

# wohnart

2024



Und  
plötzlich  
weiß

du: Es ist Zeit,  
etwas Neues zu  
beginnen und  
dem Zauber  
des Anfangs zu  
vertrauen.

Meister Eckhart,  
deutscher Theologe und Philosoph



Bewusst  
leben\_6



Stories



Essen\_40



Wohnen\_8



Entspannen\_98



Kochen\_52



Zeit hat man nicht, sondern man nimmt sie sich, wie es so schön heißt. Ganz besonders Zeit für Selbstfürsorge: Das eigene Lebensumfeld sollte man so gestalten, wie es der eigenen Persönlichkeit entspricht. Mit einem gemütlichen Rückzugsort, der das Bedürfnis nach Ruhe und Stille erfüllt und genug Raum, um nach Lust und Laune etwas Neues auszuprobieren.

Schließlich lernt man nie aus – gerade, wenn es darum geht, das Leben für sich und andere noch schöner zu machen.

# Zeit zum Genießen

# Harmonie mit Bodenhaftung

## Sich Gedanken machen? Ja, aber richtig!

Nicht alles in der heutigen Welt ist gut oder schön. Schlechte Nachrichten überschatten den Alltag und sind dank digitaler Medien und Berichterstattung in Echtzeit ständig um uns herum.

Einige Dinge können wir selbst beeinflussen, anderes lässt sich nur gemeinsam mit vielen anderen Menschen verändern, und manches davon muss man akzeptieren, so wie es ist.

Wichtig ist, optimistisch zu bleiben. Machen wir uns nicht zu viele Sorgen, sondern sorgen wir lieber aktiv für uns und unser Umfeld! Fangen wir einfach mal bei uns zuhause an. Mit einer bewussten Lebensweise, die Körper, Geist und Umwelt gleichermaßen gut tut. Kennen Sie bereits die Kraft der verjüngenden und gesunden Antioxidantien, die in vielen Lebensmitteln enthalten sind? Wollen Sie vielleicht gesunde Snacks wie Dörrobst selbst herstellen, wissen aber noch nicht, wie? Oder geht es Ihnen um Fleischgenuss ohne Reue? Wie letzteres gelingt, verrät uns Züchter und Gastronom Christoph Haller.

Auch Schlaf ist unerlässlich für Wohlbefinden und Zufriedenheit – ebenso mentale Flexibilität und Innovationsgeist, die uns erlauben, immer wieder das Leben neu auf wechselnde Anforderungen auszurichten. Apropos Innovationsgeist: Mehr dazu erfahren Sie im Interview, das wir mit Monika Edlinger, Gründerin der Innovationsmanufaktur, geführt haben.

Sie sehen, wir haben für Sie wie immer spannende Infos und Themen recherchiert, die das Leben besser machen. Und schöner: Denn natürlich finden Sie auf den folgenden Seiten zahlreiche neue Wohntrends und zeitlose Klassiker, die Ihre vier Wände noch behaglicher und wohnlicher machen.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Schmökern.



**K&B Unterlerchner**

Villacher Straße 28c, 9800 Spittal/Drau

T +43 4762 330 88, w.unterlerchner@kundb.at

www.kundb.at

## 2/8 Einer für Alles

Ganz Persönlich \_ Ob Planung, Montage oder Nachbetreuung: Sie haben einen einzigen Ansprechpartner für alle Themen rund um Ihr Wohnprojekt.

## 4/8 Tolle Raumkonzepte

Die ganze Miete \_ Ein Möbelstück alleine macht noch kein Zuhause. Gerne planen wir mit Ihnen alle Aspekte rund um Ihre Wohnräume und schaffen ein Daheim zum Wohlfühlen.

Alle unsere acht perfekten Services für Ihr Einrichtungserlebnis finden Sie unter [www.kundb.at/serviceleistungen](http://www.kundb.at/serviceleistungen)

**AEG**

**ANREI**<sup>®</sup>  
ECHT. SEIT 1894

**ewe**<sup>®</sup>  
...und nicht irgendeine Küche

 **burgbad**

**FM**<sup>®</sup>

**FRANKE**

**haas**

**hkt**

**INTUO**<sup>®</sup>

**Joka**  
WOHNEN MIT CHARME

**LIEBHERR**

**Miele**

**NEFF**  
cook. create. inspire.

**PAUL LEVÍN** 

**RAUCHENZAUNER**  
*wir leben Möbel*

**ROLF BENZ**

  
**SCHÖSWENDER**  
MÖBEL

**SIEMENS**



 **strasser**

**tommy m**<sup>®</sup>

**WEISSENGRUBER**





# Einzigartig wie Sie



## Wohnen heißt Ankommen

Und zwar bei sich selbst! Denn was sonst ist ein Lebensraum anderes als ein Raum, in dem man sich nach Lust und Laune ausleben darf? Bücherwürmer und Leseratten, Eltern und Großeltern, Chaoten und Asketen, Fashionistas und Künstlerinnen: Sie alle sind einzigartig. Und genauso darf es auch aussehen. Ob meterlange Bücherregale, eine riesige Sofalandschaft für gepflegtes Chillen mit Freunden oder ein buntes Allerlei, in dem sich Groß und Klein wohlfühlen - erlaubt ist, was guttut und gefällt!





# Wohnen im Wandel der Zeit

Aktuelle Trends, die  
uns noch länger be-  
gleiten werden

Jede Epoche hat ihre eigene Ästhetik und ihre eigenen Trends. Während die sogenannten Nuller-Jahre auf bunte Wohlfühloasen, amorphe Formen und einen Materialmix aus Kunststoff, Rattan und Holz setzten, sind in den 20ern unseres noch jungen Jahrtausends andere Trends in den Vordergrund getreten.

Natürlich vollziehen sich Trendwenden im Bereich Wohnen und Innenarchitektur deutlich langsamer und fließender als in den Bereichen Mode und Musik – schließlich können und wollen wir unsere geliebte Inneneinrichtung nicht ständig austauschen. Insofern sind auch viele der Trends, die sich seit der Jahrtausendwende etabliert haben, immer noch aktuell. Verändert hingegen hat sich der Zugang zu den Themen Nachhaltigkeit, bewusster Konsum und Raumklima. Stärker als früher legt man Wert auf zertifizierte, regionale Hölzer, schadstofffreie Kunststoffe und Kleber sowie biologisch und fair produzierte Wohntextilien.

## Grüner wohnen ist schöner wohnen

Die Zukunftsforscherin Oona Horx-Strathern ortet ein steigendes Interesse, mehr Natur in die Innenräume zu bringen. Der Wunsch, im Einklang mit der Umwelt zu leben, wächst in der Tat so rasant, dass es dafür nun einen eigenen Begriff gibt: **Greenterior**. Zimmerpflanzen steigern die Konzentration und sorgen für ein gesundes Raumklima



sowie gedämpften Schall. In Kombination mit natürlichen Materialien wie Jute, Leinen oder Baumwolle entsteht eine harmonische Atmosphäre, die Stress reduziert, Ruhe ausstrahlt und Kreativität fördert!

## Japan, Skandinavien und Strandästhetik

Minimalismus, warme Holzelemente und cleane Linienführung prägen den Trend **Japandi**, bei dem sich japanische und skandinavische Elemente die Hand reichen. Die Kon-

zentration aufs Wesentliche in Kombination mit dem geradlinigen Charme und ruhigen Farben des skandinavischen Lebensgefühls ist definitiv ein Trend, der uns die Hektik des Alltags vergessen lässt! In eine ähnliche Richtung geht der sogenannte **Coastal Granny Stil**, der ein Lebensgefühl der Leichtigkeit und Einfachheit vermittelt. Vorbilder dieses Trends sind Diane Keaton und Nancy Meyers, die diesen maritimen Look im Film „Was das Herz begehrt“ authentisch und sympathisch vorzeigen. Umgesetzt wird der Coastal Granny Look mit viel Leinen, neutralen Farben und Töpferwaren. Auch Accessoires aus Mutter Natur dürfen nicht fehlen, wie Muscheln, Treibholz, Schilfgras und Rattanmöbel.

## Marmor und Kerzen als Stimmungswunder

Kaum etwas lädt die Batterien so wirkungsvoll wieder auf wie eine kleine Wellness Session zwischendurch. Sei es in einem extra Bereich in unserem Wohnzimmer, der für Sport- oder Meditationsübungen verwendet wird oder im Badezimmer, das sich mit **Kerzen oder Duftlampen** in ein privates Spa verwandelt – es steht nicht die Funktionalität im Vordergrund, sondern eine Atmosphäre der Erholung und Entspannung. Neben den hübschen und



sinnlichen Dekoelementen für eine erholsame Atmosphäre steht **Marmor** als Material ganz oben auf der Trendskala. Laut Tiffany Howell, Gründerin und Chef-Designerin des Innenarchitekturstudios Night Palm in L.A. sind besonders farbige Varianten des edlen Gesteins stark im Kommen. Wer die ganz besondere Ausstrahlung von Marmor genießen möchte, ohne allzu tief in die Geldbörse zu greifen, setzt auf Accessoires oder kleine Utensilien aus Marmor, wie zum Beispiel ein Tablett oder einen Beistelltisch aus dem schicken Material.







