

# EXKLUSIVE WOHNWELTEN

DAS INTERIEUR- UND LIFESTYLE-MAGAZIN FÜR DIE REGION



*Schlaf schön!*

Einrichtung für traumhafte Nächte

HOTELSTORY  
Über die Kunst  
der Gastlichkeit

PANTONE & CO.  
Die Macht  
der Farben

DIE GEWÜRZEREI  
Zu Besuch bei  
Löwenkraut



# UNSER ZIEL: 50.000 BÄUME IN 5 JAHREN – MACH MIT!

Wir möchten Teil einer nachhaltigen Zukunft sein, indem wir den Lebensraum der regionalen Tiere und Pflanzen schützen und wiederaufforsten – und das schaffen wir nur gemeinsam.

**SO EINFACH GEHTS:**  
In 3 Schritten zum eigenen Baum!



1

Besuche unsere Webseite oder eines unserer Service Center ...

2

... investiere 5 Euro und wir pflanzen einen Baum ...

3

... unser Zeitungswald entsteht.



Hier geht's direkt zu deinem Baum:

[www.braunschweiger-zeitung.de/zeitungswald](http://www.braunschweiger-zeitung.de/zeitungswald)

Eine Initiative von

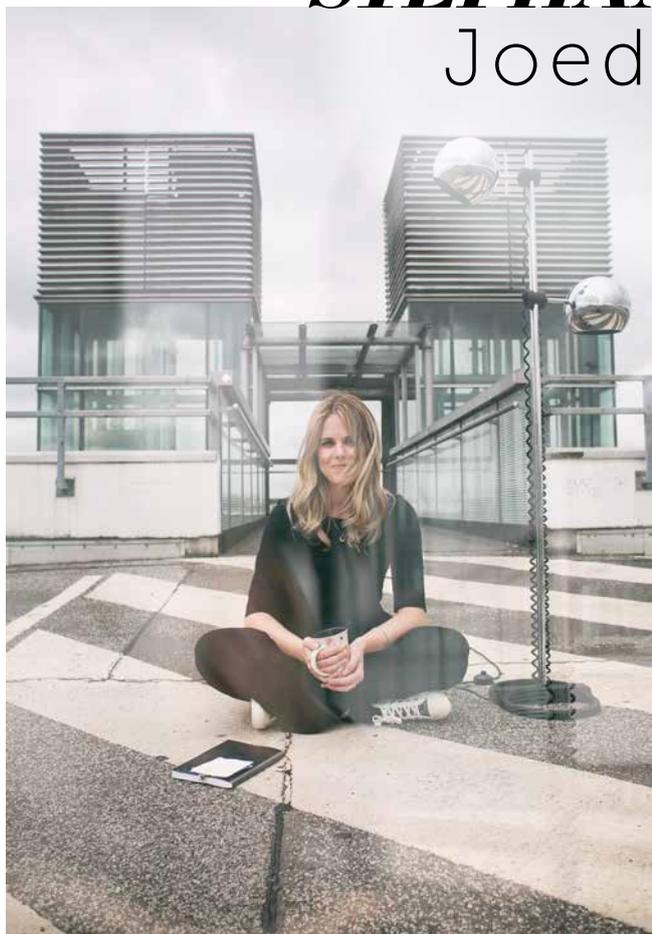
BRAUNSCHWEIGER  
ZEITUNG

WOLFSBURGER  
NACHRICHTEN

HARZ KURIER

# STEPHANIE

## Joedicke/ <sup>Editorial</sup>



**O**b Eule oder Lerche – einmal am Tag müssen wir alle unsere Augen schließen und unserem Körper Zeit geben zu regenerieren. Denn Schlaf zählt zu den Wellbeing-Faktoren Nummer eins. Ist er gut, sind wir erholt und energiegeladener. Ist er schlecht, fühlen wir uns nach dem Aufstehen nicht selten wie gerädert und hangeln uns von Kaffee zu Kaffee durch den Tag.

Schlechter Schlaf kann viele Gründe haben. Damit die Einrichtung keiner davon ist, haben wir das Titelthema dieser Ausgabe ganz und gar der „köstlichsten Erfindung“ gewidmet, wie Heinrich Heine einst niederschrieb. Expertinnen und Experten sprachen mit uns über grüne Meister des Raumklimas und nahmen außerdem das Gehirn unter die Lupe. Im The Ritz-Carlton in Wolfsburg haben uns Marcus Reiser und Katrin Dögen in die Kunst eingeweiht, eine Oase der Gemütlichkeit und Ruhe zu errichten. Den Anfang macht jedoch Michael Elias von Das Schlafhaus. Denn wenngleich Matratzen und Lattenroste laut dem Betten-Experten „einfach nicht sexy“ sind, garantieren sie uns den dringend benötigten Schönheitsschlaf.

Ich wünsche Ihnen (tagsüber) viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und geruhsame Nächte!

Foto: Holger Isermann

**#ExklusiveWohnwelten ... auf @ Instagram & Pinterest. #magazine #region38 #interieurtrends**

Unser Magazin finden Sie jetzt auch auf [www.exklusivewohnwelten.de](http://www.exklusivewohnwelten.de) sowie im E-Paper der Braunschweiger Zeitung.

JOPPE

EXKLUSIVE  
KÜCHEN



 strasser



LEICHT®

Besuchen Sie uns unter [@ joppe\\_exklusivkuechen](https://www.instagram.com/joppe_exklusivkuechen) | [JoppeExklusiveKuechen](https://www.facebook.com/JoppeExklusiveKuechen)

Joppe Exklusive Einbauküchen GmbH | Heinrich-Büssing-Ring 34 | 38102 Braunschweig | [www.joppe.de](http://www.joppe.de)

**GREEN MONDAY: Wir haben montags geschlossen!** Öffnungszeiten: Di–Fr: 10–19 Uhr | Sa: 10–16 Uhr

# INHALT

## 2023/Frühling

08



### 06 FUNDSTÜCKE

Kultig und clean in den Frühling 06

### 08 WOHNEN & IMMOBILIEN

Schlaf schön – Die richtige Einrichtung für traumhafte Nächte 08

Gesucht: das richtige Bett 12

10 Fakten über das Gehirn bei Nacht 18

Licht aus, Filter an: Pflanzen fürs Schlafzimmer 20

Tipps für besseren Schlaf 22

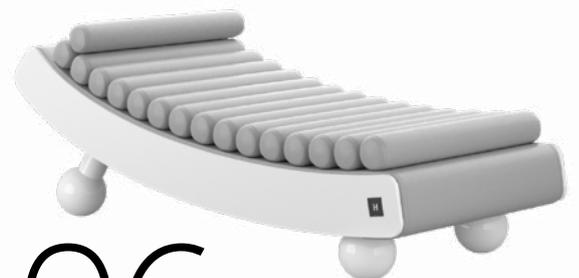
Im Land der Träume – Möbel und Wohnaccessoires für das Schlafzimmer 24

Hotelstory – zu Besuch im The Ritz-Carlton in Wolfsburg 32

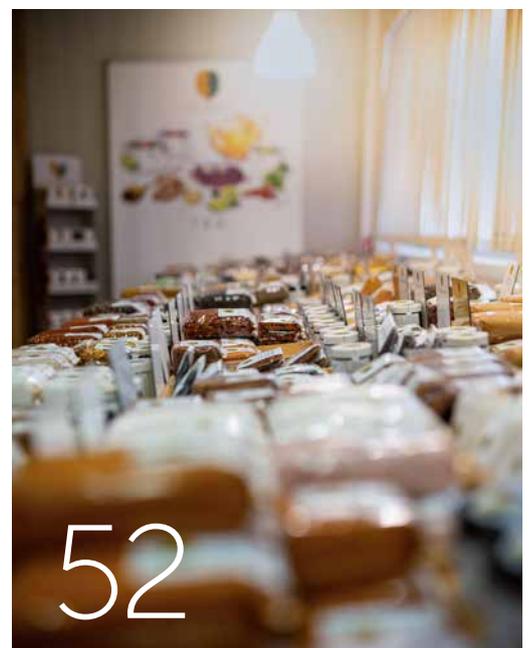
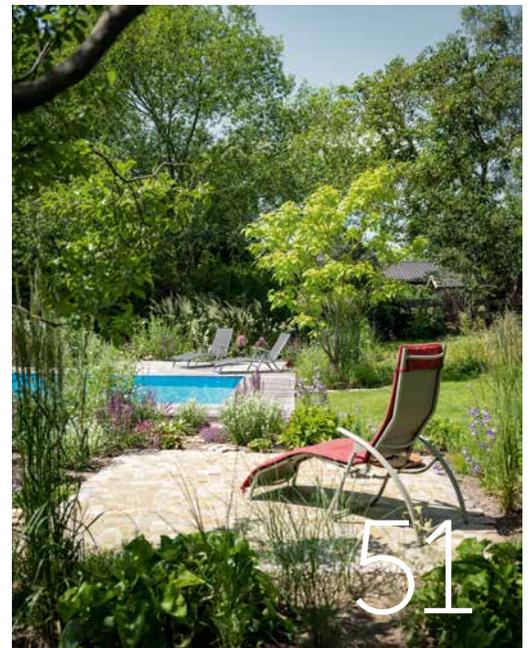
### 40 BAD & AUSZEIT

Designbäder von RaumConcepts 40

Der Lifestyle-Trend Infrarotsauna im Check 44



06



**IMPRESSUM**

**Herausgeber**  
 FUNKE Medien  
 Niedersachsen GmbH  
 Hintern Brüdern 23  
 38100 Braunschweig  
 Telefon (05 31) 39 00-0

**E-Mail**  
 redaktion-jhm-verlag@  
 funkemedien.de

**Geschäftsführer**  
 Tatjana Biallas  
 Andrea Glock  
 Simone Kasik  
 Christoph Rüth

**Redaktionsleitung**  
 Dr. Holger Isermann  
 (V.i.S.d.P)  
 Stephanie Joedicke

**Redaktion**  
 Kathrin Marie Artl  
 Andrea Berenfeld  
 Torben Dietrich  
 Stefanie Druschke  
 Niklas Eppert  
 Stine Hasenforther  
 Gesa Lormis  
 Carla Müller  
 Jana Sievers

**Layout**  
 Chris Collet  
 Katrin Groß  
 Anastasia Schneider

**Titelfoto**  
 Karup Design

**Anzeigenleitung  
 (verantwortlich)**  
 Tatjana Biallas &  
 Stephan Madel

**Druck**  
 Strube Druck & Medien OHG  
 Stimmerswiesen 3  
 34587 Felsberg

**Auflage**  
 17.500 Exemplare

**48 GELESEN & GESCHAUT**

Gedruckte & verfilmte Inspiration 48

**52 KÜCHE & GENUSS**

Handmade in Braunschweig:  
 Die Gewürzerie Löwenkraut 52

**56 LEBENSSTIL**

Lieblingsteile aus zweiter Hand 56  
 Pantone & Co. – Die Macht der Farben 60

**62 KOLUMNE**

Warum die gesamte Bettkonstruktion  
 entscheidend ist 62

# FUNDSTÜCKE

Von Kathrin Marie Artl

## ELEGANTE ALTERNATIVE

Ein Waschbecken wird mit diesem Unterbau zu einem wohnlichen – und damit nicht weniger praktischem – Möbel. Filigran und gradlinig in stylischem Blaugrau bietet es Stauraum für Handtücher, Fön & Co. Das Becken aus Stahlguss und der Unterbau aus Massivholz sorgen für einen hübschen Rahmen.

**TOM TAILOR**, 839 Euro



## KAFFEEKANNEN-KULT

Seit über 100 Jahren setzt Alfi auf die Form der „Juwel“ – und irgendwie hat man diese Kanne auch irgendwo schon einmal gesehen. Aktuell findet sie sich im edlen Kupfer-, Gold oder Chrome-Ton, um Getränke auf Wunschtemperatur zu halten – egal ob heiß oder kalt. Hier kommen die inneren Werte ins Spiel: ein Hartglaseinsatz im hochwertigen Edelstahlkörper.

**Alfi**, 149,95 Euro



## BODY POSITIVITY

Vorfreude auf die ersten warmen Tage: Powernapping oder sich einfach mal gepflegt mit einem Schmöker zurückziehen? Mykonos ist ein Daybed für Outdoor-Genießer\*innen. Originell ist es obendrein – mit seinen einladenden Kurven und opulenten Formen.

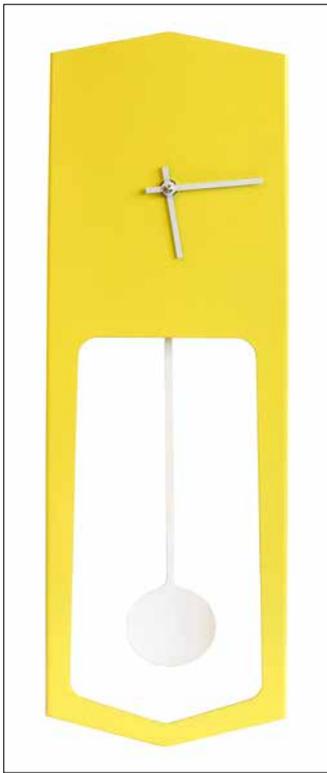
**HOMMÉS Studio**, 11.150 Euro

## MINIMALIST

Das dänische Designlabel Moebe entwirft vielseitig gestalt- und nutzbare Möbelstücke. Der Schreibtisch mit offenem Regal beispielsweise ist eine funktionale und gleichermaßen optisch ansprechende Homeoffice-Lösung. An der tiefsten Stelle misst die Tischplatte gerade mal 52 cm. Wenig Platz im Raum – aber viel Raum für Kreativität.

**HolzDesignPur**, 950 Euro





**SONNENUHR**

Das Pendel mag an die gute Stube aus längst vergangenen Zeiten erinnern – Technik und Design weisen jedoch zumindest auf die Gegenwart. Und irgendwie bringt die Yellow Aika Wall Hanging Pendulum-Uhr frischen Wind in den wintermüden Alltag. Mehr Zeit steht damit nicht automatisch zur Verfügung, aber vielleicht etwas gute Laune, wenn man im Vorbeigehen die Uhrzeit abliest.

**Lime Lace**, 182 Euro



**FLOWER POWER**

Glas und Keramik, verspielt, elegant, die ungewöhnliche Wellenform und Farbgebung: Die „Flower green vase“ hat es rein optisch schon in sich. Allerdings ist die Vorstellung, dass sich hier bald schon Frühlingsblumen, beispielsweise knallrote Tulpen, entfalten könnten, noch berauschender.

**ACH Collection**, 167 Euro

**PRÄSENTIERTELLER**

So etwa zum Anfang des 19. Jahrhunderts fanden Etageren ihren Platz auf den Tafeln hierzulande. Mittlerweile finden sie sich als Neuinterpretationen in unterschiedlichen Designs, Farben und Formen – um Pralinen, Obst oder Häppchen zu offerieren. Neonimo fertigt diese aus überwiegend recyceltem Kunststoff an und versieht sie mit einem poppigen Dekor.

**Neonimo**, 56 Euro



Die Küchenmaschine aus Schweden: 7 Liter Schüssel = 5 kg Teig 1500 Watt Motor · multi-funktional: kneten, raspeln, zerkleinern, pürieren · kultiges Retro-design · 7 Jahre Garantie

**ANKARSRUM®**



**anniversary ORIGINAL**



vielseitig  
praktisch

hol's bei  
**Karl Hohls KG**  
Lange Str. 22-24  
WOB-Vorsfelde  
Tel. 05363 971 70  
[www.hohls.net](http://www.hohls.net)

**HOHLS**  
Vorsfelde  
Parken „An der Meine“





---

**LINKS:** Sanfte Beleuchtung und warme Naturmaterialien sorgen für Gemütlichkeit.

---

**RECHTS:** Rund sieben Stunden Schlaf benötigt der Mensch im Schnitt. Wie erholsam dieser ist, hängt neben der psychischen Verfasstheit auch von der räumlichen Umgebung ab.

# SCHLAF SCHÖN!

*Die richtige Einrichtung für traumhafte Nächte*

*Von Stephanie Joedicke*



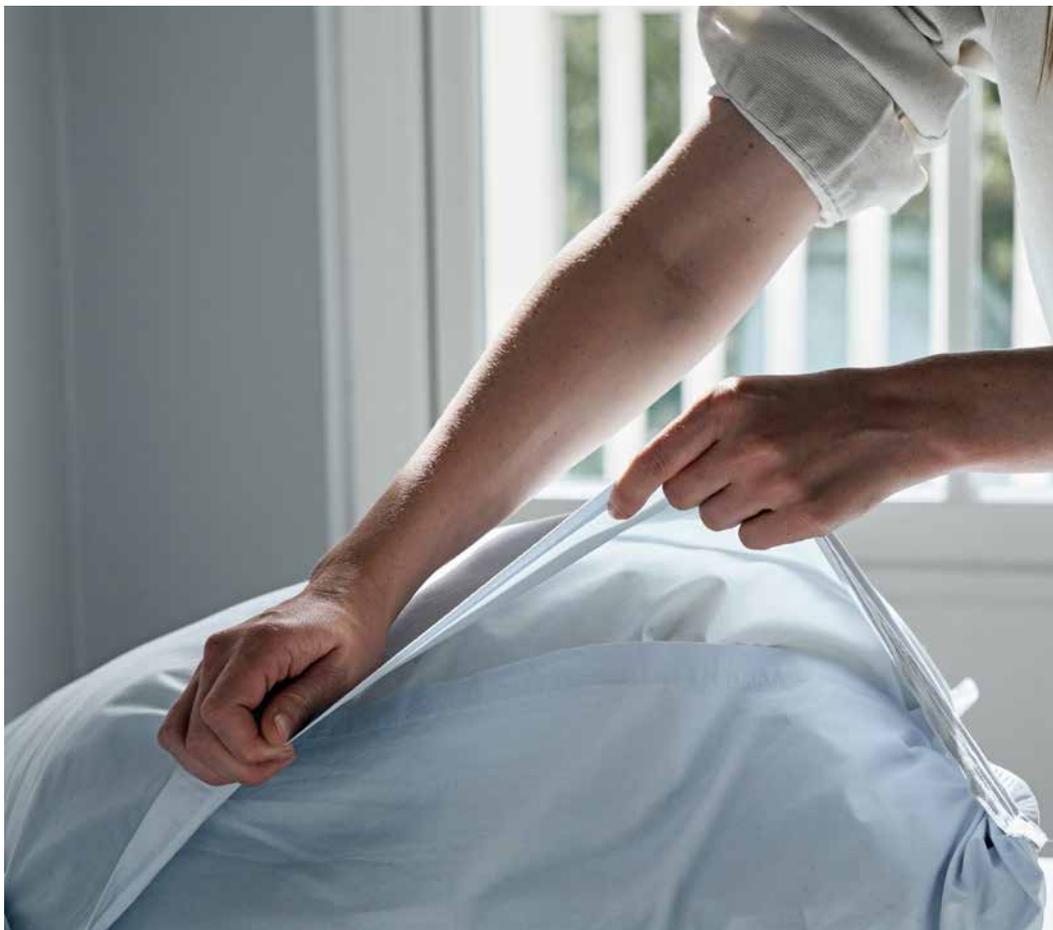
Wie man sich bettet, so liegt man, lautet ein geflügeltes Wort. Im Schlafzimmer könnte diese Aussage zutreffender kaum sein. Im wahrsten Sinne des nächsten Sprichwortes sind wir dort unseres eigenen Glückes Schmied, denn die Wahl der Einrichtung bestimmt maßgeblich, wie gut wir (ein-)schlafen.

