Bauen & Sanieren

Ein Fertighaus zum Mitbauen

Fertighäuser zeichnen sich nicht zuletzt dadurch aus, dass der Bauherr alle Leistungen aus einer Hand bekommt. Doch auch Eigenleistungen des Bauherrn sind möglich. Welche Leistungen das sind, wird vor Baubeginn vertraglich festgelegt. Ebenso ein Festpreis und ein fixer Übergabetermin des Hauses, sodass der Bauherr zu jeder Zeit höchste Planungssicherheit über seine Wohnsituation hat.



Fertighäuser gibt es in verschiedenen Ausbaustufen. Werkfoto: BDF/Hanse Haus

Wer sich für ein schlüsselfertiges Fertighaus entscheidet, braucht nach der Übergabe des Hauses nur noch einzuziehen. Sicherer und komfortabler geht es nicht - etwa vier von fünf Baufamilien entscheiden sich daher für diese Variante.

Doch auch das Ausbauhaus kann von Vorteil sein: Vor allem wirkt sich die Übernahme von Eigenleistungen positiv auf die Baukosten aus. „Man spricht hierbei auch von der ‚Muskelhypothek', weil weniger Bauleistungen des Hausherstellers finanziert werden müssen", so ein Fertighaus-Experte. Wichtig sei, dass der Bauherr seine handwerklichen Fähigkeiten nicht überschätzt, damit die angestrebte Kostenersparnis nicht zum Bumerang wird und letztendlich sogar höhere Ausgaben entstehen. Und auch der persönliche Zeitplan sollte zum Ausbauhaus-Konzept passen, damit sich der Umzug nicht verschiebt. Am besten sind Eigenleistungen bei Fertighäusern im Bereich des Innenausbaus möglich. Zum Beispiel kann der Bauherr Malerarbeiten oder das Verlegen von Bodenbelägen selbst verrichten. Besonders erfahrene Heimwerker können sogar Estrich- und Spachtelarbeiten sowie je nach Expertise auch die Installation der Heizung und der Lüftungsanlage selbst vornehmen. Wer dabei die Hilfe von Freunden oder Familienmitgliedern in Anspruch nimmt, sollte daran denken, dass Bauhelfer bei der zuständigen Baugenossenschaft gemeldet werden müssen und gegen Unfälle versichert werden sollten. Die Ausbaumaterialien werden auf Wunsch vom Hausherstellers geliefert. Ein Ausbauberater hilft bei Unklarheiten.

Barrierefreiheit

Ein altersgerechtes Haus zu bauen, erhöht die Kosten kaum, wie eine Studie zeigt: Barrierefreie Maßnahmen machen nur knapp 1,3 Prozent der Baukosten pro Quadratmeter aus. Bei einer 75-Quadratmeter-Wohnung kostet komplette Barrierefreiheit also nur 1.600 Euro mehr. Im Neubau ist Barrierefreiheit heute die Regel, während Altbauten diesen Standard oft noch nicht aufweisen. Diese Investition zahlt sich nicht erst im hohen Alter aus, denn Barrierefreiheit bedeutet auch für fitte Menschen mehr Komfort. Eine Rampe oder ein Aufzug hilft nicht nur Rollstuhlfahrern, sondern auch Eltern mit Kinderwagen. Von einem geräumigeren Bad profitieren alle. Wer barrierefrei umbaut, hat zudem Anspruch auf zinsgünstige Förderung, ganz unabhängig vom Alter oder den gesundheitlichen Einschränkungen. Bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau kann man bis zu 50.000 Euro Kredit beantragen. Außerdem gibt es staatliche Zuschüsse von bis zu 6.250 Euro. Förderfähig sind zum Beispiel schwellenlose Eingänge, Handläufe an Treppen, bodengleiche Duschen, aber auch Rampen oder Treppenlifte.

Beton: Wärmespeicherkraft für prima Klima



Wurde bei der Planung des Eigenheims an den richtigen Baustoff gedacht, herrscht an 365 Tagen im Jahr absolute Wohlfühlatmosphäre. Werkfoto: BetonBild

Wer bei der Eigenheim-Planung den baulichen Wärmeschutz berücksichtigt, profitiert später von einem prima Raumklima.

Dabei kommt es auch auf den Baustoff an: Beton - eine Mischung aus Zement, Sand, Kies und Wasser - bietet nicht nur besten Schall-, Brand- und Feuchteschutz, sondern verfügt zudem über eine hervorragende Wärmespeicherkraft, die Temperaturspitzen ausgleichen kann. Denn Bauteile aus robustem, langlebigem Beton puffern die durch die Sommersonne erzeugte Wärme und geben sie erst nachts, wenn es kühler wird, wieder an die Außenluft ab. Es besteht also keine Gefahr, dass sich ein Hitzestau bildet: Selbst im Dachgeschoss, das sich in der Regel zuallererst aufheizt, lässt es sich ausgezeichnet aushalten. Auf Ventilator und Klimaanlage können wir darüber hinaus verzichten - das spart Energie und bares Geld und auch die Umwelt freut sich.

Und in der kalten Jahreszeit? Auch dann wird kräftig gespart, schließlich nehmen Decken, Wände und Fußböden aus stabilem Beton wertvolle Heizwärme auf, um sie erst abends abzugeben, wenn die Heizung deutlich gedrosselt wird.

Idealer Untergrund für Parkett und Fliesen

Wird ein neuer Boden verlegt, wird oft vergessen, dass für ein optimales Endergebnis gerade die Schicht direkt unter dem Wunschbelag wichtig ist. Ideal ist ein Untergrund, der zahlreiche positive Eigenschaften vereint - s[illegible]e Gussasphaltestrich.

Wohngesund

Der natürliche Baustoff ist wohngesund und kann überall im Haus als Untergrund für Parkett und Co. fungieren. Dank seiner geringen Bauhöhe lässt sich die nutzbare Raumhöhe vergrößern.

Gussasphaltböden werden heiß eingebaut, können schnell weiterbearbeitet werden, tragen zur Trocknung des Gebäudes bei und schützen den darüberliegenden Bodenbelag vor aufsteigender Feuchte.

Beste Ergebnisse

Auch in Sachen Trittschall- oder Wärmeschutz können Gussasphaltestriche beste Ergebnisse vorweisen.



Gussasphalt kann als Untergrund überall im Haus zum Einsatz kommen und ist absolut wohngesund. Werkfoto: bga



Abendstimmung für die Einspeisevergütung? Wer sich den Zuschuss sichern will, muss jetzt handeln. Werkfoto: Ennogie/BHW

Solarstrom

Modernisierer und Baufamilien, die eine Solaranlage planen, sollten ihr Vorhaben jetzt umsetzen. Denn die Einspeisevergütung könnte kommendes Jahr auslaufen. Das Erneuerbare-Energien-Gesetz sieht einen Förderstopp vor, wenn alle bezuschussten Anlagen in Deutschland zusammen 52 Gigawatt Strom produzieren können. Dem Bundeswirtschaftsministerium zufolge sind derzeit bereits Solaranlagen mit einer Leistungsstärke von rund 47,8 Gigawatt am Netz. Experten rechnen damit, dass der Förderdeckel voraussichtlich in der ersten Hälfte des kommenden Jahres erreicht sein wird. Wer vorher mit einer Solarstromanlage ans Netz geht, bekommt die ungefähr 10,5 Cent pro eingespeister Kilowattstunde noch für 21 Jahre garantiert. Eine fette Rendite ist das nicht, aber man erhält immerhin die geschätzten Erzeugungskosten zurück.

Herstellernachweise: **Ein Fertighaus:** Bundesverband Deutscher Fertigbau e.V. (BDF), Flutgraben 2, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224 93770; **Beton**: InformationsZentrum Beton GmbH, Steinhof 39, 40699 Erkrath, Tel.: 0211 28048-306; **Idealer:** bga Beratungsstelle für Gussasphaltanwendungen e.V., Dottendorfer Straße 86, 53129 Bonn, Tel.: 0228 239899; **Barrierefreiheit / Solarstrom**: BHW Bausparkasse AG, Lubahnstraße 2, 31789 Hameln, Tel.: 05151 18-6700; Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Bauen & Sanieren

Alte solarthermische Anlagen austauschen und wieder Energie tanken

Solarthermische Anlagen werden bereits seit vielen Jahren zur Brauchwassererwärmung und zum solaren Heizen eingesetzt. Gerade die Röhrenkollektoren erfreuen sich seit über 30 Jahren zunehmender Beliebtheit. Die ersten in Betrieb genommenen Solaranlagen sind mittlerweile etwa ein Vierteljahrhundert alt und funktionieren nach wie vor. Teilweise aber können die in die Jahre gekommenen Röhren nicht mehr die volle Leistung erbringen.



Dank neuer Austauschröhren erstrahlt die alte Vakuumröhrenkollektoranlage wieder in neuem Glanz und kann ihre Arbeit weiterhin ausführen. Werkfoto: AkoTec

Dies kann unterschiedliche Gründe haben. Einige Röhren haben nach einigen Jahrzehnten ihr Vakuum verloren und somit auch den Wärmeertrag. Besitzer von Solaranlagen müssen deshalb die Flinte jedoch nicht gleich ins Korn werfen. Auch für die bereits betagten Anlagen besteht die Möglichkeit, diese weiter zu betreiben und die kostenlose Sonnenenergie zu nutzen. Hierzu benötigt man einzig und allein passende Austausch- beziehungsweise Ersatzröhren, die sich nahezu wie eine Glühlampe austauschen lassen.

Austauschröhren

Ein Hersteller von solarthermischen Heizsystemen mit langjähriger Erfahrung im Bereich der Solarthermie bietet speziell angefertigte Voll-Vakuumröhren als Austauschröhren an. Diese Heat Pipe genannten Röhren mit Trocken- oder Nassanbindung sind für viele Anlagen namhafter Hersteller, die die Produktion mittlerweile eingestellt haben, bei diesem Hersteller wieder verfügbar.

Das Glasrohr der neuen Vakuumröhrengeneration ist aus einem außergewöhnlichen Spezialglas gefertigt und gewährt ein Höchstmaß an Schlagbiegefestigkeit und somit auch Sicherheit vor Hagelschlag. Das Glasrohr hat eine einzigartige und hocheffektive Antireflexbeschichtung auf der Außen- und Innenglasfläche der Vakuumröhre. Dadurch erreicht man außergewöhnlich hohe Lichttransmissionen von rund 97 Prozent und somit mehr Leistung.

Die verfügbaren Austauschröhren sind für Kollektoren von Thermomax, Elco Klöckner, Stiebel Eltron, Solartherm, Viessmann, Hoval, Solar Technologies THX und Brötje einsetzbar. Wer sich nicht sicher ist, ob die verfügbaren Ersatzröhren auch passend für seine Anlage sind, kann sich kostenlos beraten lassen. Der Hersteller gibt auf seine Voll-Vakuumröhren eine Herstellergarantie von 20 Jahren.



Der Homelift gewährleistet nicht nur ein komfortables Auf und Ab, sondern verleiht dem Zuhause auch einen edlen Charakter - dafür zeichnet unter anderem die große Glasfront verantwortlich. Werkfoto: Amman & Rottkord

Komfort trifft Stil

Barrieren gegen Komfort einzutauschen kann sehr stilvolle Folgen haben. Das zeigt ein Beispiel einer Jugendstilvilla, in der sich ein Ehepaar für den Einbau eines Homelifts entschied. „Unsere Wünsche wurden von Anfang an komplett berücksichtigt“, so der Bauherr. Und so kommen die Bewohner nun in den Genuss eines komfortablen und gleichzeitig optisch überzeugenden Auf und Abs. Die großzügige Verglasung sowie die Doppelflügel-Glastür vermitteln einen edlen Charakter, die Beleuchtung im Aufzug kann bequem per App auf dem Handy oder Tablet gesteuert werden. Damit auch die Kleinen bedenkenlos Spaß am Aufzug haben, gibt es verschiedene Sicherheitsfeatures.

Fenster, die ein Leben lang schön bleiben

Fenster aus Holz und Holz-Aluminium sind unvergleichlich in ihrer natürlichen Optik, Haptik und Ästhetik. Sie gelten als der „Mercedes“ unter den Fenstern, sind aber dennoch langfristig gesehen eine äußerst wirtschaftliche Lösung. Untersuchungen zufolge haben sie eine deutlich längere Lebensdauer als Fenster aus anderen Materialien.

Laut einer Studie des WWF halten Holzfenster mit durchschnittlich 60 Jahren ein Leben lang, richtige Pflege vorausgesetzt. Und diese ist dank modernster Oberflächenverfahren heute längst nicht mehr so aufwändig. Genaueste Verarbeitung auf Präzisionsmaschinen und neue Beschichtungen sorgen für Schutz und makellose Optik der Fenster über einen langen Zeitraum. Offenporige Dickschichtlasuren zum Beispiel lassen das Naturmaterial „atmen“ und verhindern gleichzeitig die Aufnahme von Feuchtigkeit.

Holz-Aluminium

Wer es noch komfortabler haben will, sollte sich für Holz-Aluminium-Fenster entscheiden. Hier schützt eine Aluminiumschale die wertvollen Holzrahmen auf der Außenseite dauerhaft vor jeglichen Witterungseinflüssen.



Ästhetisch und wirtschaftlich: Hochwertige Holzfenster und Holz-Alu-Fenster sind besonders langlebig und steigern den Wert einer Immobilie. Werkfoto: BPH/Odorizzi

Effiziente Kombination

Die effiziente Wärmepumpen-Technologie hat sich bei Neubauten als Standardheizsystem etabliert. Wärmepumpen funktionieren ähnlich wie ein Kühlschrank - nur umgekehrt: Sie nutzen zum Großteil die gespeicherte Wärmeenergie aus dem Erdreich, dem Grundwasser oder der Luft, „pumpen“ sie auf ein höheres Temperaturniveau und machen die Energie so für die Raumheizung nutzbar. Besonders beliebt ist bei Bauherren die Kombination mit einer Fußbodenheizung. Die Wärmepumpe lässt sich zwar auch problemlos mit klassischen Heizkörpern betreiben, in Kombination mit einer Fußbodenheizung arbeitet sie aber besonders effizient. Was viele nicht wissen: Wärmpumpen können in Verbindung mit der Fußbodenheizung auch zur umweltfreundlichen und kostengünstigen Kühlung der Wohnräume genutzt werden.

