus dem Althochdeutschen und bezeichnete ursprünglich einen Platz, an dem Speisen „angerichtet“ oder vorbereitet wurden. Im Mittelalter diente die Anrichte als Arbeitsfläche in Küchen oder Speisesälen, wo Gerichte vor dem Servieren arrangiert wurden. Später entwickelte sie sich zu einem vielseitigen Möbelstück, das sowohl zur Aufbewahrung von Geschirr als auch als Servierfläche genutzt wurde. So entstand eine Kombination aus praktischer Funktion und dekorativer Präsenz. ●

info



ANGERICHTET!

Dieses vielseitige Möbelstück setzt nicht nur stilvolle Akzente in der Raumgestaltung, sondern bietet auch praktischen Stauraum, für Geschirr, Besteck und Tischwäsche. Die geschlossenen Fächer und Schubladen helfen, Ordnung zu halten, wichtige Utensilien sind nur einen Griff entfernt und das Esszimmer wirkt stets aufgeräumt. Gleichzeitig bieten Anrichten eine Oberfläche, auf der Blumen, Kerzen oder saisonale Dekoration in Szene gesetzt werden können.

Der passende Look für das Esszimmer

Anrichten gibt es in zahlreichen Designs, die sich perfekt in verschiedene Esszimmer einfügen. Die Wahl des stimmigen Modells hängt dabei vom Einrichtungsstil und den individuellen Anforderungen ab:



Klassisch-elegant: Eine Holz-Anrichte aus rustikaler Eiche oder dunklem Nussbaum sorgt für ein traditionell-edles Ambiente. Sie passt zu großen Esstischen und schweren Polsterstühlen.

Modern-minimalistisch: Klare Linien, helle Farben und glatte Oberflächen dominieren moderne Anrichten. Modelle in Weiß oder Grau fördern ein apartes Raumgefühl und lassen sich gut mit Glas- oder Metallakzenten kombinieren.

Rustikal und gemütlich: Im Landhausstil gehaltene Anrichten aus hellem, robustem Holz, die ihren natürlichen Ursprung mit markanten Maserungen und Baumkanten zeigen, verleihen dem Esszimmer eine warme und einladende Atmosphäre.

Industrial-Look: Modelle in urbanem, reduziert-klarem Design punkten ►



durch starke Kontraste, beispielsweise in Form einer hellen Oberfläche oder einer kontrastierenden Wandoptik. Sie fügen sich optimal in Loft-ähnliche oder offene Essbereiche mit modern-minimalistischer Note ein.

Wer es kreativ mag, kann auch auf farbenfrohe Anrichten oder Pendants mit gemusterter Front setzen, die in einem eher sachlich-schlicht eingerichteten Esszimmer als Blickfang bestechen und es lebendig machen. Alternativ pepen Glasfronten mit durchscheinendem buntem Geschirr auf.

Mehr als nur Stauraum

Anrichten setzen dekorative Akzente im Esszimmer. Ihre Oberseite eignet sich hervorragend als kurzfristige Abstellfläche für Geschirr und andere Utensilien. Eine ansprechend dekorierte Anrichte

kann zudem das Ambiente eines Raumes entscheidend beeinflussen: **Passend zur jeweiligen Jahreszeit** lässt sich dieses Möbelstück immer wieder neugestalten. Frische Blumenvasen, Kerzen und saisonale Accessoires bringen Abwechslung ins Spiel. Während bunte Blumen Lebendigkeit, Farbe und den Frühling in die Wohnung einladen, erzeugen im Herbst Naturmaterialien wie Holz oder Trockenblumen eine gemütliche Atmosphäre.

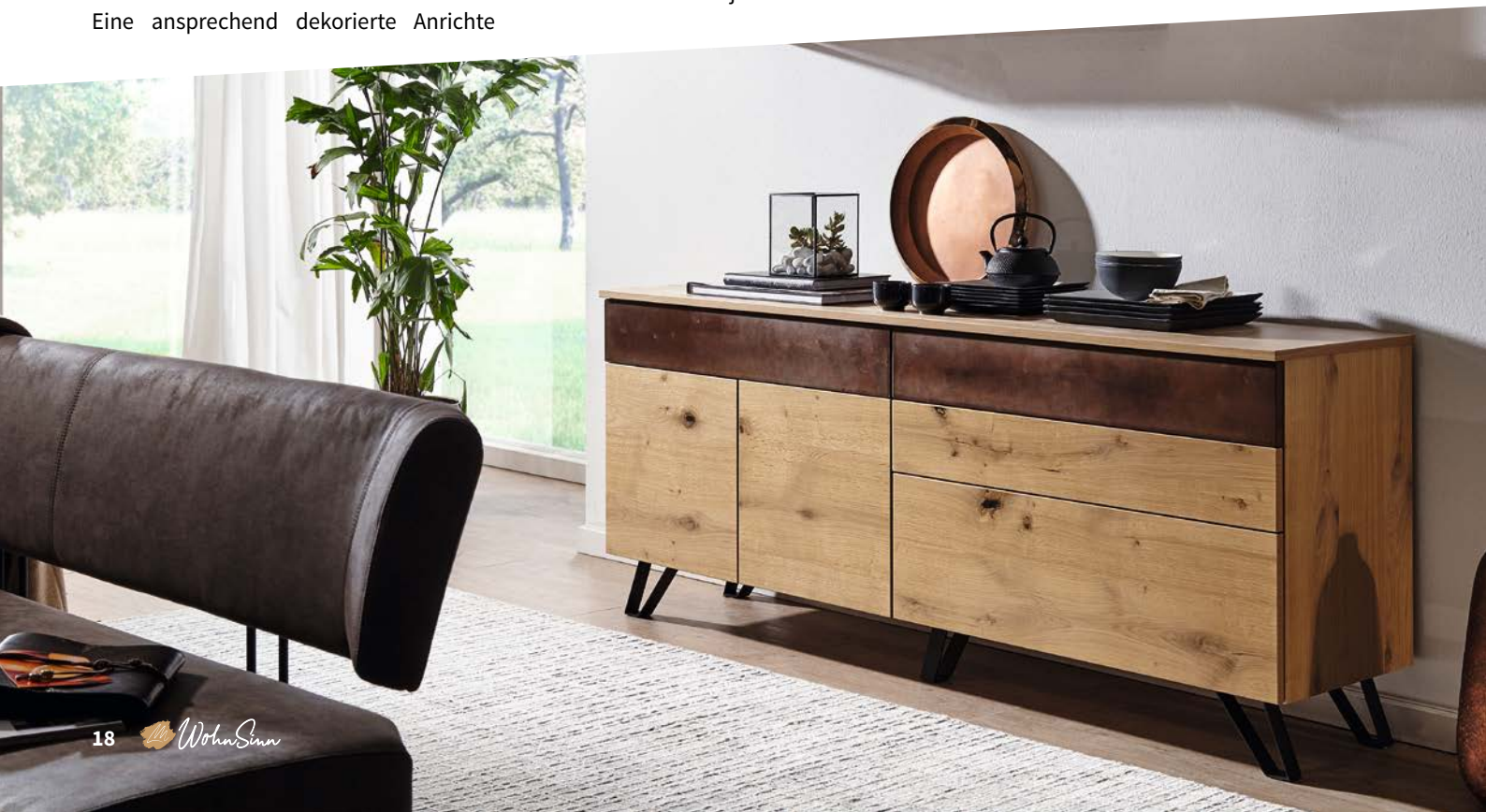
Auch die Wand über der Anrichte bietet Gestaltungsfreiheit. Mit **Spiegeln oder Bildern** erhält der Raum mehr Tiefe und Individualität, während diese Elemente gleichzeitig den persönlichen Stil unterstreichen. **Praktisch und dekorativ** zugleich kann die Anrichte auch durch ein Hängeregal oder eine Holzrückwand in Anmutung einer Wohnwand ergänzt werden, um funktionale Objekte in einem ästhe-

tischen Licht zu präsentieren. So wird sie zum vielseitigen Highlight im Esszimmer.

Kreative Konzepte wie eine Anrichte auf Rollen bieten die Flexibilität, sie wie einen Servierwagen zu nutzen. So kann sie bei Bedarf direkt zum Esstisch geschoben werden, um Geschirr, Speisen oder Getränke zu servieren. Dank der mobilen Funktion lässt sie sich vielseitig verwenden und bei Nichtgebrauch einfach beiseitestellen – ideal für dynamische Wohnkonzepte.