### Legerer Charakter

**Eastorange** von **PAUL LEVÍN** lädt zum gemütlichen Kuscheln und Träumen ein. Die überdurchschnittlich tiefe, leger gepolsterte Sitzfläche mit den großzügigen Kissen und drei verschiedenen Sitztiefen erlaubt ein bequemes Hineinschmiegen mit dem ganzen Körper.





# Optimale Entspannung\_

## Lieblingsplatz für jedermann

Großzügige Formen und das klare, kubistische Design machen **Bergamo** von **Tommy M** bereits jetzt zum modernen Klassiker. Vereint mit bequemstem Sitzkomfort und vielen zusätzlichen Funktionen ist Entspannung rundum garantiert. Hier setzt man sich gerne – und entspannt vollkommen. Mit seinen Relax-Features bietet Bergamo einen optimalen Entspannungsort. Die Relax-funktion in Rücken und Fußteil kann mittels Motor in eine komfortable Sitz- und Liegeposition gebracht werden. Die Bedienung erfolgt durch das filigran eingearbeitete Tastenfeld. Das Sofa kann natürlich auch ohne motorische Relax-funktion bestellt werden. Alternativ wird hier eine manuelle Rückenverstellung integriert (ausgelöst durch sanften Druck), die durch den integrierten Rasterbeschlag eine individuelle Positionsveränderung des Rückens ermöglicht.

**tommy m**







### Moderner Lifestyle

**AURORA** von **sedda** bietet ein unvergleichliches Fest für die Sinne. Die moderne Kissengarnitur schafft in Kombination mit feinstem Wasserbüffelleder und dem tiefen Sitz sofort eine wohlige Lounge-Atmosphäre. Samtig weich, anschiemgsam und warm lädt der edle Bezugsstoff aus naturbelassenem Dickleder über hochwertigen Daunenkissen zum Relaxen ein. Eine klare Linienführung und reduzierte Formen runden das elegante Gesamtbild harmonisch ab. Auf dem filigranen Fußgestell strahlt das Sofa Leichtigkeit aus und wird frei im Raum platziert zum Blickfang von allen Seiten.



### Zum Hineinkuscheln

Das vielseitige modulare Sofa **Milou** von **sits** bietet ein entspanntes Lounging-Erlebnis. Mit seiner Viscoschaumfüllung passt es sich individuell der Körperform an und sorgt so für ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Die Holztablets verleihen dem Sofa eine moderne und exklusive Note, die auch optisch überzeugend ist. So wird Milou zum perfekten Begleiter für die ganze Familie.

**sits**  
— comfortable life







# Der bewusste Weg zum Glück

Im Gespräch  
mit PAUL LEVÍN



Wer billig kauft, kauft teuer, sagte schon unsere Oma. Auch heute gilt dieses Sprichwort noch, ist Billigware doch häufig von schlechterer Qualität, geht schneller kaputt und muss daher häufiger ersetzt werden.

**Aber rentiert sich höhere Qualität wirklich? Und wie lässt sich dadurch die regionale Wertschöpfung steigern?**

Wir haben uns mit dem beliebten Designer PAUL LEVÍN zu einem Gespräch getroffen und mit ihm über Preiserhöhungen, den Lebenszyklus von Einrichtung und nachhaltige (Neu-)Gestaltungsmöglichkeiten geplaudert.

**Über die Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit haben wir uns in unseren letzten Interviews bereits mit Ihnen unterhalten - wie steht PAUL LEVÍN eigentlich zum Thema Preiserhöhung im Möbelhandel?**

PL: Ja, leider ist die Teuerung der Energie und der Rohstoffe an den Produzent\*innen nicht spurlos vorbeigegangen. Eine Preiserhöhung war in vielen Bereichen leider notwendig oder sogar unvermeidlich, um das Bestehen der Betriebe, gerade wenn es sich um kleinere oder inhabergeführte Unternehmen handelte, zu sichern.

**Können sich die durchschnittlichen Verbraucher\*innen überhaupt noch neue Einrichtung leisten?**

PL: Definitiv – Qualitätsprodukte sind vom Preis her nicht so stark angestiegen wie die Billigartikel! Das liegt vor allem an den ausgelagerten Produktionsstätten. Billigartikel werden meist an weit entfernten Standorten hergestellt und sind somit auf eine lange und mittlerweile kostenintensive Logistik angewiesen.

**Das heißt, Qualitätsprodukte sind im Verhältnis rentabler?**

PL: Ja, und das auf lange Sicht! Und was von meiner Warte aus ganz wichtig ist: wenn Sie sich für ein Qualitätsprodukt entscheiden, bleibt die Wertschöpfung meist auch regional und Sie haben viele Jahre Freude daran und können selber entscheiden, ob und wann sie es austauschen wollen. Bei einem Billigprodukt ist der Lebenszyklus meist sehr kurz, was für Sie konkret bedeutet, dass sie es öfter erneuern und öfter in die Brieftasche greifen müssen. In dieser Hinsicht rate ich immer, den Fachhandel aufzusuchen. Dort bekommen Sie nicht nur langlebige und nachhaltige Qualitätspro-



dukte, sondern auch die beste und persönlichste Beratung.

**Wenn man momentan nicht so viel ausgeben möchte, kann man zum Beispiel lieb gewonnene Einrichtung auch wieder - wie soll ich sagen - „auffrischen“?**

PL: Natürlich können Sie gute Produkte „auffrischen“! Polstermöbel aus Europa zum Beispiel können Sie, wenn der Stoff in die Jahre gekommen ist, neu polstern und mit einem aktuell trendigen Stoff überziehen lassen. Damit lässt sich auf lange Sicht nicht nur Geld sparen, sondern auch aktiv Müll vermeiden. Ich vertrete die Philosophie, dass man wirklich gute Möbel auch vererben können sollte. Und das ist nicht unmöglich, denken Sie an die Sendung „Bares für Rares“! Gute Stücke haben immer einen Wert.

**Geht das nur mit Polstermöbeln oder auch mit anderen Produkten?**

PL: Man kann fast allen Produkten ein neues Leben einhauchen. Küchen zum Beispiel sind von der Industrie für Langlebigkeit ausgelegt – da reicht es manchmal schon, eine neue Arbeitsplatte anzuschaffen sowie eine schöne Spüle. Auch eine moderne Rückwandgestaltung und eine neue Lichttechnologie können hier Wunder wirken! Auch das Esszimmer kann man beleben, indem man Bank und Sessel bei Profis neu beziehen lässt. Wenn man dann auch noch den Holztisch abschleift und ölt, sieht alles wie neu aus!

**Wird sich das Einkaufsverhalten in Zukunft verändern?**

PL: Die Zeichen stehen für Qualitätseinrichtung sehr gut! Die heutigen Konsument\*innen legen immer mehr Wert auf Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit! Wenn man bewusst einkauft, nimmt man sich auch länger Zeit, um sich zu überlegen, was man wirklich will. Man lässt sich nicht durch Werbung und schnellelebige Trends leiten, sondern schafft sich ein schönes Wohnraumbild – eine ausgezeichnete Wohnfühloase und was ganz wichtig ist – ein gemütliches Heim. Das ist der Weg zum Glück!

# stilsicheres design



## 1 Starker Begleiter

Das Sofa **160** von **freistil** gibt Ihnen den Raum, sich selbst zu verwirklichen. Auf diesem kommt Ihre einzigartige Persönlichkeit zur vollen Entfaltung, denn es stärkt Ihnen in jeder Lebenslage und Sitzposition den Rücken. Wie Sie sich auch drehen und wenden, hier sind Sie und sitzen Sie genau richtig. Dieser Komfort muss geteilt werden: Holen Sie sich Ihre Community mit aufs Sofa – das freistil160 empfängt alle mit offenen Armlehnen.

## 2 Extrem bequem

Wer gern tief in weiche Polster sinkt, ist hier genau richtig. Mit dem Sofa **142** von **freistil** bringt man sich bequem in Stellung für alles, was das Leben so zu bieten hat: Höhen und Tiefen, laute und leise Töne, Träume und Wirklichkeit. Genau wie Sie lässt sich das Sofa nämlich auf keine Form festnageln.



**freistil**  
ROLF  
BENZ



## Bewegungsfreiheit

Verbringen Sie Zeit mit der Familie, empfangen Sie Freunde und Bekannte – oder genießen Sie alleine einen Moment der Ruhe. **NUVOLA** von **Rolf Benz** ist wie für Ihr Leben gemacht. Das großzügige Komfortsystemprogramm bietet eine Vielzahl von Einzelementen zur Auswahl, mit denen sich verschiedenste flexible Grundrisslösungen bilden lassen.

