



# Home sweet home

Man muss nicht in die Ferne schweifen, um es sich gut gehen zu lassen:  
Wellness zuhause hat viele Facetten. Abschluss der Genuss-Serie

**B**esonders in der dunkleren Jahreszeit zieht es uns gedanklich oft in die Ferne, an warme und sonnenverwöhnte Orte. Dabei muss man gar nicht in den Süden fliegen oder die Therme aufsuchen, denn Wohlfühl-Inseln kann man sich auch zuhause schaffen. Noch

wichtiger als eine entsprechende räumliche Nutzung und unterstützende Einrichtungsgegenstände ist dabei das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Wellness und deren Integration in den Alltag. Wer es sich in den eigenen vier Wänden wirklich gutgehen lassen will, sollte herausfinden: Was bedeutet Wohlbefinden für mich? Worauf reagiere ich besonders, sprich: welche Farben, Formen, Materialien, Gerüche, Geräusche sprechen mich an und lassen mich abschalten? Denn neben allgemeingültigen Faktoren wie einem guten Raumklima, genügend Licht, Rückzugsmöglichkeiten und Bewegungsfreundlichkeit umfasst Home-Wellness auch sehr individuelle Vorstellungen: von der Wahl der optimalen Schlafmöglichkeit über die Ausgestaltung der sanitären Anlagen bis hin zur Realisierung eines gemütlichen Wohnzimmers und schönen Außenbereiches. Wie Home-Wellness konkret aussehen kann, zeigen wir Ihnen bei einer Rundreise durch ein fiktives Wellness-Home.

## Wellness fängt im Schlafzimmer an

Eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für unser allgemeines Wohlbefinden ist ein gesunder Schlaf. Fangen Sie daher beim Wellnessen am besten direkt im Schlafzimmer an! Dafür sind zunächst drei Dinge wichtig: ein gutes Raumklima, Ruhe und ein gesundes Bett. Wesentliche Voraussetzung für ein gesundes Raumklima ist die richtige Dämmung von Wänden und Fenstern. Im Hinblick auf eine optimale Temperierung rät der Fachverband des Tischlerhandwerks NRW zu natürlichen Materialien wie Holzfasern, Hanf oder Zellulose. Denn im Gegensatz zu mineralischen Werkstoffen oder Kunststoffen nehmen diese Stoffe Feuchtigkeit besser auf und geben sie zeitversetzt wieder ab – potenzielle

### Genussmittel

#### SERIE

- Teil 1: **Sauna** – Januar
- Teil 2: **Reisen** – Februar
- Teil 3: **Bier** – März
- Teil 4: **Wein** – April
- Teil 5: **Grillen** – Mai
- Teil 6: **Kaffee/Tee** – Juni
- Teil 7: **Spirituosen** – Juli/August
- Teil 8: **Zigarren** – September
- Teil 9: **Schokolade/Pralinen** – Oktober
- Teil 10: **Home-Wellness** – November/Dezember

Mit einer Duschbadewanne kann der gewünschte Zustand bequem auf Knopfdruck hergestellt werden (Foto: Repabad GmbH).



## Inspiration für Ihr Zuhause

### TIPP

Wer sich fachlich beraten lassen will bei der Ausstattung seiner Heim-Oase, hat vielfältige Möglichkeiten:

- Eine gute Inspirationsquelle sind Fachmessen. Interessant sein könnten zum Beispiel die Aktiv & Fit vom 26.01 bis 03.02.2012 (Hannover), die Deutschen Wellness-Tage vom 02. bis 03.02. (Baden-Baden) oder die Vivaness vom 13. bis 16.02. (Nürnberg).
- Holen Sie sich Anregungen und Ideen über unabhängige Verbände, etwa beim Deutschen Wellness-Verband oder beim Fachverband Tischlerhandwerk NRW.
- Einausführlicher Spaziergang im regionalen Gartencenter lohnt sich. Hier helfen Fachberater vor Ort. Auch Allergiker finden so zum Beispiel die richtigen Pflanzen. Informieren Sie sich zusätzlich beim Landesverband Gartenbau.
- Last but not least: die eigene Lektüre. Bücher und Fachzeitschriften zum Thema gibt es wie Sand am Meer.