So bringen Sie Ihre Anrichte richtig ins Spiel

Durch die richtige Platzierung und Gestaltung entwickelt sich die Anrichte schnell zum Herzstück des Raumes:





- **Die perfekte Position:** Eine Anrichte sollte an einer leicht zugänglichen Wand stehen, idealerweise in der Nähe des Esstisches, damit sie bei Bedarf schnell genutzt werden kann. Der Abstand zwischen Esstisch und Anrichte sollte mindestens 80 cm betragen, um einen bequemen Durchgang zu gewährleisten. Optimal sind 100 – 120 cm, damit Stühle problemlos zurückgeschoben und die

Anrichte erreicht werden kann, ohne den Bewegungsraum einzuschränken.

- **Zusätzliche Funktionen:** Indem Gläser, Flaschen und Barzubehör stilvoll darauf arrangiert sind, kann die Anrichte in eine stilvolle Bar verwandelt werden oder als Buffetfläche bei Feiern dienen.

Ob klassisch oder modern, kompakt oder großzügig – die richtige Anrichte macht jedes Esszimmer zu einem Ort, an dem nicht nur gegessen, sondern gelebt wird. Es ist angerichtet! ●



touchSlider Kochfelder

Kochen neu gedacht

Die BSH Gruppe ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.



reddot winner 2023

Erlebe Kochen so präzise, wie nie zuvor. Die intelligenten flexZonen bieten Platz für jede Art von Kochgeschirr und stellen sich automatisch auf dich und dein Kochverhalten ein. Mit dem Bratsensor Pro wird Braten so einfach und gelingsicher wie nie zuvor, dank exakter Temperaturstufen zwischen 70 und 220 °C. Nicht sicher, welche Temperatur die richtige ist? Frag' einfach Alexa! [intelligentes-kochen.de](https://www.intelligentes-kochen.de)



Siemens Hausgeräte

SIEMENS

MAKELLOSE FRONTEN?

Die Anti-Finger-print-Innovation von nobilia macht's möglich

Beim Kochen bleibt selten alles sauber. Wer dann noch das eine oder andere aus Schränken und Schubladen herausholen muss, hinterlässt oft unschöne Spuren auf den Oberflächen der Küche.

Das mühsame Reinigen von Fronten und Flächen wird so schnell zur zeitraubenden Zusatzaufgabe im Alltag. Mit den innovativen Softtouch-Oberflächen im SENSO- und SOFTLINE-Küchenprogramm von nobilia gehört dies der Vergangenheit an. Die Anti-Fingerprint-Beschichtung lässt Fingerabdrücken keine Chance. So lassen sich Küchenfronten laut Hersteller deutlich besser sauber und fettfrei halten.

Design ohne Kompromisse

Bei allen funktionalen Vorzügen kommt auch das Design nicht zu kurz: Die Mattlackfronten bestechen durch eine große Farbvielfalt und intensive Farbtiefe. Ihre angenehme Haptik ist ein weiterer Pluspunkt. Absolut unempfindlich und kratzfest durch UV-Bestrahlung trotzen sie den vielfältigen Angriffen des hektischen Küchenalltags.

Auch das Thema Nachhaltigkeit wurde bei dieser Produktlinie berücksichtigt: Die vollständig recycelbare Melamin-Spanplatte der SENSEO-Linie ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet. Mit der Anti-Fingerprint-Technologie stattet der Hersteller darüber hinaus auch Systemmöbel für Wohnräume aus, die in vielfältigen Farben, Materialien und Maßen besonders einfach kombinierbar sind.



Entdecken Sie das nächste Level der nobilia Kollektion:
www.nobilia.de

Eine Küche zum Anfassen.

Anti-Fingerprint-Fronten
von nobilia

Wer eine elegante und dabei pflegeleichte Optik schätzt, darf sich von unseren hochwertigen Küchenoberflächen begeistern lassen.

Der matte Look wirkt nicht nur fantastisch, sondern überzeugt auch mit praktischen Anti-Fingerprint-Eigenschaften.

Darüber hinaus besteht die Melaminspanplatte unserer Senso zu 100 % aus recyceltem Material und ist zudem vollständig recycelbar.

Somit in jeder Hinsicht eine gute Wahl!

nobilia®



Vom Apothekerschrank und seinen Vorzügen

Wenn Ordnung das halbe Leben ist, dann ist sie in der Küche wohl das ganze Leben. Speziell hier gilt es, Kleinkram und vielzählige Utensilien, von Gewürzen über Gläser bis zu Spül- und Lebensmitteln, gut verstaut am zugewiesenen Ort zu wissen. Wo in Schränken sowie Schubladen integrierte Ordnungssysteme oder Einsätze den Überblick bewahren, gibt es einen Schrank, der darauf nicht zwingend angewiesen ist: der Apothekerschrank!





Schon allein die Konzeption eines Apothekerschranks schafft Übersicht und Ordnung. Seine Auszüge lassen sich komplett, inklusive aller Inhalte, herausziehen. Sämtliches Interieur ist außerdem von beiden Seiten einsehbar, sofort überschaubar und lässt sich beidseits herausnehmen. Mehr Überblick geht kaum!

Vorteilhafte Vollauszüge

Apothekerschränke bestehen in der klassischen Variante aus Metall-Körben, die dem praktischen Auszug seine Stabilität verleihen und in ihrer Anzahl sowie **Höhenplatzierung variabel** sind. Hohe Packungen wie Müsli oder Spaghetti finden ebenso ihren Platz wie kleinere Aufbewahrungsboxen, Saucenpäckchen oder Backzubehör. Um die Vorteile des Apothekerschranks in vollem Umfang zu nutzen und Zugriff von beiden Seiten zu haben, sollte er möglichst so in der Küche integriert sein, dass keine Wand angrenzt.

Während des Kochens kann der Schrank vorzugsweise offen und voll ausgezogen bleiben. So dient er zusätzlich als **kleiner Butler beim Kochen**, der die benötigten Zutaten wie auf dem Tablett serviert und ohne weitere Handgriffe direkten Zugriff bietet.

Meist werden Apothekerschränke von Küchenherstellern ab einer Breite von 30 cm angeboten und sind mit **bis zu 120 kg belastbarer** als manch einer denkt. Vom Gewicht her also eigentlich kein Problem, hier auch Teller oder Gläser zu verstauen – aber: Speiseteller beispielsweise sind für die eher schmalen Schränke meist zu breit und hohe Gläser stoßen beim Schwung des Herausziehens zusammen und zerbrechen leicht.

Apothekerschränk im Kleinformat

Was jedoch perfekt Platz findet, sind Essig- oder Ölflaschen in den schmalen, nur 15 cm breiten Vollauszügen mit erhöhter Reling zur Flaschenaufbewahrung. Diese Variante des **Apothekerschranks als Unterschrank** findet so gut wie immer ein Plätzchen in der Küchenplanung. Ohnehin sind die kleinen Brüder des Apothekerschranks optimal als Vollauszug im unteren Bereich. Sei es für Abfallsysteme oder als Ordnungslösung für Zubereitungs- oder Reinigungszubehör. ►





Maximaler Stauraum, moderne Solos

Wer das Stauraum-Potenzial eines Apothekerschrank voll ausschöpfen möchte, kann vom **Highboard**, das etwa bis Brusthöhe reicht, bis zum fast **decken hohen Hochschrank** von mehr als 200 cm gehen.

Variantenreich sind darüber hinaus die modernen Looks und Konzepte von Apothekerschrank: Neben den klassischen Apothekerschrank mit Einhängkörben oder höhenverstellbaren Holzböden mit Reling, bieten sich **Solo-Auszüge** an. Soll heißen, die verstellbaren Auszüge ragen beim Öffnen aus dem Korpus heraus, sodass bei dieser Interior-Organisation ein Einblick von drei Seiten gewährt wird. Noch eleganter wirken die Auszüge oder Apothekerschrank mit Holz- oder Glasrahmen als Begrenzung. Und die Beladung der Solo-Gänger? Kein Problem – sie kommen auch mit schweren Lasten zurecht. ●



APOTHEKEN ALS NAMENSGEBER?

Ja, die Bezeichnung Apothekerschrank stammt tatsächlich aus Apotheken. Um zwischen tausenden, auf die Schnelle kaum unterscheidbaren Verpackungen, den richtigen Griff zu tätigen, war und ist für Apotheker vor allem eines nötig: Übersicht, Übersicht, Übersicht!

