Einrichten

Natürlicher und gesunder Schlaf

Das Bett gehört zu den wichtigsten Möbelstücken im Zuhause, denn Schlaf ist eines der wichtigsten Grundbedürfnissen des Menschen. „Schlafmediziner empfehlen nicht weniger als 7 bis 8 Stunden zu schlafen. Ausreichender Schlaf sorgt nicht nur für ein gutes Wohlbefinden, sondern unterstützt auch unser Immunsystem“, so Andreas Ruf, Geschäftsführer der Initiative Pro Massivholz (IPM).



Keime und Bakterien können auf Massivholzoberflächen nicht überleben. Werkfoto: IPM/Voglauer

Besonders empfehlenswert seien Betten aus Massivholz, da sie neben der Erholung weitere positive Einflüsse auf die Gesundheit haben. „Jede Holzart besitzt ihre ganz eigenen natürlichen Inhaltsstoffe sowie ätherischen Öle. Gerade Nadelholz weist besonders viele natürliche Harze und Wachse auf, welche eine antibakterielle sowie beruhigende Wirkung auf Menschen haben“, so der Fachmann aus Herford. Zudem können Keime und Bakterien auf Massivholzoberflächen nicht überleben, da sie durch die wasserziehende Eigenschaft des Holzes ausgetrocknet werden und damit nur ein kurzes Dasein auf den Möbeln fristen können.

Außerdem haben Optik und Geruch von Massivholz einen positiven Einfluss auf die Nutzer und steigern deren Wohlbefinden. „Ein weiterer Indikator für ein gutes Bett ist dessen Stabilität. Es darf weder wackeln noch quietschen, damit man geräuschlos und schnell zur Ruhe findet“, erklärt der Experte. Besonders bei Allergikern kommen die Vorteile von Massivholzmöbeln zum Tragen, denn die natürlichen Möbel sind dank ihrer antistatischen Eigenschaften keine aktiven Staubfänger. Umherschwirrender Staub wird von den Holzflächen nicht angezogen - anders als bei Kunststoffflächen. Dies erleichtert Putzmuffeln die Reinigung der Möbel und sorgt im Schlafzimmer für angenehmes Durchatmen. Wer sich in seiner Umgebung wohl fühlt, findet leichter Entspannung. Jedes Massivholzmöbel ist dank seiner Struktur und Maserung ein Unikat und wirkt ganz individuell auf seinen Betrachter. „Bei dieser Vielzahl an positiven Eigenschaften von Massivholzbetten sollte einem geruhsamen Schlaf nichts mehr im Wege stehen“, sagt Ruf.

Tischleuchte



Als Hotspot im Livingbereich möchte die Leuchte ebenso wie als dezente Illuminierung im Schlafzimmer, schimmernde Beleuchtung auf der Terrasse oder Highlight für den Esstisch begeistern. Denn die exklusive Akkutischleuchte verbindet intelligente Technik mit feinen Emotionen und soll mit enormer Mobilität punkten. Die formschöne Leuchte benötigt keine Steckdose und eröffnet somit ganz neue Möglichkeiten. So erlaubt sie eine großzügige Bewegungsfreiheit, gibt dem Licht eine neue Richtung und setzt die Umgebung auf besondere Weise in Szene. Ihr klassisch filigranes Design fügt sich dabei in nahezu jeden Einrichtungsstil ein. Mit einer Höhe von 25 Zentimeter und einem Durchmesser von 7,5 Zentimeter findet die Leuchte mit ihrem schlanken Design fast überall ihren Platz. Werkfoto: Leonardo

Insektenfressende Pflanzen als Mitbewohner

Bekannt ist Charles Darwin vor allem als Begründer der Theorie zur natürlichen Selektion. Doch er war auch ein Pionier in der Erforschung von insektenfressenden Pflanzen.

Als erster Biologe untersuchte er systematisch ihre Funktionsweise. 1875 veröffentlichte Darwin ein Buch, in dem er beschrieb, mit welchen Mechanismen Pflanzen tierische Nahrung einfangen und verdauen können. Die Venusfliegenfalle (botanischer Name: Dionaea muscipula) nutzt spezialisierte Blätter als „Fallen“, die schnell zuschnappen, wenn ein Insekt die empfindlichen Drüsen auf der Blattoberfläche berührt. Der Sonnentau (Drosera) hat klebrige, tentakelartige Auswüchse, die Insekten anlocken und festhalten. Anschließend wird die Beute durch die Blätter umschlungen und verdaut. Mit einer schleimigen Substanz sind die röhrenförmigen Blätter der Kannenpflanze (Nepenthes) gefüllt. Insekten werden durch Nektar angelockt, fallen in die Röhren hinein und werden dann von Enzymen zersetzt.