Unterstützung für energetische Maßnahmen



Hauseigentümer wünschen sich mehr Unterstützung für energetische Modernisierungsmaßnahmen. Werkfoto: BSB

Rund drei Viertel der Hauseigentümer modernisieren, um den hohen Energieverbrauch ihrer Immobilie zu senken und einen Effizienzvorteil zu erzielen. Jeder zweite wünscht sich dabei mehr staatliche Unterstützung durch gezielte Förderprogramme. Dies geht aus einer gemeinsamen Umfrage des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB) und co2online hervor.

Die weiteren Ergebnisse zeigen: Die überwiegende Mehrheit der Hausbesitzer ist bereit, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. BSB-Geschäftsführer Florian Becker stellt fest: „Will man diese Gruppe bei den ambitionierten Klimazielen mit ins Boot holen, müssen einfache finanzielle Anreize geschaffen werden.“

Unkompliziert

Ähnlich wie etwa beim Einbruchsschutz müssen finanzielle Zuschüsse insbesondere für niedriginvestive Maßnahmen unkompliziert und schnell beim Modernisierer auf dem Konto landen. Auch Steuererleichterungen müssen ausgebaut werden. Dies entspricht dem Wunsch der Verbraucher: Knapp die Hälfte der Umfrageteilnehmer hält eine zusätzliche finanzielle Förderung, knapp vor dem Wunsch nach geringen bürokratischen Hürden bei der Beantragung, für die nützlichste staatliche Unterstützung.

Herstellernachweise: **Alte:** AkoTec Produktionsgesellschaft mbH, Grundmühlenweg 3, 16278 Angermünde, Tel.: 03331 2571650; **Fenster**: Bundesverband ProHolzfenster e.V., Zimmerstraße 79-80, 10117 Berlin, Tel.: 0700 47438835; **Unterstützung:** Bauherren-Schutzbund e.V., Brückenstraße 6, 10179 Berlin, Tel.: 030 400339-502; **Komfort**: Ammann & Rottkord GmbH, Lengericherstraße 18, 48291 Telgte, Tel.: 02504 8850-5; **Effiziente:** Wärme+ - GED Gesellschaft für Energiedienstleistung - GmbH & Co. KG, Reinhardtstraße 32, 10117 Berlin, Tel.: 030 300199-0;
Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Bauen & Sanieren

„Äußerlichkeit“ mit Nutzeffekt

Ursprünglich war die Fassade des Hauses ein schmuckloses Bauteil aus Stein, Holz oder Lehm. Erst im Laufe der Architekturgeschichte wurden die „vier Wände“ zu stilprägenden Gestaltungselementen.

Inzwischen sind Gebäudefassaden mehr als nur „Äußerlichkeiten“. Das Dachdeckerhandwerk als Fachgewerk für die Dach-, Wand- und Abdichtungstechnik macht aus Fassaden Schutz- und Nutzbauteile mit hohem Gestaltungspotenzial.

Hinterlüftet

Vorgehängte hinterlüftete Fassadensysteme - kurz VHF - gewinnen im Hinblick auf den Klimawandel immer mehr an Bedeutung. Als meist größter Teil der Gebäudehülle tragen Fassaden entscheidend zur Energiebilanz des Hauses bei. Bei starker Aufheizung der Umgebungsluft können VHF-Systeme vor einer übermäßigen Aufheizung des Innenraums schützen. Das ist nicht nur bei gewerblich genutzten Gebäuden wie Kühlhäusern von enormer Bedeutung. Auch ohne zusätzlichen Einsatz von energieintensiven Klimageräten können diese Fassadensysteme ein angenehmes Wohnklima gewährleisten. Im Winter tragen solche Fassaden maßgeblich zur Energieeinsparung bei. Unter der vorgehängten Gebäudehülle steckt ein Tragrahmen, meist aus einer Aluminiumkonstruktion. Dieser wird an der eigentlichen Hauswand durch Spezialbefestigungen nahezu wärmebrückenfrei montiert.

Eine Dämmschicht unter der vorgehängten Fassade sorgt für die Wärmedämmung gegen das Entweichen von Wärme aus dem Hausinneren beziehungsweise gegen ein ungehindertes Eindringen von Umgebungswärme von außen. Zusätzlich verhindert eine zirkulationsfähige Luftschicht einen Wärmestau und Schimmelbildung durch Luftfeuchtigkeit.



Mit markantem Schwung zum Energiesparen - eine Fassade aus Holzelementen.

Werkfoto: Bayerisches Dachdeckerhandwerk



Mit seiner modernen Invertertechnik zur Leistungsmodulation ist das Kompaktgerät eine der effizientesten Lösungen für den Neubau.

Werkfoto: Viessmann

Kompakt

Im Neubau ist der Wärmebedarf aufgrund immer besser gewordener Gebäudedämmung zurückgegangen. Der Energiebedarf für die Warmwasserbereitung ist jedoch gleich geblieben oder sogar gestiegen. Die neuen Wärmepumpen-Kompaktgeräte eines deutschen Herstellers erzeugen deshalb Raumwärme und Warmwasser hocheffizient. Die neue Invertertechnik sorgt für höchste Effizienz und deutlich weniger Start/Stopp-Zyklen als bei herkömmlichen Wärmepumpen.

Moderne Sanierungssysteme für den Boden



Eine saubere Lösung für alte PVC-, Linoleum- und Kautschukböden: das Elastic-System. Werkfoto: Bembé

„Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben“ - das gilt auch für alte Böden. Angegriffenes Parkett oder stumpf gewordene PVC-Böden müssen nicht gleich ersetzt werden. Denn wenn diese durch eine liebevolle Aufbereitung von Kratzern, unschönen Laufstraßen und Ausbleichungen befreit wurden, kommt das gut und gerne einem ganz neuen Leben gleich.

Eine Sanierung verhindert auch, dass Material unnötig auf dem Müll landet und ist zudem meist kostengünstiger. Für eine effektive und nachhaltige Renovierung zieht man am besten einen Profi aus einem Meisterbetrieb zurate. Hier trifft fachmännische Beratung auf traditionelles Handwerk, damit unter anderem alte Parkettböden wieder in neuem Glanz erstrahlen.

Aber auch die Aufarbeitung und Erhaltung von PVC und Co sind zu einer gefragten Aufgabe geworden. Mit einem Elastic-System können elastische Böden von Linoleum bis Kautschuk jetzt so aufgearbeitet werden, dass diese wieder wie neu aussehen. Der zertifizierte Dienstleister kann mit seinem System ebenso eine Versiegelung und farbige Sanierung als präventive Maßnahme vornehmen.

Aussteigen bitte



So kann „Piepmätzen“ geholfen werden

Jahr für Jahr kollidieren Vögel während der Vogelzugzeiten oder bei der Nahrungssuche mit Verglasungen von privaten und öffentlichen Gebäuden. Zum Verhängnis kann ihnen - je nach den Verhältnissen am Gebäude - werden, dass das Glas die Landschaft spiegelt oder durchscheinen lässt und den Tieren so eine freie Flugbahn vortäuscht. Ein Großteil dieser Vorfälle kann durch einfache Maßnahmen verhindert werden - und das, ohne vorhandene Glasflächen zu verkleinern oder bei einem Neubau kleinere Glasflächen einzuplanen.

Eine Lösung für dieses Problem bietet spezielles Vogelschutzglas mit auf die Glasscheibe flächig aufgedruckten Strukturen, die nah beieinander liegen. Für Vögel erscheinen diese Bedruckungen wie dichtes Geäst, durch das sie nicht fliegen, wenn sie keine Freiflächen erkennen.

UV-Licht

Ein anderes Glasprodukt macht sich die Fähigkeit von Vögeln zunutze, Teile des ultravioletten Lichtspektrums sehen zu können. Dabei wird das Glas mit einer speziellen Beschichtung versehen, die UV-Licht reflektiert. Diese wird nicht vollflächig aufgebracht, sondern partiell in Form einer Mikado-Struktur. Für die Vögel wird die Beschichtung sichtbar und sie erkennen Glasscheiben als Hindernis. Für das menschliche Auge bleibt die Beschichtung dagegen nahezu unsichtbar.

Vogelschutzgitter

Ebenso helfen vor den Glasscheiben angebrachte Netze, Fliegengitter oder spezielle Vogelschutzgitter.



Oft zu sehen, aber wenig hilfreich: Glasaufkleber für den Vogelschutz.

Werkfoto: BF/Pixabay/Hans Braxmeier

Mit einer Ausstiegsöffnung von 43 mal 90 Zentimetern (Blendrahmen-Außenmaß 55 mal 98 Zentimeter) ist das Wohn- und Ausstiegsfenster mit Türfunktion jetzt in einer neuen, kürzeren Größe erhältlich, die sich optimal ins Dach integriert und an gängigen Ziegelformen orientiert. Damit erleichtert das kleinere Format der Fensterlösung für beheizte Dachräume den Einbau, da so in der Regel weniger Ziegel zugeschnitten werden müssen. Auch bei dem kürzeren Maß ermöglicht die Türfunktion des Wohn- und Ausstiegsfensters für Schornsteinfeger oder Dachhandwerker einen problemlosen und insbesondere sicheren Durchstieg auf das Dach.

Werkfoto: Velux

Herstellernachweise: **Äußerlichkeit:** Bayerisches Dachdeckerhandwerk, Ehrenbreitsteiner Straße 5, 80993 München, Tel.: 089 143409-0; **Moderne**: Bembé Parkett GmbH & Co KG, Wolfgangstr. 15, 97980 Bad Mergentheim, Tel.: 07931 966-252; **So kann:** Bundesverband Flachglas e. V., Mülheimer Straße 1, 53840 Troisdorf, Tel.: 02241 8727-0; **Kompakt:** Viessmann Werke GmbH & Co KG , Viessmannstraße 1, 35108 Allendorf/Eder, Telefon: 06452 70-2675; **Aussteigen:** Velux Deutschland GmbH, Gazellenkamp 168, 22502 Hamburg , Tel.: 040 54707-450;
Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Bauen & Sanieren

Keramische Fliesen trotzen UV-Licht

Wir lieben die Sonne und ihre wärmenden Strahlen. Aber ihr UV-Licht hat auch negative Folgen, zum Beispiel für die Haut. Ähnlich ergeht es Möbeln sowie manchen Böden und Wänden zu Hause. Auch ihnen schadet der UV-Anteil des Sonnenlichts, das zu unschönen Farbveränderungen oder rissigen und spröden Oberflächen führen kann.



Keramische Bodenbeläge sind von Natur aus pflegeleicht, hygienisch und frei von schädlichen Ausdünstungen. Werkfoto: Fila/VDF

Anders jedoch bei Keramikfliesen, denen das UV-Licht nichts anhaben kann.

UV-beständig

Keramische Farben und Fliesen sind sonnenlichtecht sowie UV- und temperaturbeständig und sehr langlebig, da sie bei über 1.000 Grad Celsius gebrannt werden. Zugleich sind Wand- und Bodenbeläge aus Keramik pflegeleicht, hygienisch und ideal für Allergiker: Hausstaub, Pollen oder Bakterien können sich auf ihnen weder entwickeln noch einnisten. Sie sind außerdem vollkommen frei von schädlichen Ausdünstungen. Damit das dauerhaft so bleibt, ist auch die richtige Pflege von Anfang an wichtig. Sie hilft ebenfalls, die Gesundheit der Lieben durch Hygiene im Wohnbereich zu schützen und dabei die Schönheit und Lebensdauer von Fliesen möglichst lange zu erhalten. Eine korrekte Unterhaltspflege mit ökologischen Pflegemitteln leistet dazu einen entscheidenden Beitrag. So lassen sich Gesundheit und Hygiene einerseits sowie Pflege und Schönheit der keramischen Farben und Oberflächen andererseits optimal aufeinander abstimmen.

Sonnenstrom vom Schieferdach

Die Energiepreise steigen - und damit wird bei einer Dachsanierung die autarke Stromversorgung immer attraktiver. Ein neues Schieferdach-System verbindet zeitloses Design mit Ökologie und Ökonomie. In 400 Millionen Jahre alte Steine aus den Tiefen der Natur lassen sich leistungsstarke Photovoltaikelemente flächenbündig integrieren. Rund 30 Paneele, die passgenau zwischen modernen rechteckigen Schiefersteinen in einem Schienensystem fixiert werden, können bereits ein Einfamilienhaus mit Sonnenstrom versorgen. Das Schieferdach-System gilt als Revolution in der traditionellen Naturstein-Deckung: Durch die einfache Montagetechnik ist es mehr als 50 Prozent schneller installiert und damit kostengünstiger als ein traditionelles Schieferdach.



Der Naturstein Schiefer gilt als langlebiges Bedachungsmaterial. Werkfoto: Rathscheck

Schiebesysteme für maximalen Lichteinfall



Schiebesysteme schaffen eine mit natürlichem Licht durchflutete Architektur. Werkfoto: Schüco/Māris Locmelis

Aufgrund sich ständig verändernder Wohnanforderungen erscheinen immer wieder neue Trends, die bestmöglichen Komfort und Design miteinander verbinden. So auch innovative Schiebesysteme.

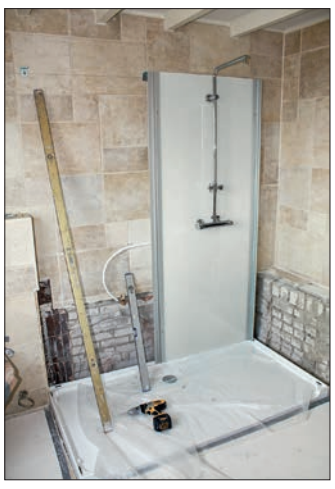
Sie kombinieren hohe Transparenz mit Wärmedämmung bis auf Passivhausniveau, hohe Einbruchhemmung mit filigranen Profilansichten und vielfältige Öffnungsvarianten mit niveaugleichen Schwellen für barrierefreie Übergänge. Je nach Wunsch stehen verschiedene Konstruktionen zur Auswahl. Ein ungestörter Blick in die Natur oder urbane Umgebung entsteht mit Panorama-Design-Schiebeelementen. Durch verdeckt liegende Rahmen in Wand und Decke werden die Profilansichten auf ein Minimum reduziert. Die Grenzen zwischen Leichtigkeit, Sicherheit und Nutzen sind bei Schiebesystemen fließend: Ganzglasecken lassen sich ebenso realisieren wie zu öffnende 90 Grad Ecken.