Die bieten die kleinen Auszüge mit beidseitigem Einblick. Und zwar sowohl hinsichtlich Lagerung sowie Verfügbarkeit von Medikamenten oder Substanzen. ●

info

ANTI-
FINGER-
PRINT

ZEITLOSE SCHÖNHEIT

Das neue Programm VELLUTO bietet Ihnen eine Kombination aus eleganter Ästhetik und innovativer Funktionalität. Der sanfte Farbton Lava matt und die klaren Linien schaffen eine Atmosphäre der Gelassenheit. Dank der matten Lackierung mit Anti-Fingerprint-Eigenschaft ist die Reinigung und Pflege Ihrer Küche ein Kinderspiel. Genießen Sie eine Küche, die durch ihre zeitlose Schönheit, ihre pflegeleichte Oberfläche und ihr attraktives Preis-Leistungsverhältnis überzeugt.

Für das *Leben* in der Küche.

www.nolte-kuechen.com |     



Besuchen Sie uns im NOLTE FORUM und lassen Sie sich von weiteren Neuheiten der beliebtesten Küchenmarke Deutschlands inspirieren!

Unscheinbares Wunder aus Samenhülsen



Es gibt kaum etwas so Winziges, das so viel in Bewegung setzen kann wie Flohsamenschalen. Die kleinen Samenhüllen sind reich an löslichen Ballaststoffen und werden seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin geschätzt, um die Verdauung zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Hinter der zarten Hülle verbirgt sich ein wahres Naturwunder!

Flohsamenschalen sind Samenhülsen der Wegerichpflanze, die hauptsächlich in Indien und Pakistan gedeiht. Die Besonderheit der Schalen sind ihre hydrophilen Eigenschaften, die es ihnen ermöglichen, Wasser zu absorbieren und in Verbindung damit auf das 50-fache ihrer Größe zu quellen. Dadurch nehmen sie eine gelartige Konsistenz an, die den Stuhlgang reguliert und Verstopfung vorbeugt. Zudem erhöhen die Ballaststoffe in den Schalen das Sättigungsgefühl, was hilfreich für die Gewichtskontrolle ist. ●



Geheimzutat für glutenfreie Backwaren

Flohsamenschalen finden als Bindemittel zunehmend Anwendung in glutenfreien Backwaren. Durch ihre Fähigkeit, Wasser zu speichern und eine dickflüssige Konsistenz zu erreichen, verbessern sie die Textur von weizenfreien Teigen und verhindern das Bröckeln der Backwaren. Zudem erhöhen sie die Feuchtigkeit in den Produkten, was sowohl die Haltbarkeit als auch das Mundgefühl positiv beeinflusst. •

info



INNOVATION UND DESIGN – NEUE INSPIRATION FÜR DIE KÜCHE

Die Küche ist längst mehr als nur ein Arbeitsraum: Sie ist das neue Wohnzimmer, denn hier spielt sich das Leben ab. Wo Freunde und Familie zusammenkommen, ist ein schönes Ambiente wichtig. Moderne Küchen bieten daher nicht nur ein hohes Maß an Funktionalität, sondern auch Design und Innovation. Ob Hightech-Backöfen, stylische Inselhauben oder durchdachte Spülenlösungen – die neuesten Kücheninnovationen inspirieren und setzen Maßstäbe in Sachen modernes Wohnen.





Wenn integrierte Geräte die Fronten so richtig in Szene setzen.

Design trifft Funktionalität: Küchen, die begeistern

Jede Küche ist nur so gut wie ihre durchdachte Planung – das mag übertrieben klingen, aber von der Anordnung der Arbeitsflächen und Geräte bis zur Auswahl hochwertiger Materialien hängt viel ab. Hier lohnt es sich, bei guten Küchenherstellern nach Inspirationen zu suchen. Die beeindruckende Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten bietet für Küchen aller Art maßgeschneiderte Lösungen: Ob klein oder groß, alles lässt sich individuell konfigurieren, um den Raum optimal zu nutzen. Anti-Fingerprint-Fronten, klare Linien und neutrale Farben schaffen zudem eine zeitlos-cleane Atmosphäre. Das sorgt für eine Küchenbegeisterung, die nicht so schnell vergeht.



Moderne Backöfen sind smarte Küchenhelfer, die auch optisch überzeugen.



Backöfen mit Starappeal

Der gute alte Backofen gehört in jede Küche, doch mittlerweile hat er „Main-Character“-Potenzial. So kombinieren moderne Geräte innovative Technologie mit anspruchsvollem Design. Mit Funktionen wie der Schnellaufheizung, Dampfgaroptionen und automatisierten Programmen wird das Backen, Dämpfen und Garen zum Kinderspiel. Dank smarter Home-Connect-Technologie lassen sich Backöfen einfach über das Smartphone steuern. Auf dem Heimweg die Lasagne aufwärmen? Gar kein Problem. Die Optik kommt erwartungsgemäß nicht zu kurz: Edel mit klaren Glasfront- und Edelstahl-Details werben diese Backöfen mühelos jede Küche auf. ▶



Offen wie *kein Anderer.*



SLIDE & HIDE® -
DER EINZIGE
BACKOFEN MIT VOLL
VERSENKBARER TÜR.



Dunstabzug als Statement-Piece

Eine Dunstabzugshaube, die rein optisch überhaupt keine ist? Das ist möglich, denn viele neue Geräte kommen als stylische Hingucker daher, die zusätzlich technische Meisterleistung beinhalten. Stufenlos per Fernbedienung in der Höhe verstellbar, entfalten sie in der optimalen Arbeitshöhe ihre volle Abluftleistung. Für den Wow-Effekt sorgen sie auch außerhalb der Betriebszeiten als formschönes Licht- bzw. Designobjekt. Besonders praktisch: Einerseits liefern sie eine umlaufende blendfreie Kochfeldbeleuchtung, andererseits eine getrennt schaltbare Effektbeleuchtung für den Raum. An der Decke befestigt werden diese Abzugshauben zu echten Statement-Pieces, besonders für offene Wohnküchen.



Komfortable Hygiene: Selbstreinigende Spülen

Sauberkeit ist in der Küche das oberste Gebot – mit einer spannenden Innovation liefern neue Spülen ihren Beitrag dazu ganz eigenständig. So reinigen sie per laminarem Wasserstrom die Spüle auf Knopfdruck automatisch. Verunreinigungen und Schmutz verschwinden so von allen Flächen rückstandslos im Ablauf. Zugunsten eines ganzheitlich reduzierten Designkonzepts verzichten moderne Spülen- und Armatur-Systeme meist komplett auf weitere Bedienelemente. Die großzügig konzipierten Ausmaße dieser Highend-Spülbecken sorgen für ein komfortables Platzangebot und damit einen ergonomisch gestalteten Arbeitsbereich. Ein echtes Must-have für Funktions- und Designliebhaber.

Ein Raum voller Möglichkeiten: Smart und nachhaltig

Die Küche ist längst nicht mehr nur ein Raum zum Kochen – sie ist ein Ort der Inspiration, des Genusses und der Begegnung. Und sie ist ein wahrer Alleskönner: nicht nur ästhetisch, sondern auch nachhaltig und smart. Von energieeffizienten Geräten, die den Ressourcenverbrauch minimieren über zeitsparende Technologien bis hin zu durchdachten Lösungen, die Arbeitsschritte im Küchenalltag minimieren. Dieser Trend ist keine Alltagsfliege, denn er hält schon lange an: So werden nachhaltige Materialien mit dem Fokus auf Langlebigkeit in Kombination mit Design und technologischem Fortschritt die Zukunft der Küche definieren. ●