Rund sieben Stunden Schlaf benötigt der Mensch laut einer Studie im Fachblatt „Nature Aging“ jede Nacht. Im Jahr sind das insgesamt 2.555 Stunden, beziehungsweise rund 107 Tage. Insbesondere zu wenig Schlaf beeinträchtigt nicht selten die psychische Gesundheit, erklären die Forscherinnen und Forscher in der Studie. Doch auch auf unsere körperliche Verfasstheit wirkt sich guter Schlaf auf, weiß Prof. Dr. Martin Korte. Wir haben mit dem Braunschweiger Hirnforscher über die Bedeutung von qualitativem Schlaf für unser Wohlbefinden gesprochen und die zehn wichtigsten Fakten ab Seite 18 zusammengefasst.



*Der Schlaf  
ist doch die  
köstlichste  
Erfindung!*

Heinrich Heine



**LINKS OBEN:** Je heller die Farbgebung, desto luftiger wirkt das Schlafzimmer. Dunkle Töne hingegen strahlen Gemütlichkeit aus.

**LINKS UNTEN:** Die wichtigsten Utensilien, wie Bücher und eine gemütliche Leselampe befinden sich direkt am Bett.

**RECHTS:** Wie oft die Bettwäsche wechseln? Laut einer Studie der New York University aus dem Jahr 2017 empfiehlt es sich, die Bettwäsche wöchentlich zu waschen. Andere Expertinnen und Experten raten dazu, etwa alle zwei bis drei Wochen die Laken zu wechseln.

## Sweet Dreams are made of this ...

... ja woraus denn eigentlich? Ein Schlafzimmer könne gar nicht zu „cozy“ sein, sagte der Pariser Interieurdesigner Tristan Auer einmal. Es müsse sich vielmehr wie ein Nest anfühlen. Recht hat er, schließlich trinken wir dort nicht selten die erste Tasse Kaffee am Morgen, verbringen angelehnt an Kissenberge gemütliche Lesestunden, frönen intimster Zweisamkeit und gönnen uns Ruhe. Das Schlafzimmer muss deshalb gleich mehrere Funktionen erfüllen: Es muss Geborgenheit vermitteln und ganz praktisch für Entspannung sorgen.

Die Basis für all das bildet ein gutes Bett, das den Augen, in erster Linie aber dem Rücken schmeichelt. Die Matratze und der zugehörige Lattenrost sollten an individuelle Bedürfnisse, wie Liegeposition und Gewicht, angepasst sein. In Kombination sorgen die beiden dafür, dass unser Körper entspannt ruhen kann und wir am Morgen erholt aus dem Schlaf erwachen.

Doch Entspannung ist nicht nur eine Frage des Härtegrads und der Einstiegshöhe: Erst wenn die Umgebung stimmt, wird das Schlafzimmer zu einem Wohlfühlort. Das Chaos des Alltags hat dort deshalb nichts verloren und gehört, wenn möglich, nach nebenan. Sanfte Beleuchtung und warme Materialien wie Stoffe und Holz sorgen für Gemütlichkeit. Ein flauschiger Teppich vor dem Bett lässt uns fußwarm aufstehen. Transparente Vorhänge vor den Fenstern dienen tagsüber für den notwendigen Sichtschutz. Die Möglichkeit den Raum vor dem Zubettgehen vollkommen zu verdunkeln, wirkt außerdem schlaffördernd, denn unser Biorhythmus wird maßgeblich vom Tageslicht bestimmt.

Apropos – auch das Smartphone und der Fernseher gehören deshalb für viele Menschen aus dem Schlafzimmer verbannt. Denn die Blauanteile der Bildschirmbeleuchtung ähneln denen des Tageslichts und vermitteln dem Gehirn wachmachende Signale. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler raten daher, vor dem Schlafengehen beispielsweise ein heißes Bad zu nehmen oder ein Buch zu lesen. Sicherlich fallen uns auch noch weitere Aktivitäten ein ... Hermann Hesse etwa schrieb in „Das Glasperlenspiel“: „Der Blick in den Sternenhimmel und ein Ohr voll Musik vor dem Zubettgehen, das ist besser als alle deine Schlafmittel.“ Na dann, gute Nacht!

# Gesucht: das richtige Bett

*Michael Elias, Inhaber von Das Schlafhaus, im Gespräch über entspannte Nächte*

*Von Gesa Lormis*



**A**gyptische Baumwolle, isländische Daunen und das Versprechen erholsamen Schlafs gehen Hand in Hand. Doch tatsächlich befindet sich das Geheimnis traumhafter Nächte darunter: Michael Elias, Geschäftsführer von Das Schlafhaus im Braunschweiger Steinweg, weiß, was eine mit Bedacht ausgewählte Matratze ausmacht.

Herr Elias, was macht für Sie guten Schlaf aus?

Guter Schlaf ist nicht nur Mittel zum Zweck, sondern macht Spaß, weil ich gerne ins Bett gehe und es mir am nächsten Tag gut geht. Mit unseren Möbeln können wir nur wenig auf die seelischen Aspekte der Nachtruhe einwirken. Auf der körperlichen Seite sieht das anders aus. Es gibt für mich nichts Schlimmeres, als wenn jemand abends mit entspannten Muskeln ins Bett geht und morgens mit Rückenschmerzen aufwacht.

Welchen Anteil haben daran Matratzen, Lattenroste und Betten?

Jeder Mensch ist anders gewachsen. In der Theorie ist die Wirbelsäule ein doppelter Bogen – aber praktisch betrachtet sind diese Bögen mal etwas runder, mal etwas flacher. Die einen haben einen stark ausgeprägten Oberkörper, bei den anderen ist es der Unterkörper. Um gut zu schlafen, sollte die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form sein. Deshalb gibt es so viele verschiedenen Matratzen und Lattenroste.

Da kommen Sie ins Spiel ...

Inwiefern sich Taschenfederkern- von Latexmatratzen unterscheiden, kann sich jeder selbst anlesen. Wir haben die Möglichkeit, unsere Kunden und ihren Rücken zu vermessen. Tatsächlich nutzen wir das selten, denn eine Messung im Stehen sagt wenig über die Körperhaltung im Liegen aus. Als Experten schauen wir individuell für jeden Kunden, welche Kombination die richtige ist und den Rücken in die bestmögliche Lage bringt.

Woher stammt Ihre Expertise?

Mein Mitarbeiter und baldiger Nachfolger Andy Schöneberger, ein ausgebildeter Einzelhandelskaufmann, und ich haben in Betten-Häusern gelernt. Die ersten drei Jahre nach meiner Ausbildung war ich in Deutschland unterwegs und habe alle Firmen kennengelernt, die irgendetwas in Richtung Betten, Lattenroste oder Matratzen herstellen. Es ist mir wichtig zu wissen, wie die Firmen arbeiten, welchen Materialien sie nutzen und wo ihre jeweiligen Stärken liegen. Es reicht bei weitem nicht aus, auf eine Matratze zu drücken, um ihre Qualität zu beurteilen. Mit Produkten aus Deutschland tragen wir dazu noch etwas zur Arbeitsplatzsicherung und CO<sub>2</sub>-Einsparung bei.

Mit welchen Anliegen treten Ihre Kunden am häufigsten an Sie heran?

Die meisten unserer Kunden sind auf der Suche nach einer neuen Matratze. Dabei machen sie sich keine großen Gedanken über den Lattenrost. Wenn wir sie danach fragen, sind sie zunächst verwundert. Das beides zusammenwirkt, ist ihnen oft nicht bewusst. Manche kaufen nach der Beratung beides neu, andere lassen sich die passende Matratze für ihr Bett liefern.

Woran merke ich, dass es die richtige ist?

Je nachdem in welcher Position Sie vorwiegend liegen, sollten vorstehende Körperteile etwas in die Matratze einsinken. Das lässt sich anhand der Schultern und des Nackens gut beschreiben: Wenn Sie seitlich liegen, muss die Schulter einsinken, der Brustkorb hingegen weniger. Der Hals sollte annähernd gerade sein. In der Regel gibt es dabei einen Hohlraum zwischen Kiefer und Schultern; diesen können Nackenkissen ausfüllen und somit stützen. Die Muskeln sollten nachts nichts ausgleichen müssen, sondern entspannt sein.

Brauchen sogenannte aktive Schläfer, die oft ihre Position wechseln, eine andere Matratze als ruhigere Typen?

Sie brauchen erstmal die richtige! Denn viele Menschen schlafen unruhig, weil sich keine Position komfortabel anfühlt. Wir haben immer wieder Kundinnen und Kunden, die in ihrem Urlaub deutlich besser schlafen als zuhause. Am Anfang denken sie häufig, das liege an der Ruhe – und irgendwann realisieren sie, dass das Bett den Unterschied macht. Ich denke, uns ist das oftmals nicht bewusst, weil Matratzen und Lattenrost einfach nicht sexy sind. Darüber hat jahrelang niemand gesprochen.

### Mittlerweile ist das anders?

Schauen Sie sich nur ein Bundesliga-Fußballspiel im Fernsehen an: Rundherum, auf den Banden, läuft Werbung für einen Matratzen-Onlinehändler. Manche Berufskollegen regen sich darüber auf, ich sehe es als Vorteil. Die Menschen denken darüber nach, wie sie sich betten, und einige von ihnen kommen zu uns.

### Wie läuft Ihre Beratung konkret ab?

Wichtig ist Unvoreingenommenheit: Wir nehmen jeden Kunden, wie er ist – ich sehe, ob jemand mehr oder weniger als der Durchschnitt wiegt, seine Körperhaltung, und muss daraus kein Problem machen. Natürlich fragen wir in der Beratung nach bekannten Erkrankungen.

### Brauchen Hausstaub- oder Pollenallergiker andere Materialien?

Grundsätzlich nicht, aber sie sollten auf die Reinigungsmöglichkeiten achten. Bei unseren Matratzen lassen sich alle Bezüge abnehmen und waschen. Und da sie zweiteilig sind, ist die Matratze nie ganz ohne Bezug. Wir empfehlen, die Matratze aus hygienischen Gründen nach zehn Jahren auszutauschen, aber wenn die Stützwirkung noch zu Ihnen passt, muss das nicht sein.

### Wie oft sollte eine Matratze gereinigt werden?

Das hängt von den eigenen hygienischen Bedürfnissen ab. Manchen reicht es aus, wenn der Bezug einmal pro Jahr in die Waschmaschine kommt. Für die angesprochenen Allergiker ist es ratsam, häufiger zu waschen. Die einfache Reinigung der Bezüge ist übrigens einer der Punkte, in denen sich hochwertige Matratzen von günstiger Versandhausware unterscheiden.

### Was folgt anschließend in Ihrer Beratung?

Viele der Anforderungen und Gewohnheiten erfahren wir im Gespräch. Dazu testen wir mit unseren Kunden und Kundinnen die Produkte. Oft merken wir beim Anpassen des Lattenrostes, wie sich die Körperhaltung verändert, wie sich ihre Muskeln an- oder entspannen. Hat sich ein Kunde oder eine Kundin entschieden, kümmern wir uns um die Bestellung, sowie die persönliche Lieferung und übernehmen die Entsorgung der alten Matratze.

---

Betten-Experte Michael Elias, Inhaber von Das Schlafhaus.



Wie steht es um die Körperwärme:  
Welchen Einfluss hat die Matratze  
auf nächtliches Schwitzen?

Dafür kann die arme Matratze gar nichts, das ist eine Frage des eigenen Körpers. Wenn es zu warm oder zu kalt ist, können Sie nur an der obersten Schicht etwas ändern, der Bettdecke. Wer das Jahr über eine konstante Temperatur im Schlafzimmer hat, kommt mit einer oder zweien – denn die Bettdecke bedarf ebenfalls regelmäßiger Reinigung – aus. Schwanken die Temperaturen stark, brauchen Sie für jede Jahreszeit eine Decke: Etwas Leichtes für den Sommer, eine für die Übergangszeit und eine mollig warme Bettdecke für den Winter.

Der Klassiker sind Daunendecken.  
Woran erkenne ich gute Qualität?

Die Grammzahl und Zusammensetzung sind ein Richtwert: Eine Decke mit 100 oder 90 Prozent Gänsedaunen und einem Gewicht von 800 Gramm kann zwar warmhalten, sagt aber nichts über die Herkunft der Daunen aus. In Deutschland ist der Lebendrupf verboten. Es gibt Hersteller wie Hanskruchen aus der Nähe von Münster, die großen Wert auf eine artge-

rechte Freilandhaltung legen. Ein absoluter Luxus sind Eiderdaunen aus Island, die per Hand aus Nestern gesammelt werden. In Deutschland verarbeitet diese zum Beispiel Kauffmann.

Welche Alternativen gibt es für  
vegan lebende Menschen?

Auch Wolle, Ross- und Kamelhaar sind atmungsaktive, wärmende Materialien, für die kein Tier sterben muss. Gerade Kamelhaar ist ein wunderbares Material! Die Tiere leben in der Wüste, in der es nachts sehr kalt und tagsüber heiß ist. Dadurch haben ihre Haare sowohl wärmende als auch kühlende Eigenschaften und können zudem Feuchtigkeit leiten. Wer vollständig auf Tierisches verzichten möchte, dem empfehle ich gerne synthetische Materialien. Es gibt aus dem Bereich der Sportkleidung angenehm weiche Fasern, die Feuchtigkeit aufnehmen und später gut trocknen. Wer es natürlich mag, kann Produkte aus Baumwoll-, Hanf- oder Bambusfasern wählen.



GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU

Sudammsbreite 31 a · 38448 Wolfsburg  
Telefon 05363 98 98-0 · Fax: 05363 98 98-20  
kontakt@bittner-galabau.de

Mein Garten - ein Ort, den ich mit allen Sinnen erlebe.



- Fachgerecht ✓
- Zuverlässig ✓
- Individuell ✓

- Meisterbetrieb Garten- & Landschaftsbau
- anerkannter Ausbildungsbetrieb
- Mitglied im Verband Garten und Landschaftsbau
- Zaunbau
- Gartenpflege
- Rasenanlagen
- Mähroboter
- Umgestaltungen
- Gartenneuanlagen
- Bewässerungsanlagen
- Teich- und Wasseranlagen
- Naturstein- und Pflasterarbeiten u.v.m.



Transparente  
Innovationen



**WIR  
BILDEN  
AUS!**  
Handwerk mit Zukunft

**Brüstungen aus Glas**  
So schön kann sicher sein

Brüstungen sind als Schutz an Treppen und Balkonen unverzichtbar. Wir machen aus der baulichen Notwendigkeit ein kreatives Gestaltungselement, das mit Licht und Leichtigkeit für mehr Wohnqualität sorgt. Unsere Brüstungen aus Glas verbinden, statt zu trennen. Sie schaffen eine helle und großzügige Raumwirkung, ohne dabei auf Sicherheit zu verzichten.

Schwarze GmbH  
Wiesenweg 8  
38122 Braunschweig  
T 0531 49204

[www.schwarzeglas.de](http://www.schwarzeglas.de)  
kontakt@schwarzeglas.de

Sind synthetische Materialien auch besonders gut für Allergiker geeignet?

Da sind wir wieder bei der Waschbarkeit: Den Milben ist es im Prinzip egal, in welchen Materialien sie schlafen. Sie sind immer da. Synthetische Materialien lassen sich jedoch unkompliziert reinigen und trocknen, was das Wohlbefinden steigern kann.

Die Matratze ist gefunden, nun fehlt noch der passende Lattenrost. Welche Funktion übernimmt dieser?

Einmal lassen Lattenroste die Luftzirkulation zu, das Material der Matratze kann atmen. Dazu beeinflussen sie, wie weit eine Matratze nachgeben und stützen kann. Mit flexiblen Elementen lassen sie sich ergonomisch an Ihren Körper anpassen: Unabhängig davon, ob Sie eine harte oder weiche Matratze bevorzugen, lassen sie die Schulter einsinken und stützen die Körpermitte. Wir verkaufen viele Lattenroste mit elektronischen Einstellmöglichkeiten. Wer das mal hatte, möchte es nicht mehr missen.

Warum?

Früher war das Schlafzimmer ein Raum zum Schlafen, heute ist es ein Aufenthaltsraum. Wir schlafen dort nicht nur, sondern verbringen Zeit mit Lesen und Fernsehen. Ein Lattenrost mit Motor und Fernbedienung bringt mich schnell und einfach in eine aufrechtere Haltung. Zusätzlich können die Füße etwas erhöht werden – wie bei einer Relaxliege. Außerdem

kann ich das Bett schnell und einfach auf körperliche Veränderungen, beispielsweise während der Schwangerschaft, einer Erkältung oder nach einer Operation, anpassen.

Schwangerschaft ist ein schönes Stichwort: Wie gefragt sind Familienbetten, in denen neben den Eltern auch noch die Kinder Platz haben?

Das ist nicht alltäglich, kommt aber vor. Wir pflegen enge Kontakte zu Firmen mit Herstellung in Deutschland. So lässt sich fast jeder Wunsch und jedes Sondermaß umsetzen. Auch im Familienbett kann jeder auf einer individuellen Unterlage schlafen, die zu seinem Körper passt, ohne dass große Spalten dazwischen entstehen. Wenn Sie mit einem großen Bezug arbeiten, lassen sich darunter die verschiedensten Matratzenkerne in den von Ihnen benötigten Breiten kombinieren.

Haben Sie darüber hinaus Tipps für uns? Wie sollte ein Schlafzimmer gestaltet sein, um gut schlafen zu können?

Eine angenehme Raumtemperatur liegt bei 18 oder 19 Grad Celsius. Das ist ein grober Richtwert, manche mögen es kühler, manche wärmer. Wenn es möglich ist, sollte es in den Räumen ruhig sein und die Fenster nicht gerade in Richtung einer Straße oder Bushaltestelle zeigen. Leider ist das nicht in allen Wohnungen möglich, deswegen kann ich immer nur raten: Ein passender Lattenrost, eine gemütliche Matratze und ein stützendes Nackenkissen sind schon mehr als die halbe Miete.

## Wie auf Federn

Für jeden Körper, für jeden Rücken, gibt es die richtige Matratze. Die verschiedenen Arten im Überblick:

Am Anfang steht die Frage nach dem richtigen Bett. Mit **Lattenrost und Matratze** lassen sich klassische Bettgestelle individuell auf den oder die Schläfer anpassen. Und die gibt es aus allen möglichen Materialien und in verschiedenen Designs. Bei **Boxspringbetten** gibt es keinen Lattenrost, sondern eine Box mit Federkernen, auf der eine Matratze liegt. Optional lässt sich das Liegegefühl mit einem Topper präzise auf die eigenen Vorlieben anpassen.

Besonders kuschelig wird es in **Wasserbetten**, die über eine Heizung verfügen. Die sanften Schwingungen des Wassers sollen das Einschlafen erleichtern, die Flexibilität verhindert störende Druckpunkte. Dagegen sind **Futonbetten**, eine Kombination aus der dicken Baumwollmatratze, mit der Japaner auf dem Boden schlafen, und westlichen Betten, etwas für Puristen. Sie sind selten höher als 30 Zentimeter.

Wer den richtigen Bettentyp für sich und sein Schlafzimmer gefunden hat, steht vor der Kernfrage – welcher Matratzentyp soll es sein? Federkern, Kaltschaum, Latex oder Visko?

**Federkernmatratzen** enthalten Sprungfedern, die von Textiltaschen umgeben sind. Durch verschiedene Drahtstärken entstehen Liegezonen, mit denen sich die Matratze an den Körper anpasst. Luft kann in ihnen gut zirkulieren, was sie schnell abkühlen und Schweiß gegebenenfalls trocknen lässt. Für die einen ist das ein willkommener Effekt, wer schnell friert kann mit einer **Viskomatratze** besser beraten sein. Visko ist dabei die Kurzform von viskoelastisch, was Materialien mit elastischen sowie zähflüssigen Eigenschaften beschreibt. Die Matratze aus verschiedenen Schaumlagen passt sich stützend und wärmend an den Körper an. Ähnlich verhalten sich Matratzen aus Latex. Insbesondere solche aus **Naturalatex** gelten dabei als umweltfreundlichere Alternative zu Schaummatratzen. Sie sind allerdings schwerer als Modelle aus Polyurethanschäumen. Unter denen sind **Kaltschaummodelle** der Standard. Sie brauchen gut eingestellte Lattenroste, um den Körper optimal zu unterstützen. Dafür punkten sie mit ihrem geringen Gewicht sowie Atmungsaktivität.