Aluminiumprofile schützen gegen Hochwasser. Werkfoto: Prefa

Raus mit der Wanne - rein mit der barrierefreien Dusche







Wer sein Eigenheim barrierefrei umbauen lassen möchte, könnte im Bad beginnen. „Aus Wanne mach Dusche“ beschreibt ein Konzept, das einen problemlosen Wechsel zum hindernislosen Duschen ermöglicht - und das alles an nur einem Tag. Wählen kann man je nach persönlichen Bedürfnissen zwischen vier Ausführungen. Die einzelnen Pakete bieten eine Einstiegshöhe ab 3,8 Zentimetern und Extras wie eine Anti-Rutsch-Beschichtung, Klappsitze, einen Rundum-Handlauf und vieles mehr - sicherer könnte Duschen kaum sein. Werkfotos: SFA Sanibroy

Schutz gegen Hochwasser

Starkregen, Hagel, Sturm - die Folge kann Hochwasser sein. Wichtig ist dann, sein Hab und Gut effektiv zu schützen. Das funktioniert mit einem System aus Aluminium: Die robusten Aluminiumprofile verhindern, dass Schäden angerichtet werden. Das Material bietet sich deswegen an, da es bruchfest, rostsicher und einfach zu installieren ist. Zudem lässt es sich farblich an die Fassade anpassen. Eine weitere Ausführung sind spezielle Alu-Dammbalken, die Tür- und Toröffnungen schnell abdichten können. Neben dem Objektschutz stellt der Hersteller auch einen Landschaftsschutz her, bei dem Schutzwände im Gelände aufgestellt werden können.

Herstellernachweise: **Keramische:** Bundesverband des Deutschen Fliesenfachhandels e.V., Hohenzollerndamm 18, 10717 Berlin, Tel.: 030 84315880; **Schiebesysteme**: Schüco International KG, Karolinenstr. 115, 33609 Bielefeld, Tel.: 0521 783-7518; **Raus:** SFA Sanibroy, Waldstraße 23, Gebäude B 5, 63128 Dietzenbach, Tel.: 06074 30928-67; **Sonnenstrom:** Rathscheck Schiefer, St.-Barbara-Straße 3, 56727 Mayen-Katzenberg, Tel.: 02651 955-0; **Schutz:** PREFA GmbH Alu-Dächer und -Fassaden, Aluminiumstraße 2, 98634 Wasungen, Telefon: 036941 785-10;

Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Bauen & Sanieren

(Stil)sicherer Auftritt

Offene Konstruktionen wie die freitragende Treppe, die beinahe im Raum zu schweben scheint und in mehr als 10.000 Varianten zur Verfügung steht, wirken modern und leicht.

Auf Setz- beziehungsweise Stellstufen wird bei diesem Treppentyp verzichtet, sodass die Zwischenräume zwischen den einzelnen Trittstufen frei sind. Das Licht kann ungehindert hindurchscheinen, zumal auch Streben und Handlauf schlank gehalten sind.

Doch wie sieht es mit der Sicherheit aus? Damit die Treppe für Kinder nicht zum Abenteuerspielplatz wird, empfiehlt der Hersteller senkrechte Geländerstäbe, die das Hinaufklettern deutlich erschweren. Zudem sorgt eine Stufenstärke von 65 Millimetern für eine geringere lichte Weite zwischen den Stufen und wirkt somit einem „Durchrutschen“ von Kleinkind oder Haustier entgegen.



Die freitragende Treppe scheint beinahe im Raum zu schweben. Das Stufenmaterial ist sehr widerstandsfähig und pflegeleicht und zeichnet sich durch ein besonders attraktives Design aus. Die strukturierte Oberfläche ist außerdem nach der Rutschsicherheitsstufe R9 DGUV-zertifiziert und beugt auf diese Weise gefährlichen Stürzen vor. Werkfoto: Kenngott

Balkon sanieren - Wohlfühloase sichern



Für die optische Gestaltung der sogenannten Schutz- und Nutzschicht gibt es viele Alternativen: Marmorkiesel-, Quarzbelag und eine Beschichtung mit Colorships-Einstreuung sind möglich. Werkfoto: Isotec

Der eigene Balkon ist für viele eine Oase im Alltag. Bautechnisch betrachtet sind diese Oasen aber oft eine Schwachstelle des Hauses. Abnutzung und Witterung sowie schlechte Abdichtungen lassen Feuchtigkeit ins Haus eindringen, Wärme entweichen und Schimmelpilz auf den ausgekühlten Innenseiten der Außenwände entstehen.

Doch jetzt hat ein namhafter Hersteller eine qualitativ hochwertige Lösung für die Balkonsanierung entwickelt, die von deren Profis in kurzer Zeit und mit langfristiger Wirksamkeit ausgeführt wird. Beim Vor-Ort-Termin identifizieren die Sanierungsexperten die genaue Schadenursache.

Die Ausführung erfolgt in fünf Stufen. Zunächst wird der Oberbelag und die vorhandene Abdichtung bis auf die tragfähige Unterkonstruktion entfernt. Je nach Bedarf wird daraufhin ein Gefälleestrich erstellt, damit auch Regenwasser zuverlässig abfließen kann. Daraufhin wird die Balkonoberfläche fachmännisch grundiert. Mit einem zertifizierten Flüssigkunststoff oder einer Kombiflexabdichtung werden kritischen Stellen mitsamt der Balkonfläche abgedichtet.

Parkettboden: Und er bewegt sich doch ...

Der neue Parkettboden ist verlegt, doch einige Monate später folgt der erste Schreck: Fugen oder im schlimmsten Fall sogar Risse zeichnen sich ab.

Entscheidend ist vor dem Verlegen des Parketts auf jeden Fall, dass dieses vollflächig fest auf den Untergrund geklebt wird. Lose oder schwimmend verlegtes Parkett besitzt eine größere Beweglichkeit, so bilden sich aufgrund unterschiedlicher Luftfeuchtigkeit im Raum Fugen und Risse. Die feste Haftung mit dem Boden fixiert die Holzstäbe und bringt auch weitere Vorteile mit sich. Zum Beispiel ist das Parkett strapazierfähiger und robuster, der Trittschall fällt geringer aus und Fußbodenheizungen leiten ihre Wärme schneller in den Raum. Ist das Parkett fest geklebt, kann es zudem über Jahrzehnte hinweg mehrfach renoviert werden.

Das Kleben ist aber auch von Relevanz, wenn es wider Erwarten doch zu auffälligen Fugen gekommen ist. Nur geklebtes Parkett lässt sich dann abschleifen, kitten und neu versiegeln, sodass es wieder aussieht wie zuvor. Das Kleben übernimmt am besten ein versierter Parkettleger, da auch eine sorgfältige Vorbereitung des Untergrundes wichtig ist.



Damit sich keine Fugen bilden, sollte Parkett vollflächig fest auf den Untergrund geklebt werden. Wird die Luftfeuchtigkeit dann auf einem konstanten Niveau gehalten, haben Bewohner lange Freude an ihrem Parkett. Werkfoto: pik/Viktoriia Bielik/123rf.com

Weniger Putzen

Das Thema „Fenster putzen“ gehört nicht unbedingt zu den Lieblingsbeschäftigungen von Haus- und Wohnungsbesitzern. Wer den häufigen Griff zum Glasreiniger scheut: Es gibt spezielle Gläser, die deutlich weniger geputzt werden müssen. Möglich wird das dank besonderer Beschichtungen auf der Oberfläche des Glases. In Abhängigkeit vom Einsatz sind zwei Beschichtungen dabei Stand der Technik: Für Außenanwendungen ist eine pyrolytische Beschichtung geeignet, die im Glaserzeugungsprozess auf das noch heiße Glas aufgebracht wird. Diese zersetzt mittels Photokatalyse organische Verschmutzungen wie Vogelkot, Pollen oder Moosansätze allein mit Hilfe des Tageslichts. Zudem ist diese Beschichtung hydrophil, das heißt sie zieht Wasser an und bildet einen abfließenden Feuchtigkeitsfilm aus. Für Innenanwendungen sind Beschichtungen geeignet, die einen Korrosionsschutz bieten und die gleichzeitig hydrophob sind. Diese Eigenschaft sorgt dafür, dass Wasser von der Oberfläche der Verglasung abgestoßen wird, ein Effekt, der von der Lotusblüte her bekannt ist.



Bei Baumängeln gilt das Leistungsverweigerungsrecht. Um diese zu erkennen, sollte ein Sachverständiger hinzugezogen werden. Werkfoto: BSB

Bei Baumängeln keine Zahlungen

Treten Baumängel beim Hausbau auf, können sich private Bauherren auf ihr Leistungsverweigerungsrecht berufen. Das heißt sie dürfen einen angemessen Teil der vereinbarten Vergütung verweigern. Darauf verweisen die Experten des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB). Was angemessen ist, hängt vom Einzelfall ab. Einerseits muss sich die Baufirma durch einen „Druckzuschlag“ veranlasst sehen, den Mangel zu beheben. Andererseits darf der Bauherr nicht übersichert sein, also nicht unverhältnismäßig mehr einbehalten, als für die Beseitigung des Mangels notwendig ist. In der Rechtsprechung wird allgemein das Doppelte der voraussichtlichen Beseitigungskosten als angemessen erachtet. Das Leistungsverweigerungsrecht gilt auch bei der Schlussrechnung, wenn nach der Abnahme Mängel vorhanden sind.

Herstellernachweise: **(Stil)sicherer:** Kenngott-Treppen, Neulandstraße 31, 74889 Sinsheim, Tel: 07261 94982-100; **Balkon**: ISOTEC GmbH, Cliev 21, 51515 Kürten, Tel.: 02207 84760; **Parkettboden:** Initiative pik – Parkett im Klebeverbund, Schaal.Trostner Kommunikation GmbH, Eichwiesenring 1/1, 70567 Stuttgart, Tel.: 0711 77000-11; **Weniger Putzen:** Gütegemeinschaft Flachglas e.V. (GGF), Mülheimer Straße 1, 53840 Troisdorf, Telefon: 02241 8727-00; **Bei Baumängeln:** Bauherren-Schutzbund e.V., Brückenstraße 6, 10179 Berlin, Tel.: 030 400339-502;

Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST



Die Frontpartie des neuen X1 soll kraftvoller und präsenter wirken. Sie verfügt nun über eine größere und in der Mitte verbundene Marken-Niere.

Vorwärtsdrang und Effizienz

BMW X1

BMW hat den X1 überarbeitet: Mit verändertem Design, erhöhter Variabilität und neuen Ausstattungen fährt das bayerische Kompakt-SUV frisch geschärft ins neue Modelljahr.

Die Frontpartie soll kraftvoller, dominanter und präsenter wirken. Sie verfügt nun über eine größere und in der Mitte verbundene Marken-Niere sowie neue Adaptive LED Scheinwerfer mit präziserer Leuchtenikonografie sowie einen Stoßfänger mit integrierten LED-Nebelleuchten und größeren Lufteinlässen. Auch in der Heckansicht zeigt der X1 optische Neuerungen. Hier greift zum Beispiel der neugestaltete Einleger der Heckschürze in Wagenfarbe die entsprechende Außenfarbe auf. Eine Neuerung, die im Serienumfang enthalten ist und mit der das Fahrzeugheck noch wertiger und harmonischer wirken soll.

Die drei neuen Außenfarben Jucarobeige, Misano Blau metallic (exklusiv für das M Sport Modell) und die besonders exklusive BMW Individual Farbe Storm Bay metallic sowie vier neue Räderdesigns ergänzen das neue Design des SUV.

Vielseitig zeigt sich das Interieur: Es möchte moderne Technologien mit einem großzügigen Raumkonzept sowie zahlreichen smarten und funktionalen Lösungen kombinieren. Bereits in der Serienausstattung ist ein 6,5 Zoll großes, zentral angebrachtes Display enthalten. Bei der Wahl eines Navigationssystems ist der X1 mit einem 8,8 Zoll beziehungsweise dem neuen 10,25 Zoll großen Touch Control Display ausgestattet, das sich per Sprach- und Touchsteuerung bedienen lässt.



Das Raumkonzept des Kompakt-SUV möchte zahlreiche smarten und funktionalen Lösungen kombinieren.

Die Fahrwerkstechnik möchte bei allen Modellen auch weiterhin für spritzige Agilität sorgen. Darüber hinaus trägt sie zum präzise kontrollierbaren Handling bei und soll hohe Fahrdynamik gewährleisten. Der für viele Modelle verfügbare intelligente Allradantrieb xDrive stimmt das Antriebsmoment zwischen Vorder- und Hinterachse jederzeit passend auf die Fahrsituation ab. Das Ergebnis ist eine Kombination aus souveräner Traktion, hoher Fahrstabilität und Dynamik, die bei allen Straßen- und Witterungsbedingungen zur Verfügung steht.

Alle Benzin- und Dieselaggregate des bayerischen Kompakt-SUV erfüllen die EU6d-temp Abgasnorm, der X1 sDrive16d und der X1 xDrive25d die EU6d Abgasnorm. Die ebenso effizienten wie sportlichen Drei- und Vierzylinder-Antriebe sollen jene Kraft erzeugen, die je nach Modellvariante entweder über den intelligenten Allradantrieb xDrive oder mit einem modernen Vorderradantrieb in dynamischen Vorwärtsdrang auf der Straße und souveräne Fahrfreude auf unbefestigtem Terrain umgesetzt wird.

Check Technische Daten

BMW X1 sDrive18i

Motor:	Benziner
Hubraum:	1.499 ccm
Leistung:	103 kW / 140 PS bei 4.600 U/min
Leergewicht:	1.475 kg
Antrieb:	Front
Höchsttempo:	205 km/h
Beschleunigung 0 auf 100 km/h:	9,7 Sekunden
Verbrauch:	5,9 Liter Super
CO_2-Ausstoß:	134 g/km

AUTO Check

Für jung-dynamische Fahrer

Fiat 500X Sport

Dynamik, Präzision, Kontrolle und Stil sind die Eigenschaften, die sich der neue Fiat 500X Sport mit erfolgreichen Athleten teilen möchte. Die neue Modellvariante soll sich speziell an junge und dynamische Kunden richten.