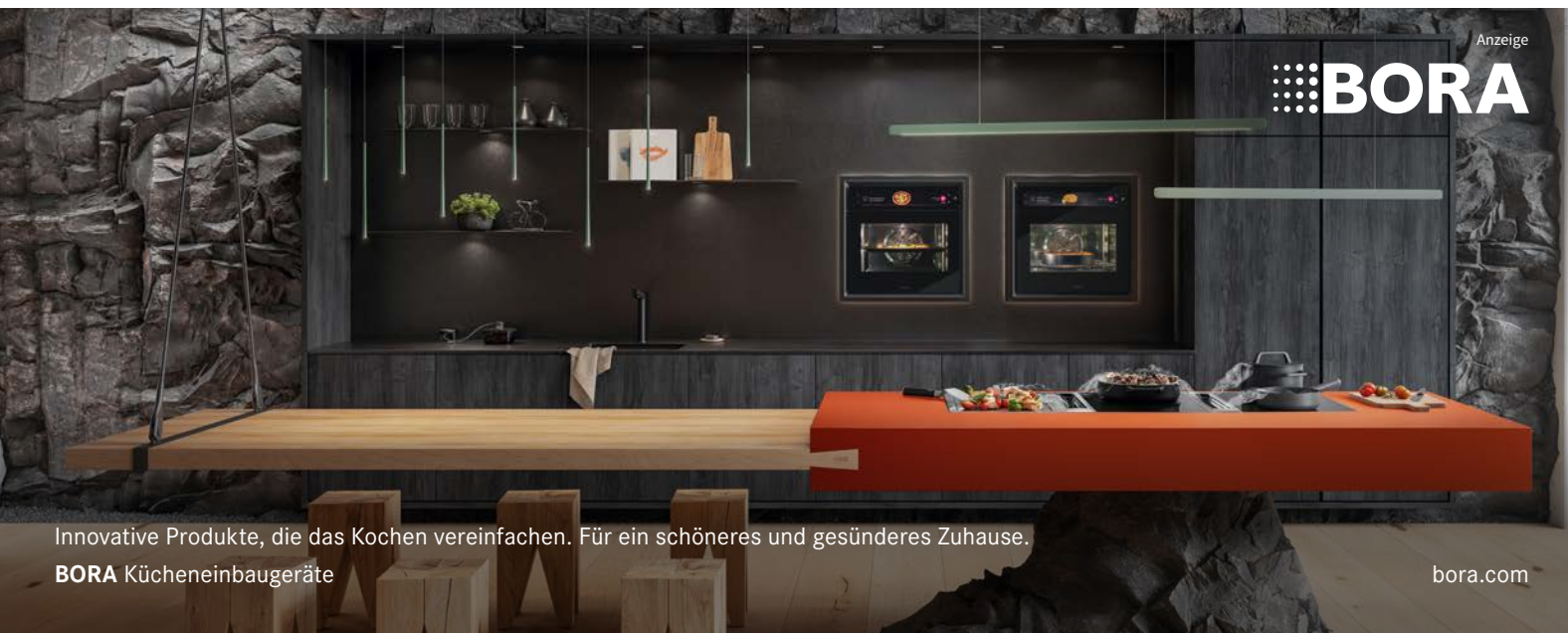


KÜCHENLABOR – KOCHEN MIT WISSENSCHAFTLICHEM BACKGROUND

Es brodelt und dampft – nicht nur im Labor, sondern auch oft in der Küche. Wer genau weiß, welche chemischen Abläufe sich in den eigenen Töpfen abspielen, weiß auch besser, warum, was, wann in einem Kochrezept getan werden muss. Da lohnt es sich, einen genaueren Blick auf Prozesse wie Karamellisierung, Verdampfung, Emulgierung und Oxidation zu werfen. So lassen sich beim Backen fluffiger Brötchen oder dem Verstärken von Aromen beeindruckende Ergebnisse erzielen. Wer mehr zum Thema wissen möchte, findet Infos z. B. in dem Buch „Küchenlabor“ von Stiftung Warentest. ●

info

KÜCHE & MEHR



Innovative Produkte, die das Kochen vereinfachen. Für ein schöneres und gesünderes Zuhause.

BORA Kucheneinbaugeräte

bora.com

Smarte Waschplätze:
**BAD-LÖSUNGEN
FÜR WENIG PLATZ**

Kleines Bad, kleine Ausstattung? Das ist definitiv keine Zwangsläufigkeit. Mit innovativen Lösungen lassen sich Kompromisse bei Design und Funktionalität vermeiden. Selbst auf wenigen Quadratmetern kann so ein relaxtes Spa-Ambiente entstehen. Platzsparende Möbel und technische Lösungen revolutionieren die Gestaltung kleiner Bäder.

Die Herausforderung: Platzoptimierung mit Stil

In kleinen Bädern geht es darum, Stauraum und Funktionalität zu einem ästhetischen Ganzen zu kombinieren. Multifunktionale Möbelstücke wie Spiegel mit integriertem Stauraum, eingebaute Regale oder Unterschränke schaffen Abhilfe. Schiebetüren und Nischenlösungen brauchen nicht unnötig viel Raum und lassen das Bad größer wirken.

Innovationen, die kleine Bäder verändern

Einige neue Entwicklungen geben der Gestaltung von Bädern sowohl in stilistischer als auch in funktionaler Hinsicht einen echten Schub.



Stauraum schafft Ordnung im Bad.



Licht und Material im perfekten Zusammenspiel.

BAD & WELLNESS

Barrierefreiheit: Ebenerdige, barrierefreie Walk-in-Duschen sind ein optisches Highlight und dazu noch praktisch: Sie schaffen ein luftiges und offenes Ambiente im Bad.

Moderne Badarmaturen: Minimalistisch, matt und gerne auch farbig. Armaturen begeistern mit smarten Funktionen und nachhaltigen Materialien.

Intelligente Spiegel: LED-Spiegel mit Anti-Beschlag-Funktion, Touchscreen-Bedienung, integrierten Bildschirmen und Lautsprechern sind angesagt. Als verspiegelter Badschrank beinhalten sie zusätzliche Ablagefläche.

Raumspaar-Toiletten: Hänge-WCs mit schmalen Spülkästen oder Kompakt-Toiletten sparen Platz und lassen sich leichter reinigen. Von Sitzheizung auf Knopfdruck über höhenverstellbare (Dusch-)WCs bis hin zur automatischen, wassersparenden Spülung können moderne Toiletten mit innovativen Technologien aufwarten, die nicht nur für mehr Komfort sorgen, sondern auch in Sachen Hygiene punkten.

Flexible Beleuchtung: Anpassbare LED-Leuchten schaffen ein stimmungsvolles Ambiente und optimieren die Beleuchtung für Make-up oder Entspannung. ►



So lässt sich die Waschmaschine diskret im Bad unterbringen.

Das Design: Minimalismus trifft Funktionalität

Die Gestaltung kleiner Bäder orientiert sich oft am minimalistischen Stil. Klare Linien, helle Farben und der Einsatz von Glas verleihen dem Raum eine größere optische Tiefe.

Materialwahl: Pflegeleichte und reflektierende Oberflächen wie glänzende Fliesen oder verspiegeltes Glas vergrößern den Raum optisch.

Farben: Helle Töne und monochrome Farbkonzepte sorgen für eine harmonische Atmosphäre.

Dekoration: Weniger ist mehr. Pflanzen, die Feuchtigkeit lieben, oder minimalistische Regale runden das Gesamtbild ab.

Modulare Systeme: Schranksysteme, die sich flexibel anpassen lassen und auch mit schwierigen Raumsituationen kompatibel sind.

Klappbare Accessoires: Von der Duschkabine bis hin zum Spiegel – klappbare Produkte treten nur bei Bedarf in Erscheinung.

Digitale Steuerung: App-basierte Badsteuerungen, über die Licht, Wasser und sogar musikalische Beschallung einstellbar sind.

Innovation für mehr Lebensqualität

Kleine Bäder müssen keine Einschränkungen bedeuten. Mit smarter Ausstattung und innovativen Lösungen verwandelt sich auch das kleinste Badezimmer in eine Wohlfühloase. Es gilt, den Raum effizient zu nutzen, ohne auf Komfort und Stil zu verzichten. Die Zukunft gehört den intelligenten, multifunktionalen Designs, die nachhaltiges Wohnen fördern und individuellen Bedürfnissen gerecht werden. ●

SENSORBODEN FÜR MEHR SICHERHEIT IM BAD

Rund 45 % der Badsanierungen dienen dem altersgerechten Umbau. Dabei soll das neue Badezimmer nicht an Reha erinnern, sondern mit gutem Design überzeugen. Besonders interessant: Die Koppelung eines Notrufsignals mit einem Sensorboden. Die Sensoren nehmen wahr, wenn jemand stürzt, und lösen einen Notruf aus. Eine unauffällige Innovation, die auch für den Einsatz in Pflegeheimen als Lösungsansatz für mehr Sicherheit in Betracht gezogen wird. ●



info

BRONCHIALERKRANKUNGEN BEI KINDERN: DAS VERSCHAFFT LINDERUNG

Bronchialerkrankungen wie Asthma oder chronische Bronchitis gehören zu den häufigsten Atemwegserkrankungen bei Kindern. Diese Erkrankungen können den Alltag der Betroffenen stark einschränken, doch es gibt einige Möglichkeiten, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Die Basis: Ärztliche Betreuung und Medikamente. Der erste Schritt ist stets eine fundierte Diagnose und die individuelle Anpassung der Therapie durch einen Arzt.