---

Matratzenkerne bestehen aus unterschiedlichsten Lagen und Materialien. Der individuelle Körperbau und die vorgezogene Liegeposition entscheiden, welches Modell das richtige ist.

# Hellwach!

10 Fakten über das Gehirn bei Nacht

Von Stephanie Joedicke

Des nachts ist unser Gehirn hellwach. Während der Rest unseres Körpers in einer Art Ruhezustand schlummert, herrscht dort emsiges Treiben. Areale, die tagsüber weniger aktiv sind, übernehmen das Steuer und sorgen dafür, dass wir gesund und erholt in den neuen Tag starten können. Der Braunschweiger Hirnforscher Prof. Dr. Martin Korte hat uns erklärt, warum Schlaf so wichtig für das Wohlbefinden ist.

## 1. Lernen wie im Schlaf

Die Redensart, etwas wie im Schlafe zu können, kommt nicht von ungefähr. Nachts wird das über den Tag erlernte Wissen konsolidiert und in der Großhirnrinde gespeichert. Wer tagsüber viel erlebt hat, sollte nachts deshalb viel schlafen. Insbesondere Kinder benötigen daher viel Schlaf.

## 2. Konzentration bitte

Die Gehirnareale im Stirnappen benötigen wir, um aufmerksam zu sein. Sie sind besonders energieintensiv und erholungsbedürftig. Denn im Verlauf eines Tages verstärken und verändern sich die Kontakte zwischen einzelnen Nervenzellen. Diese Kontakte werden nachts rekali­briert und in ihren Ausgangszustand zurückversetzt. So haben sie am nächsten Tag erneut die volle Rechenkapazität.



### 3. Gesundheitsvorsorge

Im Laufe des Tages sammeln sich Abfallprodukte im Gehirn an. Langfristig können diese unter Umständen zu Erkrankungen wie Alzheimer führen. Um diese Stoffe abzutransportieren, wird das Gehirn nachts anders durchblutet. So beugt guter Schlaf auch Erkrankungen vor.

### 4. Schlaf gut

Schlafen wirkt passiv, ist aber ein Verhalten, das vom Gehirn initiiert wird. Tiefschlafphasen und sogenannter REM-Schlaf wechseln sich miteinander ab. Bei gutem Schlaf werden diese Phasen abwechselnd durchlaufen, damit Erinnerungsaufgaben erfüllt werden und sich die Nervenzellen erholen können.

### 5. Phasenabhängig

Während der Tiefschlafphase werden Fakten, Informationen und autobiographisches Wissen gespeichert. Im REM-Schlaf (rapid eye movement) werden motorische Abläufe und Routinen gespeichert. In dieser Phase träumen wir häufiger und deutlicher.

### 6. Die Magie der Träume

Obwohl es sie seit Urzeiten gibt, wissen Forscher nicht genau, wie Träume entstehen. Es gibt Theorien, die besagen, dass die Inhalte zufällig aus den Impulsen zusammengesetzt werden, die wir wahrnehmen, wenn wir wach sind. Fakt ist: Träume verraten, in welchem emotionalen Grundzustand wir uns befinden. So treten Albträume insbesondere in Stresssituationen auf, in denen sich Ängste entwickeln.

### 7. Schlaffördernd

Entspannung, beispielsweise durch ein heißes Bad, fördert guten Schlaf. Daher vor dem Zubettgehen auf das Surfen, insbesondere in Sozialen Medien, verzichten, da diese emotional aufwühlen und die Blauanteile im Bildschirmlicht wachmachende Signale senden. Wenn möglich, das Licht dimmen und den Raum zusätzlich abdunkeln. Mindestens 20 Minuten am Tag den Körper physisch fordern.

**Tipp:** Wer nach 20 Minuten nicht einschlafen kann, sollte aufstehen und ein Buch lesen. Erst wenn man müde ist, erneut hinlegen, damit das Gehirn mit dem Bett exklusiv Schlaf und Erholung verbindet.

### 8. Don'ts

- Üppige Mahlzeiten. Am Abend ist ein leichter Snack die bessere Wahl.
- Richtig auspowern. Der Körper braucht nach dem Sport zwei bis drei Stunden, um zur Ruhe zu kommen.
- Kurz vor Feierabend noch einen Kaffee. In der Regel sind nach drei Stunden noch 50 Prozent des Koffeingehalts im Blut vorhanden.

### 9. Sieben Stunden

90 Prozent der Menschen brauchen sieben Stunden Schlaf, plus/minus eine Stunde. Fünf Prozent der Menschen benötigen weniger Schlaf. Man muss nur aufpassen: Bei Ernährung, Sex und Schlaf sagen Menschen nur selten die Wahrheit. Aber es gibt Menschen mit genetischen Ausnahmen, die mit sehr kurzen Schlafphasen auskommen.

### 10. Zu viel oder zu wenig

Zu viel Schlaf ist aus gesundheitlicher Sicht nicht schädlich. Dagegen schwächt, wer zu wenig schläft, sein Immunsystem. Zudem leidet die Konzentrationsfähigkeit und die Gewichtsregulation wird gestört. Menschen, die zu wenig schlafen, neigen daher häufiger zu Übergewicht. Grund dafür ist die Stoffwechselregulation, die ebenfalls vom Gehirn gesteuert wird.

# LICHT AUS, FILTER AN

## Pflanzen fürs Schlafzimmer

VON GESA LORMIS

AUS DEM WOHNZIMMER NEHMEN WIR UNS DEN URBAN JUNGLE MIT IN DEN SCHLAFBEREICH. DENN VIELE ZIMMERPFLANZEN SIND NICHT NUR DEKORATIV, SONDERN AUCH NOCH KLEINE LUFTFILTER. „EINIGE VON IHNEN PRODUZIEREN NACHTS SAUERSTOFF UND SORGEN DAMIT FÜR EINE ANGENEHME SCHLAFUMGEBUNG“, ERZÄHLT JENNIFER STORCH, FLORISTIN BEI BLUMEN GUNDLACH IN BRAUNSCHWEIG. WIR SPRACHEN MIT IHR ÜBER GEEIGNETE PFLANZEN, DIE RICHTIGE PFLEGE UND DARÜBER, WARUM DIE NASA STAUDEN ZÜCHTET.



Aloe, Grünstilbe und Bogenhanf haben gemeinsam, dass sie zu den nächtlichen Sauerstoffproduzenten gehören. Während andere Pflanzen nur tagsüber Photosynthese betreiben, sind einige immergrüne Stauden auch nachts fleißig. Aber jede Pflanze hat eigene Ansprüche und Vorlieben bezüglich der Heiligkeit ihres Standortes und der Umgebungstemperatur. „Dadurch kann jeder die Pflanze finden, die in sein Schlafzimmer passt“, betont die 36-Jährige. Wer im Winter oft Probleme mit trockenen Schleimhäuten hat, könnte vom Einblatt profitieren, das die Luftfeuchtigkeit erhöht. Ist die Luftfeuchtigkeit tendenziell zu hoch, sind Sukkulenten wie Bogenhanf und Aloe, die im Winter kaum Wasser benötigen, mögliche Kandidaten.

Jennifer Storch, Floristin  
bei Blumen Gundlach

„Grundsätzlich eignen sich viele Pflanzen fürs Schlafzimmer. Aber in den 1980er-Jahren hat die NASA in Experimenten festgestellt, dass einige von ihnen giftige Stoffe aus ihrer Umgebungsluft filtern können. Unter anderem können die Pflanzen Formaldehyd – damit werden im Möbelbau Spanplatten verklebt – und Benzol aufnehmen“, erklärt Storch. Der Effekt wurde zwar vor einigen Jahren von einer weiteren Studie relativiert – um einen messbaren Effekt zu erzielen, bräuchte es dutzende Pflanzen pro Quadratmeter –, dennoch haben Pflanzen eine positive Auswirkung auf unser Wohlbefinden und damit auf unsere Schlafqualität.

Duftintensive Blühpflanzen gehören dagegen nicht ins Schlafzimmer. Besonders Asthmatiker sollten aufgrund der ätherischen Öle vorsichtig sein. Wer mit Duftperlagonie oder Weihrauch Mücken fernhalten will, stellt sie besser außen aufs Fensterbrett.

# Pflanzen fürs Schlafzimmer



## Gummibaum

(*Ficus elastica*)

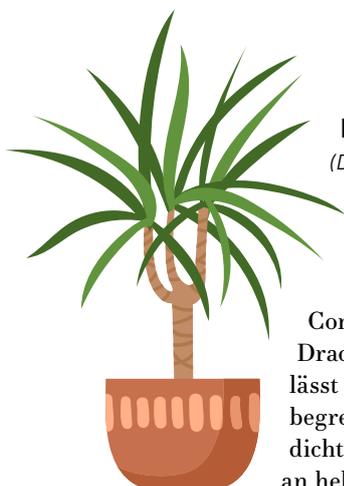
Geht es um das Thema Luftreinigung, ist der Gummibaum ganz vorne mit dabei. An einem warmen, hellen, aber nicht zu sonnigen Standort fühlt er sich besonders wohl und bedankt sich mit sattgrünen Blättern. Um so mehr von ihnen, um so besser ist seine luftreinigende Wirkung. Für den Glanzeffekt die Blätter hin und wieder entstauben.



## Yucca

(*Yucca elephantipes*)

Die pflegeleichte Yucca bringt ein exotisches Flair in geräumige Schlafzimmer. Im Topf kann die auch Palmlilie genannte Pflanze bis zu zwei Meter hoch werden. Allerdings mag sie es gerne hell. Gut für alle Frischluft-Fans: Sie verträgt auch kühlere Temperaturen gut.



## Drachenbaum

(*Dracaena sp.*)

Nach den Jahren in der Ecke eines Reisebüros erlebt der Drachenbaum jetzt sein Comeback. Aber keine Angst, *Dracaena* ist kein echter Baum und lässt sich in der Wuchshöhe gut begrenzen. Seine charakteristischen dichten Blattschöpfe entwickeln sich an hellen Standorten besonders gut.



## Aloe Vera

(*Aloe vera*)

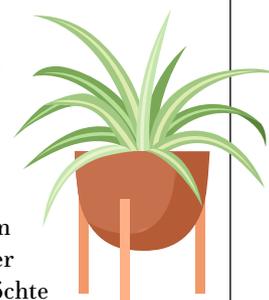
Statt mit opulenten Blüten punktet die Aloe mit ihren inneren Werten. Sie gehört zu den Pflanzen, die ihre Umgebungsluft verbessern und das in ihren Blättern enthaltene Öl gilt in der Naturkosmetik als wertvoller Inhaltsstoff. Um gut zu wachsen, hat sie es gerne warm und hell – überlebt aber auch in kühlen Räumen.



## Einblatt

(*Spathiphyllum*)

Das Einblatt ist die perfekte Pflanze für Nordfenster und alle, bei denen die Rollläden auch mal länger geschlossen bleiben. Sie verzeiht schattige Plätze und mag kein direktes Sonnenlicht. Mit ihrer Vorliebe für hohe Luftfeuchtigkeit gedeiht sie sowohl im Schlaf-, als auch im Badezimmer. Nur zu kalt darf es nicht werden: Unter 16°Celsius bekommt die Staude mit den aparten, weißen Blüten kalte Füße.



## Grünstilbe

(*Chlorophytum comosum*)

Pflegeleicht und dekorativ – die Grünstilbe komplettiert den Urban Jungle. Dabei sind ihr die Temperaturen fast egal, sie überlebt auch den Sommer im warmen Dachgeschoss. Nur hell möchte sie es haben. Aber Achtung: Katzenbesitzer sollten *Chlorophytum* aufhängen. Manche Stubentiger haben die dünnen Blätter zum Knabbern gern.



## Bogenhanf

(*Sansevieria trifasciata*)

Bogenhanf gehört zu den Allstars der Zimmerpflanzen: Sie gedeiht sowohl an sonnigen, als auch an schattigen Standorten und die dicken, länglichen Blätter speichern Wasser. Damit verträgt die Pflanze auch kurze Durststrecken wie einen Urlaub ohne Probleme. Tipp: Groß, klein, weißlich oder eher golden – im Fachhandel gibt es für jeden Einrichtungsstil die passende *Sansevieria*.

# Frische Luft und viel Platz

5 Tipps der Redaktion für besseren Schlaf

## Erfrischende Polarluft

MICHÈLE FÖRSTER

Haben Sie schonmal eine Winternacht in einer skandinavischen Hütte verbracht? Wenn nicht, empfehle ich das nachzuholen. Den erholsamsten Schlaf meines Lebens hatte ich in ebenjenen Nächten – eingekuschelt unter einer gewaltigen Daunendecke, während durch das einen spaltbreit geöffnete Schiebefenster der eisige Nordwind sanft ins Zimmer wehte. Klare, kalte Luft, ein bequemes, warmes Bett und absolute Stille – mehr braucht es nicht, um in friedlichen, tiefen Schlaf zu sinken.

## Lesen statt surfen

NIKLAS EPPERT

Der Griff zum Smartphone ist in Ruhephasen für viele von uns fast ein Automatismus. Auch vor dem Einschlafen. Schnelllebiges Apps wie Instagram, Tiktok und Co überhäufen uns aber in vielen Beiträgen mit noch mehr Sinesindrücken. Kein guter Weg, um ruhig ins Reich der Träume zu gleiten, oder? Das gute alte Buch dagegen hat keine blinkenden Lichter, keine schrille Musik und konzentriert sich meistens auf ein Thema. Lesen entspannt und wer entspannt einschläft, schläft besser. Das bestätigt sogar das britische Sleep Council.

# COR

## Zirbenholz

TORBEN DIETRICH

Das Holz der im Alpenraum verbreiteten Zirbenkiefer war schon in früheren Jahrhunderten für seine entspannende Wirkung bekannt. Wer kann, lässt sich dort auch heute noch ein Bett oder Schlafzimmerelement aus Zirbenholz zimmern. Weniger aufwändig und günstiger entfaltet das Holz als geraspelte Späne in einem kleinen Baumwollkissen oder als Raumspray seinen wohltuenden Duft. Untersuchungen zufolge soll das ätherische Öl der Zirbenkiefer sogar die Herzfrequenz absenken. Ob wir dann auch von weiten Tälern, blauem Himmel und Berggipfeln träumen, ist nicht belegt.

## Getrennt oder zusammen?

GESA LORMIS

Schnarchen, ein inniges Verhältnis zum Wecker oder immer mit Körperkontakt: Ruhebedürfnisse und (Ein)Schlafrituale sind sehr individuell. Besonders knifflig ist es, wenn mehrere zusammenlebende Menschen unterschiedliche Tagesrhythmen haben. Sich das einzugestehen und die Schlafräume anzupassen, kann hilfreich sein. Getrennte Schlafzimmer, ein großes Familienbett für alle oder so, wie es gerade passt. Hört auf die eigenen Bedürfnisse, spricht miteinander und schiebt die konventionelle Vorstellung des Ehebetts beiseite – wer allein besser schlafen kann, darf das. Es zählt, was schlafen lässt.

## Die richtige Matratze finden

JANA SIEVERS

Eine gute Matratze ist das A und O – und wird vollkommen unterschätzt. Entspannt der Körper, entspannt auch der Kopf, was unweigerlich zu einem tieferen Schlaf führt. Jeder empfindet dabei den Härtegrad einer Matratze anders und sollte deswegen ausprobieren, auf welcher Kernfeder er oder sie am ehesten relaxen kann. Am wichtigsten dabei: Die Rückenlage. Ist die Wirbelsäule auch grade ausgerichtet? Wenn Rücken und Po weder in der Matratze versinken noch wie auf Steinen liegen, dann ist es die richtige für Sie.



Trio 50 Jahre. Unveränderlich veränderlich. Back to the 70s mit einem neuen COR Kollektionsstoff speziell zum 50. Geburtstag von Trio entwickelt.

**Jetzt im Einrichtungshaus Körner.**

# KÖRNER

100 JAHRE EINRICHTUNG + DESIGN

Körner Einrichtungshaus GmbH & Co. KG  
Am Magnitor 3 · 38100 Braunschweig  
Tel. 0531 45384 · koerner@magniviertel.de  
[www.magniviertel.de/koerner](http://www.magniviertel.de/koerner)



# IM LAND DER TRÄUME

*Möbel und Wohnaccessoires für das Schlafzimmer*

*Von Niklas Eppert, Stephanie Joedicke & Gesa Lormis*



## WEICHE LANDUNG

Wie herrlich ist es, sich nach einem langen (Arbeits-)Tag in die Federn fallen zu lassen. Das Boxspringbett Jalis von interlübke aus dem Designhaus jehs + laub macht das mühelos mit und fängt den Sprung federweich auf. Noch dazu ist das Bett ein wahrer Hingucker. Mit seiner auffälligen Formgebung erinnert es an ein überdimensioniertes Kissen – und das gehört schließlich in ein Schlafzimmer. Das Design wirkt gemütlich und zeitlos zugleich, ohne dabei aufdringlich zu sein. Die markante Ziernaht, entweder Ton-in-Ton mit dem Stoff der Wahl oder abgesetzt, betont die wattierte Silhouette. In der breitesten Variante, 180 cm Liegefläche, können zwei Matratzen unterschiedlicher Härtegrade kombiniert werden. Statt mit ausgefallener Optik zu protzen, konzentriert sich Interlübke auf das Wesentliche: den gesunden Schlaf. Und was könnte an einem Bett wichtiger sein?! Einziger Nachteil: Irgendwann muss jeder einmal aufstehen – auch aus dem Jalis.

**Erhältlich in den Einrichtungshäusern Sander und Körner in Braunschweig.**



## WARMER UMARMUNG

Ohrensessel vermitteln stets Gemütlichkeit. Oftmals erinnern sie uns mit ihren rauen und doch gemütlichen Bezügen an die Wohnzimmer unserer Großeltern, an die Geborgenheit, die wir als Kinder empfunden haben, während wir in den viel zu großen Möbeln gesessen haben. Das Kopfstück des Bettes Claire von Ditre Italia dürfte also nicht ganz zufällig diese charakteristische Form haben. Denn mit seinem Stoffbezug und den beiden Ohren holt es das geborgene Gefühl unserer Kindheit ins erwachsene Schlafzimmer – stilsicher und nostalgisch, aber bei weitem nicht altbacken. Und außerdem ganz praktisch, denn das Kopfteil lädt zum Anlehnen ein – nach einer erholsamen Nacht bei einer gemütlichen Tasse Kaffee.

**Erhältlich bei Berenfeld Interieur in Braunschweig.**

## SCHLAF DOCH WIE DU WILLST

Jeder Mensch schläft anders. Ditre Italia hat das verstanden und lässt in seiner Produktlinie Kim so viel individuellen Spielraum wie irgend möglich. Die Grundform bleibt stets gleich – schwarze Beine in zweierlei Ausführung, ein tiefer Untersatz und hochwertige Materialien. Darüber hinaus bleiben keine Wünsche offen: Egal ob Kopfstütze, Größe oder Bezüge Stoff und Leder, das Bett kann individuell zusammengestellt werden. Wer sein Bett an optimal an die Schlafzimmernumgebung anpassen möchte, kann bei Berenfeld Interieur aus weiteren Polsterstoff-Materialien wählen. Damit ist die Kim-Kollektion so individuell wie der Schlaf.