**ROLF  
BENZ**





### Bühne frei

**LENA von Forcher:** Designmöbel aus dem Kreativlabor, bewährte Basismöbel aus der Forcher Kollektion, ausgewählte Holzarten aus Europas Wäldern und eine schier unendliche Farbpalette. Das Baukastensystem besteht aus Basiselementen, welche mit Abschlussseiten und Designelementen kombinierbar und leicht planbar sind. Elegante, schwebende massive Borde als Regal in Kombination mit Täfelungen in verschiedenen Holzarten, welche von Hand in Osttirol gefertigt werden, bieten eine Bühne für deine ganz persönlichen Erinnerungen, Mitbringsel und Lieblingsgeschichten.

**FORCHER**  
*Möbelqualität aus Tirol*









### Die Perle unter den Sofas

Mit **Perla** von **Joka** hat man ein richtig praktisches Schlafsofa zu Hause, das die Gäste lieben werden, weil es so bequem ist. Einfach zu bedienen ist es außerdem! Durch die Umklappfunktion ist Perla kinderleicht in ein Doppelbett zu verwandeln. Praktisch ist auch der Stauraum, der in jeder Position nutzbar ist. Eine Besonderheit des Schlafsofas ist der integrierte Topper, der das Übernachten noch einfacher und bequemer macht.



# Die Kunst des Relaxens

**Butterfly nennt sich die neue Outdoor-Möbelkollektion, die JOKA gemeinsam mit dem Sonnensegel-Spezialisten Soliday entwickelt hat.**

Outdoor entspannen wie im eigenen Schlafzimmer: Die Serie „Butterfly“ bietet Luxus für Terrasse und Balkon. Die weiche und gemütliche Liegefläche der Sonnenliege „Sunbed“ liefert den ultimativen Komfort, um die Seele baumeln zu lassen und sich zu erholen. Dank des einzigartigen patentierten Butterfly-Systems kann die Liege an drei Seiten in zwei Stellungen hochgeklappt werden. So geht echtes Relaxen!



## Legere Eleganz

Der Rahmen aus Eiche und die Elemente aus Edelstahl verleihen dem Möbel den außergewöhnlichen und hochwertigen Charakter. Bezogen ist die edle Liege mit UV-beständigen Sonnensegel-Stoffen, die bereits bestens im Außenbereich erprobt sind. Die hochwertige Verarbeitung garantiert eine lange Lebensdauer und eine hohe Widerstandsfähigkeit gegenüber Witterungseinflüssen. Für Abwechslung sorgen die wechselbaren Bezüge: So kann nach Lust und Laune Farbe, Muster und Design verändert und immer wieder ein vollkommen neues Ambiente erschaffen werden.

## Komplettausstattung für das große Chillen

Zur Möbelserie »Butterfly« gehören auch ein Hocker, der ebenfalls hochgeklappt werden kann, sowie ein praktischer Beistelltisch, der sich an jeder Seite, ganz nach Belieben, eingehängt lässt. Und für alle, die diesen wunderbaren Komfort nicht nur in der warmen Jahreszeit genießen wollen, gibt es abschließend noch gute Nachrichten: Die Möbelserie "Butterfly" gibt es auch für den Innenbereich!



# In der Ruhe liegt die Kraft\_



## Großer Charakter

**ASARINA** von **ADA** ist eine ziemlich große Persönlichkeit: fast alle Funktionen sind wählbar, nichts ist standardisiert. Damit passt sich das Sofa deinem Leben und vielen Unternehmungen an. Mit Asarina kann man zur Ruhe kommen, das Zuhause genießen oder der Lieblingsbeschäftigung nachgehen. Hier hat man Raum für sich, den man flexibel gestalten kann: Die Chaiselongue fährt auf Knopfdruck sanft nach vorne in eine Liegeposition. Und die Relax-Funktion bringt einen – ebenfalls auf Knopfdruck – in die erholsame Herz-Waage-Position. Wenn die Beine etwas höher als das Herz liegen, wird die Wirbelsäule entlastet und der Blutkreislauf unterstützt. Klingt medizinisch, ist aber pure Entspannung!







### Aparte Erscheinung

**TOLEDO** von **PAUL LEVÍN** vereint zeitlose Eleganz mit perfektem Komfort. Mit seinem geradlinigen Design verleiht das Sofa jedem Raum eine elegante Leichtigkeit. Raffinierte Besonderheit ist das Rückenissen, das sich standardmäßig zum Hochlehnelement verstellen lässt. Optional kann das Rückenissen zusätzlich in der Sitztiefe verstellt werden.





### Facettenreicher Charme

**Domino Clino** von **SANGIACOMO** ist ein Design, das für die Schaffung unterschiedlichster Kompositionen konzipiert ist und jedem Raum durch ein Spiel aus gestaffelten Volumen und Geometrien eine markante Präsenz verleiht. Die lackierte Metalloberfläche in Bronze erinnert an ein zeitgenössisches Kunstwerk. Dank der Möglichkeit, sie in beide Richtungen zu montieren, können die Domino Clino-Aufbewahrungseinheiten je nach Wunsch als einzelne oder modulare Elemente interpretiert werden, da sie einen schrägen Winkel aufweisen, der einen originellen visuellen Effekt erzeugt.

**SANGIACOMO**



# aktuell im trend



## 1 Elegante Erscheinung

Ihren einzigartigen Charme entfaltet **GIRONA** von **PAUL LEVÍN** bereits in kleinen Räumen. Die geradlinige Formensprache sorgt für Eleganz und Harmonie. Mit stufenlos verstellbaren Armlehnen und Metallfüßen aus Chrom wird das Sofaprogramm zum Highlight im klassischen Wohnstil.

## 2 Reizvolle Ausstrahlung

Die gerade Linienführung und die schlichten Füße sorgen beim Sofa **ALMERIA** von **PAUL LEVÍN** für eine luftige Optik. Die klassische Eckkombination mit Longchair und Rückenkissen, die sich zum Hochlehnelement verstellen lassen, lädt zum Wohlfühlen ein.





# Für die einen Klumpert, für uns ein Objekt



Josef Haubenwallner, Gründer des Dorfmuseums

## Ein Besuch im Dorfmuseum Mönchhof

Es ist wie eine Reise in längst vergangene Zeiten. In der Gemischtwarenhandlung wird noch in Schilling bezahlt, davor parken keine Autos, sondern robuste Waffenräder. Aus der Küche im „Halterhaus“ daneben scheint sich die Hausherrin nur kurz verabschiedet zu haben, um gleich mit Wasser und Feuerholz zurückzukommen.

Das Dorfmuseum Mönchhof im burgenländischen Seewinkel ist in vielerlei Hinsicht einzigartig. Nicht nur lädt es zum Eintauchen in frühere Lebensrealitäten, in das lebendige Erfahren von Geschichte und Zusammenhängen ein, es ist auch selbst ein Stück natürlich gewachsenen Lebens. Volkskultur pur gibt es in den rund 40 Gebäuden, die alle aus der Region stammen: Die unzähligen Originalartefakte geben Einblick in den dörflichen Alltag und das bäuerliche Leben im „Hoadboden“, wie dieser Teil des Seewinkels früher genannt wurde, ab der Zeit um 1890 bis in die 1960er Jahre. Besucherinnen und Besucher des Museums dürfen in die Häuser eintreten, in den Räumen verweilen, in Erinnerungen schwelgen oder ganz einfach nur die Atmosphäre auf sich wirken lassen.

## Stück für Stück, Haus für Haus

Es begann ganz unverfänglich mit der Liebe zu Dingen, die eine Geschichte erzählen und setzte sich fort in der Idee eines eigenen Museums samt der Übertragung eines übergroßen Stadels aus Podersdorf. Bis 2018 wurden insgesamt 38 Gebäude transloziert und originalgetreu eingerichtet, darunter Bauern- und Handwerkerhäuser, Post, Gemeindeamt samt Ordination für den Gemeindearzt, Kino, Gasthaus etc. Ein Prunkstück ist die römisch-katholische Kirche, vis a vis vom evangelischen Bethaus, die leicht erhöht auf einem Hügel über dem Museumsdorf thront.

## Reflektierte Zeitgeschichte

Auch ein altes Bahnhofsgebäude samt dazugehörigem Areal ist Teil der Ausstellung. Hinzu

kamen noch das leer stehende Bahnhofsmagazin von Pamhagen sowie fünf Waggonen und eine Stopfmaschine für den Bahnbau. Vor wenigen Jahren wurde der letzte große Akt im Museum gesetzt: mit zwei historischen Stadln aus Nickelsdorf sowie dem Wiederaufbau eines NS-Reichsarbeitsdienstlagers und einer Neupräsentation des Themas Kriege, „da auch diese alle Menschen betreffenden Katastrophen in einem Museum mitzudenken sind“, so Gründer Josef Haubenwallner. Ihm wurde übrigens für sein Lebenswerk der Professortitel verliehen und seine Frau Christine wurde mit dem Goldenen Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich ausgezeichnet.