Hilfe durch Atemtherapie. Atemübungen helfen Kindern, ihre Lunge zu stärken und Atemnot besser zu bewältigen. Spezielle Atemtherapeuten trainieren mit spielerischen Übungen die Atemmuskulatur. Das erleichtert das Abhusten.

Luftqualität verbessern. Eine saubere Umgebungsluft ist essenziell. Luftreiniger reduzieren Allergene wie Staub, Pollen oder Tierhaare. Regelmäßiges Lüften und das Vermeiden von Tabakrauch in der Wohnung unterstützen eine bessere Atmung.

Physikalische Therapien und Naturheilmittel. Ein Aufenthalt in salzhaltiger Luft, etwa in Salinen oder Salzgrotten, hilft die Atemwege zu reinigen. Inhalative Therapien mit Kochsalzlösungen oder ätherischen Ölen können bei Kindern die Schleimlösung fördern und die Atemwege beruhigen.

Ernährung und Bewegung. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, fördern die Lungenfunktion und das allgemeine Wohlbefinden. Insbesondere Schwimmen trainiert die Atemmuskulatur, während die feuchte Hallenluft die Atemwege schont.

Alternative Ansätze: Infrarotkabinen. Wer nach alternativen Ansätzen sucht, sollte sich mit Infrarotkabinen beschäftigen. Diese spenden wohltuende Wärme und entspannen die Atemmuskulatur. Die bessere Durchblutung und unterstützt die Schleimlösung. Die moderaten Temperaturen sind besonders für Kinder geeignet. So kann ein regelmäßiger, kurzer Aufenthalt in einer Infrarotkabine das Immunsystem stärken und Atemwegsbeschwerden lindern. Wichtig ist, die Anwendung zuvor mit dem Arzt abzustimmen und das Kind langsam an die Anwendungen heranzuführen.



GESÜNDER UND SCHÖNER LEBEN

DIE SANFTE HARMONIE VON
INFRAROTWÄRME & WASSERDAMPF

- Hydrosoft Private SPA als optimale Gesundheitsvorsorge dank gestärkter Organe und Immunabwehrkräfte
- Gleicher Strombedarf wie bei einem Bügeleisen (ab 1,6 kW). Eine gewöhnliche Steckdose genügt für den Betrieb.
- Die einzigartige Multiwellnesskabine mit sanfter Infrarotwärme und belebendem Wasserdampf



Hydrosoft®
Private SPA

www.hydrosoft.at | info@hydrosoft.at

DARAUF LÄSST SICH BAUEN: HÖLZER

FÜR DEN GARTEN

Holz verleiht jedem Garten und Außenbereich eine natürliche Ausstrahlung und fügt sich harmonisch in die Umgebung ein – sei es als Sitzgelegenheit, Sichtschutz, Hochbeet oder Terrassenbelag. Die Wahl der richtigen Holzart ist elementar für die Langlebigkeit und Stabilität jeglicher Gartenmöbel oder Holzkonstruktionen.





Für Garten oder Terrasse sind auf jeden Fall besonders widerstandsfähige Hölzer zu verwenden, die von Natur aus Feuchtigkeit und Schädlingsbefall standhalten.

Langlebige Holzarten für den Außenbereich

Harthölzer wie **Eiche**, **Robinie** und **Teak** sind für ihre hohe Dichte und Robustheit bekannt. Sie eignen sich für Gartenmöbel und selbst für stark beanspruchte Bereiche wie Terrassen oder Wege, da sie auch ohne intensive Pflege über viele Jahre hinweg ihre Optik bewahren. Für Gartenhäuser sind dagegen Hölzer wie **Fichte** und **Kiefer** ideal, da Fichte leicht ist und eine gute Isolierung bietet, während Kiefer durch ihre Robustheit und schöne Maserung hervorsticht.

Tropenhölzer wie **Bangkirai** bieten naturgemäß durch ihre Herkunft eine hohe Widerstandskraft gegen Witterungseinflüsse. Generell ist bei tropischen Hölzern jedoch auf den Aspekt der Nachhaltigkeit zu achten: Selbst eine nachhaltige Zertifizierung wie das FSC-Siegel vermeidet nicht Entnahme und Transport aus Urwäldern. Das Siegel in Verbindung mit heimischen Hölzern wie **Lärche** oder **Douglasie** ist daher wohl die umwelt- und klimafreundlichere Alternative. Lärche ist besonders harzreich und resistent, während Douglasie durch ihre Beständigkeit gegen Fäulnis und rötliche Tönung überzeugt. Beide Hölzer eignen sich hervorragend für Gartenhäuser, Zäune und Terrassen.

Weichhölzer wie Kiefer und Fichte sind eine preisgünstigere Alternative und lassen sich leicht verarbeiten. Da sie jedoch weniger widerstandsfähig sind, benötigen sie regelmäßige Pflege und eine zusätzliche Schutzbehandlung, um die Lebensdauer im Außenbereich zu verlängern. Durch das Imprägnieren oder Behandeln mit Holzschutzmitteln kann die Haltbarkeit dieser Hölzer erhöht werden, sodass sie für Hochbeete und Zäune gut nutzbar sind.

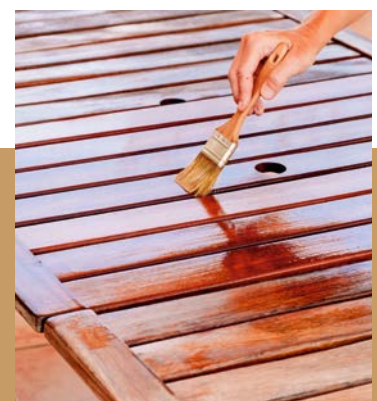
Nachhaltige Behandlung und Pflege

In den letzten Jahren haben sich **thermisch behandelte Hölzer** als umweltfreundliche Alternative etabliert. Bei der Thermobehandlung wird das Holz erhitzt,

wodurch es widerstandsfähiger gegen Feuchtigkeit und Schädlingsbefall wird. Hölzer wie Thermoeshche oder -kiefer bieten dadurch eine umweltfreundliche und langlebige Alternative zu tropischen Harthölzern im Garten.

Pflege und Schutz

Auch die widerstandsfähigsten Hölzer im Garten benötigen jedoch ein Mindestmaß an Pflege, um Witterungseinflüsse und die Folgen von Feuchtigkeit zu überstehen. Ein- bis zweimal jährlich angewendete Öle oder Lasuren schützen das Holz und erhalten die natürliche Farbe. ●



HOLZSCHUTZMITTEL

Biologisch abbaubare Holzschutzmittel, meist auf Basis von Naturölen wie Leinöl oder Wachsen, bieten Schutz vor Feuchtigkeit und UV-Strahlung. Sie bilden eine atmungsaktive Schicht, die das Holz vor Verwitterung bewahrt, ohne dass dabei Pestizide oder Lösungsmittel in den Boden gelangen. Anders als synthetische Produkte zersetzen sie sich auf natürliche Weise und belasten den Boden nicht mit Schadstoffen. Durch die regelmäßige Anwendung bleibt das Holz widerstandsfähig und behält seine natürliche Optik.

Holz im Garten oder zur Gartengestaltung ist aber generell ein echtes Multitalent mit vielen Einsatzmöglichkeiten. Mit der nachhaltigen Wahl der Holzart, einer umweltschonenden Behandlung und regelmäßiger Pflege lässt sich ein beständiger Außenbereich schaffen, auf dem sich gut bauen oder sitzen lässt. ●

info

DIE EIBE

BAUM DES LEBENS
MIT ZEITLOSER ELEGANZ



DIE SYMBOLIK DER EIBE

In vielen Kulturen galt die Eibe aufgrund ihrer Langlebigkeit sowie ihrer immergrünen Nadeln als Baum des Lebens, der Schutz und Kraft spendet. In der keltischen und nordischen Kultur wurde sie beispielsweise als Vermittler zwischen den Welten der Lebenden und der Toten verehrt. Die Engländer verwendeten das elastische Holz für Armbrüste und Langbögen, die während des Hundertjährigen Krieges für ihre enorme Reichweite bekannt waren. Und in der germanischen und christlichen Symbolik stand die Eibe für ewiges Leben, Auferstehung und Unvergänglichkeit, weshalb Eiben oft an Kirchen und Friedhöfen zu finden sind. ●

info



Was macht die Eibe zu einer der begehrtesten Holzarten in der Innenarchitektur? Mit ihrem geheimnisvollen, tiefroten Holz und der eleganten Maserung ist sie für herausragende Ästhetik wie für außergewöhnliche Haltbarkeit bekannt.