**Erhältlich bei Berenfeld  
Interieur in Braunschweig.**



## LET YOUR SPIRIT FLY

Beinahe schwerelos schweben die massiven Eichenbretter im Raum, die Füße sind nicht zu sehen. Ein Effekt, den die optionale LED-Beleuchtung des Bettes Flai noch verstärkt. Das gradlinige, minimalistische Design gibt Müller Möbel Flexibilität in der Ausführung: Flai gibt es als Einzel- oder Doppelbett; 140, 160, 180 oder 200 cm Liegefläche und drei verschiedene Längen sind möglich. Wer bei seiner Einrichtung auf kühlere Farbtöne setzt, kann statt der Eiche die Variante in Birken-schichtholz mit weißer oder grauer Melamin-Beschichtung wählen. Wecker, Handy und Buch lassen sich in den ansteckbaren Metall-Ablagen verstauen.

**Erhältlich im Einrichtungshaus Körner in Braunschweig.**

## CHARMANTES RAUMWUNDER

Das Bett Nook von Müller Möbelwerkstätten ist ein wahres Raumwunder und kommt ganz unpräzise daher. Das Design wirkt dank abgerundeter Ecken und Kanten aus Birken-schichtholz wunderbar schlicht und leicht. Das Kopfteil bietet viel Ablagefläche für Bücher, Nachttischlampen und den Wecker. Alles, was weniger offensichtlich platziert sein soll, verschwindet hinter den Abdeckplatten, die wahlweise abnehmbar oder mit Scharnieren versehen sind. Ein zusätzliches Geheimfach mit doppeltem Boden schützt, was besonders lieb und wertvoll ist.

**Erhältlich im Einrichtungshaus Körner in Braunschweig.**

Fotos: Hersteller





## KOMFORT ZUM VERSINKEN

Die beste Bettwäsche ist doch diejenige, in der wir tief versinken können. Die Kollektion von Sabine Stiegler zielt genau darauf ab – optisch genauso wie im Komfort. Die Bettwäsche besteht aus feinsten ägyptischer Baumwolle, die im Jacquard gewebt ist – „anschmiegsam, angenehm und leicht ... schon bevor man die Augen aufschlägt“ – und luftig leichten Leinen. Das ist höchster Schlafkomfort und Erholung damit garantiert.

Erhältlich bei Berenfeld Interieur in Braunschweig.



**EXCLUSIVES  
GARTENDESIGN**  
*#dreigarten*

BERATUNG  
PLANUNG  
UMGESTALTUNG  
PROJEKTSTEUERUNG

TERRASSE  
PFLANZUNG  
EINRICHTUNG  
POOL  
SAUNA  
SONNENSCHUTZ  
SICHTSCHUTZ  
BELEUCHTUNG

**Drei  
GARTEN**  
*Ihr Planungsbüro*  
[www.dreigarten.de](http://www.dreigarten.de)

**10%**  
auf alle  
**Schränke mit  
Schiebetüren\***

**CABINET**<sup>®</sup>  
Einbauschränke nach Maß

\*Bei Bestellung eines CABINET-Schranks, der über eine Schiebetürenfront verfügt, im Aktionszeitraum vom 13.03. bis 22.04.2023 bei einem teilnehmenden Händler zu einem Kaufpreis von mindestens 1.800,00 EUR.

Heinrich-Büssing-Ring 10  
0531-225 20 446  
[www.cabinet-bs.de](http://www.cabinet-bs.de)



## ZARTE BELEUCHTUNG

Mit ihrer matten Oberfläche in sanften Farbtönen zwischen Rosé-Braun und warmen Grau fügt sich die Lampe Ani von Blomus unaufdringlich in jede Umgebung ein. Noch dazu ist sie äußerst wandelbar. Der Standfuß kann im Handumdrehen abmontiert und Ani an einem Seil hängend oder auf dem Schirm stehend eingesetzt werden. Die Helligkeit lässt sich in zwei Stufen dimmen. Dank integriertem Akku kann die Lampe von Raum zu Raum mitwandern. Da sie spritzwassergeschützt ist, sorgt sie nicht nur im Schlafzimmer, sondern auch auf der Terrasse in für eine gemütliche Atmosphäre.

**Erhältlich im Einrichtungshaus Sander in Braunschweig.**

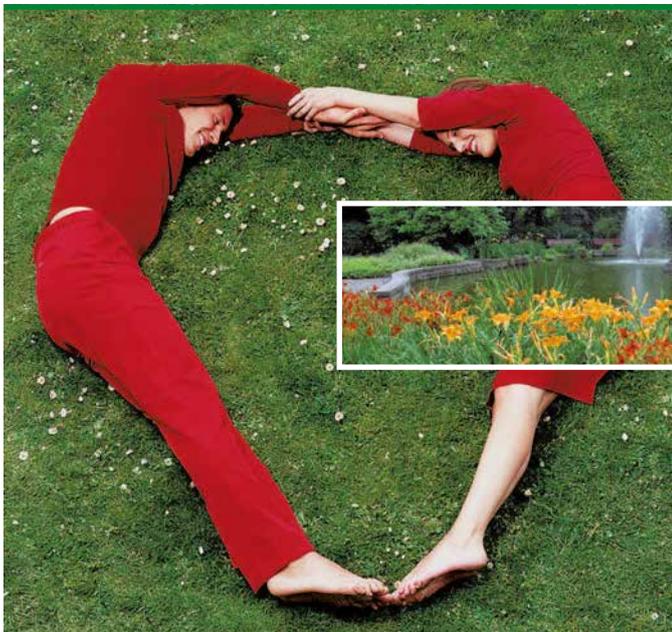


## UNBESCHWERT

Auf den ersten Blick scheint das Bett times von Team 7 tatsächlich zu schweben. Diese optische Anmutung verdankt es einer raffinierten Konstruktion ohne sichtbare Beine. times wird aus nachhaltigen Hölzern aus eigenen Forsten gefertigt und wirkt äußerst solide. Auf sichtbare Metall-Elemente wird bewusst verzichtet. Stattdessen ermöglichen versteckte Holzverbindungen einen komfortablen Auf- und Abbau des Bettes. Alles in allem unbeschwert – im wahrsten Sinne des Wortes.

Erhältlich im Einrichtungshaus Sander in Braunschweig.

Fotos: Hersteller



Ihr Garten im Frühling –  
*mit Herz und Verstand gestaltet!*



Endlich wieder draussen sein. Erleben, wie alles grünt, blüht und duftet. In einem Garten, den wir individuell planen, kreativ gestalten und professionell anlegen. Mit Herz für Ihre ganz persönlichen Vorstellungen. Mit Verstand, damit Sie Ihren Garten zu jeder Jahreszeit genießen können. Mit Liebe zum Detail und einem erstaunlich günstigen Preis-Leistungsverhältnis.

**Junicke**

*Alles im grünen Bereich.*

Helmstedter Straße 94 · 38126 Braunschweig · Fon 05 31 / 7 20 24 · Fax 05 31 / 79 84 48 · [www.junicke.de](http://www.junicke.de)



# Hotelstory

*Über die Kunst der Gastlichkeit  
im Wolfsburger Luxushotel The Ritz-Carlton*

*Von Michèle Förster*



Spannende Kontraste: Das modern gestaltete Hotel mit den industriellen Schornsteinen des VW-Werks.

Wenn wir in die Ferne schweifen, brauchen wir dennoch einen vertrauten Ort, an dem wir zur Ruhe kommen und all die neuen Eindrücke verarbeiten können. Hotels müssen deshalb mehr als eine Bleibe auf Zeit sein – im Idealfall werden sie zu einem zweiten Zuhause, sind komfortabel und funktional, apart und heimelig zugleich. Diesen Spagat hat Architekturgestalter Elliott Barnes bei seiner Neugestaltung des Wolfsburger The Ritz-Carlton geradezu mustergültig umgesetzt. Gedeckte, erdige Töne und hochwertige Naturmaterialien finden sich neben Design-Elementen aus den Dreißiger- und Sechzigerjahren im gesamten Hotel und vermitteln eine subtile Gemütlichkeit. Verschwenderische Opulenz sucht man in dem Luxushotel vergebens – stattdessen spiegelt sein Design den Charakter der Stadt wider: modern, innovativ und weltoffen. Design-Klassiker von Eames und van der Rohe finden neben Fotografien von Heinrich Heidersberger und Elementen aus Muranoglas ihren Platz. Und auch die Grande Dame des Design, Andrée Putman, die das Hotelinterieur im Jahr 2000 konzipierte, ist nach wie vor in Barnes' Entwurf vertreten. Zwei von ihr in schwarz-weißem Schachbrettmuster gestaltete Bäder sind in den präsidialen Suiten verblieben und die in seitlichen Nischen untergebrachte Rezeption lenkt den Blick beim Eintreten auch heute direkt auf die Lobby Lounge, in der ein behagliches Kaminfeuer lodert und Samtessel zum Verweilen einladen.



Als die gläsernen Schiebetüren lautlos aufgleiten, geben sie den Blick auf eine deckenhohe Installation aus Muranoglas frei, die an Bambus erinnert. In der dahinter liegenden Lobby sind Sessel, Sofas und niedrige Tische um einen schlanken Marmorkamin gruppiert. Hinter den bodentiefen Panoramafenstern erstrecken sich der Mittellandkanal und die Schornsteine des VW-Werks. Hier, im The Ritz-Carlton Wolfsburg, sind wir mit dem Director of Sales and Marketing, Marcus Reiser, und der Leitenden Hausdame Katrin Dögen verabredet, um die Geheimnisse der Gastlichkeit zu ergründen. Und wo ginge das schließlich besser als in einem Luxushotel.

Gedekte, natürliche und erdige Töne ziehen sich neben Design-Elementen aus den Dreißiger- und Sechzigerjahren wie ein roter Faden durch das gesamte Hotel und vermitteln eine zurückhaltende Gemütlichkeit. Verantwortlich dafür ist Innenarchitekt Elliot Barnes, der die einst von Design-Ikone Andrée Putman gestalteten Zimmer und Suiten 2014 neu konzipiert hat. Jede Etage weist zudem ein eigenes Farbkonzept auf. „Das Wolfsburger The Ritz-Carlton ist wie der Aufstieg auf einen Berg konzipiert“, weiht uns Reiser ein. Je höher man mit dem Fahrstuhl fährt und je näher die Suiten kommen, desto heller werden Flure und Zimmer.

## ZWISCHEN ELEGANTER FUNKTIONALITÄT UND SUBTLER GEMÜTLICHKEIT

Nach welchen Gesichtspunkten ein Hotelzimmer gestaltet wird, hängt eng damit zusammen, zu welchem Zweck die Gäste übernachten – sind es überwiegend Business-Aufenthalte oder touristische Reisen? „Unter der Woche haben wir etwa 70 Prozent Geschäftsreisende, der Rest ist Leisure, also touristisch.“ Weil mittlerweile viele Besprechungen digital stattfinden, verbringen Geschäftsreisende heute sogar die meiste Zeit im Zimmer, weiß Dögen. Einen klassischen Schreibtisch sucht man darin jedoch vergebens. Stattdessen ist ein ovaler Tisch mit Granitplatte, einer Sitzbank und Sessel im Raum platziert. Bildschirm, Anschlüsse für den Laptop und Ladebuchsen sind unauffällig in das Design integriert. „Der Tisch kann sowohl für In-Room Dining als auch als Arbeitsbereich genutzt werden“, erklärt Reiser. „Dieser Aspekt der Funktionalität war Elliot Barnes für das breit gefächerte Klientel wichtig.“

---

Beim Betreten des Hotels fällt der Blick direkt auf die Bambusstangen aus Muranoglas, hinter der sich die Lobby Lounge befindet. Andrée Putman platzierte die Rezeption in seitlichen Nischen, damit der Blick auf das Entrée nicht beeinträchtigt wird.

Am Wochenende machen touristische Übernachtungen hingegen den Großteil der Besuche aus. Weil das The Ritz-Carlton Wolfsburg in der Autostadt liegt, verbinden viele Neuwagenkäufer die Abholung ihres Autos mit einer Hotelübernachtung. „Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer in unserem Hotel beträgt 1,2 Nächte“, verrät uns die Hausdame. Laut Studien ist die erste Nacht in einem Hotel jedoch auch die schlechteste – an einem fremden Ort kommen wir nicht so leicht zur Ruhe. Umso größer ist die Herausforderung, durch das Design und die Ausstattung der Zimmer, Gemütlichkeit und Ruhe zu kreieren.

Entscheidend für den Wohlfühlaspekt im Hotelzimmer ist, dass sich der Gast intuitiv zurechtfindet und keine Probleme hat, Licht, Klimaanlage und Fernseher zu bedienen. „Ein Zimmer muss selbsterklärend sein und eine gewisse Wertigkeit ausstrahlen“, führt Reiser aus. Barnes setzt bei seinem Design vor allem auf natürliche Elemente wie Holz, Leder, Glas und Stein. „Die Materialien sollten von hoher Qualität sein, sonst nutzen sie sich zu schnell ab.“

## AUF LEISEN SOHLEN

Und noch etwas ist wichtig: Ruhe. Wir betreten das Gästezimmer und die schwere, lederbeschlagene Tür schließt sich hinter uns. Sofort senkt sich Stille über den Raum. Kein Laut dringt vom Flur herein. „Für mich ist das eines der wesentlichen Elemente“, sagt Reiser. In dem Fünf Sterne Superior Hotel sind die Türen etwa zehn Zentimeter dick – „das vermittelt in einem fremden Zimmer Sicherheit und trägt zum Schlafkomfort bei.“

Der im Schlafbereich verlegte Hochflortepich, schwere, bodenlange Vorhänge und eine strukturierte Stofftapete dämpfen sämtliche Geräusche und sorgen für eine angenehme Raumakustik. Vor den Panoramafenstern sind transparente, aus Metallfäden gewebte Vorhänge angebracht, die das einfallende Tageslicht brechen und es sanfter wirken lassen. Weil für viele Gäste erholsamer Schlaf jedoch nur in kompletter Dunkelheit zu finden ist, sind zusätzlich sogenannte Blackout Curtains vorhanden, deren Beschichtung jeden Lichtstrahl aussperrt.

---

Die in warmen Cognacfarben gehaltene Newman's Bar ist das Herzstück von Barnes' Design. Hinter schweren Vorhängen aus Metallschlaufen laden private Rückzugsinseln dazu ein, den Abend bei einem Drink ausklingen zu lassen.





Modernes Design mit Anleihen aus den Dreißiger- und Sechzigerjahren bestimmt den Wohnbereich der Suite.

In Wände und Decke eingelassene Lichtquellen sorgen für indirekte, gemütliche Beleuchtung, die zudem gedimmt werden kann. Dass Barnes bei der Konzeption der Zimmer stets Behaglichkeit im Sinn hatte, beweist auch das intelligente Sensoren-System: „Wenn man aus dem Bett aufsteht, erfassen Sensoren die Bewegung und kleine, in Bodennähe angebrachte Lämpchen leiten den Weg ins Bad und zur Tür“, erläutert Reiser. „So steht man nicht plötzlich im Flutlicht, weil man den falschen Schalter erwischt hat.“ Eine weitere technische Spielerei ermöglicht den Gästen einen elektromogfreien Schlaf, ergänzt Katrin Dögen: „In die Nachtkonsolen ist ein unauffälliger Knopf eingelassen, mit dem man den gesamten Bettbereich stromfrei schalten kann.“

## DEN KOPF IN DEN WOLKEN

Mit dem Fahrstuhl geht es nun höher hinauf – auf den Gipfel der Gastlichkeit, wenn man so will. In der vierten Etage des Ritz liegt die exklusive Präsidentensuite. Mit ihren rund 200 Quadratmetern, separatem Wohn-, Schlaf- und Essbereich, einer Dampfsauna, Ankleidezimmer, zwei Gaskaminen und Billardtisch kostet sie 2.500 Euro pro Nacht. „Das Interior Design dieser Suite hat einen Wert von deutlich über einer Viertelmillion Euro“, sagt Reiser, nicht ohne Stolz. An Design-Originalen von Andrée Putman, Charles und Ray Eames und Mies van der Rohe vorbei führt der Weg ins Allerheiligste – dem Schlafzimmer mit einem zwei mal zwei Meter großen Doppelbett. Hier kann man nach einem Tag voller Termine und Betriebsamkeit zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und sich regenerieren.