## Pepo und Christine Haubenwallner im Gespräch

### Wie hat alles begonnen?

Die Initialzündung für das Museum war die Sammel Leidenschaft von Pepo Haubenwallner. Pepo begann schon mit 12 Jahren, alte Dinge zu sammeln. 1990 stellte er im Hinterhof unseres Hauses einige Kojen auf, um mehr Platz für seine Sammlung zu schaffen. 1994 wurde das erste Haus abgebaut und bei uns aufgestellt. Und so begann das Wachstum des Museums! Sämtliche ausgestellten Häuser, Stadl und anderen Gebäude wurden in den letzten 30 Jahren Stück für Stück ab- und hier wieder aufgebaut.

### Welche Geschichten erzählen die Häuser, die Gegenstände in Ihrer Sammlung?

Was für andere ein Klumpert ist, war für uns immer schon ein Objekt, ein Zeitzeuge. Diese Objekte wurden



alle ab 1994 vom Institut für Europäische Ethnologie / Volkskunde der Uni Wien mit Frau Dr. Gertraud Liesenfeld und ihren Studentinnen und Studenten inventarisiert und katalogisiert.

Über einen Zeitraum von 25 Jahren waren die Studenten jeweils 1 Woche bei uns. Sie haben uns unterstützt, aus der bislang „wild zusammengewürfelten“ Sammlung ein museumsreifes System zu machen, das die Geschichte der alten bäuerlichen Welt erzählt.

### Gibt es ein Ausstellungsstück, an dem Ihr Herz ganz besonders hängt?

Unvergessen ist natürlich das allererste Stück: Dabei handelt es sich um einen Gipsengel, der bei uns in der Gstette gefunden wurde. Ansonsten ist es meistens das jüngste Stück, sprich, das Ausstellungsstück, das als letztes zur Sammlung gestoßen ist, welches uns besonders am Herzen liegt.







## Inspiration trifft Handwerk

Beeindruckend im wahrsten Sinne des Wortes. Echte Kunst gestaltet die Oberflächen hochwertiger Möbel und berührt die Sinne des Menschen nicht nur optisch, sondern auch mit einem haptischen Relief. Die **Tischlerei Andexlinger** zeigt gemeinsam mit der diaspalera, wohin sich der Weg beim Wohnen entwickelt. Nämlich dahin, wo er schon einmal war. Vor 100 und mehr Jahren bauten die Menschen feine Möbel und gaben dabei ihr Bestes. Wände wurden aufwendig mit Fresken verziert. Tischler fertigten Möbel, die noch heute zeigen, was möglich ist. Auch bei **miaa** geht es um die Darstellung von schönen und dauerhaften Möbeln, die dem Wohnen ein einzigartiges Bild geben, in dem sich seine Bewohner bewegen und ein Lebensgefühl aufsaugen. Da wir im „Hier und Jetzt“ leben, verwenden die Tischler und Gestalter des Wohnsystems miaa auch die modernsten Methoden, um die Möbel mit Bildern und Grafiken zu veredeln.

**miaa**  
CHARAKTER WOHNEN



## Individuelle Kreationen

**miroo** Teppiche von **Landegger** individualisieren Lebensräume auf eine sehr charmante Weise. Durch die Möglichkeit, die Form frei zu gestalten oder aus individuellen Formen, Farben und Materialien zu wählen, entstehen einzigartige Unikate. Zusätzlich gibt es jetzt fünf neue Qualitäten in tollen neuen Farben. Kreativ, spannend und Individuell präsentiert sich **miroo Stripe** in fünf attraktiven Farbkombinationen und drei Größen.

**miroo**<sup>®</sup>  
individual carpet





# Der Schwung an der Kante\_



## Das Tüpfelchen auf dem i

**puro wave** von **Anrei** zeigt eine exzellente Kurventechnik. Pur wie PURO und dabei hat kein Board je mehr Schwung an der Vorderkante gesehen. Hier kommt Interieur in Bewegung. Einzigartig in seiner Form, nehmen Ihre Einrichtungswünsche damit Fahrt auf.

**ANREI**<sup>®</sup>  
ECHT. SEIT 1894





### Stilvolle Eleganz

**Sanders**, eines der bekanntesten Sofas von **Ditre Italia**, findet ein neues Zuhause und behält dabei die Ästhetik bei, die es berühmt gemacht hat. Eine Reihe neuer Outdoor-Stoffe schenkt Sanders Air einen frischen Look in zarten, eleganten Farben, die perfekt für den Außenbereich geeignet sind. Ergänzt wird das Sofa durch Beistelltische aus Massivholz. Sie sind in zwei verschiedenen Größen erhältlich.

**Ditre  
Italia**







# Von der Verwandlung der Wand

Wenn Tapeten  
sprechen könnten

**Sie gehören also auch zu den Neugierigen, die sich für meine Familiengeschichte interessieren? Das kann ich gut verstehen, schließlich sind wir Tapeten international, geschichtsträchtig und können auf einen umfassenden, bewegten Stammbaum zurückblicken. Ja, wir Tapeten können unsere familiären Wurzeln mehr als zweitausend Jahre zurückverfolgen, das macht uns so schnell keiner nach.**

Fangen wir am besten von vorne an. Meine chinesischen Urahnen waren bereits während der Han Dynastie verbreitet, kostbar bestickte Seidenbahnen, mit denen die feinsten und wohlhabendsten Leute ihre Wände verkleideten. Ein Traum! Dann begann unsere langsame Wanderung Richtung Westen: Im 11. Jahrhundert waren meine Vorfahren vor allem im Orient anzutreffen, wo sie zunächst aus Leder oder Pergament die schönsten Räume zieren durften.



Im 14. Jahrhundert begannen wir zaghaft den Einzug in Europa. Italien bewies damals schon sein Gespür für Mode und Stil. Es war aber letztlich China, das uns den finalen Durchbruch verschaffte: Die handbemalten Papiertapeten aus Fernost schlugen wie ein Komet in das europäische Interior Design ein, sodass auch in Frankreich und England mit der Herstellung begonnen wurde.

## Wir alle waren Unikate

Wir wurden damals übrigens noch nicht gedruckt, sondern handbemalt. Einen Aufschwung erlebte die Papiertapete Ende des 15. Jahrhunderts. Mit ihr wurden nicht nur Wände, sondern auch Schränke und Bücherregale dekoriert, und langsam etablierte sich auch das Druckverfahren. Am Christ's College in Cambridge in England lebt eine Verwandte aus dem Jahr 1509, die aus ausgemusterten Dokumenten besteht, deren Rückseite bedruckt wurde. Die ist vielleicht verrückt, sag ich Ihnen, also Sachen hört man da. Aber Sie müssen bedenken, bis dahin waren wir alle Einzelanfertigungen, Unikate, die es kein zweites Mal gab! Erst als das Stoffdruckverfahren auch auf Papier angewandt werden konnte – da haben die Menschen getüftelt – ermöglichte das eine mehr oder weniger serienmäßige Fertigung. Dann ging es Schlag auf Schlag: Die Erfindung der Langsieb-Papiermaschine, massentaugliche Papierherstellung, und dann die Verbreitung in alle Bevölkerungsschichten. Wurde aber auch Zeit! Schließlich will ich mir nicht nachsagen lassen, dass wir Tapeten ein reines Oberschichtphänomen sind.

## Wir Tapeten sind für alle da

Für alle Altersgruppen, alle Räume und alle Geschmäcker. Apropos Geschmack, mit der Mode sind wir immer gegangen – oder besser gesagt, haben wir die Mode vorgegeben! Unsere fernöstlichen Wurzeln haben wir nie ganz losgelassen, die Chinoiserie war immer ein beliebtes Motiv, seien es die zarten, von Vögeln und Insekten umschwärmten blühenden Bäume und Sträucher, seien es Landschaftsszenen mit Bergen, Flüssen und verträumten Baumgruppen, oder Alltagsszenen aus dem Leben der Menschen. Symmetrische, florale Muster waren in der Renaissance schwer angesagt, ebenso Ornamente, die von maurischen Malereien und Mosaiken inspiriert waren. In England wurden in dieser Zeit Ahnenporträts und Adelswappen gedruckt. Woher diese Trends kamen? Na, Italien.

Was sonst. Im Barock finden wir die prunkvollsten meiner Vorfahren. Satte Farben, flächige, fein ziselierte Motive, die Stickereien und Spitze imitieren. Verbreitet war auch die Imitation von Putz oder Marmor. Später kamen auch, dreimal dürfen Sie raten, die allzeit beliebten Blumenmotive hinzu, aber auch stilisierte Muschelmotive.