Das schwerste aller Nadelhölzer kann Höhen von zehn bis zwanzig Metern erreichen und wird oft mehrere hundert, teils über tausend Jahre alt. Das Holz der Eibe ist sehr widerstandsfähig gegen Verrottung, sollte im Freien dennoch nur geschützt aufgestellt werden, da es durch Nässe und Sonneneinstrahlung leicht zu Verfärbungen und Rissen kommt. Das dichte Holz bietet zudem hervorragende Brenneigenschaften: Es brennt gleichmäßig und liefert eine hohe Wärmeleistung, weshalb es als Brennholz geschätzt wird.

Die Eibe in der Inneneinrichtung

Die seltene Eibe wird im Interieur v. a. für die Herstellung von hochwertigen Intarsien und Furniermöbeln eingesetzt. Ihr Holz ist ästhetisch, flexibel und bringt gleichzeitig die nötigen robusten Eigenschaften mit sich. Eibenholz lässt sich leichter bearbeiten und polieren als beispielsweise Eichenholz, weshalb es ideal für elegante Esstische oder stilvolle Stühle und Vitrinen ist. Zudem findet es sich in Wandverkleidungen, da die rotbraune Färbung eine warme Atmosphäre schafft. ●



Mythos Harz

UNESCO-Welterbe und Waldnationalpark

Der Harz, eine Region, die tief im Herzen Deutschlands liegt, übt seit jeher eine besondere Anziehungskraft auf Menschen aus. Umrant von Mythen und Sagen zieht er Wanderer, Naturliebhaber und Kulturgebeisterte gleichermaßen in seinen Bann.



Das Oberharzer Wasserregal ist ein beeindruckendes historisches Wassersystem, das Besucher einlädt, die Verbindung von Technik und Natur im Harz zu erleben.

Seine landschaftliche Vielfalt, die vom rauen Brocken bis hin zu sanften Tälern reicht, die dichten Wälder und die idyllischen Flüsse, schaffen eine unvergleichliche Szenerie. Doch der Harz ist mehr als „nur“ Natur: Hier begegnen sich Natur und Kultur in einem harmonischen Zusammenspiel.

Der Harz als UNESCO-Welterbe

Teile des Harz tragen den weltweit anerkannten Titel des UNESCO-Welterbes als ein Zeichen für seinen kulturellen und historischen Wert. Zum Welterbe gehören die Altstädte von Goslar und Quedlinburg sowie das Bergwerk Rammelsberg und die Oberharzer Wasserwirtschaft.

Das Oberharzer Wasserregal ist eines der weltweit größten Teich- und Grabensysteme. Dieses außergewöhnliche, technische Meisterwerk wurde bereits im Mittelalter geschaffen und diente über Jahrhunderte hinweg dem Erzabbau, der die Region stark prägte. Dazu gehören rund 107 Teiche mit etwa acht Millionen Kubikmetern an Wasser sowie eine Strecke von 310 km an Gräben und Wasserverläufen, die sich wie feine Adern durch die Landschaft schlängeln.

Das Erbe des Bergbaus

Der Bergbau beeinflusste den Harz und brachte ihm Wohlstand, aber auch eine raue Arbeitswelt. So entstanden um die Bergwerke herum kleine Ortschaften, die heute, nach Schließung der Gruben, oft

wie Märchendörfer aus einer vergangenen Zeit erscheinen. Die malerische Stadt Goslar mit ihren rund 50.000 Einwohnern ist eines der Juwelen des Welterbes Harz und beeindruckt mit Fachwerkhäusern und kopfsteingepflasterten Straßen. Das geschichtsträchtige Rathaus, die Kaiserpfalz und die mächtige Marktkirche erzählen Geschichten von Kaisern und Königen, die hier ihren Sitz hatten und deren Glanz noch heute spürbar ist.

Nationalpark Harz: Ein Reich der Naturwunder



Ein Besuch im Bergwerk, wie hier die UNESCO-Minenfahrt bei Rammelsberg, bietet historische Einblicke in den ehemals industriellen Erzbergbau.

Heute bietet der Harz neben seinem kulturellen Erbe insbesondere außergewöhnliche Naturerlebnisse. Der Nationalpark Harz, der sich auf einer Fläche von etwa 24.700 Hektar erstreckt, schützt die wilde Natur und gibt ihr Raum, sich frei zu entfalten. Hier geht es nicht um gezähmte Landschaften, sondern um den freien Lauf der Natur, der das authentische Bild eines ursprünglichen Waldes vermittelt. Eine besondere Rolle spielt der Brocken als höchster Berg im Harz und sagenumwobenes Zentrum mystischer Erzählungen.



Absolut sehens- und empfehlenswert: Ein Spaziergang durch die historische Altstadt von Quedlinburg.

Hier sollen Hexen einst auf ihren Besen reitend gen Himmel geflogen sein und auch heute noch zieht der Berg Menschen an, die diese nach wie vor existente, geheimnisvolle Atmosphäre spüren wollen. Der Brocken ist jedoch nicht nur ein spiritueller Anziehungspunkt, sondern auch ein ökologischer Schatz. Seine Gipfelregion, geprägt von rauem Klima und einer einzigartigen Pflanzenwelt mit seltenen Gewächsen wie der Brockenanemone oder der Karpatenbirke, erinnert an nordische Tundren-Landschaften. Ein Wanderweg dorthin gleicht einer Reise in eine andere Welt.

Die historische Brockenbahn bietet eine reizvolle Alternative für alle, die den höchsten Gipfel des Harzes ohne Wanderrung erleben möchten. Die dampfbetriebene Schmalspurbahn, die von Wernigerode über Schierke bis auf den Brocken fährt, zieht Besucher seit über 100 Jahren in ihren Bann. Während der rund 1,5-stündigen Fahrt können Gäste die male- rische Landschaft des Harzes genießen und sich entspannt dem Gipfel nähern. Mit einer Haltestelle direkt auf dem Gipfel bietet sie damit bequemen Zugang zu Wanderwegen und Aussichtsplattformen, die weite Blicke über die Region ermöglichen. Die Kosten für eine Fahrt liegen



aktuell saisonabhängig bei etwa 53 Euro für Erwachsene und 32 Euro für Kinder für Hin- und Rückfahrt.

Ursprüngliche Unberührtheit

Das Motto des Nationalparks „Natur Natur sein lassen“ wird hier eindrucksvoll gelebt. Verwitterte Baumstämme, die vom Sturm gezeichnet sind, dienen dem Wald als Lebensquelle und bieten unzähligen Tieren und Pflanzen Nahrung und Schutz. Käfer und Pilze zersetzen das Holz, wodurch Nährstoffe freierwerden, sodass das Holz im

Waldkreislauf als wichtige Energiequelle erhalten bleibt. Spechte, Mäuse und Eidechsen finden in den Hohlräumen ihre Rückzugsorte, während sich im feuchten Holz kleine Mikrohabitate für Amphibien und Reptilien bilden. Besonders zu erwähnen ist speziell im Nationalpark Harz die Wiederansiedlung von Luchsen, Schwarzstörchen und anderen bedrohten Tierarten. Die Rückkehr dieser Tiere symbolisiert den gelungenen Schutz und die Revitalisierung eines ursprünglichen Lebensraumes.

Das Zusammenspiel von Natur, Geschichte und Mythos macht den Harz einzigartig. Ein Besuch dort fühlt sich fast an wie eine Reise in eine andere Zeit. Die dichten Wälder, die glasklaren Bäche und Seen und die ursprünglichen Dörfer erzählen Geschichten, die alle ihre Spuren hinterlassen haben. So bleibt der Harz ein lebendiges Zeugnis der deutschen Kultur und Natur – ein Ort, der den Zauber der Vergangenheit bewahrt. ●



WANDERTIPP IM HARZ

Empfehlenswert für eine entspannte Wanderung im Harz ist die Tour um den Grumbacher Teich. Der Weg um den idyllischen Bergsee im Oberharz führt durch dichte Wälder mit zugleich spektakulären Ausblicken auf die umliegende Natur. Der Teich ist bekannt für seine klare Wasseroberfläche und ein beliebter Ort für Naturbeobachtungen von Wasservögeln. Die Wanderung ist mit ihren leicht begehbaren Wegen ideal für Familien und Naturliebhaber.

info

Die historische Brockenbahn fährt bis zur höchsten Stelle des Harzes: Zum Brocken auf 1.142 m.