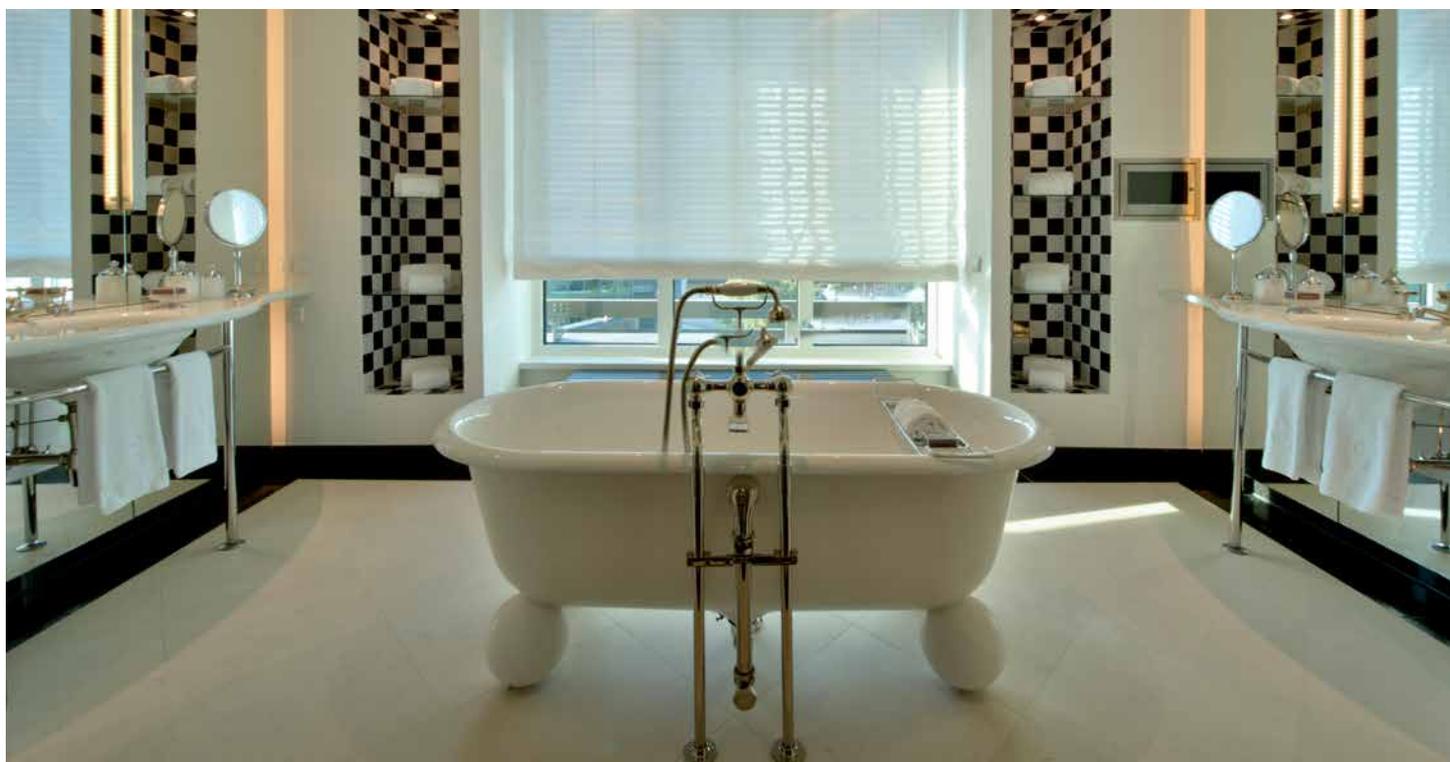


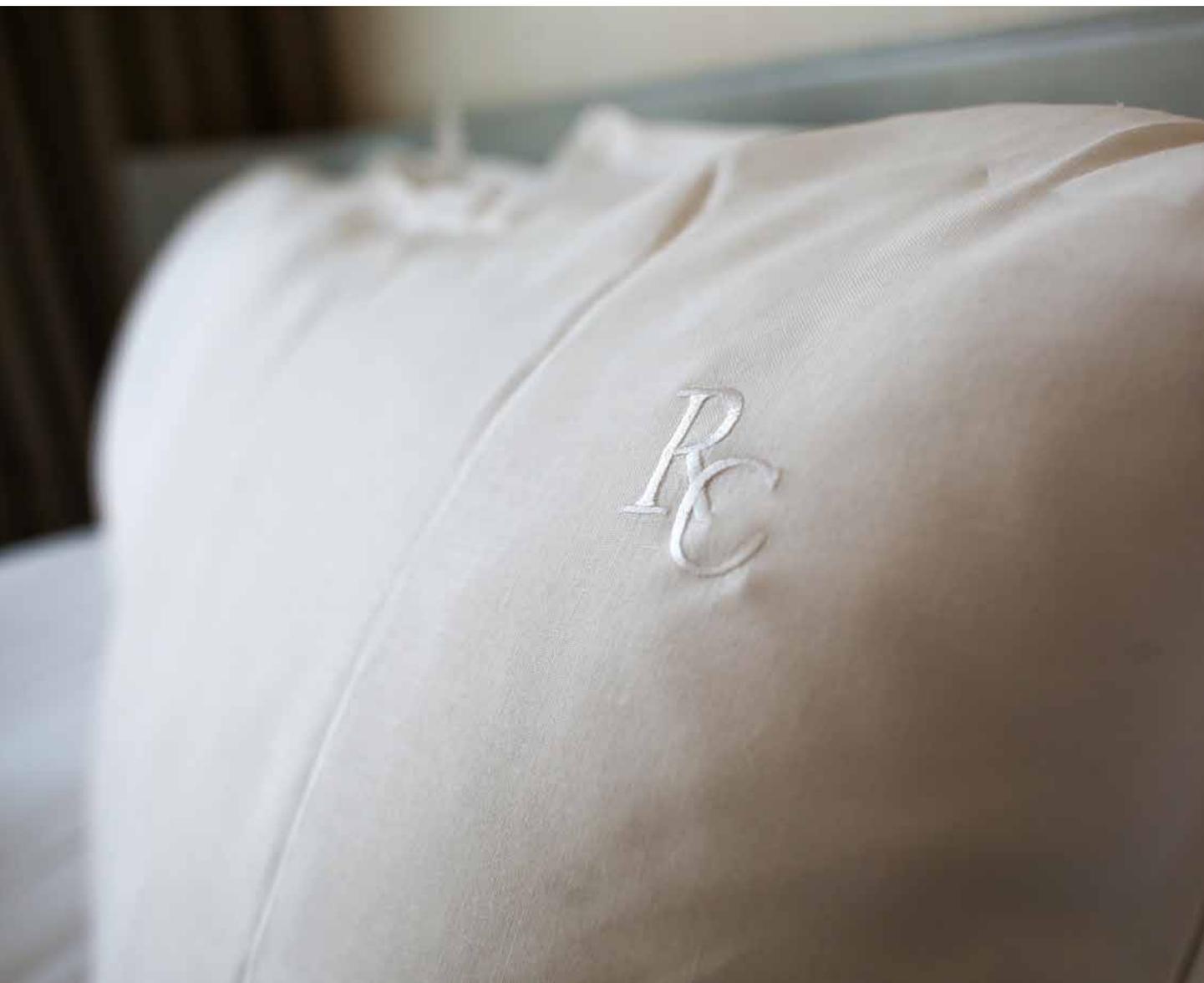
Bei dem Boxspringmodell, das sich in jedem der 170 Zimmer und Suiten findet, handelt es sich um eine aus den USA importierte Spezialanfertigung für die Hotelkette. Die Bettwaren hingegen werden hierzulande produziert, sie stammen aus dem Bayerischen Wald. Die Firma Mühldorfer stattet die Betten von Luxushotels auf der ganzen Welt aus. „Die Kissen und Decken bestehen zu 90 Prozent aus Gänsedaunen und zu zehn Prozent aus Federn“, weiß Dögen. „Darin schlafen Sie wie im Himmel.“

Die hohe Boxspringmatratze sorgt für die richtige Ergonomie, indem sie die Druckpunkte des Körpers gleichmäßig verteilt. Ein atmungsaktiver Matratzentopper aus Daunen stellt in Kombination mit einer Decke aus demselben Material sicher, dass die Körpertemperatur im Schlaf ausgeglichen wird und man weniger schwitzt. Für Reiser ein klarer Vorteil: „Je weniger Sie dehydrieren, desto eher wachen Sie auf.“ Im Winter werden Decken und Topper gegen schwerere Modelle ausgetauscht, damit kein Gast friert. Doch auch die beste Matratze ist irgendwann durchgelegen, deshalb werden sie im Wolfsburger Hotel alle vier Jahre komplett ausgetauscht – so steht traumhaften Nächten nichts mehr im Weg.

---

Die zwei schwarz-weißen Bäder in den präsidialen Suiten wurden im Jahr 2000 von der Französin Andrée Putman gestaltet – und seitdem nicht verändert.





**OBN:** Das Superior Doppelzimmer: Die Lederelemente rahmen den Raum wie zwei Klammern und erzeugen damit ein Gefühl von Geborgenheit. Sie wurden von einer Firma aus dem Automobilbereich angefertigt, die normalerweise Armaturen verkleidet.

**UNTEN:** Kopfkissen oder Bademäntel lässt Katrin Dögen zuweilen mit den Initialen der Gäste besticken.

Auch Feuchtigkeit kann durch die in den Naturmaterialien zirkulierende Luft besser aufgenommen werden – Matratze und Decke sind mit Baumwolle bezogen, die Kissenhüllen bestehen aus Leinen. Apropos Kopfkissen – die passende Festigkeit und Größe kann der Gast nach eigenem Gusto aus einem Menü auswählen. Immer wieder komme es laut der Hausdame vor, dass sich Gäste nach den Betten erkundigen würden, weil sie darin so gut geschlafen hätten. „Da können wir weiterhelfen.“

Wer sich das Ritz-Schlafgefühl nachhause holen möchte, kann sich die Betten im hoteleigen Onlineshop bestellen. Kostenpunkt für die Vollausstattung: rund 12.000 Euro. „Im Luxussegment ist für die Ausstattung einfach mehr Budget vorhanden“, berichtet Reiser. „Das kommt unseren Gästen zugute.“

Doch auch das teuerste Hotel wäre nichts wert ohne seine Mitarbeiter, davon sind beide überzeugt. „Wir sind die, die es zum Leben erwecken“, sagt Dögen. „Wir informieren uns, welche Bedürfnisse der Gast hat und können so schon vor seiner Anreise die ideale Raumtemperatur einstellen, das richtige Kopfkissen besorgen oder den Bademantel mit seinen Initialen besticken. Das ist es, was wahre Gastlichkeit ausmacht und dafür sorgt, dass man sich auch in der Ferne zuhause fühlt.“

Ein Schild an der Wand weist den Weg in den Garten, der nach dem gerade niedergegangenen Regen in satten Farben erstrahlt. Am Ende eines Steinwegs wischt Susanne Herberg gerade ein paar Tropfen von einem Willkommensschild. Vor zwei Jahren hat sie sich mit dem House No. 20 den Wunsch eines eigenen Concept Stores mit angeschlossener Wohnberatung erfüllt – in ihrem Gartenhaus.

**SANDER**  
EINRICHTUNGEN

OFFICIAL RESELLER  
**TEAM 7**

In Braunschweig „Exklusiv“ bei Sander Einrichtungen

*#imlandderträume*

Gördelingerstraße 6-7  
38100 Braunschweig  
[www.sander-einrichtungen.de](http://www.sander-einrichtungen.de)

# Minimalistisch, fugenlos & exklusiv

*Alexander Schubert gestaltet Designbäder*

*Von Stine Hasenforther*





Alexander Schubert,  
passionierter  
Raumgestalter und  
Geschäftsführer  
von RaumConcepts  
Schubert in Gifhorn.

## *Viele Stationen bis zur Selbstständigkeit*

Maler und Lackierer, Bauspar- und Finanzfachmann, dann Gründer und Geschäftsführer: Alexander Schubert hat schon einige Stationen auf seinem Lebenslauf stehen. 2017 gründete der 59-Jährige den Betrieb RaumConcepts und spezialisierte sich vor allem auf hochwertige Malerarbeiten und fugenlose Raumgestaltung. Das Team besteht gerade mal aus drei Leuten – Schubert, seiner Frau und einem Mitarbeiter.

„Ich mache mich selbstständig“, mit dem Satz begann die Reise von Schuberts Betrieb. Seine Frau lachte ihn mit der Idee anfangs aus. Er besuchte daraufhin den Gründertag in Gifhorn – eine Gelegenheit, um Tipps von Experten zu hören, kompetente Ansprechpartner aus unterschiedlichen Bereichen zu finden und sich als Start-up ein Netzwerk aufzubauen. Es folgte der Businessplan und wenig später die Eröffnung von RaumConcepts. Doch so romantisch die Vorstellung der Selbstständigkeit zunächst klingt, sah die Realität erstmal anders aus. „Ich hatte null Kunden am Anfang, keinen einzigen. Freunde und Bekannte wussten von der Eröffnung, aber hier in Gifhorn wusste es keiner. Ich hatte ein Auto, ein bisschen Werkzeug und ein Telefon. So habe ich angefangen“, erzählt Schubert.

Der gebürtige Chemnitzer lebt seit 1998 in Gifhorn. Es fing für ihn mit der Ausbildung zum Maler und Lackierer an. Den Berufszweig unterbrach er jedoch einige Jahre und arbeitete als Bauspar- und Finanzfachmann bei der Bank. Ganz ablegen konnte Schubert seine künstlerische Leidenschaft aber nicht: „Nie hat mich der Job losgelassen, ich habe immer zuhause rumgewuselt, bei Freunden und Bekannten was gemacht. In der Bank war es dann langweilig, das hat mich nicht mehr gereizt.“ Für kurze Zeit arbeitete Schubert im Vertrieb, bis die endgültige Entscheidung zur Selbstständigkeit fiel. Er startete zunächst einen klassischen Malerbetrieb: „Da habe ich wirklich Raufaser geklebt – die Standardmalerarbeiten“.

**A**lexander Schubert ist Gründer des Betriebs RaumConcepts in Gifhorn. Was mit Standardmalerarbeiten begann, entwickelte sich schnell zu dem exklusiven Angebot, das er heute vermarktet – fugenlose Bäder, Böden und hochwertige Designoberflächen. Modern, minimalistisch und dabei kein Projekt wie das andere. Die Individualität seiner Arbeit macht nicht nur Schuberts Betrieb aus, sondern auch ihn selbst. Der kreative Kopf erzählte uns im Gespräch von seinem Werdegang und der regionalen Verbundenheit.

Der Betrieb ist spezialisiert auf fugenlose Wand- und Bodengestaltung.

## Hoher Preis für hohe Qualität: Was RaumCocepts ausmacht

Mittlerweile ist Schubert auf fugenlose Bäder, Böden und hochwertige Designtapeten spezialisiert. Die Richtung beschreibt er als modern und minimalistisch, vor allem aber individuell: „Nicht jeder Stil passt zu jedem Kunden. Wir können alles individuell gestalten. Die einzige Grenze, die wir haben, ist Budget, nach oben hin ist alles offen.“ Vom Gästebad bis hin zur ganzen Hausgestaltung ist an Projekten alles dabei. 95 Prozent seiner Kunden kommen laut Schubert aus der Region. Momentan lebt der Betrieb vor allem von Privatkunden. „Gerade während Corona war man in einigen Berufen sehr viel zuhause, da möchte man auch eine gewisse Wohlfühlase haben“, erklärt Schubert, der sich für die Zukunft mehr Business-Kunden wünscht.



Fotos: Raumconcepts

HAUS DER IDEEN

chilliges Badsofa

Design-Badewanne

Designer-Waschtisch

bodengleiche Duschwanne

**Starten Sie jetzt Ihre Badrenovierung mit dem MSM-Komplettservice:**

- über 600 m<sup>2</sup> Ausstellung
- aktuelle Markenprodukte
- Design- und Technikberatung
- Ausführung aus einer Hand

Schulstr. 23 | 29399 Wahrenholz  
 0 58 35 / 9 60-0 | [www.m-s-m.de](http://www.m-s-m.de)

MIT SICHERHEIT MEISTERHAFT



Seit diesem Jahr hat RaumConcepts einen Showroom am Schillerplatz in Gifhorn, wo Kunden sich erste Eindrücke von der Arbeit verschaffen können. „In den meisten Fällen ist es so, der Kunde kommt zu uns in die Ausstellung und ist erstmal überwältigt, was alles geht. Und das ist nur ein Mü von dem, was wirklich machbar ist. Mir ist wichtig, die Kunden zu sensibilisieren, dass wir nicht die Billigsten sind – das wollen wir auch gar nicht sein. Die Qualität, die wir abliefern, das geht gar nicht billig.“

Die hochwertigen Designs verleihen jedem Raum einen einzigartigen Touch.

Um ihre Arbeiten zu teilen, nutzt RaumConcepts vor allem Social Media: „Wir machen viel auf Facebook und Instagram, tagtäglich. Das sind absolute top Plattformen für uns, über die wir visuell viel darstellen können.“ Ein Lieblingsprojekt von Schubert war die Neugestaltung des Spielertrakts, inklusive Umkleiden, Spielereingang, -einlauf und Geschäftsstelle für die Grizzlys Wolfsburg 2019.

## *Einen Mehrwert für die Region bieten*

Der kreative und perfektionistische Schubert, wie er sich selbst beschreibt, sprudelt vor Ideen, die er neben seinem eigentlichen Handwerk umsetzen möchte. So ist das eigene Modelabel „Famos“ in Arbeit, gemeinsam mit einem Freund. In das Logo von „Famos“ sind die verschiedenen Designs von RaumConcepts zu sehen, die auch in den Tapeten und Oberflächen verarbeitet sind. So möchte Schubert seine Projekte miteinander verbinden – und sich ein Wiedererkennungsmerkmal erarbeiten. Für den guten Zweck spendet er regelmäßig an Projekte aus der Region, allen voran dem Tierschutzverein Gifhorn. Für das kommende Jahr plant Schubert außerdem einen Adventsmarkt für Selbstgemachtes in Gifhorn, den er um seinen Showroom herum aufbauen möchte: „Ich möchte einen Mehrwert bieten und der Region etwas zurückgeben.“



badpunkt.de

Jetzt  
Beratungstermin  
vereinbaren!

## Hier finde ich mein neues Bad ☺

**WIEDEMANN GmbH & Co. KG**

Friedrich-Seele-Straße 6

38122 Braunschweig

☎ 0531 80928-0

✉ braunschweig@badpunkt.wiedemann.de

**badpunkt** ☺

Leidenschaft für Bäder



# 30 MINUTEN RUHE BEI 55 GRAD

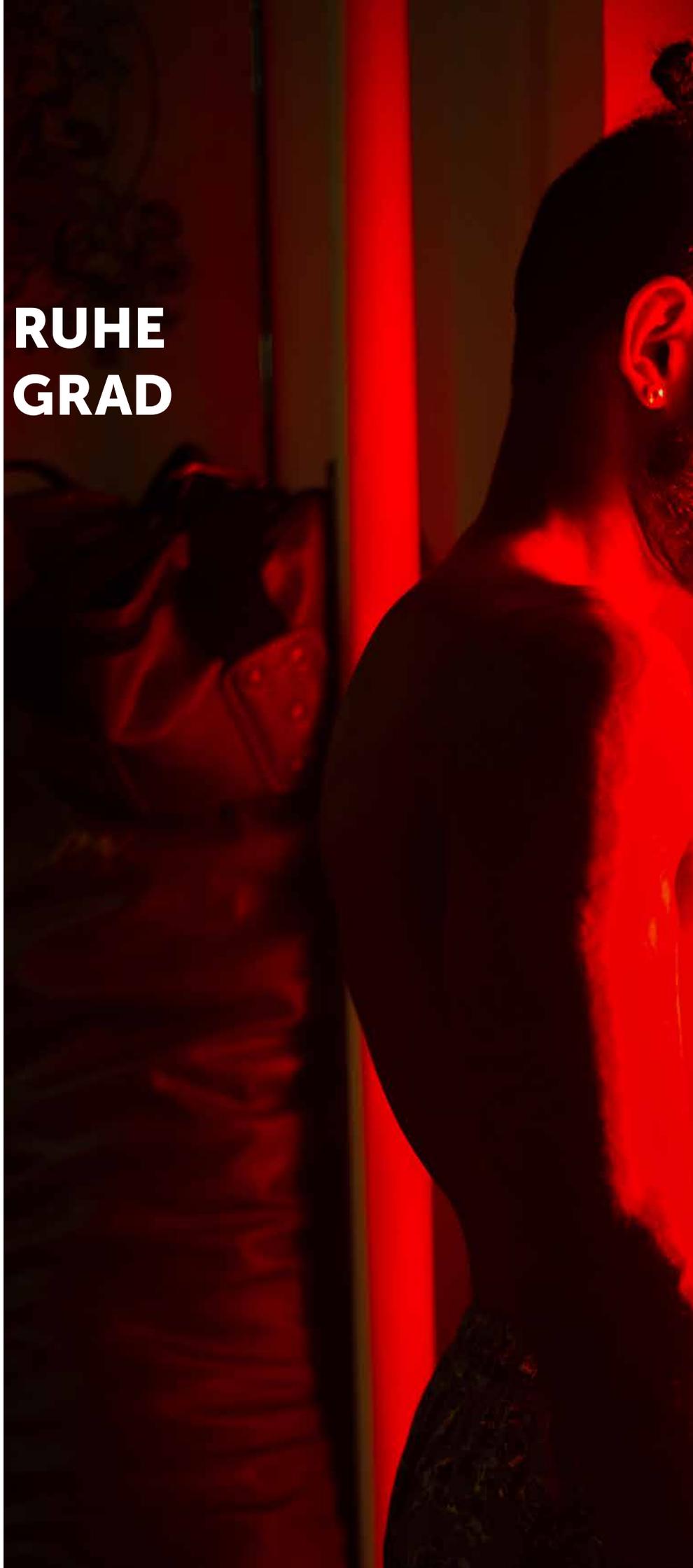
Der Lifestyle-Trend  
Infrarotsauna im Check

VON JANA SIEVERS

---

## Fünf Tipps für den perfekten Saunagang in einer Infrarotkabine:

1. Zeit nehmen – ein Saunagang ist nichts für zwischen Tür und Angel.
2. Bewusst abschalten und genießen.
3. Lieber nach als vor der Arbeit in die Sauna gehen.
4. Für ein rundum vitales Erlebnis am Tag des Saunagangs gesund essen und ausreichend trinken, da der Körper beim Schwitzen viel Flüssigkeit verliert.
5. Für den Höhepunkt der Entspannung und Wirkkraft für die erwärmten Muskeln und Knochen lohnt sich die Kombination mit einer Massage, Kosmetikmaske, Akkupunktur- oder Faszien-Matte.





Infrarotlicht wärmt den Körper von innen heraus. Bei einer Temperatur von 55 Grad können sich der Kreislauf sowie die Haut langsam an die Hitze gewöhnen.

Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen nach einem kalten, langen Winter geben uns ein wohltuendes Gefühl von Geborgenheit, bei dem die kleinen Härchen auf der plötzlich wachgerüttelten Haut zu Berge stehen und den Frühling begrüßen. Ein ähnliches Gefühl löst der Saunagang aus. Besonders dann, wenn der Lenz noch auf sich warten lässt und uns Väterchen Frost auf dem Weg zum Wellness-Center bibbernde Finger beschert. Dann tut so ein Wärmebad sehr gut. Ein weitestgehend neuer Trend sind sogenannte Infrarotsaunen. Worin aber liegt der Unterschied zur herkömmlichen Sauna? Und wie wirkt sich die Infrarotwärme auf unseren Körper aus? Darüber haben wir mit der Braunschweiger Physiotherapeutin Sandra Homann gesprochen und außerdem einen Selbstversuch gewagt.

Ein Glas Wasser trinken, kurz unter die kalte Dusche hüpfen, dann hinein in die Kabine, in der wohlthuende 55 Grad herrschen. Die Sanduhr im kleinen Holzhäuschen wird umgedreht, während die Musikanlage sanfte Klänge wiedergibt. Im ReHarmonie-Zentrum in Braunschweig wissen die beiden Betreiberinnen, was es für eine maximale Entspannung braucht. Dort treffen wir die Physiotherapeutin Sandra Homann, die uns bei einer Rundführung durch den Wellnessbereich ihrer Praxis erklärt, dass der Unterschied einer Infrarot- zur herkömmlichen finnischen Sauna in der Art und Weise der Wärmezufuhr besteht: „In einer Infrarotkabine wärmen Infrarotstrahler den Körper von innen heraus und nicht durch den erzeugten heißen Dampf von außen.“ Sie öffnet die Kabine in dem kleinen, schummrig beleuchteten Raum und weist auf die Holzbank unter und hinter der sich Infrarotlampen befinden: „Die unteren wärmen die Beine und Füße, die oberen den gesamten Rückenbereich – Sie können sich einfach anlehnen und das Infrarotlicht dringt in Ihre Haut ein, ohne dass Sie sich verbrennen.“ Sie dreht an ein paar Knöpfen, stellt den Timer ein und verlässt den Raum.

## DER KÖRPER MUSS DAS SCHWITZEN ERST LERNEN

Zeit für sich. Im Trendsetter Infrarotsauna wird der Kreislauf schonend aktiviert. Denn der Körper muss erst einmal lernen, zu schwitzen. Was bedeutet das für den eine Saunasitzung? „Beim ersten Gang sollte man sich auf 30 Minuten bei 55 Grad beschränken. Erst dann beginnt der Körper tatsächlich gleichmäßig zu schwitzen. Ich empfehle, diesen in drei kürzere Gänge zu unterteilen mit einer jeweiligen Pause nach etwa zehn Minuten“, so Homann. Um eine dauerhafte Wirkung im Körper zu entfalten, rät sie zu einem bis zwei Saunagängen pro Woche. Neben der Aktivierung des Kreislaufs wirken Infrarotstrahlen schmerzlindernd, weshalb einige ihrer Patienten die Physiotherapie mit einem Saunagang kombinieren. Grundsätzlich gebe es hinsichtlich der Nutzung keine Einschränkungen: Infrarotsaunen seien jedem zu empfehlen, versichert die Kennerin. Es beruhigt Körper und Geist – auch bei Kleinen. „Meine Kinder gehen gerne mit. Aber natürlich viel kürzer als ich.“

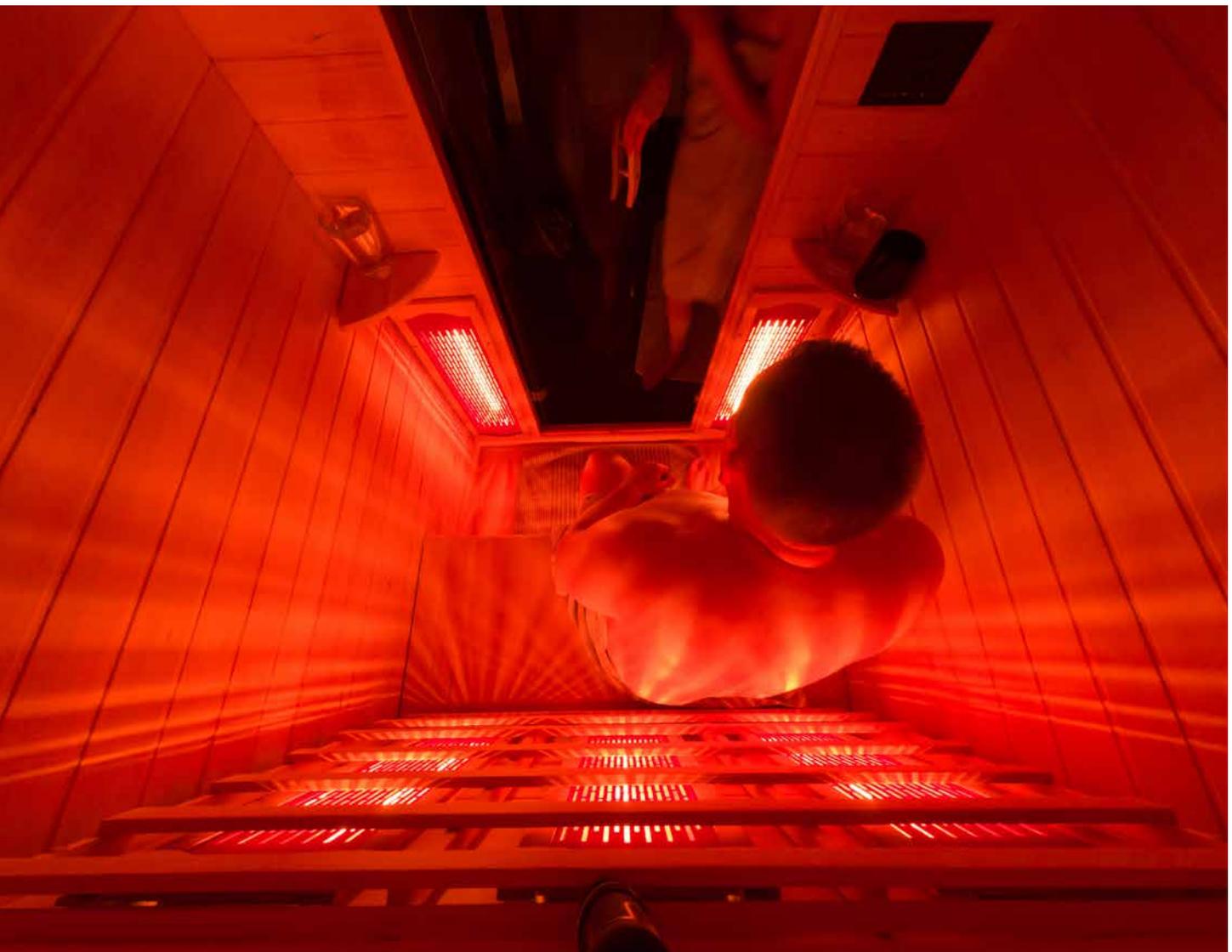
Die Infrarotsauna bei ReHarmonie ist für bis zu zwei Personen gedacht – allein erholt es sich jedoch besser. Dies sei ein entscheidender Faktor des derzeitigen Trends, glaubt die Physiotherapeutin. „Im Laufe der letzten Jahre ist das Gesundheitsbewusstsein der Menschen gewachsen. Somit bekam auch der Trend durch Corona einen An Schub.“ Zusätzlich ist ein elektrischer Verdampfer in der Kabine eingebaut, auf dem eine Schale mit Salzsteinen thront. In dieser Kombination entsteht ein schonender, salzhaltiger Wasserdampf, wie wir ihn vom Meer kennen – gesund für Haut und Atemwege.

---

**LINKS:** Die Infrarot-Strahler befinden sich hinter einer Holzverkleidung, an der sich der Sauna-Gänger anlehnen und entspannen kann (Symbolbild).

---

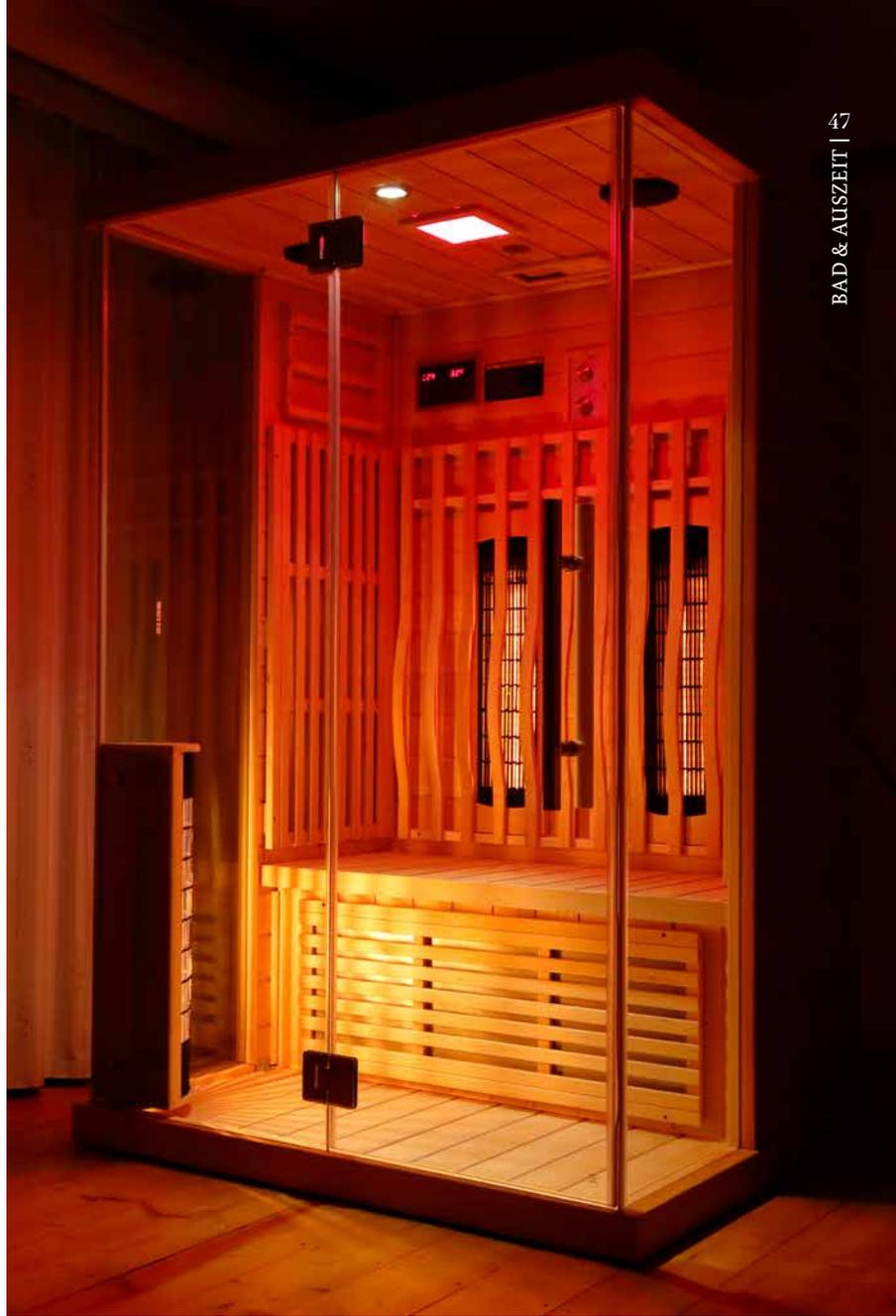
**RECHTS:** Dieses Sauna-Modell ist für eine bis zwei Personen ausgerichtet. Unsere Expertin empfiehlt jedoch, die Ruhe allein zu genießen (Symbolbild).





*Physiotherapeutin Sandra Homann leitet zusammen mit ihrer Kollegin Antje Krebs die Praxis ReHarmonie in Braunschweig. Sie bietet unter anderem Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Pilates an.*

Mit dem Gedanken an die See zeigen die rieselnden Sandkörner in der Sanduhr noch etwa zehn Minuten verbleibende Zeit an. Angenehm warm haben sich die Poren der Haut inzwischen geweitet. Man kann sie beinahe im Takt des laut schlagenden Herzens atmen spüren. Und so neigt sich die tiefentspannende Erfahrung inmitten Braunschweigs dem Ende zu. Noch ein paar langsame, tiefe Atemzüge zum Abschluss. Gemächlich finden die warmen, nassen Beine den Weg von der Holzbank zurück zum Kabinenboden. Und zufrieden mit dem kurzen Moment der Ruhe geht's raus an die gefühlt abgekühlte Zimmerluft. Ein letzter Blick durch die gläserne Kabinentür, in der die Heizgitter sich von selbst ausschalten, und zurück bleibt die Schale mit den rosa Salzsteinen. Ab unter die kalte Dusche.



OPPERMANN

BADEZIMMER  
HAUSTECHNIK  
ELEKTROTECHNIK  
SERVICE

Im Gewerbegebiet 6 · 38315 Schladen  
05335 - 92 95 0  
info@jjo.de · www.jjo.de



# GEDRUCKTE & VERFILMTE INSPIRATION

*Für Natur- und Design-Liebhaber*



## ERNTE MEHR ALS DU DENKST

Der geniale Anbauplaner für Hochbeete und  
Gemüsegarten

Niko Becker, EMF

**B**eete nach Plan – dieser Aufgabe hat sich Niko Becker gestellt. Der Gartenexperte blickt auf rund 14 Jahre Berufserfahrung zurück und hat sein Wissen nun in einem Buch gebündelt. Tipps und Tricks für das richtige Kompostieren, Düngen oder die Aufzucht im Gewächshaus, dazu zahlreiche Bilder machen aus „Ernte mehr als du denkst“ einen praktischen Leitfaden. Schritt für Schritt werden die Leser in die Welt verschiedener Gemüsesorten, Salate, Kohls und ihre richtige Aufzucht oder Direktsaat eingeführt. Welche Jahreszeit und Temperatur sind geeignet für welche Setzlinge? Gibt es Sorten, die sich untereinander nicht vertragen? Gut geplant ist halb geerntet – so heißt es in einem Kapitel zur Beetplanung. Denn wer weiß, wann die Rübe gezogen wird, um Platz für die nächste Kultur zu schaffen, der hat den Weg der Selbstversorgung beschritten – durch eine gute Bewirtschaftung des eigenen Gartens.



Für jede erdenkliche Gemüseart, die in Deutschland angebaut werden kann, gibt es eine Tabelle mit den dazugehörigen Zeiten für Pflanzung, Ernte und Besonderheiten, die es zu beachten gilt. Eine Grafik veranschaulicht zudem die geeignete Anordnung im Beet. So hilft der Ratgeber dabei, einen besseren Überblick über die eigene Gartenarbeit zu erhalten. Autor Niko Becker schreibt nahe am Gärtner und an der Gärtnerin – leicht verständlich zum Zweck der gründlichen Selbstversorgung. *J.S.*



## MIT PFLANZEN HEILEN

Alltägliche Beschwerden  
natürlich behandeln

Victoria Chown und Kim Walker, Thorbecke

**D**as sanfte Grün des Hardcovers weckt unwillkürlich eine Assoziation: Riechen die Seiten des Buches nach Kräutertee oder ist das nur eine Erinnerung? Ob Erste Hilfe bei leichten Beschwerden oder sanfte Unterstützung in Zeiten gesundheitlicher Probleme – für und gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen. Die Autorinnen des englischsprachigen Originals, Victoria Chown und Kim Walker, sind Expertinnen in Sachen Heilpflanzen, beide haben Pflanzenmedizin an der Westminster University studiert. Dennoch verstehen sie es, die heilenden Kräfte von Pflanzen und ihre Anwendungsgebiete verständlich und anfängerfreundlich zu erklären. Übersichtlich nach Beschwerden und Körperregionen gegliedert liefert das Buch Rezepte und Anleitungen für natürliche Heilmittel. Dabei liegt ein klarer Fokus auf Beschwerden von Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen sowie leichten Kinderkrankheiten. Das Thema Männergesundheit beschränkt sich auf wenige Seiten. Zur einfacheren Orientierung gibt es einen Index der gebräuchlichen und wissenschaftlichen Pflanzennamen sowie einen, für den deutschsprachigen Raum angepassten, Abschnitt über Bezugsquellen. Wer tiefer in die Welt der Heilpflanzen eintauchen möchte, bekommt Literaturtipps und -quellen sowie eine Übersicht von heilpflanzenkundigen Einrichtungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Einen Besuch beim Arzt ersetzt „Mit Pflanzen heilen“ nicht, darauf weisen die Autorinnen und der Verlag ausdrücklich hin. Aber für all die Fälle des Alltags, in denen wir uns weder krank noch richtig fit fühlen, gibt es Unterstützung. *G.S.L.*

## KEINE ZEIT ZU GÄRTNERN

Blumenparadies mit wenig Aufwand

Sonja Di Leo, EMF

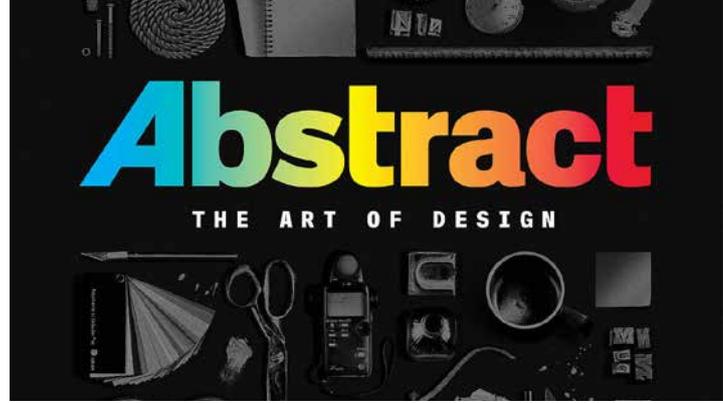
**W**ie legt man im Garten Blumenbeete an? Wie schafft man es, dass zu jeder Jahreszeit etwas blüht? Und dass die unterschiedlichen Pflanzen auch zusammenpassen? „Keine Zeit zu gärtnern“ von Sonja Di Leo will all diese Fragen beantworten und Hobby-Gärtnern mit minimalem Zeitaufwand zu einem wahren Blumenparadies verhelfen. Dabei richtet sich der praktische Ratgeber sowohl an Neulinge als auch an Garten-Liebhaber, die ihr Wissen vertiefen wollen. Auf 144 Seiten hat Di Leo ihre langjährige Gartenenerfahrung kompakt zusammengefasst: Leserinnen und Leser lernen etwas über die Grundlagen der Beetgestaltung, Standortbestimmung, Staudenverteilung, Pflege und Vermehrung. Der Blühkalender und bebilderte Pflanzenporträts runden das Buch ab. Doch ganz gleich ob großer Garten, Inselbeet oder Vorgarten – das Anlegen macht Arbeit. Die kann einem leider kein Buch abnehmen. „Keine Zeit zu gärtnern“ hilft jedoch, den damit verbundenen Planungsaufwand so gering wie möglich zu halten. Übersichtliche To-Do-Listen, kompakte Informationen und zwölf detaillierte Beetpläne sparen aufwendige Recherche. So bleibt mehr Zeit, um die grüne Oase zu genießen. *M.F.*