Der Neuling bietet eine Reihe technischer Details, mit denen Dynamik, Fahrpräzision und Kontrolle weiter gesteigert werden sollen. Dazu gehört unter anderem die Fahrwerkstieferlegung. Im Vergleich zur Variante Urban ist die Karosserie des 500X Sport um 13 Millimeter abgesenkt. Auf Wunsch stehen Reifen im Format 225/40 auf 19-Zoll-Leichtmetallrädern im spezifischen Design zur Verfügung. Damit erhält der dynamische Italiener nicht nur einen sportlicheren Look, sondern auch ein noch sportlicheres und sicheres Fahrverhalten.

Für den 500X Sport steht die Topversion aus der FireFly-Motorenfamilie zur Verfügung. Der Vierzylinder-Turbobenziner leistet 111 kW (150 PS) und ist mit dem Doppelkupplungsgetriebe DCT (Double Clutch Transmission) kombiniert. Darüber hinaus ist die elektrische Servolenkung neu kalibriert, um dem Fahrer eine präzisere und reaktionsschnellere Rückmeldung zu geben. An Vorder- und Hinterachse sind adaptive Stoßdämpfer mit FSD-Technologie (Frequency Selective Damping) verbaut, die einen optimalen Kompromiss aus straffem, sicherem Fahrverhalten bei hohem Tempo und überlegenem Komfort bei niedrigen Geschwindigkeiten garantieren sollen.



Exklusives Cockpit: Das Sportlenkrad des 500X Sport ist nach unten abgeflacht und mit Leder bezogen.

Im Vergleich zum 500X Cross mit identischem Motor und 18-Zoll-Fahrwerk realisiert der 500X Sport 1.3 FireFly mit 19-Zoll-Rädern eine um acht Prozent höhere Querbeschleunigung, eine um 26 Prozent reduzierte Neigung zum Untersteuern in schnell durchfahrenen Kurven beziehungsweise eine um 17 Prozent verringerte Tendenz zum Übersteuern in extremen Situationen.

Der dynamische Stil wird auch im Innenraum des Neulings umgesetzt: Zur Ausstattung gehören ein dunkler Dachhimmel, eine spezifische Grafik mit roten Elementen des zentralen TFT-Displays, der Schaltknauf aus Aluminium, das mit Techno-Leder bezogene, unten abgeflachte Sportlenkrad, die in Titangrau gehaltene Armaturentafel sowie Details in Myron beziehungsweise Rot. Auf Wunsch stehen für den 500X Sport beispielsweise ein edler Alcantara-Bezug für Sportlenkrad und Verkleidung der Armaturentafel zur Verfügung, rotabgesetzte Nähte sorgen hier für Kontraste.



Bewusst sportlich: Im Vergleich zur Variante Urban ist die Karosserie des 500X Sport um 13 Millimeter abgesenkt.

Check TECHNISCHE DATEN

Fiat 500X Sport 1.3 GSE DCT

Motor:	Benziner
Hubraum:	1.332 ccm
Leistung:	111 kW / 150 PS bei 5.500 U/min
Leergewicht:	1.395 kg
Antrieb:	Front
Höchsttempo:	196 km/h
Beschleunigung 0 auf 100 km/h:	9,1 Sekunden
Verbrauch:	6,1 Liter Super
CO_2-Ausstoß:	140 g/km

Auto-Check

AUTO Check

Dynamischer kleiner Crossover

Nissan Juke

Nach zehn Jahren, in denen Nissan mehr als eine Million Einheiten des kompakten Crossover-Pioniers Juke verkauft hat, rollt seit Ende November die zweite Modellgeneration auf die Straßen Europas. Produziert wird das Modell weiterhin im britischen Sunderland.

Seinen stylishen, oft auch polarisierenden Charakter bewahrt er auch in der Neuauflage. Zugleich aber ist er reifer geworden, bietet mehr Platz und Komfort. Zur fortschrittlichen Ausrichtung passt der Antrieb: ein kompakter, leichter, wirtschaftlicher und schnell ansprechender Turbo-Benziner, der sich - eine Premiere für den Juke - mit einem Siebengang-Doppelkupplungsgetriebe samt Lenkrad-Schaltwippen kombinieren lässt. Das neue Chassis soll Fahrdynamik und Sicherhei bieten, das ProPilot System erlaubt teilautomatisiertes Fahren.



Insassen genießen im Fond jetzt 58 Millimeter mehr Kniefreiheit, auch die Kopffreiheit legte um elf Millimeter zu.

Das Modell ist größer geworden: Mit 4.210 Millimeter Länge (+ 75 Millimeter), 1.800 Millimeter Breite (+ 35 Millimeter) und 1.595 Millimeter Höhe (+ 15 Millimeter) möchte er den eleganten Stil eines Coupés mit der satten Haltung eines Crossover und den Abmessungen einer sportlichen kleinen Schrägheckmousine kombinieren und damit ein perfektes Auto für den städtischen Alltag sein. Dank des um 106 Millimeter auf 2.636 Millimeter gewachsenen Radstands genießen die Insassen im Fond nun 58 Millimeter mehr Kniefreiheit, auch die Kopffreiheit legte um elf Millimeter zu. Der Kofferraum offeriert mit 422 Litern nun 68 Liter mehr Fassungsvermögen, auch die Breite der Kofferraumöffnung hat zugelegt und ermöglicht nun ein leichteres Be- und Entladen. Neue Soft-Touch-Materialien auf dem Armaturenbrett, der Türverkleidung und im Fußraum sollen den hochwertigen Eindruck unterstreichen.

Die Frontpartie wird geprägt von den runden Scheinwerfern, die jetzt serienmäßig in Voll-LED-Ausführung gehalten sind und ein neues LED-Motiv in Y-Form aufweisen, sowie dem charakteristischen dreidimensionalen V-Motion-Kühlergrill. In der Seitenansicht fällt insbesondere das scheinbar schwebende Dach im Coupé-Stil ins Auge, die Heckansicht prägen scharfkantige LED-Rückleuchten im dreidimensionalen Bumerang-Stil. Für das Exterieur stehen elf Lackierungen zur Wahl, darunter das exklusive Fuji Sunset Red. Sie können mit drei kontrastierenden Dachfarben kombiniert werden. Das Felgenprogramm umfasst bis zu 19 Zoll große Leichtmetallräder.

Check TECHNISCHE DATEN

Nissan Juke DIG-T 117 7DCT	
Motor:	Benziner
Hubraum:	999 ccm
Leistung:	86 kW / 117 PS bei 5.250 U/min
Leergewicht:	1.182 kg
Antrieb:	Front
Höchsttempo:	180 km/h
Beschleunigung 0 auf 100 km/h:	11,1 Sekunden
Verbrauch:	6,2 Liter Super
CO_2-Ausstoß:	142 g/km



Die Frontpartie des neuen Nissan Juke wird geprägt von den runden Scheinwerfern, die jetzt serienmäßig in Voll-LED-Ausführung gehalten sind.

Auto-Check

AUTO Check

SUV mit neuem Front-Design

Mitsubishi ASX

In drei Ausstattungslinien rollt der neue Mitsubishi ASX in die Showrooms. Neben einem dynamischen und kraftvollen Design mit neuer Front soll das gründlich überarbeitete Kompakt-SUV jetzt mehr Annehmlichkeiten in Serie bieten, die die Fahrt komfortabler und sicherer gestalten.

Bereits die Einstiegsvariante Basis fährt beispielsweise mit Bi-LED-Scheinwerfern samt integriertem LED-Tagfahrlicht vor. Die Leuchttechnik soll nicht nur die Sicht und die Sichtbarkeit verbessern, sondern dem Neuling auch bei Nacht einen hohen Wiedererkennungswert verleihen. Auch am Heck kommt eine neue Leuchtgrafik zum Einsatz, Rück- und Bremsleuchten arbeiten dabei ebenfalls mit LED-Technik. Optisches Erkennungszeichen der Basisvariante ist der markante, in Silber/Matt-schwarz gehaltene Kühlergrill vor der nun höheren Motorhaube. Die neu gestalteten Front- und Heckstoßfänger, die in die Flanke hineinlaufen, bilden einen starken Kontrast zum schwarzen Unterfahrschutz und der ebenfalls schwarzen Kotflügelblende.

Im Innenraum ergänzen Licht- und Regensensor sowie eine Klimaautomatik die Serienausstattung, die unter anderem elektrische Fensterheber vorn und hinten, ein Audiosystem mit Radio sowie eine CD-/MP3-Funktion und eine USB-Schnittstelle umfasst. Das Kofferraumvolumen von standardmäßig 406 Litern lässt sich durch Umklappen der im Verhältnis 60:40 teilbaren Rücksitzlehne vergrößern.

In der mittleren Plus-Ausstattung kommen 18-Zoll-Leichtmetallfelgen im neuen Design und LED-Nebelscheinwerfer hinzu. Weitere Features sind das Auffahrwarnsystem mit Fußgängererkennung und Notbremsassistent, ein Fernlichtassistent, elektrisch anklappbare Außenspiegel, ab der B-Säule getönte Scheiben, Rückfahrkamera, Multifunktionslenkrad und Schaltknauf in Leder.

Der Version Top sind unter anderem Ledersitze vorbehalten. Ein luxuriöses Panorama-Glasdach mit elektrischer Sonnenblende und LED-Ambientebeleuchtung schafft einen lichtdurchfluteten Innenraum. Für die Sicherheit sind unter anderem ein Spurhalte-, ein Totwinkel- sowie ein Ausparkassistent an Bord des ASX. Eine Einparkhilfe hinten, Sportpedale und ein kraftvolles Sound-System, das mit 710-Watt-Verstärker, acht hochwertigen Lautsprechern und 25-Zentimeter-Subwoofer für Klanggenuss sorgt, komplettieren die Spitzenausstattung des neuen Kompakt-SUV.



Rück- und Bremsleuchten arbeiten beim überarbeiteten Mitsubishi ASX jetzt auch mit LED-Technik.



Basis, Plus und Top: In drei Ausstattungslinien ist der gründlich geliftete Mitsubishi ASX erhältlich.

Check TECHNISCHE DATEN

Mitsubishi ASX

Basis 2.0 Benziner

Motor:	Benziner
Hubraum:	1.998 ccm
Leistung:	110 kW / 150 PS bei 6.000 U/min
Leergewicht:	1.437 kg
Antrieb:	Front
Höchsttempo:	190 km/h
Beschleunigung 0 auf 100 km/h:	10,2 Sekunden
Verbrauch:	6,7 Liter Super
CO_2-Ausstoß:	154 g/km

Auto-Check

AUTO Check

Familien-SUV mit mehr Komfort

Land Rover Discovery Sport

Im Modelljahr 2020 präsentiert der Land Rover Discovery Sport ein verändertes Karosseriedesign. Ins Auge fallen vor allem geänderte Proportionen, die dem Briten eine noch markantere Optik verschaffen sollen. Weitere Neuerungen umfassen Scheinwerfer und Heckleuchten mit LED-Signatur sowie neue Stylinglösungen für Kühlergrill und Stoßfänger.

Im Innenraum dominieren Hightech und Premiummaterialien. So erhält der Discovery Sport das neu entwickelte Touch Pro Infotainment-System mit 10-Zoll-HD-Touchscreen und zusätzlichem Bedienfeld. Hinzu kommt eine Möglichkeit zum kabellosen beziehungsweise induktiven Laden von Mobilgeräten, außerdem praktische Details wie ein 4G-Wi-Fi-Hotspot, USB-Buchsen und 12-Volt-Anschlüsse sowie separate Bedieneinheiten für Heizung und Lüftung in allen drei Sitzreihen. Ein weiteres digitales Highlight setzen Smart Settings: Sie nutzen Algorithmen künstlicher Intelligenz, um Vorlieben der Fahrerin oder des Fahrers zu lernen und dann Sitz- und Lenkradposition, Audio- und Klimaeinstellungen zu steuern.

Zur gesteigerten Qualität soll sich ein optimierter Praxisnutzen gesellen. In allen drei Reihen finden sich neugestaltete Sitze, die in der zweiten Reihe verschiebbar und im Verhältnis 40:20:40 geteilt umlegbar sind. Damit steigt die Zahl der möglichen Sitzkonfigurationen auf 24. Der Neuling bietet bis zu 1.574 Liter Kofferraum. Darüber hinaus wurden die Ablagemöglichkeiten verbessert, während das Tankvolumen auf 65 Liter stieg.



Land Rover hat sein beliebtes Kompakt-SUV im Premiumsegment gründlich erneuert und transformiert.

Die neue Karosserie des britischen Kompakt-SUV besitzt eine um 13 Prozent höhere Steifigkeit als die bisherige Konstruktion. Die PTA genannte Plattform wurde von vornherein dafür konzipiert, dass sie mit elektrischen Antrieben kombiniert werden kann. Der Discovery Sport ist daher jetzt auch mit 48-Volt Mild-Hybrid verfügbar.

Herzstück des Systems ist ein am Motor montierter Riemen-Starter-Generator. Er gewinnt die beim Bremsen oder Verzögern normalerweise verloren gehende Energie zurück und leitet sie zu dem im Unterboden platzierten Akku. Fährt der Discovery Sport Mild-Hybrid langsamer als Tempo 17 und tritt der Fahrer das Bremspedal, wird der Verbrennungsmotor automatisch abgeschaltet. Beim erneuten Anfahren und danach wird die gespeicherte Energie genutzt, um den Motor beim Beschleunigen zu unterstützen und auf diese Weise Kraftstoff zu sparen.

Check TECHNISCHE DATEN

Land Rover Discovery Sport P 250 AWD

Motor:	Benziner
Hubraum:	1.997 ccm
Leistung:	184 kW / 249 PS bei 5.500 U/min
Leergewicht:	1.939 kg
Antrieb:	Allrad
Höchsttempo:	225 km/h
Beschleunigung 0 auf 100 km/h:	7,6 Sekunden
Verbrauch:	8,0 Liter Super
CO_2-Ausstoß:	183 g/km



Land Rover bietet den neuen Discovery Sport in den Ausstattungsvarianten Discovery Sport, S, SE und HSE an.

Einrichten

Richtiger Riecher beim Möbelkauf

Sehen, Tasten, Riechen, Hören, Schmecken: jeder Mensch ist mit Sinnen ausgestattet, die ihm Sicherheit geben und ihn in seinem alltäglichen Leben leiten. Die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel (DGM) empfiehlt, die Sinne daher auch im Möbelhaus für eine bestmögliche Kaufentscheidung bewusst einzusetzen.