Schimmelbildung wird damit vermieden. Punkt 2, die notwendige Ruhe, lässt sich durch einen effizienten Lärmschutz herstellen. Dabei kommt es neben dem Profil und der Ausrichtung der Fenster (hier rät der Fachverband zu innenliegenden Fenstern) auch auf Schallnebenwege wie Fugen in den Anschlüssen und Wänden an. Last but not least tanken wir Kraft in einem rückenschonenden Bett. Je nachdem, ob Bauch-, Seiten- oder Rückenschläfer, ist für den einen eine harte Liegefläche sinnvoll, für den anderen eine eher weiche Bettung. Dies kann ein Fachhändler problemlos herausfinden und Matratze und Gestell auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen. Wer es einmal mit einem Wasserbett versucht hat, kann sich häufig keine bessere Schlafalternative mehr vorstellen: Wasserbettmatratzen passen sich immer der Form des Körpers an, sodass das Gewicht gleichmäßig verteilt ist und keine Druckpunkte entstehen. Durch Kammern und Vliesmatten im Inneren können moderne Matratzen mittlerweile auch mit unterschiedlichen Härtegraden, sogenannten Beruhigungsstufen, angeboten werden. Abgerundet wird das Wellness-Schlafzimmer mit ergonomischen Schränken: Schubladen auf Griffhöhe und herunterfahrbare Kleiderstangen zum Beispiel schonen den Rücken und lassen uns auch beim An- und Ausziehen gut dastehen.

## Abtauchen in ferne Badwelten

Weiter geht die Home-Wellness-Reise ins Badezimmer. An dem Ort, wo Körper und Gesundheit naturgemäß mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird, gibt es oft noch Ausbaupotenzial. Zum Beispiel beim Raumklima, denn der feuchteste Raum des Hauses ist besonders anfällig für Schimmelbildung. Damit die Feuchtigkeit schnell abziehen kann, sind ein paar einfache Dinge zu berücksichtigen. Punkt 1: Richtiges Lüften. Direkt nach dem Baden oder Duschen sollten Badezimmerfenster weit geöffnet werden, Dauerkippfenster sind tabu. Innenliegende Badezimmer können mit einer mechanischen Lüftung schimmelfrei gehalten werden. Punkt 2: Wände, die „atmen“ können. Ein deckenhoch gekacheltes Bad ist nicht vorteilhaft. Mit diffusionsoffenem Putz aus Lehm oder Gips können kurzzeitige Feuchtigkeitsspitzen gut ausgeglichen werden. Denn im Gegensatz zu Kacheln nehmen sie die Luftfeuchtigkeit zunächst auf und geben sie nach und nach wieder ab – der Schimmel hat so keine Chance. Wer diese elementaren Punkte berücksichtigt, kann sich an die Ästhetik machen – zum Beispiel mit der Akzentuierung durch Holzelemente. Wenn Holz genug Luft zum Atmen hat, kann es die schwankende Feuchtigkeit gut ausgleichen. Auch Kork und Terracotta sorgen für eine angenehme Haptik und Optik. ▶



Doppeltes Vergnügen: Eine Badewanne, die bei Bedarf geschlossen werden und als Sonnendeck dienen kann (Foto: www.duravit.de)



Für Badeliebhaber etwas ganz Besonderes: eine freistehende Holzbadewanne (Foto: www.holzwannen-bagnosasso.de, in Zusammenarbeit mit Tilo Gnausch).

Wellness im Bad benötigt nicht unbedingt viel Platz, es kommt vielmehr auf die Anordnung der Sanitärobjekte an. Dreh- und Angelpunkt sollte die Badewanne sein, mit einem freien Blick auf den Raum und genug Armfreiheit. Hier gibt es mittlerweile die vielfältigsten Angebote: von der nostalgischen freistehenden Wanne mit Füßen über die luxuriöse muschelförmige Holzwanne auf einem Kiesbett bis hin zur 2-in-1-Lösung – einer Wanne für draußen, die sich mit wenigen Handgriffen in ein Sonnendeck umwandeln lässt. Auch die Duschen-Hersteller werden immer kreativer: So sorgen etwa Deckenduschen mit Luftbeimischung für ein weiches Regentropfen-Feeling, Varianten in Schneckenform benötigen keine Türen oder Vorhänge mehr und horizontale Duschen überzeugen diejenigen, die keine Lust auf Stehen haben. Und wer Duschen und Baden in einem haben will, greift auf eine Duschbadewanne zurück, die den jeweiligen Zustand auf Tastendruck herstellt.

In der warmen Wanne sind wir besonders empfänglich für Sinneseindrücke jeglicher Art: Ätherische Öle und Salz umschmeicheln Geruchs- und Geschmacksnerven, Kerzenschein verwöhnt unsere Augen mit einem warmen, sanften Licht und ein Meeresrauschen oder klassische Musik tragen uns weg aus einer lauten, hektischen Welt. Wer's mag, kann sich auch ein zweites Entertainment-System inklusive TV ins Bad installieren. Oder seine Wanne mit einer Whirl-Funktion tunen beziehungsweise mit dem nötigen Kleingeld gleich einen separaten Whirlpool einbauen lassen. Und bei Bedarf mit gekühltem Champagner aus der integrierten Bar anstoßen. Erlaubt ist, was gut tut – abschalten kann jeder auf seine eigene Art.