## Große Künstlerinnen

Mich beeindruckten vor allem diese Urgroßtanten aus dem 19. Jahrhundert, die im wahrsten Sinn des Wortes echte Größen ihrer Zeit waren. Panoramatapeten! Ob es die Zonen der Erde sind, Schlachtendarstellungen, die mit der wachsenden Napoleonverehrung in Mode kamen, oder antike Motive wie die Liebesgeschichte von Amor und Psyche – diese Tapeten erzählen Geschichten wie keine anderen. Ein paar richtig ausgeflippte Künstlerinnen hatten wir übrigens auch immer wieder! Jugendstil und Bauhaus, Pop Art und Op-Art, in den wilden 70ern



haben die es richtig krachen lassen, wie man so schön sagt. Es soll damals übrigens auch in der Familie zu ein paar Auseinandersetzungen gekommen sein, die Cousine mit dem zarten Rosenmuster hat sich ein wenig erdrückt gefühlt und die weiße Fasertapete, die immer schon als etwas rau im Umgang galt, hat um unseren Ruf gefürchtet. Naja, vergeben und vergessen, sag ich da nur. Heute sind wir ein richtig bunter Haufen, eine Patchwork-Familie aus allen denkbaren Materialien, in allen denkbaren Motiven und Mustern.

**Ich? Schön? Oh, vielen Dank, das freut mich. Blumen kommen eben nie aus der Mode, da stimme ich der freundlichen Dame, die hier lebt, voll und ganz zu.**



## 1 Schlichte Erleuchtung

Die Serie **JANET** von **Leuchtwurm** täuscht durch ihre scheinbar einfache Gestaltung, die zwei entscheidende Aspekte vereint: blendfreies Licht und Verstellbarkeit. Sie verkörpert minimalistisches, zeitgenössisches Design und schafft eine gelungene Balance zwischen Eleganz und Funktionalität. JANET verleiht Ihrer Abendroutine eine subtile Raffinesse. Erhältlich ist JANET in schwarz matt, wahlweise mit oder ohne Schalter.

## 2 Eleganter Minimalismus

Die Serie **BLACK HAT** von **Leuchtwurm** ist das perfekte Accessoire für Ihr Zuhause! Puristisches Design mit praktischen Funktionen - Wohnambiente auf neuem Niveau. Das wahre Multitalent verfügt über einen integrierten Charger, eine 3-Stufen-Dimmung sowie einen USB-Anschluss. Bringen Sie Licht in Ihr Leben und genießen Sie die Vorteile dieser außergewöhnlichen Wandleuchte! BLACK HAT ist in der Farbe schwarz und zwei Ausrichtungen (links, rechts) erhältlich.

## 3 Effektiv voll inszeniert

Wie eine Vielzahl an Sonnen verzaubern sie jeden Raum und lassen Ihr Ambiente fesselnd wirken. Die fein strukturierten Gläser der Serien **GOLDEN SUN** und **BLACK SUN** von **Leuchtwurm** schaffen mit ihrem dezenten goldenen Rand ein wahres Lichtspektakel an Decke und Wand. GOLDEN SUN und BLACK SUN sind in zwei Metalloberflächen und zwei Größen lieferbar.

LEUCHT  
WURM







### Zeitlos vereint

Das Modell **HARMONY** von **RMW** ist ein Wohnsystem, das Furnier und Lack zu einem schönen, natürlichen Möbel mit hohem Holzanteil kombiniert. Ein wichtiges Design- und Unterscheidungsmerkmal ist das leicht aus dem Korpus hervorstehende Nischenelement. Durch die individuelle Wahl der Ausführung von Korpus und Korpushülle lassen sich emotionale Farbakzente setzen – kontrastreich, farbharmonisch oder uni. Ein weiteres Merkmal ist die neue kubisch-moderne Metallkufe, die in Schwarz, Anthrazit, Weiß, Chrom glänzend und Edelstahl zur Auswahl steht. Passend zu den Kufen kommen formschöne Griffe zum Einsatz. Dieses Modell wird standardmäßig als Push-to-open-Möbel gefertigt.



# licht und schatten



## Dekorativ wie eh und je

Klare Linien, reduziertes Design und leichte Bedienung machen das **Rollo** von **LEHA** zum Universalgenie, das sich an jegliche Raumsituation optimal anpasst. Schließlich ist es als Innenbeschattung sowohl für rechteckige Standardfenster als auch für ganze Glasfronten geeignet. Wählen Sie aus einer großen Bandbreite an Farben und Stoffen, von Verdunklungsrollos bis zu leichten, transparenten Stores und finden Sie heraus, welcher Rollo-Typ für Ihren Raum der Richtige ist.





### Klassiker mit neuer Facette

Jalousien stehen für das einfache Prinzip einer stufenlosen Regulierung des Lichteinfalls durch flexibel einstellbare, horizontale Lamellen. Wählen Sie aus einer großen Bandbreite an Farben sowie aus den Lamellenbreiten 16, 25, 35 sowie 50 mm! Durch die verschiedenen Bedienelemente bleiben keine Wünsche offen. 50 mm **Jalousien** von **Schwöller** können auf Wunsch mit einem Leiterband gefertigt werden. Dies ist je nach Farbe in den Breiten 10, 25 oder 38 mm erhältlich. Es können sowohl Senkrechtfenster, als auch Dach- sowie Verbundfenster abgeschattet werden. Jalousien können an die Wand, an die Decke, an den Fensterrahmen sowie in die Glasleiste geschraubt werden. Ebenso stehen auch verschiedene Klemm- und Klebmontagevarianten zur Auswahl.

**schwöller**



(c) HunterDouglas



(c) HunterDouglas

# Appetit aufs Leben





## Da kommt Freude auf

Und zwar auf den Tisch! Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen, das wusste schon die Großmutter. Gutes Essen ist mehr als nur eine Mahlzeit. Es ist die Summe vieler Faktoren: Gesunde und nahrhafte Gerichte, die den Körper und das Immunsystem stärken, die Vorfreude auf ein Lieblingsgericht, die das Herz höherschlagen lässt, es ist das Zusammensein mit anderen und letztlich die Freude, wenn man an einem schön gedeckten Tisch sitzt und einfach nur genießt. Morgens, mittags und abends.



# Die begehbare Speisekarte

## Im Gespräch mit Christoph Haller über nachhaltigen Fleischgenuss

Als Bauernsohn hat Christoph Haller kleinbäuerliche Strukturen kennengelernt. Als Tierarzt kennt er die Bedürfnisse seiner Rinder, als Umweltschützer hat er eine wiederkäuergerechte Kreislaufwirtschaft umgesetzt und als Gastronom betreibt er ein Restaurant der ganz besonderen Art ...

Bereits beim Eintreten merkt man, dass es sich bei diesem Restaurant um etwas Einzigartiges handelt. Hier dreht sich alles um das Rind – und zwar nicht allein auf dem Teller! Im Bullinarium trifft Kulinarik auf Infotainment. Wer hier zu Gast ist, entdeckt nicht nur Genuss auf höchstem Niveau, sondern erhält vielseitiges Wissen rund um Kreislaufwirtschaft, artgerechte Tierhaltung und Konsum ohne Reue.

**So etwas wie das Bullinarium findet man kein zweites Mal: Wie kam es zu dieser Idee?**

Als österreichische Bauern sind wir natürlich bestrebt, Lebensmittel in höchster Qualität, und noch dazu leistbar, zu erzeugen. Vor diesem Hintergrund war es immer schmerzhaft, mitansehen zu müssen, wie unsere hochwertigen Produkte letztlich im Handel gemischt mit der breiten Masse ‚mitverramscht‘ werden. Mit dem Wunsch, uns hervorzuheben, kam die Idee der Bildung einer Marke, die unseren Standards gerecht wird, sowohl was die Qualität als auch den Respekt für Lebensmittel betrifft.

**Welche Intention steckt denn hinter dem Konzept „begehbare Speisekarte“?**

Das Bullinarium dient als Präsentationsplattform: Wir wollen unseren Kunden unsere Produkte so authentisch wie möglich zeigen und sie auch verkosten lassen. Gleichzeitig bieten wir die Möglichkeit, im Rahmen unseres Infotainments Hallers Kreislaufwirtschaft kennenzulernen. Ein Teil davon ist unsere ‚begehbare Speisekarte‘ wo unsere Gäste die Bestandteile unserer Zutatenliste der Küche auch im Zusammenhang erleben dürfen.