Umfassend getestete Möbel bereiten langfristig Freude. Werkfoto: DGM/nobilia

Vor dem Möbelkauf sollten sich Endverbraucher so gut es geht mit einem Produkt vertraut machen. Das bedeutet, im Möbelhaus genau hinzusehen und hinzuhören sowie die Funktionen, die Stabilität und die individuelle Bequemlichkeit zu testen. Im Detail kann das heißen: Türen und Schubladen eines Schrankes mehrmals zu öffnen und zu schließen sowie darauf zu achten, dass die Scharniere zuverlässig ihren Dienst verrichten und keine Störgeräusche verursachen; oder eine neue Couch in verschiedenen Positionen über mehrere Minuten auf den individuell gewünschten Sitz- und Liegekomfort zu prüfen; oder bei der Auswahl eines neuen Tisches für das Esszimmer oder die Terrasse einfach mal alltägliche Beanspruchungen zu simulieren: Wackelt der Tisch, wenn man ihn mit dem Knie anstößt? Wie standfest ist er, wenn man darauf Lebensmittel schneiden möchte? Lässt sich die Tischfläche einfach verlängern und auch wieder verkürzen?

Expertentip: „Eine sichere Kaufentscheidung trifft sich schwerer alleine. Daher sollten die Familie oder Freunde mit dabei sein und ihre Sinne ebenfalls schärfen. Die besten Berater sind erfahrene Möbelkäufer, aber natürlich auch diejenigen, die ein Möbelstück später vorrangig nutzen werden. Auch der Verkäufer im Möbelhandel sollte bei der Entscheidungsfindung einbezogen werden, denn er kennt die Angebotsvielfalt der Hersteller und zeigt in Frage kommende Alternativen auf“, sagt DGM-Geschäftsführer Jochen Winning.

Ganz aus Glas

Innentüren spielen für das gesamte Wohnambiente eine wichtige Rolle und haben einen großen Anteil an der Gestaltung des Zuhauses. Dort, wo offene und helle Räume gewünscht sind, die dennoch mit einer Tür abgetrennt werden können, eignen sich besonders Ganzglastüren. Ein Tor- und Türhersteller bietet 49 Motive in unterschiedlichen gestalterischen Stilrichtungen an. Es stehen je nach individuellen Wünschen puristische Glastüren ohne Designelemente, Glastüren mit geschwungenen Designs sowie Türmotive mit horizontalen und vertikalen Linien oder Türen mit geometrischen Formen zur Auswahl.



Ganzglastüren kommen im privaten Wohnungsbau immer häufiger zum Einsatz. Durch ihre Lichtdurchlässigkeit und ihr transparentes Erscheinungsbild haben sie für Bauherren und Modernisierer vor allem in Sachen Raumhelligkeit und Design in Fluren, Küchen und Wohnzimmern viele Vorteile.

Werkfoto: Hörmann

Rosetten an die Wand



Manche Räume verlieren mit den Jahren ihren Charme - eine neue Idee muss her! Da kommen die Rosetten eines Herstellers genau richtig. Längst sind die floralen Schmuckstücke nicht nur für die Decke bestimmt. Sie lassen auch Wände in neuem Glanz erstrahlen. Ob in Weiß gehalten oder ganz bunt mit lösemittelfreien Dispersionsfarben gestaltet, die Rosetten werden auf jeden Fall zu einem echten Hingucker. Werkfoto: Saarpor

Innere Werte



Schränke gibt es in unzählbarer Menge und Vielfalt. Klein und kompakt oder groß und multifunktional. Beim Stichwort „Möbeldesign“ denken viele Menschen an die äußere Erscheinung von Tischen, Schränken, Sofas und so weiter. In Wahrheit umfasst der Design-Begriff aber auch „innere Werte“, wie zum Beispiel die Funktion, die Stabilität und die Lebensdauer eines Schrankes. Werkfoto: DGM/Voglauer

Licht neu erleben



Wer in der Küche arbeitet, braucht helles, perfekt ausgerichtetes Licht. Im Anschluss kann dieses allerdings ungemütlich wirken. Hier bietet ein Elektrohersteller eine einfache wie innovative Lösung. Das LED-System besteht aus einer Lichtsteckdose, auf die verschiedene LED-Lichtaufsätze ohne Bohren und aufwendige Montage aufgesteckt werden können. So lässt sich die Raumbeleuchtung jederzeit dem individuellen Bedarf anpassen: Der Wandstrahler, der die Küchenarbeitsfläche hell ausleuchtet, schafft um 180 Grad gedreht ein angenehmes, indirektes Licht für das Abendessen. Werkfoto: Jung.de

Rückenfreundlich schlafen, wohnen und arbeiten

Ob im Schlaf-, Wohn- oder Esszimmer: Zuhause begegnen uns immer wieder wenig ergonomische Möbel, die der Rückengesundheit schaden können.

Um das zu verhindern, können Verbraucher auf das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. achten. Zertifiziert sind beispielsweise Bettsysteme mit einer flexiblen Unterfederung, die sich individuell an den Nutzer anpasst und einer Matratze, die Rücken und Wirbelsäule beim Liegen unterstützt. Das sorgt für einen erholsamen Schlaf und schont den Rücken.

Dynamisches Sitzen

Am Mittagstisch unterstützen Stühle mit neigbarer Sitzfläche und Rückenlehne dynamisches Sitzen - dadurch wird der natürliche Bewegungsdrang gefördert. Relaxsessel und Sofas sollten beim Kauf unbedingt Probe gesessen werden.

Sitzhöhen

Außerdem gibt es Couch-Modelle, die verschiedene Sitzhöhen miteinander kombinieren und so insbesondere für mehrere Nutzer mit unterschiedlichen Bedürfnissen geeignet sind. Die Rückenlehne von Sessel und Sofa sollte die Form der Wirbelsäule unterstützen und mindestens bis zu den Schultern reichen.



Schmerzender Rücken? Rückenfreundliche Möbel können helfen. Werkfoto: AGR

Herstellernachweise: **Richtiger / Innere Werte:** Deutsche Gütegemeinschaft Möbel e.V., Friedrichstraße 13 - 15, 90762 Fürth, Tel.: 0911 9509998-0; **Rosetten**: Saarpor Klaus Eckhardt GmbH - Neunkirchen Kunststoffe KG, Krummeg 3-7, 66539 Neunkirchen, Tel.: 06821 9407–426; **Rückenfreundlich:** Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V., Stader Straße 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761 9263580; **Ganz aus Glas:** Hörmann KG Verkaufsgesellschaft, Upheider Weg 94-98, 33803 Steinhagen, Tel.: 05204 915-0; **Licht:** Albrecht Jung GmbH & Co. KG, Volmestraße 1, 58579 Schalksmühle, Tel.: 02355 806-102;

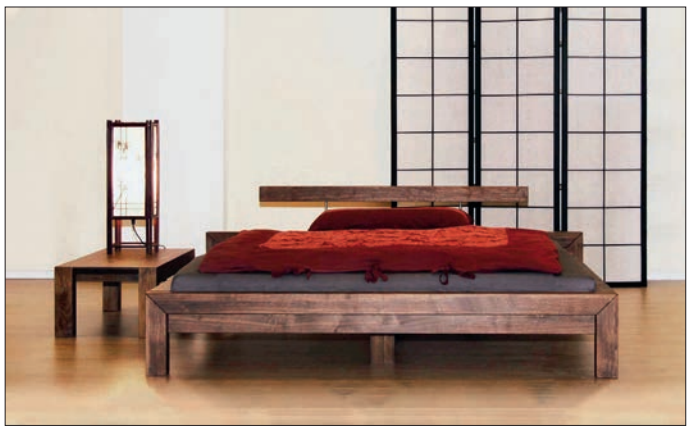
Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Einrichten

Schlafen? Aber natürlich!

Unruhige Nächte kennt jeder, nur die Ursachen sind verschieden. Rastlosigkeit, Wettereinflüsse oder hormonelle Störungen sind mögliche Faktoren. Nicht selten liegt es aber einfach an der falschen Schlafunterlage.

Der Wunsch, erholsam zu schlafen, ist nur natürlich. Gut beraten sind Schlafende, die eine Alternative zu ihrer alten Federkernmatratze suchen, mit Futons. Die Frage, ob man eher weich oder hart schläft, ist bei diesen unerheblich, da alle Varianten als „fest“ bezeichnet werden. Hier geht es um eine geschmeidige Anpassung an die jeweilige Körperkontur und stabiles Liegen ohne Einsinken. Das Team eines Futonherstellers verwendet für die manuelle Herstellung rein ökologische und nachhaltige Materialien:



Wer sein Nachtlager auf Futons errichtet, erwacht am nächsten Morgen entspannt und erholt. Werkfotos: Futonwerk



Erlesene Rohstoffe wie feine Bio-Baumwolle und reiner Naturkautschuk garantieren höchste Qualität und eine lange Lebensdauer von bis zu 25 Jahren. Da jeder Mensch eine ganz eigene Körperform, Gewichtsklasse und Schlafgewohnheit mit sich bringt, legt der Hersteller besonders viel Wert auf die individuelle Kundenbetreuung. So profitieren die Kunden von einer persönlichen Beratung und Bedarfsanalyse im Showroom oder am Telefon.

Japanisch inspiriert: Futons bieten ein stabiles, „festes“ Liegegefühl, gerne auch direkt auf dem Fußboden oder auf Tatamis.

Aufhängen ohne Bohren



Genau diese Gestaltungsfreiheit ermöglichen die neuen Wandbildkacheln. Die quadratischen Kacheln im Format 15 mal 15 Zentimeter können dank ihrer magnetischen Wandhalterung jederzeit kinderleicht ausgetauscht oder versetzt werden. Bedruckt mit persönlichen Fotos richten sich die Wandbildkacheln an alle, die ihr Zuhause gerne jung, modern und abwechslungsreich einrichten möchten. Werkfoto: Diginet

Authentisch einrichten mit Eichendekoren

Laminatböden sind aus der Gestaltung von Wohnräumen nicht mehr wegzudenken und längst ein Klassiker wenn es darum geht, den eigenen vier Wände einen individuellen Look zu verpassen. Eichendekore erleben derzeit eine wahre Renaissance und sind ein echtes Multitalent in Sachen Wohnraumgestaltung.

Die robuste Oberfläche ist es, die Laminatböden so praktisch und attraktiv macht. Vielseitige Dekore mit authentischer Maserung sorgen für ein intensives haptisches Erlebnis, von feinen Linien bis hin zu rustikalen, kräftigen Strukturen, die eine Geschichte über das Material erzählen. Eine wahre Renaissance erleben derzeit Eichendekore. Doch statt düsterer „Eiche-Rustikal“ sind es heute lebendige und markante Oberflächen, die diese Holzoptik auszeichnen. Von schlicht zurückhaltend, hell und natürlich über verträumte Vintage-Looks bis hin zu edlem Dunkelbraun, Eiche lässt sich immer wieder neu erfinden.

Noch mehr Gestaltungsmöglichkeiten bieten unterschiedliche Dielenformate, Synchronstrukturen und besondere Designs wie Herringbone, zu deutsch Fischgrätmuster. Für eine besonders natürliche Anmutung werden sogar Astlöcher und Risse imitiert, sodass derartiges Laminat von Echtholzböden kaum noch zu unterscheiden ist.



Wohnen mit Holz: Eichendekore erfreuen sich wieder wachsender Beliebtheit. Werkfoto: Kronotex

Stilvoll lümmeln

Reinlegen, wohlfühlen und leben - in diesem Sofa sind wir sofort zuhause. Hier lässt es sich sitzen, liegen, lümmeln, und das mit Stil. Die umlaufenden Ziernähte und der übertiefe Sitz machen das Sitzmöbel zum Inbegriff der Cosiness, die wir uns sogar mit dem Laptop auf dem Schoß wünschen. Es eignet sich als Hauptsofa, für Face-to-Face-Arrangements oder als ergänzender Entspannungsplatz in großen Räumen.



Der neue Lebensgefährte kommt am liebsten mit weichen, dehnbaren Bezügen zur Geltung. Werkfoto: Rolf Benz

Prosit: Auf ein gutes, neues Jahr

„Frohes Neues“, „Prosit Neujahr“ oder „Guten Rutsch“ - heißt es am 31. Dezember, wenn die Sektkorken knallen, das Feuerwerk erleuchtet und die Gläser aneinander klirren. Um das alte Jahr gebührend zu verabschieden und das neue herzlich willkommen zu heißen, gehört das Anstoßen mit Freunden und Familie dazu.



Stilvoll und edel präsentiert sich diese neue Glasserie, die nicht nur mit Goldrand, sondern auch in verschiedenen Farben erhältlich ist. Werkfotos: Leonardo



Für echte Genussmomente - für alle Sinne - sorgen die Trinkgläser einer neuen Glasserie. Die Gläser erhalten als Veredelung einen handwerklichen Farbauftrag. So wirken die Becher, Sekt- und Weingläser in Blau, Grün, Braun und Amber nicht nur brillant, sondern haben auch einen metallisch irisierenden Glanz.

Auch die zweite neue Kollektion eines Herstellers ist optimal für die festliche Silvesterparty geeignet. Die Kelchgläser besitzen ein einzigartiges Relief, welches von den Kelchen bis zum Fuß gezogen ist. Wer es noch edler mag, für den gibt es die Sekt-, Likör- und Trinkgläser auch mit handaufgetragenem Goldrand. Damit verleiht man jeder Party den besonderen Glamour. Die Kelchgläser sollen gleichzeitig mit hochwertiger Qualität punkten.

Jetzt wird´s bunt



Das kunstvolle Muster auf der neuen Übertopfserie sprüht nur so vor guter Laune und unzähligen Deko-Möglichkeiten. Markante Farbflächen geben ihr seinen ganz eigenen Charakter, der unglaublich anziehend wirkt. Werkfoto: Scheurich

Herstellernachweise: **Schlafen:** FUTONWERK, Neonatura, Hohe Straße 60, 44139 Dortmund, Tel.: 0231 5898112-0; **Authentisch**: KRONOTEX - SWISS KRONO TEX GmbH & Co. KG, Wittstocker Chaussee 1, 16909 Heiligengrabe, Tel.: 033962 69-0; **Prosit:** LEONARDO LIVING, gkbd-brands GmbH, Industriestraße 23, 33014 Bad Driburg, Tel.: 05253 86-0; **Aufhängen:** Diginet GmbH & Co. KG, Industriestr. 161, 50999 Köln, Tel: 02236 886-688; **Stilvoll:** Rolf Benz AG & Co KG, Haiterbacher Straße 104, 72202 Nagold, Tel.: 07452 601379; **Jetzt:** Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb-Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/Main, Tel.: 09371 507-0; Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Geschenkideen für Sie

Perlen schmücken jede Frau!