**EINFACH SELBSTVERSORGT**

Gartenmomente, Edition Michael Fischer, EMF Verlag

**E**s gibt viele gute Bücher über die Selbstversorgung aus dem eigenen Garten, dies ist eines davon. Nicht erst seit den vielgestaltigen Krisen der letzten Jahre ist der Trend zum eigenen Anbau und Gärtnern erkennbar. Herkunft, Transportwege, Qualität, chemische oder biologische Schädlingsbekämpfung – all diese Fragen haben zu einer neuen Wertschätzung der eigenen Erzeugnisse geführt und vielen neuen Kleingärtnern auch wunderbare Erlebnisse im Garten beschert, wenn selbst angebautes Gemüse oder Obst geerntet werden konnte. Wie möglichst sicher, nachhaltig und ertragreich eigene Bohnen, Kürbisse oder Kräuter angebaut werden, zeigt dieses Buch. Dabei bietet es zwar kein umfassendes Wissen über die Pflanzen, auch auf die Schädlingsproblematik beim biologischen Gärtnern wird nicht eingegangen. Aber für Anfänger, die mit dem Gedanken spielen, selbst einmal zum Eigenbedarf anzubauen und die sich einen Eindruck von den Erntemengen sowie dem Zeit- und Platzaufwand verschaffen möchten, ist Einfach Selbstversorgt ein guter Start. *T.D.*

**ABSTRAKT**

Design als Kunst

verfügbar auf Netflix

**O**b Möbel, Sneaker oder Cornflakes-Packungen – tagtäglich sind wir von Design umgeben. Und doch fragen wir uns so gut wie nie, wer die Menschen hinter den Produkten sind, welche Geschichte sie zu erzählen haben und woher die Ideen für ihre prägende Gestaltung stammen. Die Serie „Abstrakt: Design als Kunst“ will das ändern und porträtiert bedeutende Designerinnen und Designer des 20. und 21. Jahrhunderts. In den etwa 45 Minuten langen Folgen werden spannende Persönlichkeiten aus den Bereichen Architektur, Illustration, Bühnenbild, Autodesign und Fotografie vorgestellt. Dazu zählen beispielsweise Christopher Niemann, der Cover für das Magazin The New Yorker entwirft, Ilse Crawford, die Luxushotels einrichtet und Ikea-Möbel entwirft, Tinker Hatfield, der die Entwürfe für Nikes legendäre Air-Jordan-Serie entwickelte oder Ralph Gilles, der beim Design von Fiat Chrysler tonangebend ist. Dabei wirft die Netflix-Eigenproduktion auch einen Blick hinter die Kulissen und private Momente aus dem Leben der Design-Ikonen. Zwei Staffeln mit insgesamt 14 Folgen sind beim Streaminganbieter verfügbar. *M.F.*

**GARTENDEKO**

Gartenmomente, Edition Michael Fischer, EMF Verlag

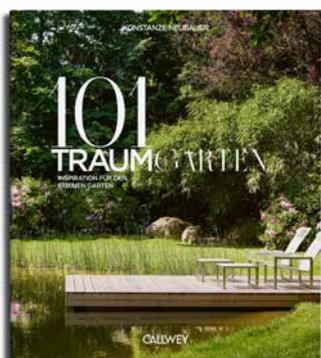
**M**anchmal muss es einfach etwas anderes sein als die Arbeit im Beet. Für die Gartenmomente-Reihe haben Johanna Rundel und Katharina Pasternak sowie Derk Niemeijer, Torge Kahl und Mark Zillmann – auch bekannt als die Köpfe hinter dem Shop Die Stadtgärtner – 23 Gartendeko-Projekte zusammengetragen. In ausführlich bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen entstehen Vogelhäuschen, Sitzgelegenheiten und Lichtobjekte. Dabei sind anfängerfreundliche Stücke wie der in einem Hula-Hoop-Reifen gewebte Outdoorteppich, kleine Girlanden aus Naturmaterialien und einen Sichtschutz für den Balkon. Anspruchsvoller wird es, wenn Baumstämme ausgehöhlt oder Silikonformen für kleine Tiere aus Beton entstehen. Überhaupt ist Beton, nach Holz und vermeintlichen Sperrmüllobjekten, eines der Hauptmaterialien. Seine Formbarkeit verzeiht kleine Anfängerfehler und ist er erst einmal getrocknet, behauptet er sich als wetterfester Gartenfreund. Ein weiterer Pluspunkt des Buches: Es endet nicht mit dem Sommer, sondern sieht auch die schönen Seiten des Herbstes. *G.S.L.*

**KLEINE GÄRTEN**Ideen für 70-380 m<sup>2</sup>

Konstanze Neubauer, Callwey

**L**aut Statistischem Bundesamt ist ein Großteil der deutschen Gärten kleiner als 500 Quadratmeter. Das hat sich Konstanze Neubauer zum Anlass genommen, um einmal nachzuschauen, wie das kleine grüne Paradies hinterm Haus zu ebenjenem wird, einem Paradies. Dafür hat sie ganz unterschiedliche Gärten besucht und mit ihren Nutzern sowie Landschaftsgestaltern gesprochen. Das Ergebnis bündelt Neubauer in „Kleine Gärten“ auf 208 reich bebilderten Seiten. Es zeigt sich: Je kleiner das Grundstück desto durchdachter die Planung. Proportionen, Schattenspiel und müssen durchdacht und minutiös geplant werden. Ökologische Vielfalt und ideale Nutzungsmöglichkeiten schließen sich dabei längst nicht aus. Ein wundervoll inspirierendes Buch, das dank skizzenhafter Pläne dazu einlädt, die eigene Gartengestaltung anzugehen und das kleine Fleckchen Grün in eine Wohlfühlase zu verwandeln. *S.J.*





## 101 TRAUMGÄRTEN

### Inspiration für den eigenen Garten

Konstanze Neubauer, Callwey

Verwünschte Wasserwelten, Parklandschaften, symmetrische Ordnungsprinzipien und luftige Höhen – das Buch „101 Traumgärten“ hält, was der Titel verspricht. Darin präsentiert Konstanze Neubauer Gartenanlagen, die auf den ersten Blick unterschiedlicher kaum sein könnten, sich jedoch in einem Aspekt gleichen: ihr bewusster Umgang mit dem wertvollen Gut Natur. Klimaextreme stellen auch die Gartengestaltung vor neue Herausforderungen. Wichtig für Neubauer ist daher stets der Umgang mit dem Boden. „Es muss darum gehen, die Böden gesund und lebendig zu erhalten, mit reichem Bodenleben in ihnen und auf ihnen [...]. Ihr Zustand entscheidet darüber, wie gesund sich Pflanzen entwickeln können.“ Auch die verbauten Materialien sind vor dem Hintergrund ihrer Auswirkungen auf die Umwelt sorgsam gewählt. All das muss nicht auf die Kosten der Gestaltung gehen. Auf den 224 bildgewaltigen Seiten wird das eindrucksvoll deutlich. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir ein rund 100 Quadratmeter großer Garten in Bochum, der in Teilen auf dem Dach einer Tiefgarage angelegt wurde. Dieser gleicht einer Wiesenlandschaft, die den gläsernen Fronten des Wohnraums eine andere Welt gegenüber stellen. Schmale Holzbohlen dienen als Gehwege und machen den Weg zur Sitzcke zu einem kleinen Abenteuer. Gräser und zarte Stauden lassen den Raum luftig leicht wirken. Neubauer fasst es zusammen: „Wenn es nach mir geht, dürfen noch viel mehr Gärten so gestaltet werden, dass sich darin aktuelle Themen unserer Zeit auch tatsächlich widerspiegeln. Denn ich finde, wir sollten zumindest schon einmal damit anfangen, in unserem eigenen Grün gute Gärtner zu sein.“ Wie das gelingen kann, zeigt dieses Buch.

S.J.

# Das „Stullen-Topping“ ist der Renner

*Handmade in Braunschweig: Die Gewürzerie Löwenkraut hat sich der Produktion von hochwertigen und natürlichen Gewürzen verschrieben*

*Von Stefanie Druschke*

---

Sämtliche  
Gewürzmischungen  
sind handmade in  
Braunschweig.





Die Gesichter hinter Löwenkraut: Denise und Thomas Wisniewski.

**G**ewürze sind wie großes Kino. Was zählt, ist das Gefühl“, habe ich einmal gelesen. Und diese „Dosierung“ – Würzen nach Gefühl – hört man gern auch in TV-Kochsendungen. Was dem einen die Messerspitze Chili, ist dem anderen der halbe Teelöffel feurige Schärfe. Die Geschmäcker sind eben verschieden. Grundsätzlich gilt aber: Jedes Gericht lässt sich durch passende Gewürze abrunden und wohlschmeckender machen.

Gewürze: Sie sind das Metier und die Leidenschaft von Denise und Thomas Wisniewski. Die beiden sind die Gesichter des Braunschweiger Unternehmens „Löwenkraut“. Bei einem Besuch des Firmensitzes in Braunschweig-Wenden erzählt Thomas Wisniewski: „Unser Sortiment besteht aus rund 300 verschiedenen Produkte, etwa die Hälfte davon sind Gewürzmischungen und davon der größte Teil nach eigenen Rezepturen“. Eine der beliebtesten davon sei das „Stullen-Topping“, ein Mix aus Steinsalz, Paprika, Tomate, Zwiebeln, Schnittlauch, schwarzem Pfeffer, geschroteter Senfsaat, Schwarzkümmel, Cayenne Flocken „und blauen Kornblumenblüten für die Optik. Das macht sich gut auf einem mit Butter oder Frischkäse geschmierten Brot“, versichert er.

## FEINE KOMPOSITIONEN

Die Gewürzmischungen von Löwenkraut sind individuell und exklusiv, die Zusammenstellung kreativ und gut durchdacht. „Alles muss stimmen. Die Optik, die Konsistenz, die Körnung und natürlich das Preis-Leitungs-Verhältnis“, erklärt Denise Wisniewski. Gibt es eine Idee für eine neue Komposition, werde diese erst einmal ausgiebig getestet, bis die Rezeptur final sei. Zu viel Knoblauch? Zu wenig Salz? Zu grobkörnig? „Es gibt Probe-Päckchen für alle und das Feedback kommt vom ganzen Team“.

Das besteht aus 13 Mitarbeitern. Sie erledigen in der Wendener Lagerhalle alles in Handarbeit, wiegen die Gewürze ab, stellen die Mischungen zusammen, füllen ab, etikettieren und verpacken. Vieles wird per Post versendet, rund 100 Pakete gehen wöchentlich an Kunden raus, die im Onlineshop bestellt haben. Doch nicht nur Endverbraucher, sondern auch Restaurants ordern bei Löwenkraut, rund 50 Partner sind Weiterverkäufer. Dazu zählen regionale Edeka- und Görg-Märkte sowie Hof- und Bioläden, aber auch deutschlandweit gibt es Abnehmer, die die Produkte aus Braunschweig fest in ihrem Sortiment verankert haben. Jeden Montag gibt es in Wenden (Im Steinkampe 10) einen Lagerverkauf.



## STEINSALZ STATT MEERSALZ

Hochwertige Produkte zu kreieren, das ist der Anspruch, den die Firmenleitung als oberste Maxime pflegt. „Wir verwenden nur erstklassige und natürliche Zutaten ohne Zusätze und Geschmacksverstärker, ein Teil des Sortiments ist Bio-zertifiziert. Und wir arbeiten ausschließlich mit deutschen Gewürzgroßhändlern zusammen. So können wir sicher sein, dass die Ware unbedenklich und gereinigt ist“, betont Thomas Wisniewski. Gleichbleibend gute Qualität, das sei beispielsweise auch der Grund, warum bei Löwenkraut hauptsächlich Steinsalz statt Meersalz zum Einsatz komme, erläutert der 59-Jährige.

Neben einer Vielzahl Einzelgewürzen – inklusive zahlreicher Exoten, von denen jedes einzelne eine Rarität in heimischen Gewürzregal ist – bietet die Gewürzerie auch Tee und Spezielles für die vegane Küche an, denn das Ehepaar ernährt sich selbst so und die Nachfrage danach steigt. „Das Kala Namak Salz zum Beispiel zaubert einen salzigen Ei Geschmack und unser Rauchsalz macht sich toll im deftigen Eintopf“, schwärmt Denise Wisniewski. Dazu kommen saisonale Produkte wie Kürbisgewürz, Pilzallrounder oder Glühweingewürz und allgemeine Trends wie der Immunbooster „Goldene Milch“.

**LINKS:** Auch Firmenpräsentate bietet das Unternehmen an.

**RECHTS:** Neben Einzelgewürzen führt Löwenkraut praktische Allrounder im Sortiment.

## Fünf Tipps zum Umgang mit Gewürzen:

1. Nach dem Öffnen die Gewürze stets dunkel und gut verschlossen lagern. Somit verlieren diese weder an Geschmack noch an Farbe.
2. Neben den Klassikern wie Salz und Pfeffer bewähren sich Mischungen, zum Beispiel für die italienische- und deutsche Küche, sowie für Fleisch- und Gemüsegerichte. So hat man immer einen Allrounder zur Hand, um die nötige Würze an die Speisen zu bringen.
3. Gewürze, welche man nicht mitisst, wie zum Beispiel Nelken, Lorbeer oder Piment, kann man während der Kochzeit in ein Tee-Ei legen und am Ende ohne Probleme wieder entfernen.
4. Mit Gewürzen und Kräutern kann man Gerichten viel Geschmack geben und somit sogar die Salzmenge reduzieren.
5. Frisch gemahlene Gewürze immer erst kurz vor dem Servieren zum Essen geben, so können diese ihr Aroma am besten entfalten.



## PRÄSENTE FÜR FESTLICHE ANLÄSSE

2018 hat Thomas Wisniewski das Start-up gegründet: „Mit meinem langjährigen Freund Thomas Kaminski“. Geschäftsführer sind beide. Während Wisniewski als gelernter Kaufmann im Groß- und Außenhandel alle operativen Abläufe und Einkäufe, die Rezeptentwicklung und das Buchen von Veranstaltungen organisiert, ist Kaminski für die Produktionsabläufe zuständig und führt das Geschäft im strategischen Bereich mit. Denise Wisniewski kümmert sich als gelernte Industriekauffrau und vegane Ernährungsberaterin um Vertrieb, Versand, Social Media und Marketing.

Waren es zu Beginn vor allem hochwertige Messen, Stadtfeste und Kunsthandwerkermärkte, auf denen Löwenkraut sich mit einem Stand einen Namen machte, brachte mit Beginn der Corona-Jahre der Online-Shop das junge Unternehmen nach vorne. Sicherlich auch, weil Lockdowns und die pandemiebedingte Reduzierung auf die eigenen vier Wände viele Menschen wieder an den eigenen Herd brachten oder überhaupt erst zum Kochen animierten. So konnte das Start-up seit seiner Gründung kontinuierlich wachsen.

Großes Potenzial für die Zukunft sieht Thomas Wisniewski im Bereich Firmenpräsente. „Unsere Präsente sind besonders zur Weihnachtszeit oder zu Jubiläen sehr beliebt. Es muss nicht immer Schokolade oder Wein sein“. Die Kunden könnten aus fertigen Sets auswählen oder selbst Produkte zusammenstellen und mit einer persönlichen Botschaft versehen: „Wir drucken die Etiketten hier selbst, dadurch können wir sie für die Unternehmen individuell gestalten“.

„Firma Mustermanns Stullen-Topping“ oder „BBQ-Gewürz der Lieblings-Company“ – das könnte bei der nächsten Weihnachtsfeier ganz großes Kino werden ...



## Rezept: Beeriger Frühlingsalat mit Walnüssen

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 250 g Salatmischung nach Geschmack (z.B. Eisberg, Rucola, Feldsalat...)
- 100 g Cherry Datteltomaten
- 50 g Gurke
- 60 g Walnüsse
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Naturjoghurt/Sojajoghurt Natur
- 1 TL Dressing Allrounder von LÖWENKRAUT
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Balsamico dunkel
- ggf. etwas Salz
- Optional: Feta oder vegane Alternative

1. Waschen Sie zuerst den Salat, die Tomaten, die Gurke, sowie die Heidelbeeren gründlich ab. Dann schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke und gießen alles in eine tiefe Salatschüssel.
2. Geben Sie den Joghurt, die Dressing Allrounder Gewürzzubereitung, den Agavendicksaft und den Balsamico in eine weitere Schüssel. Vermengen Sie alle Zutaten mithilfe eines Schneebesens gut miteinander. Schmecken Sie danach das Dressing ab und geben bei Bedarf noch etwas Salz dazu. Wenn das Dressing zu dickflüssig ist, geben Sie noch etwas Wasser hinein.
3. Verteilen Sie das Dressing auf dem Salat, toppen Sie diesen mit den Walnüssen und optional noch mit dem Feta oder der veganen Alternative.



# LIEBLINGSTEILE AUS ZWEITER HAND

*Der Zweimal schön Premiumshop verleitet zum Stöbern nach alten, neuen Schätzen ...*

*Von Carla Müller*

Kleidung aus zweiter Hand – im Zweimal schön Premium Secondhandshop im Magniviertel für viele Kunden und Kundinnen dennoch die erste Wahl. Seit nunmehr knapp zehn Jahren ist der Laden der Deutschen Kleiderstiftung fester Bestandteil von Braunschweigs ältestem Viertel. Umgeben von verwinkelten Fachwerkhäusern lässt sich hier beim Stöbern das eine oder andere exklusive Lieblingsteil finden ...

**OBEN:** Tanja Befler leitet den Premiumshop in Braunschweig.

**UNTEN:** Ausschließlich qualitativ hochwertige Kleidung findet ihren Weg in das Geschäft.

An einem Dienstagmorgen empfängt uns Filialleiterin Tanja Befler am Eingang des Shops im Magniviertel. Dem grauen Wetter zum Trotz strahlt sie in ihrem leuchtend orangenen Blazer. Prompt schnappt sie sich eine vor der Tür abgestellte Tüte. „Neue Ware“, verrät sie im Reingehen. Viel zu entdecken gibt es auf den rund 180 Quadratmetern Ladenfläche: Kleiderstangen stehen Reihe an Reihe, paarweise aufgereichte Schuhe und Stiefel füllen Regale. Vor Kopf präsentiert eine Vitrine ausgewählte Taschen, zwischendurch setzt glitzernder Schmuck Akzente. Vereinzelt zieren Kronleuchter vor ornamentaler, violetter Tapete das Geschäft. Die Wand schmückt eine Reihe Pullover; grün, blau und schwarz, auf den Regalen darunter werden sie durch sorgsam kuratiertes Porzellan und Accessoires in ebenjenen Farben ergänzt.

## Von Strickpulli bis Kette

Den Großteil der im Shop angebotenen Produkte macht Kleidung aus, sowohl für Damen als auch für Herren. Dazu gibt es Schuhe, Taschen, Schmuck und Geschirr, auch ein paar Bücher und Spiele finden ihren Platz in den Regalen.

Die Ware gelangt über Spenden direkt in den Shop, zusätzlich steht vor der Tür ein Container, der außerhalb der Öffnungszeiten von Braunschweigern und Braunschweigerinnen befüllt wird. Und das nicht gerade wenig: 100 bis 180 Bekleidungsstücke nimmt das Team täglich in den Verkauf hinein, an sechs Tagen die Woche. Was viel erscheint, ist trotzdem nur ein Bruchteil der Spenden. Mit großer Sorgfalt wählen die Mitarbeiterinnen die Teile aus, die es letztendlich in den Shop schaffen: sauber und heile sollen sie sein, modisch nicht älter als drei Jahre. Nicht umsonst bezeichnen sich die Zweimal Schön-Filialen als Premiumshops: „Wir möchten unserem eigenen Anspruch gerecht werden“, sagt Befler nachdrücklich, „und hier wirklich gute, qualitativ hochwertige Ware verkaufen.“ Die Artikel, die nicht in den Verkauf gelangen, werden je nach Zustand auf den Spendenweg gebracht oder in Sortieranlagen gegeben, in denen eine fachgerechte Verwertung der Textilien stattfindet.