### **Warum Rindfleisch und nicht, sagen wir, Hühner oder Schweine?**

Ganz einfach! Die Grundidee von Hallers Kreislaufwirtschaft war die Erhaltung von ökologisch einzigartigen Wiesenflächen entlang der Lafnitz. Die unter Schutz stehenden Flächen beherbergen eine Vielzahl an Kleinlebewesen – Insekten, Vögel und viele andere nützliche Tierarten – neben einem artenreichen und botanisch wertvollen Pflanzenbestand. All diese Flächen dienen, wenn die Biodiversität geschützt werden soll, per se nicht der menschlichen Ernährung. Und jetzt kommt das Rind ins Spiel. Dieses kann, im Gegensatz zu Schweinen und Hühnern, diese Flächen direkt in hochwertiges Eiweiß in Form von Milch und Fleisch umwandeln. Dazu möchte ich auch betonen, dass ein korrekt und wiederkäuergerecht gefüttertes Rind nicht mit uns Menschen um Lebensmittel konkurriert, sprich, nicht mit Rohstoffen wie beispielsweise Getreide gefüttert wird, die dann anderswo fehlen.

### **Gerade im Bereich Klimaschutz gerät die Rinderhaltung wegen des Methanausstoßes häufig in Kritik. Welchen Unterschied machen hier Kreislaufwirtschaft und spezielle Fütterung?**

Das ist alles eine Frage der richtigen und artgerechten Haltung! Gerade der Methanausstoß oder besser gesagt der Methankreislauf steht in engem Zusammenhang mit Grünpflanzen. Um dieses Gleichgewicht zu erhalten, ist regionale und nachhaltige Fütterung das Wichtigste. Daher unsere Linie – das Rind ist ein Wiederkäuer, soll deshalb hauptsächlich Gras und Heu fressen, damit geschmacklich

hochwertige Lebensmittel produzieren und gleichzeitig unsere Kulturlandschaft schützen und erhalten.

### **Woran erkennt man ein wirklich hochwertiges Stück Rindfleisch?**

Wenn es entsprechend gereift ist und von gut gehaltenen Tieren stammt, schmeckt man das. Das Fleisch sollte zwar marmoriert sein, aber nicht übermäßig viel Fett enthalten. Viel Fett ist ein Zeichen für energieüberschüssige Fütterung mit zu viel Getreide. Zartheit und natürlicher Geschmack zeigen, dass die Tiere gut gehalten wurden. Respekt für die Bullen ist eine wichtige Facette unserer Kreislaufwirtschaft.

### **Welche Gerichte kommen bei den Gästen besonders gut an?**

Natürlich Steaks in allen Variationen! Allerdings geht es uns im Bullinarium vor allem um die Nose-to-Tail-Philosophie. Sämtliche Teile eines Tieres hochwertig zu verarbeiten und auch wertzuschätzen, ist uns besonders wichtig. Aber auch unsere Gäste schätzen das breite Angebot an zum Teil nicht wirklich so gängigen Gerichten.

### **Wünschen Sie sich mehr Bewusstsein für Qualität, insbesondere bei tierischen Lebensmitteln?**

Unbedingt. Die Konsumentinnen und Konsumenten brauchen Informationen über ihre Lebensmittel – nur dann können sie sich auch bewusst entscheiden. Also ganz klar: weniger Fleisch, aber dafür mit genauem Hintergrundwissen und Standards, die Tierwohl und damit gesunde, gute Lebensmittel ermöglichen.





### Schwungvoller Chic

Die Essgruppe **Faye casual** von **haas** zeigt sich in einer anmutigen Feinheit mit klaren Bogenformen. Minimal dimensionierte Fußgestelle verjüngen sich zur maximalen Leichtigkeit. Kräftige Farben, elegante schwungvolle Details und neue Materialien überraschen mit schlichten Formen und extrafeinen Dimensionen. Ein Statement für Perfektion sowie auch die Liebe zum Detail. Mit einer formalen Optimierung der Polsterung wirkt Faye casual erfrischend modern.

haas



## Maximale Bewegungsfreiheit

**INA** von **ADA** vereint zwei Gegensätze: Ruhe und Bewegung. Sie können auf dieser Bank in aller Ruhe sitzen, lesen, essen, trinken, frühstücken, plaudern – und trotzdem bleiben Sie beweglich. Möglich macht das die sogenannte ADAction-Funktion: ein ziemlich innovatives Innenleben der Rückenlehne. Der obere Teil ist ergonomisch gestaltet und macht Ihre Bewegungen mit. Der untere Teil – bei der natürlichen Mulde der Wirbelsäule – ist stabil und gibt Halt.



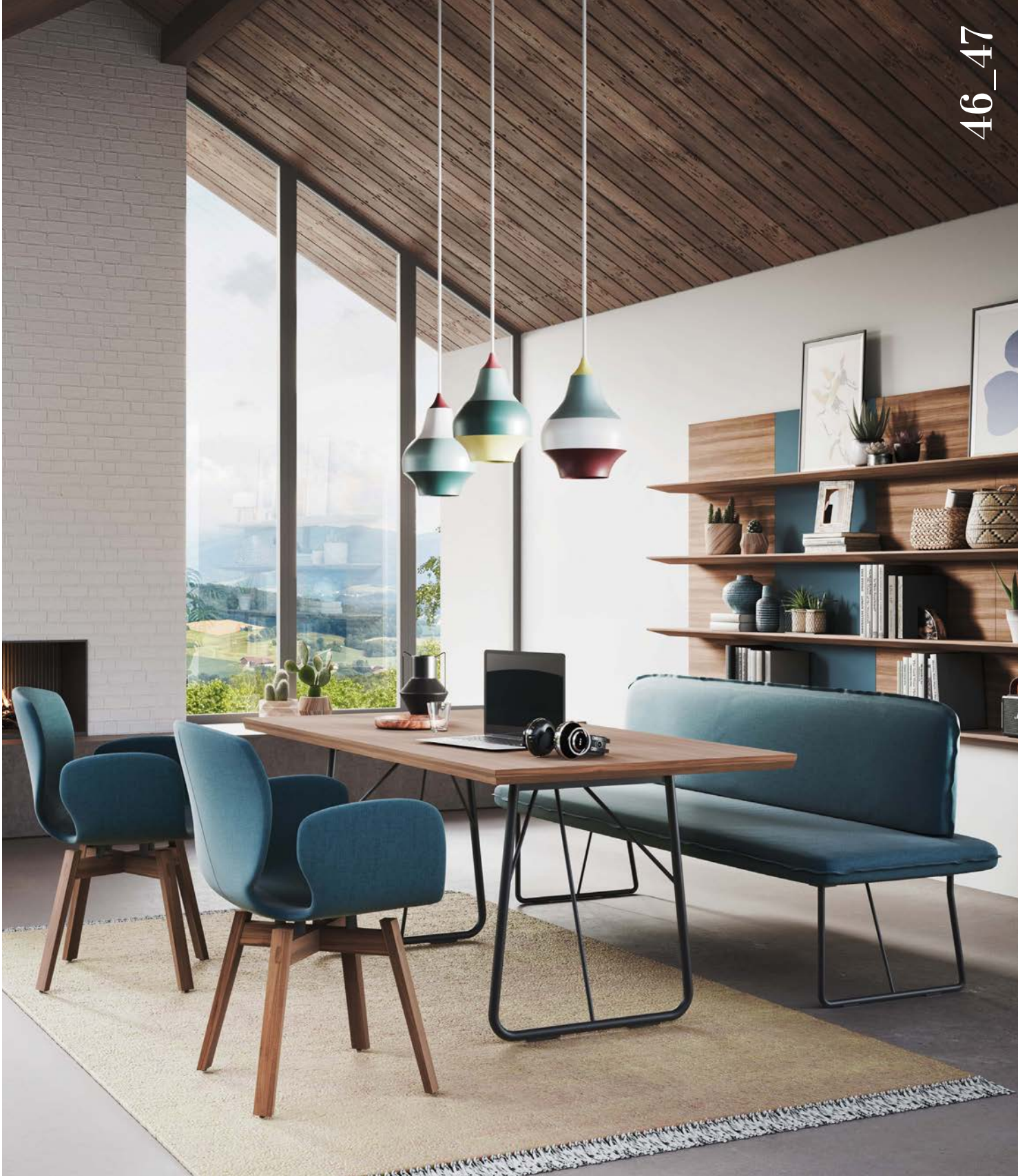
## Zurück in die Zukunft

**Gino** von **Anrei** - ein Hauch von Retro und doch ganz modern. Beim Tisch der Serie gino sind die Beine mittels Steg verbunden, was Design mit Stabilität vereint. Und er kommt nicht allein. Ihm zur Seite stehen Sessel und Bank. Die für den Tisch gewählte Holzart setzt sich bei der Sitzgelegenheit formschön fort. Der Servierwagen kommt auf leisen Sohlen, um bereitzustehen. Auf zwei Böden findet alles seinen Platz.

**ANREI**<sup>®</sup>  
ECHT. SEIT 1894







### Ehrlicher Materialismus

Das Modell **Emma** von **Forcher** bietet der Schönheit der einzelnen Materialien eine besondere Bühne. Massivholz, Rohstahl, Loden und Leder werden mit handwerklicher Fertigkeit zu einem einzigartigen Möbel kombiniert und unterstreichen so die Authentizität und natürlich die Forcher Möbelqualität aus Tirol.