## Individuell schwitzen: Wellness-Oase Sauna

Das gilt auch beim Saunieren. Heutige Privatsaunen, die aufgrund des Komforts immer häufiger ins eigene Bad integriert werden, genügen den unterschiedlichsten Anforderungen: Während Saunapuristen weiterhin in der klassischen Heißkabine bei an die 100 Grad Celsius und niedriger Luftfeuchtigkeit schwitzen können, stehen für diejenigen, die etwas mildere Abwechslung wollen, das Warmluftbad oder die Infrarotkabine bereit. In diesen gemäßigten Warmlufträumen herrschen lediglich Temperaturen bis 60 Grad Celsius, die Luftfeuchtigkeit liegt im mittleren Bereich. Das Prinzip der Infrarotkabine ist dabei von Grund auf anders als das einer herkömmlichen Sauna: Während die konventionelle Schwitzkabine den Körper von außen erhitzt, dringen die Infrarotwellen in die Haut ein und bringen den Körper von innen heraus zum Schwitzen, lediglich 20 Prozent der Strahlen erwärmen den Raum. Die Infrarotkabine eignet sich damit wunderbar fürs rasche Entschlacken, denn hier kann man locker eine halbe Stunde schwitzen. Richtig nebelig wird es

im Dampfbad: Bei rund 45 Grad Celsius und 100 Prozent relativer Feuchte ist die Luft übersättigt, der Wasserdampf schlägt sich daher an der Haut nieder. Das Dampfbad ist eine beliebte und gesunde Alternative zur trocken-heißen Sauna.

Analog zur Badarchitektur wachsen auch im Saunabereich die ursprünglich getrennten Formen des Schwitzbadens immer mehr zusammen: Infrarotkabine und Sauna etwa, lange Konkurrenten im balneologischen Markt, können mittlerweile als 2-in-1 erworben werden. In den Kombikabinen werden äußerlich nicht erkennbar Infrarotheizmatten in die Wandelemente und Zwischenverblendungen eingearbeitet. Zwar noch nicht integriert, aber dafür kombiniert werden können Sauna und Dampfbad, als zwei ko-existente Kabinen im Gesamtpaket. Im Grunde ein 3-in-1 stellt die Infrarotdampfdusche dar: In ihr kann man seine Atemwege mit der Dampfdusche verwöhnen, durch die integrierten Infrarotstrahler effektiv entspannen – und eben ganz normal duschen. Ebenfalls 3-in-1 sind neuartige Infrarotkabinen, die ihre Nutzer mit Totes-Meer-Salz umnebeln und auch als traditionelle Sauna fungieren können. Die So-leanwendungen, sogenannte „Thalasso-Treatments“, waren schon in der Antike beliebt und erfahren seit einigen Jahren eine Renaissance im Wellness-Bereich. Das Sole-Prinzip ist natürlich auch in der Sauna möglich: So können sich Saunaliebhaber nicht nur mit Salz einreiben, sondern neuerdings mit wenigen Handgriffen eine Salzwand in die heimische Sauna integrieren. Dadurch entsteht nach dem Aufguss ein Meeresklima, das man riecht, schmeckt und auf der Haut spürt. Das Produkt erhielt im Oktober 2012 den Wellness Innovation Award 2012 in der Kategorie „Wellness zu Hause“.

## Chillen im Wohnzimmer

Weiter geht der Rundgang ins Wohnzimmer – an den Ort, an dem wir tagsüber die meiste Zeit verbringen. Entsprechend wichtig ist es,



Immer beliebter in Badnähe: die Sauna, auch in Kombination mit Infrarotkabine oder Dampfbad.