Perlenschmuck feiert seit Jahren ein großes Revival. Selbst Modedesigner bringen ihn auf den Laufsteg. Vorbei sind die Zeiten, als Fashionistas bei Perlen unweigerlich an biedere Damen und höhere Töchter dachten.



Perlenschmuck ist immer etwas Besonderes - wie die Trägerin selbst.
Werkfoto: Di Perle/Marcus Barthel

Für jede trendbewusste Frau - sei es im Business, in der Freizeit oder privat - ist es heute ein Muss, Perlen zu tragen, die sie nach Lust und Laune kombinieren kann. Denn Perlen sind ein Juwel der Natur, die der Trägerin ein unvergleichbares Gefühl geben. Schon die ewige Rebellin Coco Chanel wusste bereits im vorigen Jahrhundert das brave Image der schimmernden Meeresschönheiten aufzubrechen und sich selbst und ihre Modelle mit überlangen echten und auch unechten Perlenschnüren üppig zu behängen.

Designer interpretieren klassische Gestaltungsgrundsätze heute viel freier und sprechen mit ihren Entwürfen auch ganz neue Zielgruppen an. Schmuckdesigner nutzen nahezu unerschöpfliche Gestaltungsfreiräume, indem sie edle Perlen in all ihren vielfältigen Farben, Formen und Größen mit anderen Materialien kombinieren. Im Mix mit Gold, Silber, Platin, Edelsteinen, Strass oder auch Holz, Leder oder Makramee entstehen frische und innovative Stücke, die sich unendlich miteinander kombinieren lassen. Erlaubt ist, was gefällt und den jeweiligen Look der Trägerin unterstreicht. Als modernes Musthave tragen Frauen jeden Alters den zeitlosen Schmuck legerchic zur Jeans und T-Shirt, veredeln damit einen eleganten Look oder kreieren aus einem klassischen Business-Outfit am Abend ein aufregendes Party-Dress.

Zuchtperlen?

In früheren Zeiten mussten Taucher auf dem Meeresgrund nach Perlen in Muscheln suchen. Für Frauen mit durchschnittlichem Einkommen waren diese seltenen Schmuckstücke unerschwinglich. Erst durch die Perlenzucht wurde dieser edle Schmuck auch für Normalverdiener bezahlbar. Je nach Art der Zucht wachsen Perlen in den unterschiedlichsten Farben, Formen und Größen. Sie entstehen im Inneren einer Perlmuschel - gezüchtet von Menschenhand. Somit ist jede Perle ein einmaliges Naturprodukt.

Back doch mal mit Bohnen

Schön und schlank mit Brot und Kuchen? Wer wünscht sich das nicht? In diesem Backbuch (128 Seiten) erhalten Brot, Brötchen und Kuchen durch die Verwendung trendiger Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen einen extra Eiweiß-Kick. Eiweiß macht satt, schlank und hilft der Zellreparatur. Kein Wunder, dass pflanzliche Proteine voll im Trend liegen. Darum: Back doch mal mit Bohnen!



ISBN: 978-3-95961-361-3

Smartwatch

Mit erweiterten Wellness- und Fitness-Funktionen, Sportprofilen und Connected GPS versteckt sich hinter dem schicken Uhrendesign einiges mehr, als man auf den ersten Blick erwartet. Eine kleine Bewegung reicht aus, um das smarte AMOLED-Display zweier Varianten zu aktivieren und das elegante Ziffernblatt zum Leben zu erwecken. Die neue Smartwatch ist nicht nur ein Hingucker, sondern bringt auch echte Sportfunktionen mit. Durch die Connected GPS-Funktion ist via Smartphone erstmals in dieser Smartser Smartwatch-Reihe das GPS-Tracking bei ausgewählten Aktivitäten möglich. In Verbindung mit vorinstallierten Sportprofilen, wie beispielsweise fürs Gehen, Laufen, Cardio- und Krafttraining, steht einem aktiven Lebensstil nichts mehr im Wege. Auch im Bereich Fitness- und Wellnessfunktionen legt die Uhr eine Schippe drauf: Blutsauerstoffmessung über den PulsOx-Sensor, Anzeige des Energielevels durch die Body Battery, manuelle Tracking-Funktion des Wasserkonsums, Menstruationszyklustracking sowie die erweiterte Schlafanalyse gehören zum Standard-Feature-Set.



Werkfoto: Garmin

Für die Ewigkeit

Wenn wir etwas verschenken, geben wir warme Gedanken, schöne Erinnerungen und Inspiration weiter. Ein Geschenk für die Ewigkeit, ist eines, das zum Weiterschenken animiert: Es wird ein Leben lang wertgeschätzt und das von Generation zu Generation.

Eine namhafte Marke macht sich mit ihrer Designphilosophie gegen die Wegwerfgesellschaft stark. Weihnachten 2019 steht unter dem Zeichen, Geschenke sorgfältig auszuwählen und sich beim Verschenken Gedanken zu machen - denn nur dann ist es ein Geschenk für die Ewigkeit.

Glas-Serie

Ein Design-Pionier trotzte den Regeln der Glasbläserei, als er 1968 eine Serie zusammen mit einer finnischen Glasmanufaktur schuf. Inspiration dafür fand er in der nordischen Natur. Die Serie war von Beginn an erfolgreich und ist es bis heute - seit über 50 Jahren also. Über die Jahre wuchs die Kollektion von Gläsern über Teller und Servierplatten bis hin zu Designobjekten aus klarem Glas.



Diese Glaskollektion soll Sinnbild des schmelzenden Eises im hohen Norden sein.

Werkfoto: Iittala

Kuschelig warm



Temperaturbereich ist ideal? Auf welche Details sollte man bei der Wahl achten? Ein Hersteller hat hierfür den idealen Begleiter entwickelt. Der Multilayer Schlafsack besitzt drei kombinierbare Lagen, die ein extrem breites Einsatzspektrum bieten - und das egal bei welcher Temperatur.

Werkfoto: Coleman

Im Retro-Look

Der Retro-Look hat die Designer weltweit fest im Griff. Dass dieser Style nicht vor dem Schreibtisch Halt machen muss, zeigt die Tastatur im klassischen Design. Die laserbeschrifteten Tasten mit runder Form im Schreibmaschinenstil sind besonders abriebfest und passen perfekt zur Vintage-Wohnung. Beim Anschlag sind diese so flüsterleise, dass sie ein entspanntes und störungsfreies Arbeiten ermöglichen.



Werkfoto: Hama

Salat to go



Die Lunchdose mit dem frischen Facettendesign ist wie gemacht für Salate, geschnittenes Obst, Müsli und alles, was man erst kurz vor dem Verzehr mischen möchte. Das Oberteil bietet genügend Stauraum für Toppings wie Beeren, Nüsse oder Croutons, die kleine Minidose ist für Salatdressing, Sirup oder Honig gedacht.

Werkfoto: koziol

Leuchtenfamilie



Eine neue Leuchtenfamilie, bestehend aus Tisch-, Steh- und Pendelleuchte, vereint meisterhaft mundgeblasenes Glas mit fortschrittlicher LED-Technologie.

Werkfoto: Artemide

Herstellernachweise: **Perlen:** DI PERLE GMBH, Langenharmer Weg 33, 22844 Norderstedt, Tel.: 040 5255100; **Smartwatch**: Garmin Deutschland GmbH, Parkring 35, 85748 Garching, Tel.: 089 858364-925; **Für die:** Iittala - Fiskars Home Oy Ab, Hämeentie 135, P.O. Box 130, 00561 Helsinki. Tel.: +358 (0)204 3910; **Retro-Look:** Hama GmbH & Co KG, 86652 Monheim/Bayern, Tel.: 09091 502-0; **Salat:** koziol »ideas for friends GmbH, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 06062 604-0; **Back doch:** Christian Verlag GmbH, Infanteriestr. 11a, 80797 München, Tel.: 089 1306990; **Kuschelig:** Coleman - Camping Gaz (Deutschland) GmbH, Am Eisernen Steg 20, 65795 Hattersheim, Tel.: 06402 890; **Leuchtenfamilie:** Artemide Deutschland GmbH & Co. KG, Hans-Böckler-Str. 2, 58730 Fröndenberg, Tel.: 02373 975-0;
Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Geschenkideen für Sie

Caquelons und Fondues

Eintauchen und abschalten: Ein namhafter Hersteller entführt uns in eine Welt zum Dahinschmelzen: Gemütliche Stunden mit Käsefondues und guten Freunden sind eine willkommene Auszeit vom Alltag. Mit den neuen Caquelons aus Gusseisen lädt die französische Premiummarke jetzt zum nächsten gelungenen Abend in geselliger Runde ein.

Noch eben das Weißbrot vom Vortag würfeln, während der Duft von Greyerzer, Weißwein und Gewürzen bereits durch das Wohnzimmer zieht. Die Caquelons in Kirsch- oder Ofenrot bringen fröhliche Farbtupfer auf den liebevoll gedeckten Tisch. In Schwarz gibt es das Caquelon auch mit einem wunderschönen Dekor: Den Topf zieren Ziegen, Kühe und Enzian.

Der Genuss beginnt bereits in der Küche: Im Caquelon lässt sich der Käse direkt und bequem auf dem Herd zum Schmelzen bringen und muss nicht mehr umgefüllt werden. Mit dem stabilen Hohlgriff lässt sich das Caquelon bequem zum Tisch tragen und das Schlemmen kann beginnen: Dank der großen Öffnung können alle gleichzeitig starten. Der dickwandige Boden schützt den geschmolzenen Käse über dem Rechaud währenddessen vor dem Anbrennen - auf die beliebte Käsekruste muss natürlich nicht verzichtet werden.

Alle Caquelons überzeugen durch eine optimale Hitzespeicherung und lassen sich dank der Innenemaillierung kinderleicht reinigen. Dies gilt auch für die beiden Fondue-Sets. Selbstgemachte Dips, Saucen und ein guter Wein runden das Beisammensein rund um das Käsefondue-Set ab. Die farbigen Punkte am Stiel der Fonduegabeln sind dabei ein praktisches Detail.



Die Caquelons gibt es in Kirsch- oder Ofenrot sowie auch in Schwarz. Werkfotos: Le Creuset



Das Fondue-Set ist sowohl für Käse-Fondues als auch für das beliebte Fondue Bourguignonne geeignet.

Mit Glitter



Wenn es bereits dunkel wird und die Damenwelt gesehen werden möchte - das kann der neue Taschenschirm. Dank seiner glitzernden Elemente ist dieses Modell besonders bei schlechter Sicht zu sehen. Das komfortable Schirmdach öffnet sich auf 89 Zentimeter und dank seines robusten Stockes macht ihn das besonders stabil. Mit einer sehr leicht zu bedienenden Auf-und-Zu-Automatik-Funktion lässt sich der Schirm in Sekunden öffnen und schließen. Werkfoto: Knirps

Wintertraum

Was fürs Herz: Tanzende Schneeflocken, Eiskristalle und ein heimeliger Ort zum Aufwärmen mitten in der Natur. Ein Hersteller erweckt diesen Wintertraum vieler Menschen jetzt zum Leben: Der Übertopf bringt alpenländisches Flair in den Alltag und ist das Highlight einer liebevollen Dekoration, die in der kalten Jahreszeit für Gemütlichkeit sorgt.



Wie mit Sternen bestickt kommt die rote Karo-Oberfläche daher. Werkfoto: Scheurich

Grafische Strukturen



Bei dieser Futterstelle werden den Vögeln zu kleinen Künstlern. Füllt man schichtweise verschiedene Futtersorten wie helle (geschälte) und schwarze Sonnenblumenkerne zwischen die Acrylplatten dieses Vogelhauses, ergeben sich interessante, grafische Strukturen. Sobald die Vögel die Kerne aufpicken, rutscht das Futter nach. Die horizontalen Schichten werden durcheinander gewirbelt. Täglich entstehen dadurch neue reizvolle Bilder. Werkfoto: Opossum

Leder treibt's bunt

Gürtel sind mittlerweile nicht nur bloße Accessoires, sondern avancieren zum absoluten Fashion-Must-have. In diesem Herbst liegen Lederoutfits - in auffälligen, bunten Farbtönen - voll im Trend.

Was würde besser zu einem stylishen Lederoutfit passen als ein Ledergürtel? Mit den stilvollen Gürtelkreationen wird jedes Fashionoutfit zum absoluten Hingucker. Wer es farbenfroh mag, kann die Gürtelkreationen stilvoll zu einem schicken royalblauen Lederrock mit weißer Bluse oder zu einer High-Waist-Lederhose mit kariertem Cape kombinieren.