Papa, warum
bist Du in letzter
Zeit so gut drauf?

Ich schlaf
einfach nur gut!



ProNatura
DAS SCHLAFFSYSTEM



www.das-schlafsystem.com



Induktionskochfelder mit integriertem Dunstabzug

Einmal Miele, immer Miele.

Das Traditionsunternehmen Miele steht seit Jahrzehnten für ansprechendes Design, perfekte Technik und Langlebigkeit. Setzen Sie mit neuen Induktionskochfeldern samt effektivem Dunstabzug in Ihrer Küche ein Statement für Komfort und Funktionalität.

Sie lieben den Duft köstlich zubereiteter Speisen, möchten aber gerne auf starke Gerüche verzichten, die zum Beispiel beim Anbraten und Schmoren entstehen? Die neu entwickelten Miele Induktionskochfelder mit integriertem Dunstabzug lösen dieses und andere Probleme in der Küche auf smarte Weise. Die technisch perfekt durchdachten Systeme kommen ganz **ohne Dunstabzugshaube** aus, der Raum über dem Kopf und die Sicht bleiben frei. Feuchtigkeit, Fett und Geruch werden dort entfernt, wo sie entstehen und gelangen erst gar nicht in die Raumluft.



Freuen Sie sich auf den Tag, an dem Ihr Dunstabzug nicht mehr Ihre Gespräche übertönt. Der **Silence Motor** ist besonders leistungsstark und dabei angenehm leise. Plaudern, Musik hören und dabei kochen: So erleben Sie genussvolle Stunden.

Die innovativen Kochfelder mit Um- oder Abluft lassen sich in **viele Raumkonzepte** integrieren: In hohen Räumen, unter Dachschrägen oder Fenstern und auf Kochinseln spielen sie ihr Potenzial voll aus. Miele Induktionskochfelder erkennen Pfannen und Töpfe jeder Größe und heizen diese mit **reduziertem Energieeinsatz** auf, ohne



Profitieren Sie in jedem Moment von der perfekten Abstimmung zwischen Kochfeld und Dunstabzug. Dank **Con@ctivity** passt sich die Intensität der Absaugung jederzeit automatisch an die Einstellungen am Induktionskochfeld an.

Die edle, mattschwarze Oberfläche **MattFinish** mit Antifingerprint-Effekt ist im Handumdrehen sauber und widerstandsfähig gegen unschöne Kratzer. Gönnen

Sie sich überzeugendes Design für Ihre Küche, die Sie ein Leben lang lieben.

Wärme an die Umgebung abzugeben.

Das auf Wunsch komplett **bündige Design** und die **PowerFlex XL Kochzonen** bieten außerdem jede Menge Platz für die Nutzung mit größeren Brättern. Nachhaltiger, energiesparender und punktgenauer können Sie Ihre Speisen nicht zubereiten. Nach dem Kochen ist die Reinigung dank der speziellen Oberfläche und spülmaschinengeeigneter Filter übrigens rasch erledigt.



Selbstgemachte Gnocchi -

Schritt-für-Schritt Anleitung für den italienischen Klassiker

Wer liebt sie nicht? – Die italienische Küche. Von Antipasti bis zu den leckersten Pastakreationen. Ein echter Klassiker sind Gnocchi. Die kleinen Kartoffelnocken bestehen nur aus drei Zutaten, lassen sich perfekt vorbereiten und passen zu Soßen aller Art. Mit dieser Anleitung gelingt ein echtes Geschmackserlebnis – selbstgemacht, wie in Italien.

Zubereitung:

1. Kartoffeln (mit der Schale) in einem Topf mit Salzwasser ca. 25 bis 35 Minuten weichkochen.
2. Wasser abgießen und die Kartoffeln 1 bis 2 Minuten im Topf ausdampfen lassen.
3. Entweder Kartoffeln pellen und Stampfen oder die Kartoffeln mit Schale durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Schale bleibt dabei größtenteils in der Presse zurück.
4. Eier, Salz sowie Muskat unter die aufgelockerte und ausgekühlte Kartoffelmasse geben.
5. Während des Knetens vom Teig immer wieder etwas Mehl hinzugeben. Aber Achtung: Nur so viel Mehl nutzen, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Den abgedeckten Teig mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg	Kartoffeln, mehligkochend
1	Ei
250 – 300 g	Mehl (Typ 405)
½ TL	Salz
1 Prise	Muskat
Etwas Salz fürs Kochwasser	

6. Arbeitsfläche gut bemehlen, Teig aufteilen und zu ca. 3 cm dicken Rollen formen. Mit einem Messer oder einer Teigkarte 2 cm große Stücke abteilen. Wer das typische Gnocchi-Muster haben möchte, einfach die abgetrennten Teigstückchen leicht über eine Gabel rollen.
7. Die Gnocchi portionsweise in Salzwasser kochen. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, abschöpfen und für 3 bis 4 Minuten in Eiswasser legen. Anschließend weiterverarbeiten oder bis zu 2 Tage im Kühlschrank lagern.

Unsere Serviervorschläge:



Gnocchi mit fruchtiger Tomatensauce und Basilikum

Für die Sauce:

ca. 20	Kirschtomaten
200 g	passierte Tomaten
4	Knoblauchzehen
4 EL	Oliveöl
1 Handvoll	Basilikum und Parmesan zum Garnieren

Knoblauchzehen in Olivenöl glasig braten, Tomaten hinzufügen und 4 bis 5 Minuten kochen lassen. Soße über die (warmen) Gnocchis geben und mit Basilikum und Parmesan servieren.



Gnocchi in Salbeibutter

Für die Salbeibutter 150 g Butter schmelzen und in der Pfanne leicht anbräunen lassen. 1 Handvoll frisch gehackten Salbei hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Gnocchi durch die Butter schwenken und genießen.

Technik fürs Leben

**BOSCH**

Einfach gesünder kochen.

Mit den innovativen Serie 8 Dampfbacköfen geht gesünder Kochen und Backen jetzt noch einfacher und schneller. Mit Dampfgaren bis zu 120° C werden deine Lebensmittel nicht nur schneller, sondern auch schonender und gesünder gegart und die Heizart Air Fry ermöglicht gesundes Frittieren mit weniger Fett.

Scanne den QR Code und erfahre mehr über die Serie 8 Backöfen.



Makramee- Hängeampel

MIT EINFACHER KNOTENTECHNIK

Makramee ist im Trend. Da die Profi-Varianten komplex zu kneten sind, hier eine einfache Version im Fischernetz-Look.

Das wird benötigt:

- Marmeladen- oder Gurkenglas
- Paketschnur (dickere Variante)
- Schere und Klebeband



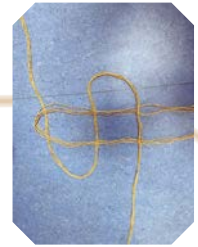
1. Von der Paketschnur acht Schnüre in gleicher Länge von ca. 2,50 m abschneiden.



2. Schnüre in zwei Vierer-Bündeln mittig über Kreuz legen und mit Klebeband (oder Finger) fixieren.



3. Unteren Strang in Bogen über den Strang links daneben legen.



4. Den linken Strang in weiterem Bogen über die beiden Stränge oben legen.

5. Oberen rechten Strang über die beiden Stränge rechts legen.



9. Reihum die weiteren 3 Knoten benachbarter Stränge mit einfachem Sackstich setzen.



8. Für die erste **Knotenrunde** zwei benachbarte Schnüre verschiedener Stränge ca. 2 cm von der Mitte entfernt verknöten.



7. Abwechselnd an den Strängen ziehen, sodass sich der Basis-Knoten bildet, ggf. festkleben.



6. Den letzten rechten Strang im Bogen über den Strang links davon legen und unter der ersten Schlaufe durchziehen.



10. **Nächste Runde:** Je eine noch lose Schnur mit der benachbarten, schon einmal verknöteten Schnur durch Knoten verbinden (ca. 2 cm vom letzten Knoten entfernt). Reihum fortsetzen.



11. Beginnendes Netz auf Glasboden legen und festkleben. Rundherum das Verknöten zweier benachbarter Schnüre fortsetzen. Je nach Glasgröße 4 bis 5 Runden knöten.



12. Glasrand mit Paketschnur umwickeln, Hängeampel umdrehen und Glas zur Ausrichtung im Makramee fest nach unten drücken. Fäden austreifen, straffziehen und alle in gewünschter Höhe verknöten.