Das Wohlfühl-Element Feuer kann nicht nur bei einem herkömmlichen Kamin zur Geltung kommen, sondern zum Beispiel als stylischer Individualofen im minimalistischen Design... (Foto: firetube GmbH - Zapfe Objektphotographie)



... oder als Holzheizherd wie in Omas Zeiten (Foto: firetube GmbH).



hier für die richtige Wohlfühl-Atmosphäre zu sorgen. Als Bodenbelag eignet sich das pflegeleichte und schadstoffarme Parkett besonders. Das fußwarme Material lädt zum Laufen ohne Schuhe ein und ist auch optisch ein Hingucker. Eine intelligente Möblierung und Beleuchtung sorgen dafür, den zur Verfügung stehenden Raum optimal auszunutzen und gleichzeitig verschiedene Inseln zu schaffen: einen intimen Leseplatz etwa, eine Liege zum Musikhören oder ein flexibles Regalsystem, das Multimedia-technik und Literatur bedienungsfreundlich integriert. In Zeiten, in denen das Wohnzimmer immer mehr zum Heimkino mutiert, kommt es zudem auf Multimedia-Möbel an, die Funktionalität und Design intelligent miteinander verknüpfen. Dazu gehört auch, Geräte und Kabel bei Bedarf „unsichtbar“ machen zu können, damit diese aus dem Blickfeld verschwinden und darüber hinaus staubfrei bleiben.

Über allem steht die Gemütlichkeit: Die klassische Sitzgruppe mit Dreier-, Zweiersofa und Sessel ist ein Auslaufmodell, angesagt sind Sessel und Sofas mit Nacken und Fußstützen, die sich per Knopfdruck auf ihren Besitzer einstellen. Passend dazu ist auch der Run auf Shiatsu-Massagesessel, die einem die Anstrengungen des Tages aus dem Rücken kneten, während man ein Buch liest, döst oder sich an einer Tasse Tee erfreut.

Wer nicht ohnehin schon auf den Geschmack gekommen ist, der sollte einmal über die Anschaffung eines Kaminofens nachdenken – nicht nur aus Wellness-Gesichtspunkten: Holz ist eine regenerative Energiequelle, schadstoffarm, preisgünstig und problemlos lager- und aufbereitbar. Darüber hinaus stellt es eine krisensichere Wärmequelle dar, denn ein Kamin braucht keinen Strom. Besonders attraktiv sind Specksteinöfen, da sie im Gegensatz zu einfachen Kaminöfen die Wärme besonders lange speichern und gleichmäßig an den Raum abgeben können.

## Eins mit der Natur im Außenbereich

Das Spiel mit dem Feuer ist auch im Außenbereich angesagt: Jenseits der Grillromantik haben Gartendesigner ihre Leidenschaft für Objekte mit Ethanolfeuer oder coole Feuerinseln mit Gasbetrieb entdeckt. Mit solch einem Kunstwerk holt man sich einen echten Hingucker auf das eigene Grundstück und kann gleichzeitig Lagerfeuerromantik genießen. Denn auch auf der Terrasse und auf dem Balkon gilt zunehmend: so gemütlich und wohnlich wie möglich! Die Koelnmesse kündigt in einer Trendanalyse im Hinblick auf die Fachmesse spoga + gafa 2013 entsprechend an: „Eine komplette Wohnwelt entsteht dann im Zusammenhang mit Teppichen, Leuchten und Kleinmöbeln.“ Der letzte Schrei sind gar wetterfeste Gemälde und bepflanzte Rahmen, die man sich an die Gartenhütte oder die Hauswand hängt. Gartenliebhaber schätzen an ihrer Oase die Nähe zur Natur, zur Ursprünglichkeit. Das Auseinandersetzen, Hegen und Pflegen

von Pflanzen bedeutet für diese Menschen Ruhe und Entspannung pur und lässt sie die Zugehörigkeit zur Natur spüren. Nicht umsonst gibt es „Gartentherapien“ als wirksame Ergänzung zu herkömmlichen therapeutischen Strategien bei psychisch Kranken, Sucht- oder Demenzkranken. Wer selbst Obst, Gemüse oder Kräuter anbaut und im eigenen Heim verwertet, maximiert den Wellness-Faktor gar: So hat man nicht nur zum Wachstum des Prachtstücks beigetragen, sondern profitiert sogar noch gesundheitlich davon – kontrollierter und selbstbewusster kann Ernährung nicht sein. Auch im Innenbereich sorgen Pflanzen für eine angenehme Atmosphäre und verbessern dabei noch das Raumklima. Sie erhöhen unter anderem die Luftfeuchtigkeit und binden Staub, produzieren Sauerstoff und entziehen der Raumluft gleichzeitig Kohlendioxid. Gemäß den Vorstellungen des Feng Shui sollen sie gar den Energiefluss im Raum positiv beeinflussen.

Wie auch immer Sie Ihre Energie holen – zuhause gibt es eine ganze Menge Möglichkeiten. Nutzen Sie dies aus!

Thomas Corrinth | [tc@suedwestfalen-manager.de](mailto:tc@suedwestfalen-manager.de) ■

Die Terrasse wird zunehmend zum Wohnzimmer (www.radius-design.de.de)