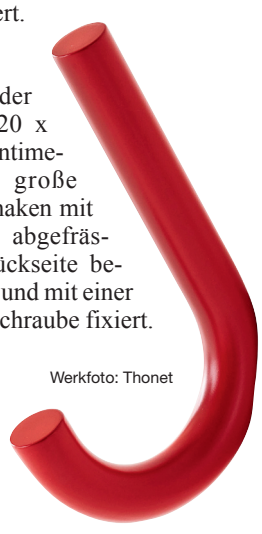
Die meisten fleischfressenden Pflanzen benötigen nährstoffarme Erde und sollten normalerweise auch nicht zusätzlich gedüngt werden. Auch das Gießwasser sollte nährstoff- und kalkarm sein. Weiches Wasser, beispielsweise Regenwasser, sind hier empfehlenswert. Bei der Standortwahl sollte auf genügend Licht geachtet werden. Und auch ausreichend Luftfeuchte ist wichtig. Sie unterscheidet sich zwar bei den einzelnen Pflanzengattungen, trockene Heizungsluft mögen sie aber alle nicht. Ein Hygrometer zum messen der Luftfeuchte kann hier helfen.



Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass sich Grünpflanzen positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Werkfoto: GMH/BVE

Kleine Skulptur

Ein Raum wirkt durch die Summe seiner Teile: Das Zusammenspiel sorgfältig gestalteter Details macht die Qualität eines Interieurs aus. Deshalb hat der finnische Designer Harri Koskinen seinen Wandhaken als ebenso kunstvolles wie funktionales Objekt konzipiert, das im Kleinen die Essenz und Schönheit des Materials Stahlrohr auf den Punkt bringt. Ob einzeln oder in einer Gruppe montiert, veredelt der Haken nahezu jede Wandfläche - und wirkt bei Nichtnutzung wie eine kleine Skulptur an der Wand. Die Montage ist so durchdacht wie einfach: Ein C-förmiger Flachstahlbügel wird mit zwei Schrauben an der Wand montiert. Daran wird dann der 11 x 20 x 2,5 Zentimeter große Wandhaken mit seiner abgefrästen Rückseite befestigt und mit einer Inbusschraube fixiert.



Werkfoto: Thonet

Mit Vinyl zum Verkleben Akzente setzen



Vinyl ist ein Bodenbelag, der zahlreiche originelle Gestaltungs- und Verlegemöglichkeiten erlaubt. Werkfoto: Parador

Eine Wand ist schnell gestrichen und neue Möbel sind ruck, zuck gekauft. Ganz anders der Bodenbelag: Er ist die Basis zum Wohlfühlen - im Idealfall viele Jahre lang.

Wer einen neuen Bodenbelag sucht, sollte sich daher Gedanken über Farbe, Format & Co. machen und abwägen, welches Material auch auf lange Sicht die meisten Vorteile bietet. Hochwertiges Vinyl zum Beispiel ist ein multifunktionaler Bodenbelag, der zahlreiche originelle Gestaltungs- und Verlegemöglichkeiten erlaubt.

Ein Spezialist für Parkett-, Laminat- und Vinylböden hat gleich 15 Neuheiten im Bereich Klebevinyl im Programm: zehn Dekore in authentischer Steinoptik, davon sieben im Großfliesen- und drei im Quadratformat, sowie fünf Dekore, die Eichenparkett im traditionellen französischen Fischgrätmuster nachempfinden. Der Bodenbelag ist extrem robust und strapazierfähig und außerdem antibakteriell und pflegeleicht. Das macht ihn zur optimalen Wahl für Haushalte mit Kindern, Allergikern und Haustieren. Vinyl kann auch in Feuchträumen wie Küche und Bad verlegt werden.

Herstellernachweise: **Natürlicher:** Initiative Pro Massivholz (IPM), Goebenstr. 4-10, 32052 Herford, Tel.: 05221/12650; **Insektenfressende:** Grünes Medienhaus (GMH) - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH, Godesberger Allee 142-148, 53175 Bonn, Tel.: 0228/81002-27; **Mit:** Parador GmbH, Millenkamp 7-8, 48653 Coesfeld, Tel.: 02541/736678; **Tischleuchte:** glaskoch B. Koch jr. GmbH & Co. KG, Industriestr. 23, 33014 Bad Driburg-Herste, Tel.: 05253/860; **Kleine:** Thonet GmbH, Michael-Thonet-Str. 1, 35066 Frankenberg, Tel.: 06451/508-160;
Redaktionelle Bearbeitung: AST