# Wenn ich nicht aufmache,

## Einblick in die faszinierende Welt eines Imkers

**Er besteht aus Fructose, Glykose und Wasser und enthält wertvolle Aminosäuren, Eiweiße, Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe. Nach einem natürlichen Trocknungsprozess wird er unter einem Wachsdeckel konserviert. Die Rede ist natürlich von Honig.**

### **Wie sind Sie zur Imkerei gekommen, und warum?**

Ich habe 2015 den Einstieg als Hobbyimker mit 5 Völkern gewagt und 2017 bis 2018 eine berufsbegleitende Lehre zum Imkerfacharbeiter absolviert, zwei Jahre später den Meisterkurs. Mittlerweile ist mein Bestand auf ganze 40 Völker angewachsen! Uns regionalen Imker\*innen liegen die Bienen am Herzen, wir wollen mit unserer Arbeit einen Beitrag gegen das Bienensterben leisten. Denn die Bienen ihrerseits sorgen für die Bestäubung von Nutzpflanzen. Außerdem stammen unsere Produkte direkt aus der jeweiligen Region, lange Transportwege fallen weg.

### **Regional ist ein gutes Stichwort: Wie hochwertig sind Importhonige, und was halten Sie von der veganen Alternative?**

Österreich importiert mehr Honig als es selbst produziert, und auch auf die EU gesehen verhält es sich ähnlich: 50 Prozent des Importhonigs kommen aus China. Leider wird dieser oftmals viel zu früh geerntet und mit Reissirup gestreckt, um die Ertragsmenge zu erhöhen. Dieser findet sich in Gläsern mit der Aufschrift „Mischung von Honig aus EU-Ländern und nicht EU-Ländern“. Was den veganen Honigersatz betrifft, so hat dieser keine wirklichen gesundheitlichen Vorteile. Die deutsche Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hat vegane Alternativen überprüft und festgestellt, dass es sich dabei häufig nur um Sirup mit einer Fülle von Zusatzstoffen wie Süßungs- und Verdickungsmitteln, Farbstoffen, Säuerungsmitteln, Konservierungsstoffen und Stabilisatoren handelt. Mit einem Naturprodukt wie Honig hat das alles rein gar nichts mehr zu tun.

### **Bei Bienenprodukten denkt man ja vorrangig an Honig, oder?**

Stimmt, die bekanntesten sind sicherlich der Blüten- und Waldhonig. Allerdings gibt es auch eine ganze Reihe sehr köstlicher Sortenhonige, angefangen von Raps- über Löwenzahn-, Linden-, Fichten- und Tannenhonig bis hin zu ganz speziellen und sicherlich weniger bekannten Produkten wie Alpenrosen-, Sonnenblumen-



**Alois Pack**  
Imkermeister aus Hartberg  
+43 699 189 440 58



# bin ich bei den Bienen

und Buchweizenhonig. Besonders ist auch der sogenannte Cremehonig – dabei werden Honigsorten, die schnell kristallisieren, über mehrere Tage täglich ein paar Minuten ganz langsam gerührt, damit sich die Zuckerkristalle nicht verketteten können und der Honig flüssig bleibt. Beim Wabenhonig wird der Honig nicht geschleudert, sondern Honigwabenstücke gekaut. Das Wachs kann mitgegessen werden. Ein Bienenvolk hat übrigens einen Eigenverbrauch von circa 80 kg Honig und produziert zusätzlich 20 bis 25 kg Honig pro Jahr, die geerntet werden können.

## Sie kennen aber sicher noch einige andere Produkte, die uns Bienen liefern?

Da wäre zum Beispiel Propolis, eine Mischung aus harzigen und wachsartigen Stoffen, welche die Bienen von Sträuchern und Bäumen sammeln. Propolis wirkt antibiotisch und antibakteriell, es hemmt Entzündungen und stärkt das Immunsystem. Verkauft wird es in Form von Tropfen. Blütenpollen oder Bienenbrot (mit Milchsäure im Bienenstock vergorener Pollen), wirkt verdauungsfördernd und cholesterinsenkend, unterstützt den Muskelaufbau und kann bei Schlafstörungen helfen. Es gibt auch Betriebe, die das Gelee Royal ernten und pur oder in Honig eingegrührt verkaufen. Spezialbetriebe ernten sogar Bienengift, welches in der Pharmaindustrie großes Anwendungspotenzial hat. Das Wachs, das vor allem wegen seinem Duft beliebt ist, kann zum Kerzengießen und für Wachs-kompressen verwendet werden.

## Was hat es mit dem Gelee Royal auf sich?

Dabei handelt es sich um den Futtersaft für die Königin, der im Drüsensystem der Ammenbienen produziert wird und für einen enormen Wachstumsschub sorgt. Zwar entwickelt sich die Königin wie alle weiblichen Bienen aus einem befruchteten Ei und ist genetisch gesehen eine Arbeiterin, durch die spezielle „Diät“ ist sie aber deutlich größer und langlebiger als die anderen Bienen. Die Entwicklung einer Königin dauert 16 Tage; nach dem Begattungs- oder Hochzeitsflug, wo sie sich mit bis zu 20 Drohnen paart, verlässt sie den Stock nicht mehr und widmet sich nur mehr der Eiablage. Die Drohnen erwarten ein trauriges Schicksal: Entweder sterben sie direkt nach der Begattung, spätestens aber im September, wenn die Arbeiterinnen bei der sogenannten Drohnenschlacht die Drohnen nicht mehr in den Stock lassen.

## Wie dürfen wir uns das Bienenjahr vorstellen?

Im Februar legt die Königin ein kleines Brutnest an. Das Volk besteht um diese Zeit aus circa 10.000 Bienen, die überwintert haben. Zu diesem Zeitpunkt muss man sicherstellen, dass die Bienen noch genügend Futter vorrätig haben. Ab März geht es dann mit den ersten Pollen und

Nektar von Hasel, Weide und den Frühblühern wie Winterling, Schneeglöckchen und Krokus los, die die Bienen mit Nahrung versorgen. Zur Kirschblüte, Anfang April, nimmt das Brutnest bereits beachtliche Größe an. Jetzt wird der sogenannte Honigraum auf das Bienenvolk gesetzt, dort tragen die Bienen dann geernteten Nektar ein. Im Mai wird es dann spannend: Die Legeleistung der Königin beträgt jetzt gut 2.000 Eier pro Tag. 21 Tage später schlüpfen daraus Arbeiterinnen. Zu diesem Zeitpunkt tendieren die Bienen auch zum Schwärmen, die neue Königin bleibt im Stock, die alte Königin schwärmt mit der Hälfte des Volkes ab und gründet einen eigenen Staat. Die Arbeiterinnen haben nun alle Hände voll zu tun als Putzbiene, Am-



menbiene, Baubiene, Wächterbiene und natürlich Sammelbiene. Eine Arbeiterin lebt im Sommer circa drei Wochen und hat sich dann zu Tode gearbeitet. Einzig die Arbeiterinnen, die im September schlüpfen, leben sechs Monate, weil sie im nächsten Jahr das Volk aufbauen müssen. Im Juli ist für uns Imker\*innen die Zeit des Erntens. Der letzte Honig wird geschleudert und die Bienenvölker bekommen als Ersatz für den Honig Zuckersirup. Die Legeleistung der Königin geht ab diesem Zeitpunkt zurück und wird nach den ersten Nachtfrösten im Herbst ganz eingestellt. Seit Mitte der 80iger Jahren müssen die Bienen im August bzw. September gegen die für sie tödliche Varroamilbe behandelt werden, die eingeschleppt wurde und mit der asiatischen Biene in Koexistenz gelebt hat. Mit organischen Säuren bekommt man dieses Problem in den Griff, ohne dabei die Bienen zu schädigen.



1

## 1 Attraktiver Blickfang

Großartig fühlen und noch besser sitzen: Ob als gemütlicher Essplatz bestens in die Küche integriert oder als Hingucker im Esszimmer - **ARBON** von **PAUL LEVÍN** steht für den gelungenen Mix aus höchstem Sitzkomfort und formschönem Relaxambiente. Sowohl als Eckbank oder Bankteil die optimale Variante, um lange Gesprächsrunden nach einem gemeinsamen Dinner genauso zu genießen wie Kartenspielen oder Lesen bis zum Sonnenaufgang.

## 2 Sitzt und passt

Die Essgruppe **LYON** von **PAUL LEVÍN** eröffnet fast unbegrenzte Möglichkeiten. Hier können Sie wählen, zusammenstellen, gestalten, sich verwirklichen. Stoffe, Leder, Farben, Hölzer, Maße und Modelle - die Welt des Einrichtens mit LYON ist groß und vielfältig.