## Ein gutes Miteinander

Dass im Laden alles wie am Schnürchen läuft – dafür sorgen rund dreißig Angestellte und Engagierte. Neben Beßler arbeiten in der Filiale momentan zwei hauptamtliche Mitarbeiterinnen, weitere 27 engagieren sich ehrenamtlich – das Durchschnittsalter liegt bei 65plus. Jede Mitarbeiterin hat ihren eigenen Arbeitsbereich, ist beispielsweise für die Dekoration oder den Schmuck zuständig. Ein Pluspunkt: Aus der gemeinsamen Arbeit haben sich über die Jahre Freundschaften entwickelt, erzählt Beßler, untereinander gebe es stets ein offenes Ohr.

Sie selbst ist gelernte Restaurantfachfrau und leitet die Zweimal Schön-Filiale seit sechseinhalb Jahren. In der Gastronomie hat es sie nicht lange gehalten, stattdessen zieht es Beßler in den Einzelhandel. Eine Zeit lang betreibt sie einen eigenen Onlineshop für Kindermode aus zweiter Hand.

Prüfend geht die 53-Jährige durch den Laden, streicht eine rot karierte Jacke glatt und richtet den Kragen. Weiter oben hängt ein sonnengelber Mantel, den sie stolz präsentiert: Er sei erst am Tag zuvor ins Geschäft gekommen und das Design noch topaktuell. Auf eine neue Besitzerin lasse sich bestimmt nicht lange warten, bemerkt sie schmunzelnd. Als kurz darauf das Telefon klingelt, hilft Beßler sogleich voller Elan weiter. Erlebt man sie bei alledem, bleibt kein Zweifel: Ihrem Job geht sie mit großer Leidenschaft nach. „Ich war schon immer ein kommunikativer Mensch“, stellt sie fest. Besonders schätzt sie das Miteinander und die Abwechslung, die jeden Tag aufs Neue im Laden wartet. Aber auch ganz privat brennt sie für Kleidung aus zweiter Hand: Beinahe ihr gesamter Kleiderschrank besteht aus Secondhand, seit nun-

mehr zwanzig Jahren konsumiert sie größtenteils gebraucht. Ihre Beweggründe? Ein Faktor ist die Nachhaltigkeit: Nachdem ihre Tochter zur Welt kam, wurde Beßler bewusst, welche Fülle an tragbarer Kleidung bereits im Umlauf ist. Zudem ist ihr eine gewisse Exklusivität wichtig: „Ich möchte nicht wie die breite Masse gekleidet sein, sondern das anziehen, worin ich mich wohlfühle und was mir steht – unabhängig von aktuellen Trends.“ Zusätzlich schätzt sie eine gewisse Qualität und blickt kritisch auf die teils giftigen Stoffe, die in der Herstellung konventioneller Kleidung verwendet werden.

## Salonfähig

Das wachsende Bewusstsein für Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit geht auch an der Filiale im Magniviertel nicht vorbei. „Zu Beginn meines Jobs haben regelmäßig Kunden gefragt, ob wir ihnen eine gebrauchte Plastiktüte geben können – zu offenbaren, dass sie secondhand eingekauft haben, war für viele schambehaftet“, erinnert sich Beßler zurück. Inzwischen sei vom ehemals anrühmigen Image des Gebraucht-Kaufens aber kaum noch etwas übrig: „In den letzten Jahren ist Secondhand regelrecht salonfähig geworden“, bemerkt sie. Besonders deutlich zeige sich der Wandel an einer zunehmend diversen Kundschaft. Diese beschränke sich nicht wie noch vor einigen Jahren auf über 30-Jährige, inzwischen kämen Menschen jeden Alters in den Shop, vom 14-jährigen Schüler bis hin zur 80-jährigen Seniorin.

Von einem Sozialkaufhaus möchte sich der Shop bewusst abgrenzen – willkommen sei dennoch ausnahmslos jeder. Neben Teilen im mittleren Preissegment gebe es immer auch etwas für den kleinen Geldbeutel.

**LINKS:** Neben Kleidung führt Zweimal Schön vereinzelt auch Schmuck ...

**RECHTS:** ... und Wohnaccessoires im Sortiment.



## Sich verleiten lassen

Doch nicht nur die Zielgruppe hat sich im Laufe der Zeit geändert, auch der Shop selbst ist in manchen Ecken kaum wiederzuerkennen. Die Zahl der Bücher ist zurückgegangen, denn Online-Portale haben herkömmliche Kochbücher ersetzt und E-Book Reader die Nachfrage nach analogen Büchern gesenkt. Regale mit Gläsern aus Bleikristall oder zarten Tässchen mit Goldrand, die früher einen nicht unbeträchtlichen Teil der Verkaufsfläche eingenommen haben, mussten Kleiderstangen weichen und machen inzwischen einen deutlich geringeren Teil des Ladens aus als früher. Wirtschaftlich rentieren würde sich der „Tinnef“, wie sie ihn liebevoll nennt, eigentlich auch gar nicht mehr. Vorsichtig nimmt sie eine Kaffeetasse mit filigran-blauer Verzierung aus dem Regal. Komplette Verbannen möchte Befler die kleinen Schätze nicht. „Zu stöbern und sich durch das Geschäft treiben zu lassen gehört für viele Kunden und Kundinnen dazu“, weiß sie.

Dass Secondhand weiterhin Konjunktur haben wird, davon ist Befler überzeugt. Denn fest steht: Die meisten Dinge sind eben nicht nur einmal schön, sondern vielmehr zweimal – mindestens.

## Deutsche Kleiderstiftung und Fairwertung

Der Zweimalschön Premiumshop ist ein Teil der Deutschen Kleiderstiftung. Unter dem Motto „Für Wärme und Würde“ hat diese verschiedene Hilfsprojekte auf vier Kontinenten ins Leben gerufen. Dabei arbeitet sie mit dort ansässigen Initiativen zusammen und unterstützt diese durch Kleiderspenden. Die Idee, durch Shops einen zusätzlichen finanziellen Rückhalt zu schaffen, hatte Ulrich Müller, Geschäftsführer der Deutschen Kleiderstiftung, im Jahr 2011. Aus der Vielzahl an Spenden könnten besondere Stücke herausgegriffen und verkauft werden – so wurde im Jahr 2013 die Pionier-Filiale im Magniviertel eröffnet. Inzwischen sind acht Zweimalschön-Shops in verschiedenen Städten Deutschlands hinzugekommen, dazu die Ableger Zweimalgut und rack 'n white, die sich explizit an eine junge Zielgruppe richten. Die Erlöse der Shops fließen zu 100 Prozent in die Arbeit der Stiftung. Zusätzlich gehören die Charity Shops der Stiftung dem sogenannten FairWertung e.V. an: Der Dachverband ist ein Zusammenschluss gemeinnütziger Organisationen, die gebrauchte Textilien sammeln. FairWertung setzt sich für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Textilien ein.



**job38.de**  
Das Jobportal der Region

Jetzt Jobsuchende in Ihrer Nähe finden!

„Als Unternehmer mache ich Menschen glücklich – mit Jobangeboten für die Region!“

Alle Infos auf: [job38.de](http://job38.de)



**wittlake** GmbH  
creative bodenbeläge  
wertvolle orientteppiche

Gifhorner Str. 153  
Tel. 05 31 / 1 80 66

Teppichboden  
Teppiche  
Designboden  
Laminat  
Parkett  
Kork  
PVC

# Pantone & Co.

## Die Macht der Farben

Von Kathrin Marie Artl

Von Himmelblau im Jahr 2000 über Fuchsia, Tigerlily oder Mimosengelb bis Viva Magenta 2023 – Pantone gibt mit seiner Farbe des Jahres meist im Dezember den „Ton“ für das kommende Jahr an. Vielmehr: Das Pantone Color Institute, eine Beratungsabteilung von Pantone, erstellt die Prognosen für globale Farbtrends und kürt eine „Color of the Year“.

Zum Hintergrund: 1963 begann Pantone mit der Entwicklung des Pantone Matching System (PMS) für die Druckindustrie. Auswahl, Beschreibung und Reproduktion von präzisen Farben sollten damit möglich werden – überall in der Welt – also Farbstandards, die anhand von Nummerncodes erkennbar sind, vergleichbar mit dem deutschen Farbstandard RAL. Nummern geben Herstellern an, wie viele der unterschiedlichen Pigmente sie hinzufügen müssen, um eine bestimmte Farbe zu erzeugen.

Tonangebend sind bei der Recherche nach der Trendfarbe laut Pantone Einflüsse „der Unterhaltungs- und Filmbranche, in Kunstsammlungen und Werken neuer Künstler, in der Mode, in allen Designbereichen, beliebten Reisezielen sowie neuen Life- und Playstyles, im sozioökonomischen Umfeld, neue Tech-

nologien, Social-Media-Plattformen und sogar bevorstehende Sportveranstaltungen mit weltweiter Reichweite“. Profan betrachtet ist die Jahresfarbe 2023, Viva Magenta, ein satter Purpurton, der sich aus Blau und Rot ergibt. Allerdings gibt es zu den Jahresfarben immer eine fast poetische Erklärung: In der Natur verwurzelter Farbton, ein neues Signal der Stärke, mutig und furchtlos ... Auch die Wahl der Farbnamen ist mitunter recht originell. Beispielsweise ist die Farbe des legendären Badeanzugs, den Pamela Anderson in der TV-Serie „Baywatch“ trägt, nicht etwa Knallrot, sondern „Baywatch-Red“ – codiert mit 185c. Der Code für Viva Magenta ist 18-1750.

Mit der Suche nach Farbtrends ist Pantone natürlich nicht allein. Und in diesem Jahr haben die Favoriten der „Konkurrenz“ etwas freundlicher Inklusives. Die Farb- und Textilexperten des internationalen Trendforschungsunternehmens WGSN und Hersteller des Farbsystems Coloro küren für 2023 den Farbton Digital Lavender, einen sanften Violetton, den zumindest ein anteiliges Rot und Blau mit dem Pantone-Favoriten verbindet. Der Farbenhersteller Dulux seinerseits nennt Wild Wonder™ als den Farbton für 2023 – ein hellbeiger Natur-Ton, der sich fabelhaft mit den beiden anderen Trend-Tönen kombinieren lässt.





3.



4.



6.



## 1. FARBKLECKS

Fuchsia, Lila, Orange und ein heller Ton verwirbeln hier die Trendfarben 2023 zu einem Teppich, der eigentlich für Kinderzimmer kreiert wurde. Mit 120 cm Durchmesser findet der Kleine sicherlich auch bei den Großen eine hübsche Nische.

**TakaTomo.de**, 99 Euro

## 2. BUTLER

Mister T ist der Name des Couchtischs, der die Silhouette eines kleinen Mannes ironisch stilisiert. Seine „Arme“ können Büchern und Zeitschriften Halt geben, während auf der Tischplatte Kaffee oder andere Getränke einen Platz finden. Thanks, sehr freundlich, Mister T.

**Caoscreo**, 177 Euro

## 3. WOHLFÜHLFARBEN

Ton in Ton oder ein feiner Kontrast? Passen Pink und Rot zusammen? Welche Grüntöne harmonisieren miteinander? Das Farbrad von Iris Houghton und Wiebke Rieck kann im (Hand-)Umdrehen helfen. Mit dem Rad lassen sich zudem monochrome, komplementäre oder verbundene Farbschemata darstellen – als Entscheidungshilfe oder Impuls für eine Neugestaltung.

**Blottner Verlag GmbH**, 15 Euro  
(ISBN 978-3-89367-148-9)

## 4. BLÜTENZAUBER

Ein kleines kreatives Team werkelt in einem Studio in Cornwall ... Aus diesem Stoff könnte Rosamunde Pilcher Geschichten fabulieren. Das britische Unternehmen fertigt dort fabelhafte Lampen. So auch diese – mit Schirm aus Leinen mit feinen Blumen und schwerem Metallfuß.

**Helen Round**, 70 Euro

## 5. ÜBERGANGSWEISE

Die Sonne scheint, aber die Luft hat noch ihre Kühle intus? Dieses ultraweiche Plaid aus feinsten Wolle kommt jetzt zum Einsatz. 130x200 cm aus feiner Geelong Lammwolle (oekotex-zertifiziert und made in Germany) ermöglichen kuschelige Augenblicke beim Übergang zum Frühling.

**Eagle Products Textil GmbH**, 219 Euro

## 6. VITAMIN-REICH

Avocados oder Bananen? Eigentlich egal, mit welchem Inhalt die handgefertigte Keramikschale befüllt wird. Mit der leichten Retro-Anmutung und dem dezenten floralen Muster kann sie im Grunde auch solo bestehen.

**TakaTomo.de**, 29 Euro

## 7. SIDEKICK

Der Rollwagen R 103N gehört zur Mobile Line der Möbelfabrikation aus Augsburg. Stahlblech sorgt für Leichtigkeit, die Rollen sorgen für Mobilität. Wem der jahrestrendige Rotton zu dezent ist: Es gibt ihn auch in einer Regenbogenlackierung.

**müller möbelfabrikation GmbH & Co. KG**, 530 Euro



Beim Schlafen ist die ganze Bettkonstruktion entscheidend, erklärt Ihnen Andrea Berenfeld.

**G**erade raucht mir der Kopf. Mein Aggressivitätslevel steigt. Im Hintergrund erzählt ein unangekündigter Vertreter eigentlich ganz spannende Sachen, aber da ich ja meine Kolumne schreiben möchte, lenkt es mich furchtbar ab. Heute Nacht habe ich mal wieder zu wenig geschlafen. Das ist nicht gerade förderlich für eine entspannte Laune und sprudelnde Kreativität.

Aktuell ist meine Schlafstatt eine ziemlich zurecht gebastelte Lösung. Ich schlafe in einem Bett aus den 20er oder 30er Jahren des 19. Jahrhunderts inklusive uraltem Federrost. Da dieser zu weich für mich oder wahrscheinlich schlicht zu alt ist, habe ich ihn aufgebockt in meiner Körpermitte. Ein kräftiger Po bei vergleichsweise schmalen Schultern sorgt dafür, dass meine Mitte immer zu stark einsinkt. Ein dickes Stück Schaumstoff unter der Matratze hat Wunder gewirkt. Sie sehen schon: Die Prinzessin auf der Erbse bin ich tendenziell eher nicht.

Nun habe ich neulich meine Recherchen zum Thema Bett und Matratze fortgesetzt, die über die Coronakrise in den Hintergrund getreten sind. Meine faszinierendste Erkenntnis war, dass ich zwar ein elektrisch verstellbare Unter- matratze nicht benötige, um bequemer im Bett lesen zu können, dass es aber der pure Luxus ist, meine Schulter gezielt absenken zu können. Das erste Mal seit langem habe ich wirklich mit gerader Wirbelsäule auf der Seite gelegen. Als kleines Kind habe ich immer so geschlafen (mit Schlappi im Arm und meinem Zeigefinger im Mund). Heute schlafe ich auf dem Bauch ein und wache auf dem Rücken auf. Ob es vielleicht schlicht am schwereren Körperbau liegt, für den es nicht mehr ganz so leicht ist, die passende Schlafkonstruktion zu finden?

In Deutschland gibt es eine weitverbreitete Angst vor durchgelegenen Matratzen, weshalb viele Menschen zu harte Matratzen wählen. Ich konnte beobachten, dass

manche Leute sich gar nicht hinlegen, sondern sich nur auf die Matratze setzen und schon verkünden, dass diese zu weich sei. Könnte das vielleicht damit zusammenhängen, dass Deutschland ein typisches Lattenrostland ist? Das Problem: Lattenroste leiden unter der Feuchtigkeit, die beim Schlafen verdunstet wird und den mitunter großen Temperaturwechseln im Schlafzimmer. Ein gesunder Mensch schwitzt in einer Nacht bis zu 1L Flüssigkeit aus. Darum lassen vorgespannte Lattenroste in ihrer Qualität stark nach und hängen irgendwann schlicht durch. Das hat mit der Matratze erst einmal nichts zu tun. Mindestens genauso wichtig wie die Qualität der Matratze ist deshalb tatsächlich die Qualität des Unterbaus.

KOLUMNE

## Wohnhaft

Boxspringbetten erleben einen regelrechten Boom. Denn man kann durchaus weich gebettet in einer Matratze statt oben darauf liegen, ohne dass die Wirbelsäule sich schlafverhindernd und rüschenschmerzenverursachend verbiegt. Der sogenannte Boxspring ist im Grunde eine zweite Matratze, die als elastische Unterfederung die Bewegungsenergie über die gesamte Fläche abfedert. Aber eben ohne dass sich in der Mitte irgendeine Art von Kuhle bildet. Nur so kann eine individuell auf den Schlafenden abge-

stimmte Obermatratze ihre Aufgabe erfüllen. Kurz gesagt, es bringt nichts, eine neue Matratze zu kaufen, ohne das „Darunter“ mit in die Überlegungen und das Probeliegen einzubeziehen.

Mein antikes Bett werde ich behalten. Aber die verstellbare Unter- matratze kommt auf meinen Wunschzettel. Denn ausgeschlafen schreiben sich die nächsten Kolumnen bestimmt quasi von allein.

Bis dahin: Schlafen Sie hoffentlich gut!

*Ihre Andrea Berenfeld*

Auf über 2.000 m<sup>2</sup>

# Gartenwelt



VIELES  
SOFORT AB  
LAGER  
VERFÜGBAR

# idyl

*Neu und exklusiv  
bei Möbel Hesse*



### IDYL TISCH ID-SKOG

Platte Teak natur, Gestell Edelstahl anthrazit Form Spider, B/H/T ca. 240x115x74 cm. 54570036-00. **Aktionspreis 2.499,-**

### STUHL ID-BUSKER

Bespannung Rope grün, Gestell Kufe Edelstahl, B/H/T ca. 61x87x60 cm, inkl. Kissen in anthrazit. 54570028-00. **Aktionspreis je 499,-**



*Neu und exklusiv  
bei Möbel Hesse*

### TISCHFEUER SPIN

Gehäuse aus Edelstahl, Klarglaszylinder, Höhe ca. 41 cm. 54580001-00.

Tischfeuer  
**119,-**  
Aktionspreis



### TISCHFEUER SPIN

Das eindrucksvolle Flammenspiel basiert auf Bioethanol, das in einer Dose verbrannt wird. Einfach die Dose in den Edelstahl-Fuß einsetzen und entzünden. Im Anschluss daran wird der Glaszylinder aus hochwertigem Borosilikatglas aufgesetzt und schon kann der leuchtende Feuerwirbel genossen werden.



**NIEHOFF**  
GARDEN

### TISCH

Platte Teak natur, Gestell Aluminium anthrazit pulverbeschichtet, B/H/T ca. 220 x 76 x 95 cm. 05610041-00. **Aktionspreis 1.199,-**

### ARMLEHNSTUHL

Gestell Aluminium anthrazit pulverbeschichtet, Bezug Canvas Heather dunkelgrau, grün oder rot, B/H/T ca. 56 x 87 x 63 cm. 05610040-00/01/02. **Aktionspreis je 319,-**

*Eine der größten  
Gartenmöbel-Ausstellungen  
in Norddeutschland!*

Möbel Hesse GmbH, Robert-Hesse-Straße 3  
30827 Garbsen/Hannover an der B6  
Tel. 0511 27978-0, Mo. bis Sa. 10-19 Uhr  
info@moebel-hesse.de, www.moebel-hesse.de

seit 1945 **Möbel  
HESSE**



Gültig bis 30.4.2023. Alles Abholpreise ohne Deko. Zwischenverkauf vorbehalten. Alles solange der Vorrat reicht. Alle Maße sind ca.-Maße. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.

# DEDON



DEDON COLLECTION MBRACE  
Design by Sebastian Herkner

[www.dedon.de](http://www.dedon.de)

## loeser

Loeser Braunschweig GmbH · Gördelingerstraße 47 · 38100 Braunschweig  
0531/120990 · [info@loeser-braunschweig.de](mailto:info@loeser-braunschweig.de)