Buntes Leder ist nach der Fashionweek aus der Mode nicht mehr wegzudenken und in diesem Winterhalbjahr ein absolutes Trendmaterial. Werkfoto: Raya Rosenstein

Hautpflege



Dieses Gerät zur Hautpflege vereint zwei hochentwickelte Technologien für die perfekte Gesichtspflege: Die Radiofrequenz- (RF) und Ultraschalltechnologie werden in Schönheitskliniken und Kosmetikinstituten dank ihrer hautstraffenden Eigenschaften schon lange erfolgreich eingesetzt. Das neuartige Tool wurde für die Bereiche des Gesichts entwickelt, in denen die Hautalterung am ehesten sichtbar wird, etwa erste Fältchen um die Augenpartie, auf der Stirn oder im Bereich der Nasolabialfalten. Damit sorgt das Gerät für ein verbessertes Hautbild und einen jugendlichen Glow - und wird damit zu einem unverzichtbaren Teil der täglichen Beautyroutine. Werkfoto: Panasonic

Für die Tasche



Das klare Bedienkonzept mit schlüssigen, angenehm zu bedienenden Drucktastern ermöglicht die intuitive Nutzung dieses praktischen Taschenradios. 30 Senderspeicher (15 UKW, 15 DAB+) sorgen für den schnellen Zugriff auf viele Lieblingssender. Das hintergrundbeleuchtete LCD-Display informiert gut lesbar über die getroffene Senderwahl sowie die Signalstärke und den Batteriestatus. Eine Tastensperre verhindert, dass sich das Pocketradio beim Transport in Tasche oder Rucksack ungewollt einschaltet. Werkfoto: Sangean

Coole Farben



Wer unterwegs stilvoll Musik hören will, der liegt mit den neuen, farbenfrohen Kopfhörern genau richtig: Der neue Bügelkopfhörer zeigt sich in fünf neuen, trendigen Farben und im noch schlankeren Design. Die längere Akkulaufzeit und die intelligenten Funktionen des Kopfhörers machen Musikhören somit komfortabler denn je. Werkfoto: Sony

Herstellernachweise: **Caquelons:** Le Creuset GmbH, Einsteinstraße 44, 73230 Kirchheim unter Teck, Tel.: 07021 9749-34; **Grafische**: OPOSSUM design, Hauptstr. 63/73, 07343 Weitisberga, Tel.: 036652 2001-0; **Leder:** Raya Rosenstein (CEO & Founder), Caterina Hirt, Eckernfördestr. 12, 65195 Wiesbaden, E-Mail we.care@rayarosenstein.de; **Hautpflege:** Panasonic Deutschland - eine Division der Panasonic Marketing Europe GmbH, Winsbergring 15, 22525 Hamburg, Tel.: 040 8549-0; **Für die:** Sangean Europe BV, Ankerkade 20 5928 PL Venlo, NL, Tel.: +31 (77) 3829344; **Mit Glitter:** Knirps - doppler H. Würflingsdobler GmbH, A.-Kolping-Str. 3, 84359 Simbach am Inn, Tel.: 08571 9122 - 351; **Wintertraum:** Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb-Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/Main, Tel.: 09371 507-0; **Coole:** Sony Europe Ltd., Zweigniederlassung Deutschland, Kemperplatz 1, 10785 Berlin Telefon: 030 41955-1263;
Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Geschenkideen für Sie

Gesellige Auszeit mit perfektem Tee-Genuss

Was macht der Brite zwischen 16 und 17 Uhr? Tea Time! Bereits seit Mitte des 19. Jahrhunderts genießt man im Vereinigten Königreich am Nachmittag feinen Tee mit süßen oder herzhaften Köstlichkeiten. Eine liebenswerte Tradition, die längst nicht mehr nur in Großbritannien zelebriert wird: In Hotels, Tea-Lounges und Bars auf der ganzen Welt trifft man sich beim Afternoon Tea und rückt dem „kleinen Hunger zwischendurch“ mit Scones, Shortbread oder hauchdünnen Sandwiches zu Leibe.

Auch im privaten Kreis sind „Tee-Kränzchen“ angesagt. In geselliger Runde, beispielsweise mit guten Freundinnen, lässt man es „very british“ zugehen und darf sich zum Tee auch ruhig ein Gläschen Champagner oder Sherry gönnen. Aber auch ganz für sich alleine tut eine Tee-Auszeit vom Alltag gut: einfach mal abschalten, sich auf die Couch kuscheln und einen Tee trinken. So ein aromatischer Tee wirkt schließlich wahre Wunder - anregend, entspannend oder erfrischend, ganz nach Lust und Laune.

Wie beliebt Tee in Deutschland mittlerweile ist, zeigen die Zahlen, die der Deutsche Teeverband veröffentlicht hat: Pro Kopf und Jahr werden hierzulande durchschnittlich gut 26 Liter Schwarz- und Grüntee getrunken. Dabei bereiten 60 Prozent der Deutschen ihren Tee aus losen Blättern zu, 40 Prozent greifen zum bequemen Tee-Beutel.

Geometrische Formen

Egal, ob man seinen Lieblingstee lieber unkompliziert im Becher brüht oder ihn stilvoll in der Teekanne serviert, mit einem schönen Teegeschirr wird die Tea Time zu einem noch größeren Vergnügen. Teeliebhaber mit einem Sinn für Design sind bei einem deutschen Traditionsunternehmen in den besten Händen: Die neue Tee-Kollektion ist als harmonische Komposition verschiedener, geometrischer Formen angelegt, in denen sich feine Tee-Aromen wunderbar entfalten können - wahlweise erhältlich in klassischem Reinweiß oder dekoriert. Die ausdrucksvolle Dekoration ist inspiriert von traditionellen marokkanischen Mustern und kombiniert kunstvolle Ornamente und abstrakte Elemente in fein abgestuften, strahlenden Blautönen miteinander. Das Ergebnis ist aufregend und geradezu magisch - genau richtig für zauberhafte Tee-Momente.



Das formal perfekt auf die Teekanne abgestimmte Stövchen sorgt dafür, dass der Lieblingstee immer die richtige Temperatur hat - there’s nothing better! Werkfoto: Villeroy & Boch

Farbzauber für die eintönige Winterzeit



Bis zu 80 Zentimeter hoch kann die dekorative, ganzjährig blühende Anthurie werden. Werkfoto: Blumenbüro

Sie kommt aus den Regenwäldern Südamerikas und mag es warm und tropisch. Die Anthurie ist lieblich, faszinierend und auf ihre ganz eigene Art und Weise extravagant.

Gerade in Wintermonaten, in denen die Temperaturen in den Keller sinken, die Kuscheldecken, Lichterketten und Bücher herausgeholt werden und warmer Kakao mit Sahne auf der Tageskarte steht, entpuppt sich diese Pflanze Blickfang, der Eleganz und Energie ausstrahlt - und macht somit auch als hübsches Weihnachtspräsent eine gute Figur. Unter dem botanischen Namen Anthurium beweist sich die Anthurie als ein vielfältiges Prachtstück, das exotische Sommertöne und Licht in die dunkle Jahreszeit bringt.

Die kräftigen grünen, lanzettenförmigen Blätter sind neben der kleinen, auf einem gelblichen Kolben sitzenden Blüten, ihr Erkennungsmerkmal. Auffällig und von Vorteil an der Zimmerpflanze ist, dass diese ganzjährig blüht - denn als tropische Pflanze kennt sie keine Jahreszeiten. Das Ergebnis: Eine permanente Blätterbildung - 365 Tage lang. Das dekorative Laub der Anthurie unterliegt einem buschigen Wachstum - bis zu achtzig Zentimeter hoch wächst die Pflanze.

Duo für eine schnelle Küche voller Ideen

Wer träumt nicht von einem ganz persönlichen Assistenten, der in der Küche Arbeit abnimmt, vor neuen Ideen nur so sprudelt und alles präzise abwiegt?

Ein Elektrogerätehersteller hat die Antwort parat: Die Kombination aus einer externen vernetzten Waage und dem intelligenten Multikocher, der Kochanfängern wie Hobbyköchen die Arbeit erleichtert, sorgt für kulinarische Abwechslung in der Küche. Für grenzenlose Inspiration verbindet die Waage sich mit der Multikochher-App auf dem Smartphone oder Tablet. Weiß man nicht, was man kochen soll oder möchte mal etwas Neues ausprobieren? Dann einfach den Kühlschrank plündern und vorhandene Lebensmittel in der App auswählen und abwiegen. Die gewogene Menge wird anschließend über Bluetooth auf die App übertragen, um sofort passende Rezeptvorschläge anzuzeigen. Danach nur noch Eines aussuchen und los geht’s: Schritt für Schritt führt die App besonders anschaulich durch die Rezepte. Alle Lieblingsrezepte können direkt von der App auf den Multikocher übertragen, dort gespeichert und bei Bedarf schnell wieder gelöscht werden.



Waage und Multikocher sind zusammen mit der App ein unschlagbares Team. Werkfoto: Krups



ISBN: 978-3818607265

Geheimnisse der Hecken

Hecken sind nicht nur Gestaltungselement und ästhetische Bereicherung von Gärten und Kulturlandschaften, sondern haben zudem eine große Bedeutung für den Naturhaushalt: Sie bieten Windschutz und verhindern Bodenerosion, sie festigen mit ihren Wurzeln Böschungen, Feldterrassen und Uferbereiche. Außerdem wirken sie als Luftfilter für Staub und andere Schadstoffe und dienen als Lärmschutz. Pimpernuss, Schneeball, Holunder, Felsenbirne … 23 heimische Sträucher und zahlreiche verwandte Arten wollen in dem Buch entdeckt werden.



ISBN: 978-3-7462-5566-6

Cromwells Rache

Hermann Multhaupt ist ein passionierter Irland-Kenner und ein ebenso beliebter wie erfolgreicher Autor historischer Romane. In diesem Roman vereint er seine beiden Leidenschaften: Er lädt Leser zu einer aufregenden Zeitreise in das 17. Jahrhundert ein, als der „Fluch Cromwells“ über die Grüne Insel kam und der Puritaner Cromwell die mehrheitlich katholische Bevölkerung grausam bekämpfte. Hermann Multhaupt erzählt die Geschichte des jungen Iren Patrick O’Brian, der gegen Cromwells Truppen kämpft, und verwebt sie kunstvoll mit dem Schicksal Oliver Plunketts, Erzbischof und Primas von Irland. Ein spannender Roman voller dramatischer Wendungen.

Herstellernachweise: **Gesellige:** Villeroy & Boch AG, Postfach 1120, 66688 Mettlach, Tel.: 06864 81-1330; **Farbzauber**: Blumenbüro - Zucker.Kommunikation GmbH, Team Pflanzenfreude.de, Torstraße 107, 10119 Berlin,Tel.: 030 247587-0; **Duo:** Krups - GROUPE SEB DEUTSCHLAND GmbH, Theodor-Stern-Kai 1, 60596 Frankfurt am Main, Tel.: 069 8504-0; **Geheimnisse:** Eugen Ulmer KG, Wollgrasweg 41, 70599 Stuttgart, Tel.: 0711 4507-0; **Cromwells Rache:** St. Benno-Verlag, Stammerstr. 11, 04159 Leipzig, Tel.: 0341 4677777;
Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Gesundheit & Wellness

Still sitzen verboten!

Kinder sitzen selten still - und werden immer noch häufig dazu ermahnt. Aber ist das überhaupt sinnvoll? Denn im jungen Alter befindet sich die Wirbelsäule noch im Wachstum und profitiert von viel Bewegung und häufigem Wechsel der Sitzposition und -haltung. Das fördert nicht nur die psychische Reife, sondern unterstützt auch die Rückengesundheit. Stundenlanges Sitzen in der Schule und am Schreibtisch vor den Hausaufgaben schränkt die Bewegungsmöglichkeiten jedoch erheblich ein. Das weiß auch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Mit ihrem Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ zertifiziert sie deshalb nur Schul- und Kindermöbel, die mitwachsen, bewegtes Sitzen ermöglichen und den Kinderrücken stärken.

Rund zehn Stunden am Tag verbringen Kinder in der Schule und zuhause im Sitzen - meist auf unbequemen und starren Holz- oder Schreibtischstühlen. Rückenschmerzen sind programmiert. Gerade im Kindesalter ist die Gefahr durch langes Sitzen und ungünstige Körperhaltungen jedoch besonders hoch und kann auch später noch gesundheitliche Folgen haben. Allgemein gilt: Je häufiger sich die Kleinen bewegen, desto besser ist dies für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigt und die Wirbelsäule wird gestärkt.

Bewegung erlaubt!

Kinder haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Ergonomische Stühle für die Jüngsten sollten deshalb idealerweise lebendiges Sitzen ermöglichen. Das gelingt durch eine bewegliche Sitzfläche. Sie unterstützt von der nach vorn gebeugten Arbeitshaltung über eine passive Ruhehaltung bis hin zu verschiedenen Positionswechseln einen gesunden Rücken und passt sich den Bedürfnissen des Kindes an. Die Rückenlehne sollte bis unter die Schulterblätter stützen und sich individuell an die Lendenwirbelsäule anpassen. Zusätzlich sollte sie einfach und im besten Fall stufenlos verstellbar sein; gleiches gilt für die Sitzhöhe und -tiefe. So kann der Stuhl mit dem Kind mitwachsen. Eine gesunde Alternative bieten Aktiv-Sitze die über eine hohe Beweglichkeit verfügen und auf eine Rückenlehne verzichten.



Ob kippeln, wippen oder rutschen: Kinder halten sich auch im Sitzen ganz intuitiv in Bewegung. Werkfoto: AGR

Neben dem passenden Stuhl trägt auch die Wahl des Schreibtisches zu einem gesunden Kinderrücken bei. Dabei ist vor allem wichtig, dass die beiden Elemente eine Einheit bilden und die Tischhöhe ebenfalls unkompliziert nach oben und unten verstellt werden kann. Zusätzlich sollte der Tisch, oder ein Teilbereich des Tisches um mindestens 16 Grad geneigt werden können. Denn Kinder benötigen einen geringeren Augenabstand als Erwachsene.

Also muss das Schriftstück Ihnen entgegenkommen, denn nur so ist eine gesunde Sitzhaltung, die Kopf, Nacken und Rücken entlastet, möglich. Für rückenschonendes Sitzen am Computer ist zudem eine große Arbeitsplatte mit einer Tiefe von mindestens 90 Zentimetern sinnvoll.

Tulpentherapie

Ein typischer deutscher Wintertag: Draußen ist es ist kalt und ungemütlich. Das ist aber noch lange kein Grund trübsinnig zu werden oder dem Winterblues zu verfallen. Schon mit ein paar guten Ideen und kleinen Tricks lässt sich die Stimmung aufhellen. So mancher Mediziner empfiehlt, in der kalten Jahreszeit bewusst „Farbe zu tanken“. Farbbrillen, Farbbäder oder farbige Glühbirnen sollen fürs Wohlbefinden sorgen … Ganz frische und natürliche Farben kann man sich jetzt aber auch jederzeit mit einem großen Tulpenstrauß in die Wohnung holen. Die leuchtend bunten Blüten erinnern an den Frühling und wecken die Vorfreude auf die Jahreszeit, in der auch draußen alles wieder zu blühen und zu grünen beginnt.



Frische und natürliche Farben kann man sich schon jetzt mit einem großen Tulpenstrauß in die Wohnung holen. So bekommt man auch an grauen Wintertagen Ruck-Zuck gute Laune.

Werkfoto: GPP

Entspannung im Spa



Wohlfühlen, Kraft tanken oder auch einfach nur abschalten - das alles ermöglicht dieser Swim Spa auch im eigenen Zuhause. Als Kombination aus Whirlpool und Schwimmbad vereint er Sport, Spaß und Erholung. Dank Gegenstromdüsen können hier täglich einige Meter geschwommen werden und danach heißt es, bei einer ausgiebigen Behandlung mit den Massagestrahlen zu entspannen. Das Beste: Der Swim Spa ist nicht nur innen, sondern auch im Außenbereich ein Blickfang. Die vierstufige Isolierung sorgt dabei für maximale Wärmedämmung.