13. Abschließend Glas nach Belieben dekorieren und aufhängen.

ZERO WASTE BEI LEBENSMITTELN:

DIE 10 BESTEN TIPPS

Laut Schätzungen landen jährlich etwa
12 Millionen Tonnen Lebensmittel in Deutschland im Müll.

Eine enorme Verschwendung!

Doch jeder Einzelne kann mit unkomplizierten Maßnahmen
für Küche und Haushalt im Alltag dagegen vorgehen.
Das hehre Ziel: Zero waste, also null Müll. Ein Lifestyle,
der versucht zwar nicht gleich bei null zu landen,
aber zumindest möglichst wenig Abfall zu hinterlassen.

1. Planung ist alles

Ein wöchentlicher Speiseplan hilft, Gerichte im Voraus zu planen und gezielt einzukaufen. So werden Impulskäufe vermieden, Abfall reduziert und Geld gespart!

2. Einwegartikel und -verpackungen vermeiden

Produkte in Glas oder Papier anstatt Plastik oder lose Lebensmittel in eigenen, wiederverwendbaren Behältern sparen schon beim Einkauf Müll. Vielleicht ist neben einem lokalen Hofverkauf auch ein Unverpackt-Laden in der Nähe?

3. Mahlzeitenreste verwerten

Kreative Resteverwertung hilft, Lebensmittelverschwendung zu vermindern: Übrig gebliebenes Gemüse passt gut in Suppen oder Aufläufe und das Einfrieren von Mahlzeiten spart Reste und Kochzeit für ein anderes Mal.

4. Alle essbaren Teile verwenden

Oft sind geworfene Obst- und Gemüseteile nutzbar, wie zum Beispiel Apfelschalen in Smoothies, Karottenblätter als Pesto oder Zitruschalen zum Würzen.

5. Küchenabfälle als Pflanzendünger nutzen

Küchenabfälle wie Kaffeesatz, Eierschalen oder Gemüsereste sind wertvolle Garten- und Pflanzendünger und können direkt für den Anbau von eigenem Gemüse oder Kräutern wiederverwendet werden.

6. Richtige Lagerung

Die Haltbarkeit verlängern: Luftdichte Behälter wie wiederverwendbare, plastikfreie Gläser, schützen Trockenwaren und Gemüse vor Feuchtigkeit. Obst bleibt an einem kühlen, dunklen Ort oft länger frisch.

7. Verwenden von „geretteten“ Lebensmitteln

Viele Geschäfte und Plattformen bieten „gerettete“ Lebensmittel kurz vor dem Verfall günstiger an – bei schneller Verwertung lässt sich so Abfall reduzieren und Geld sparen.

8. Vorräte im Blick

Eine geordnete Vorratskammer und ein übersichtlicher Kühlschrank erleichtern es, den Überblick zu behalten. Ältere Artikel (Haltbarkeitsdatum beachten) oder angebrochene Produkte immer vorne im direkten Blickfeld platzieren.

9. Essen teilen

Lebensmittel mit Freunden, Nachbarn oder der Familie zu teilen, vermeidet Überschüsse. Neben dem Austausch von Roh-Produkten können auch Reste weitergegeben werden, sogenannte lokale Sharing-Gruppen fördern das Teilen.

10. Bewusstsein schaffen

Zero waste-Erfahrungen im Freundes- und Familienkreis zu teilen, fördert das Umdenken zugunsten nachhaltiger Gewohnheiten. Der Austausch von Tipps motiviert andere, achtsamer mit Lebensmitteln umzugehen und Abfall zu reduzieren.

Vorschau



Was wie oft erledigt werden sollte:
**BETT- UND SCHLAF-
ZIMMERHYGIENE**



Schick und ergonomisch:
**DIE NEUE GENERATION
DER BÜROSTÜHLE**

 **WohnSinn**
MEISTERHAFT
Die nächste **WohnSinn**
Heft 2/2025 erscheint im
September 2025



Relaxen in der Küche?
**GEMÜTLICHE SITZNISCHEN
MACHEN'S MÖGLICH**

IMPRESSUM

WOHNSINN

Das Mitgliedermagazin von TopaTeam
Ausgabe 1/2025 · erscheint 2 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

UnDraw/mgo360 S. 3 | ?? S. 5 | Teka, Kastel, Leuchtwurm S. 6-7 |
nobilia-Wohnen, Forcher, TrendNatur S. 8-11 | Canva, ELZA S.
12-13 | Forcher Tirol S. 14 | Forcher Tirol S. 15 | nobilia-Wohnen,
Beckermann S. 16-17 | Schösswender 18-19 | Beckermann, No-
bilia S. 22-24 | envato/Fasci, envato/Marinesia Seite 26-27 | ber-
bel, Sachsenküchen, Siemens, Canva 28-31 | Burgbad, Canva S.
32-34 | Hydrossoft S. 35 | Joka S. 36 | Ferrocom, envato/joa-
quincorbalan S. 37 | envato/ SteveAllenPhoto999, envato/ di-
design, stockAdobe/kansak01 S. 38-39 | stockAdobe/German_
Landscape, envato/wirestock, envato/fokkebok, envato/
westend61, envato/CreativeNature_nl, stockAdobe/Manuel
Pauls, Ralf Geithe S. 40-42 | envato/tatiana_bralnina, envato/
lbinova, envato/viki2win S. 45 | Sigrid Gamisch S. 47 | envato/
Olga_Kochina S. 48-49 | Forcher, Kastel, Sachsenküchen S. 50

Die WohnSinn im Abo

Sie haben Interesse, die neueste
WohnSinn-Ausgabe immer automatisch per
Post nach Hause geliefert zu bekommen?

Alle Infos zur Abo-Bestellung erhalten Sie unter
**wohnsinn-meisterhaft.de/magazin-
bestellformular**

Oder nebenstehenden QR-Code scannen.





Das Unternehmen

- Möbel und Einbauschränke nach Maß
- Bettsysteme für gesundes Schlafen
- Individuelle Raumgestaltung als Topa Team Partner
- Fenster und Haustüren nach Maß und Wunsch aus Holz und Kunststoff

Im Frühjahr 2000 übernahm der Tischlermeister Sven Waltemathe den Betrieb. Zum Mitarbeiterstamm gehören 4 Gesellen und 2 Auszubildende. Conny Waltemathe berät professionell in allen Fragen von Geometrie und Schlafberatung.

Wir bieten Ihnen Qualität aus Meisterhand zum Wohlfühlen.

...und noch mehr!

Aus einem umfangreichen, ausgewählten Sortiment erfüllen wir Ihnen nahezu jeden Wunsch rund ums Einrichten. Dabei haben Sie die Möglichkeit zwischen Markenprodukten ausgesuchter Hersteller und Erzeugnissen aus unserer handwerklichen Fertigung zu wählen, oder beides miteinander zu kombinieren. - Entscheidend ist Ihr persönlicher Wohnbedarf. Handwerksbetriebe mit dem TopaTeam Logo bieten einfach mehr - an Produkten und Dienstleistungen



schölermann
die bau- und möbeltischlerei

Wedeler Chaussee 33
25436 Moorrege

Telefon 04122 / 81160
Telefax 04122 / 82469

info@tischlerei-schoelermann.de
www.tischlerei-schoelermann.de



schölermann
die bau- und möbeltischlerei

Wedeler Chaussee 33 · 25436 Moorrege · Tel.: 04122/8116 0 · Fax: 04122/82 46 9 · www.tischlerei-schoelermann.de



Wohn(t)räume werden wahr!

Küchen · Wohn- und Esszimmer
Bäder · Türen · Fenster · Büros

Als kreative Inneneinrichter mit eigener Werkstatt sind wir ideal darauf eingerichtet, Ihre Wohnräume zu realisieren.

Und weil uns Ihr Wohlbefinden am Herzen liegt, erhalten Sie bei uns nicht nur individuelle Möbel sondern auch das ergonomische Schlafsystem ProNatura, das Ihnen beste Regeneration für Rücken und Bandscheiben bietet.

Außerdem stehen wir Ihnen als erfahrene Wohn- und Lebensraumgestalter bei der Planung und Gestaltung ganzheitlicher Wohnraum-Lösungen für jeden Wohntyp. Ob modern, klassisch, oder natürlich – wir erstellen Ihr persönliches Wohnkonzept, so individuell wie Sie selbst.

Partner von
TopaTeam®
HANDWERK & HANDEL
www.topateam.com



Herzliche Grüße

Sven Waltemathe,
Tischlermeister
aus Leidenschaft



© InVardo