Werkfoto: Armstark

Aphthen im Mund

Aphthen sind kleine, entzündete Stellen in der Mundschleimhaut, die beim Essen, Schlucken oder Sprechen starke Schmerzen verursachen.

Wie sie entstehen, ist nicht bekannt, sie können jedoch immer wieder auftreten. Schmerz- und entzündungshemmende Cremes oder Mundspülungen helfen, die Schmerzen zu lindern.



Aphthen sind schmerzhafte Stellen im Mund. Werkfoto: AOK

Fachkundige Beratung vor Ort

Arzneimittel bedürfen aus guten Gründen einer fachkundigen, persönlichen Beratung. Denn sie sind komplexe und sensible Produkte. Dr. Matthias Wilken, Apotheker beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V. (BPI), erklärt, warum die Apotheke vor Ort so wichtig für die Versorgung ist - und wie Sie optimal beraten werden.

„Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für das Gespräch. Der persönliche Kontakt mit fachkundigen Pharmazeuten ist sehr wichtig für die richtige und sichere Einnahme von Arzneimitteln“, erklärt Dr. Wilken. „Für viele leichte Erkrankungen ist ein Arztbesuch oftmals nicht unbedingt erforderlich und die Patienten sind schnell wieder fit und gesund.“

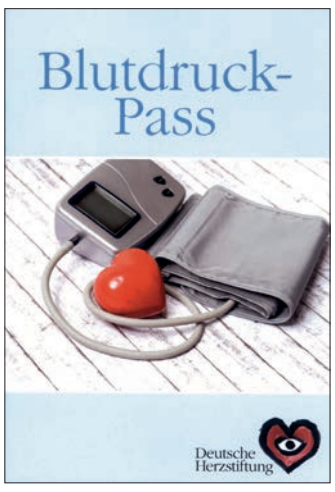
Besser beschreiben

„Achten Sie darauf, dass Sie in der Apotheke genau Ihre Beschwerden beschreiben“, rät Dr. Wilken. „So kann der Apotheker wesentlich besser einordnen, ob er Ihnen direkt ein passendes Arzneimittel empfehlen kann oder einen Arztbesuch anraten muss.“ Viele Apotheken haben einen separaten Beratungsraum oder einen abgetrennten Bereich, in dem Sie sich vertraulich austauschen können. „Bei einfachen Beschwerden wird er Ihnen in der Regel ein passendes rezeptfreies Arzneimittel empfehlen, das kann etwa ein chemisch definiertes, pflanzliches oder auch homöopathische Mittel sein. Geben Sie auch unbedingt an, welche Medikamente Sie gegebenenfalls bereits in welcher Dosis eingenommen haben beziehungsweise welche Sie regelmäßig nehmen. So können mögliche Wechselwirkungen vermieden werden“, sagt Dr. Wilken. „Am besten sie bereiten sich vor dem Apothekenbesuch gut vor und schreiben schon einmal Symptome, bisherige Krankheitsdauer und Medikation auf.“

„Auch wenn Sie mitten in der Nacht erkranken, stehen Ihnen deutschlandweit täglich rund 2.000 Apotheken mit Notdienst für einen schnellen Zugang zu Arzneimitteln zur Verfügung“, erklärt der Apother vom BPI. „Welche Notdienst-Apotheke Ihnen am nächsten ist, erfahren Sie ganz einfach online unter der offiziellen Seite www.aponet.de.“

Hinweis: Die hier genannten allgemeinen Ratschläge bieten keine Grundlage zur medizinischen Selbstdiagnose oder -behandlung. Sie können keinen Arztbesuch ersetzen.

Blutdruck



Herzstiftungs-Experte empfiehlt regelmäßige Messung und Protokollierung in Blutdruck-Pass. Der kostenfreie Blutdruck-Pass der Deutschen Herzstiftung kann angefordert werden unter www.herzstiftung.de/Blutdruck-pass.html, per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder telefonisch unter der Rufnummer 069 955128-400.

Werkfoto: Deutsche Herzstiftung

Herstellernachweise: **Still:** Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V., Stader Straße 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761 9263580; **Entspannung**: Armstark Handels-GmbH, Maierhof 2, 94167 Tettenweis, Tel.: 08532 9257-0; **Aphthen:** AOK-Bundesverband GbR, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Tel.: 030 34646-0; **Fachkundige:** Pharmazeutischen Industrie e.V. (BPI), Friedrichstr. 148, 10117 Berlin, Tel.: 030/279090 **Tulpentherapie:** GPP Grünes Presseportal, NED.WORK Agentur + Verlag GmbH, Kapellstr. 17A, 40479 Düsseldorf, Tel.: 0211 687830-0; **Blutdruck:** Deutsche Herzstiftung e. V., Bockenheimer Landstr. 94-96, 60323 Frankfurt am Main, Tel.: 069 955128-0; Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST

Gesundheit & Wellness

Hallux valgus: Großer Zeh auf Abwegen

Frauen haben ihn häufiger als Männer, Ältere öfter als Junge: Der Hallux valgus (lat. abgeknickte Großzehe) ist die am meisten verbreitete Fehlstellung des Fußes. Seine Form ist charakteristisch: Der große Zeh knickt nach innen in Richtung der anderen Zehen und der Ballen wölbt sich vor. Daher wird er auch Ballenzeh genannt. Haben Betroffene keine Beschwerden, ist auch keine Behandlung erforderlich. Gelegentliche Schmerzen lassen sich mit konservativen Methoden wie Einlagen oder Schienen lindern. Wird es schlimmer, hilft in der Regel nur eine Operation.



Oft hilft eine Kunststoffschiene Schmerzen im Fuß zu vermeiden. Werkfoto: AOK

Nach Angaben des unabhängigen Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen hat schätzungsweise jeder dritte Mensch über 65 Jahre in Deutschland einen mehr oder weniger ausgeprägten Ballenzeh, der jedoch nicht immer Beschwerden verursacht. Bei dieser Fehlstellung verschiebt sich der erste Mittelfußknochen langsam in Richtung des anderen Fußes. Der vordere Teil des betroffenen Fußes wird in der Folge immer breiter und der Ballen wölbt sich vor. Der große Zeh biegt sich zu den anderen Zehen, die sich dadurch ebenfalls verformen können und häufig weh tun. In späteren Stadien kann der Großzeh dann so deformiert sein, dass er sich über oder unter den zweiten Zeh schiebt. Ein Hallux valgus kann Arthrose im Gelenk des großen Zehs begünstigen und zu chronischen Schmerzen führen. Die Ursachen für die Entstehung des Ballenzehs sind vielfältig: Manche Menschen sind erblich bedingt anfälliger. Weitere Faktoren, die einen Hallux valgus begünstigen können, sind ein schwaches Bindegewebe oder Erkrankungen der Gelenke, zum Beispiel Arthritis. Manchmal entwickelt sich ein Ballenzeh auch aus einem Spreizfuß oder einem Knick-Senk-Fuß.

Zehen brauchen Platz

Zu enge Schuhe mit hohen Absätzen sind - entgegen landläufiger Meinung - nicht Auslöser für die Entstehung. Es gibt Menschen, die regelmäßig enge Schuhe tragen, ohne einen Hallux valgus zu bekommen. Umgekehrt kann es auch solche treffen, die überwiegend bequeme, flache Schuhe tragen. High Heels oder spitze Pumps können die Entwicklung aber begünstigen und verstärken. Denn von Natur aus brauchen die Zehen so viel Platz im Schuh, dass sie sich strahlenförmig ausdehnen können. In den meisten Schuhen ist aber nur Platz für eine gerade Zehenhaltung. Fußgymnastik kann dabei helfen, Fehlstellungen der Füße zu vermeiden.

Vor dem Teilen von Tabletten den Profi fragen

Tabletten werden häufig geteilt - aber nicht jede Tablette ist dafür geeignet. „Wenn im Beipackzettel nicht ausdrücklich steht, dass eine Tablette geteilt werden darf, sollte man vor dem Zerbrechen in der Apotheke nachfragen.

Eine Bruchkante alleine ist kein Freifahrtschein dafür“, sagte Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. Ob eine Tablette teilbar ist, kann selbst bei wirkstoffgleichen Präparaten je nach Hersteller unterschiedlich sein. „Patienten fragen deshalb besser in ihrer Apotheke nach, wenn sie zum Beispiel wegen eines Rabattvertrags oder eines Lieferengpasses ein anderes Medikament als sonst bekommen.“

Folgen

Benkert: „Wenn eine Tablette, die intakt eingenommen werden soll, trotzdem geteilt wird, reichen die Folgen von Unwirksamkeit bis hin zu schwerwiegenden Nebenwirkungen.“ Auch teilbare Tabletten sollten erst kurz vor der Einnahme geteilt und die Bruchstücke nicht lange aufbewahrt werden.



Um Tabletten korrekt zu teilen, gibt es in der Apotheke geeignete Hilfmittel. Werkfoto: ABDA

Gewissenhafte Zahnpflege im Alter

Im Wesentlichen unterscheidet sich die Zahnpflege 60plus nicht von der im Erwachsenenalter, die auf den vier Säulen der Kariesprophylaxe basiert. Dazu gehört vor allem eine gewissenhafte Zahnpflege: Mindestens zweimal täglich putzen und auch die Zahnzwischenräume mit einer Interdentalbürste oder Zahnseide reinigen.

Einen besonderen Stellenwert nehmen bei der Zahnerhaltung Fluoride ein, die den Zahnschmelz widerstandsfähig machen und vor Säuren schützen. Daher sollten schon ab dem 6. Lebensjahr Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 1.450 ppm verwendet werden. Bei älteren Menschen ist Wurzelkaries an frei liegenden Zahnhälsen ein besonderes Problem. Sie schreitet besonders schnell voran und ist schlecht zu behandeln. Um ihr vorzubeugen, sollte zweimal täglich eine Mundspülung mit Fluorid und antibakteriellen Wirkstoffen angewendet werden. Der behandelnde Zahnarzt kann außerdem eine Zahnpasta mit erhöhtem Fluoridgehalt verschreiben, die Wurzelkaries besonders wirksam vorbeugt. Darüber hinaus ist die zahnärztliche Kontrolle inklusive Zahnreinigung unerlässlich. Zu guter Letzt hilft eine ausgewogene, zahngesunde Ernährung dabei, die Zähne gesund zu erhalten.

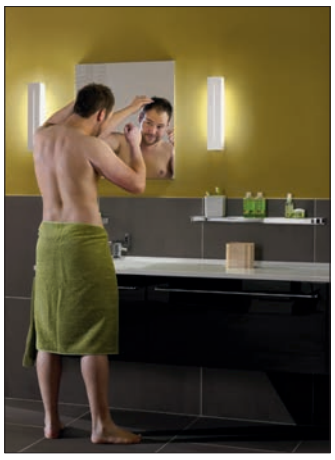


Die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) rät älteren oder motorisch eingeschränkten Menschen zu Zahnbürsten, die einen breiten gummierten Griff haben - am besten elektrisch, zum Beispiel mit Schall. Werkfoto: IfK

Sind Implantate, Kronen oder Brücken vorhanden, wird empfohlen, diese mit einer Interdentalbürste auch am Zahnfleischrand gründlich zu reinigen. Hat man bereits herausnehmbare Dritte, sollten diese genauso gepflegt werden wie die eigenen Zähne. Nach dem Essen wird die Prothese unter fließendem Wasser abgespült und zweimal täglich mit der Prothesenbürste gereinigt.

Winterblues

Was hilft, wenn Licht fehlt, ist Licht: Schon ein halbstündiger Spaziergang im Freien bringt den Biorhythmus in Schwung. Auch an wolkenverhangenen Wintertagen reicht das natürliche Licht dafür aus. Wenn die Beleuchtung nach dem Vorbild des Tageslichts arbeitet, kann das auch in Innenräumen funktionieren. Ein Lichtwecker etwa setzt schon beim Aufwachen die richtigen Signale und imitiert einen Sonnenaufgang.



In der Küche beim Frühstück oder für das Zähneputzen im Bad gibt kühles, helles Licht einen Frischekick. Am Abend lassen wärmere Lichtfarben und geringere Beleuchtungsstärken den Körper zur Ruhe kommen. Werkfoto: Licht.de

Adipositas

Immer mehr junge Menschen bringen zu viele Kilos auf die Waage. So nahm die Zahl der Kinder bis 17 Jahre, die unter extremem Übergewicht (Adipositas) leiden, zwischen 2008 und 2018 um 30 Prozent zu. Das zeigt eine aktuelle Datenerhebung einer Krankenkasse. Mit 36 Prozent ist das Plus bei den Acht- bis Elfjährigen am höchsten. Auffallend: In allen Altersklassen ist die Steigerungsrate bei Jungen höher. Fettleibige Kinder leiden meist nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Viele von ihnen werden gehänselt, ausgegrenzt und stigmatisiert. Das sorgt für Scham und Minderwertigkeitsgefühle, befördert Ängste und auch Depressionen. Aus Frust greifen betroffene Kinder erneut zu Fett- und Zuckerfallen wie Chips, Tiefkühlpizza und Süßigkeiten. Das ist ein Teufelskreis. Um den zu durchbrechen, sind drei Dinge entscheidend: eine gesunde, fettreduzierte Ernährung, regelmäßiger Kraft- und Ausdauersport und eine verhaltenstherapeutische Behandlung. Ziel muss ein geänderter Lebensstil sein, um Fettsucht dauerhaft im Zaum zu halten. Allein können Eltern und ihre Kinder diese schwere Aufgabe häufig nicht bewältigen, sollten daher unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Herstellernachweise: **Hallux:** AOK-Bundesverband GbR, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Tel.: 030 34646-0; **Vor dem**: ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V., Heidestraße 7, 10557 Berlin, Tel: 030 40004-0; **Gewissenhafte:** Informationsstelle für Kariesprophylaxe, Leimenrode 29, 60322 Frankfurt, Tel.: 069 24706822; **Winterblues:** licht.de – eine Brancheninitiative des ZVEI - Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie e.V., Lyoner Straße 9, 60528 Frankfurt am Main, Tel.: 069 6302-353; **Adipositas:** Kaufmännische Krankenkasse – KKH, Karl-Wiechert-Allee 61, 30625 Hannover, Telefon: 0800 5548640554; Redaktionelle Bearbeitung: Mike Seeger / AST