PAUL LEVÍN 



2



## Neuer Sound des Wohnens

Mit **Belcantato** interpretiert **Schösswender** die feine Melodie des Wohnens neu und zwar als gelungene Symbiose aus natürlicher Optik und strukturiertem Wohnambiente. Belcantato ist das „schön Gesungene“, wie es übersetzt aus dem Italienischen heißt. Johann Sebastian Bach als Meister der Kantaten verzaubert uns bereits seit dem 17. Jahrhundert mit diesen herrlichen Gesangsstücken und ihrer einzigartigen Melodie. Genauso ausdrucksstark, umfassend und charakteristisch präsentiert sich das neue Schösswender Wohnsystem. Denn mit Belcantato schafft Schösswender einen fulminanten Einstieg ins Thema Wohnen, der ab sofort neben den Bereichen Speisen, Homeoffice und Garderobe für Furore sorgt. Als neue Holzart wird die charakteristische und ausdrucksstarke Balkeneiche präsentiert, die durch lebendige Maserung und ästhetisches Farbenspiel eine einzigartige Schönheit zu Tage fördert. Ihr oft jahrzehnte-, wenn nicht jahrhundertalter Wuchs verleiht jedem Zuhause eine ganz neue Bodenhaftung und Erdung. Die echt gewachsene Baum- und Waldkante, innovativ durchgezogen vom Tisch bis zur Vitrine, macht jedes Wohnteil zum Unikat.

  
**SCHÖSSWENDER**  
 MOBEL



# So schmeckt Vielfalt





## Neues aus der Ideenküche

Leicht und bekömmlich, zwischendurch feurig, spicy und bunt gewürzt, herrlich süß oder aufregend exotisch: Die Welt und das Leben sind wunderbar vielseitig – und dank einer guten Küche schmeckt man das auch in jedem Bissen. Damit die kulinarischen Ambitionen auch zuverlässig von Erfolg gekrönt sind, denkt die intelligente Küche von heute mit. Sie erkennt den perfekten Garzeitpunkt, gibt Tipps für noch besseres Gelingen und liefert immer wieder neue Inspirationen für Köstlichkeiten aller Art.



# Gut sortiert ist besser gekocht!

So schaffen Sie auch in kleinen  
Küchen ein großes Stauraumwunder

**Ordnung ist das halbe Leben! Kaum irgendwo bewahrheitet sich dieses alte und vermutlich nicht sehr beliebte Sprichwort stärker als in der Küche. Denn hier gilt es vom Geschirr über die Lebensmittelvorräte bis hin zu allerlei Zubehör und Geräten eine Menge zu verstauen.**

Wichtig ist, mit System vorzugehen!

Eine klug sortierte und durchdacht gestaltete Küche sieht schließlich nicht nur besser aus, sondern erleichtert auch die Arbeit und spart wertvolle Zeit. Am besten ist es, sich vor der Planung in Ruhe hinzusetzen und sich die typischen Arbeitsabläufe in der Küche zu überlegen.



## Die fünf Zonen jeder guten Küche

Grundsätzlich sollte jede Küche folgende fünf Zonen beinhalten: **Aufbewahren, Kühlen, Vorbereiten, Kochen und Backen sowie Spülen.** Um unnötige Wege zu vermeiden, sollten die jeweils benötigten Gegenstände in Griffweite sein, also beispielsweise Töpfe, Kochlöffel und Kuchenformen in der Koch- und Backzone, Schneidbretter, Messer und Kühlschrank im Vorbereitungsbereich. Je detaillierter Sie Ihre alltägliche Routine in Gedanken durchgehen, desto klarer erkennen Sie, wo der meiste Stauraum benötigt wird, und welche Aufbewahrungsart und -höhe ihren Bewegungen am besten entgegenkommt. Achtung: Berechnen Sie Griffe und Stiele bei der Raumplanung mit ein! So braucht zum Beispiel ein Topf mit 18 cm Durchmesser eine Stauraumbreite von circa 25 cm.





## Viel Platz, wenig Platz

In jedem noch so kleinen Bereich kann Stauraum entstehen! Hängeleisten bieten die Möglichkeit, Pfannen aufzuhängen und so wiederum in den Schränken Platz zu schaffen. Magnetleisten wiederum sind eine platzsparende und ergonomische Lösung, um Messer, Gewürzdöschen und andere Utensilien in praktischer Griffhöhe an der Wand zu befestigen. Nischen-Auszüge funktionieren wie kleine Apothekerschränke und bieten Raum für Gewürze, Öle, Lebensmittel und andere Vorräte. In Reih und Glied kommen Dosen, Gläser und Flaschen zum Vorschein!

## Stauraum für untendrunter

Der Klassiker beim Stauraum ist der Unterschrank: Schubladen und Regale bieten Platz für Kochgeschirr, Besteck & Co, während obendrüber die Arbeitsfläche einen Abschluss bildet. In puncto Schubladen sind Teleskopauszüge sowie Schubladen in Schubladen eine beliebte Lösung für optisch ansprechende Fronten. Gleichzeitig werden der vorhandene Stauraum und die Schrankbreite bestmöglich ausgenutzt. Wer in der Küche nicht nur kocht, sondern auch die Mahlzeiten einnimmt, sollte eine Sitzbank mit Stauraum unter der Sitzfläche in Betracht ziehen! Hier finden zum Beispiel eher selten benötigte Geräte, die unvermeidliche Sammlung an Tragetaschen oder Einmachgläser ihren Platz. Ein echtes Stauraumwunder!

## Ums Eck gedacht

Die meisten Küchen werden übers Eck gebaut. Mit der richtigen Planung werden aus den Ecken perfekte Organi-

sationshelfer. Eckschränke mit einem Rondell bieten Platz für Töpfe oder auch verschiedene Küchenmaschinen. Die Böden des Rondells sind um eine Achse herum gelagert und einfach schwenkbar, um alles zu erreichen. In Eckschränken finden übrigens auch dreieckige Schubladen Platz. In ihnen lassen sich kleinere Dinge wie Küchenutensilien verstauen. Eine perfekte Lösung für enge Zimmerecken sind auch sogenannte Taschentüren: Diese sehen in geschlossenem Zustand wie eine normale Tür aus – beim Öffnen verschwindet die Tür allerdings unauffällig in Schlitzen des Schrankes.



# Puristischer Look\_



## Optimal genutzt

Individualität lässt sich auch auf wenigen Quadratmetern ausleben, besonders gemütlich unter dem Dach. Alles andere als schräg: Glänzend weiße Küchenmodule und ein Highboard mit semi-transparenten Glasfronten schaffen Raum. Holzelemente und natürliche Materialien sorgen bei der Küche **ROM** von **PAUL LEVÍN** für wohliche Kontraste.





### Genuss pur

Die Trendfarbe Jade mischt jetzt die Küchengestaltung auf und sorgt für frische Energie. Das Sideboard mit offenem Wandregal integriert sich perfekt in das harmonische Gesamtkonzept. Design, Stauraum und smarte Funktionen sind bei der Küche **GRAZ** von **PAUL LEVIN** die perfekte Kombination im Küchenalltag. Die Ordnungssysteme für Schubkästen und Auszüge organisieren das Innenleben der Schränke bis ins Detail. Besonders praktisch ist der Besteckeneinsatz mit Messerblock und Vorrichtung für Gewürzdosen. Alles hat seinen festen Platz und man kann direkt mit dem Kochen starten. Gewürze, Messer, Schneebesen und Co. sind immer griffbereit – so spart man einfach Zeit.





### Nordische Charakteristik

Inspiziert durch die nordische Natur, durch das nordische Lebensgefühl und die davon abgeleitete klare Designsprache entstand das neue Modell **Nordic** von **ewe**. Es verkörpert den reinen skandinavischen Lifestyle mit all seiner Wärme, Harmonie und erlesenen Materialien. Ein ganzheitliches, wohliges Lebensgefühl: Das ist die Idee, die zum jüngsten Mitglied der ewe Küchenfamilie geführt hat. Ein Küchenmodell, das wie kaum ein anderes nicht nur für die Essenszubereitung, sondern auch für den Ausdruck des gesamten Wohnraums steht. Nordic präsentiert sich mit ihrer charakteristischen Rahmenoptik als ästhetisches Gesamtkonzept und wirkt durch die gleichmäßige, schlichte (astfreie) Maserung der Eichenholzfronten einladend und warm. Durch die Kombination mit Glasoberflächen aus markantem Flute-Glas und schwarzen Metallelementen wird Modernität einbezogen, die einen spannenden Kontrast zum Holz erzeugt.

**ewe**  
...und nicht irgendeine Küche







### Supermatte Oberfläche

Die Küchenfarbe **ewe nanoo®** Kieselgrau ist eine harmonische Alternative für all jene, denen Steinweiß zu hell und Felsgrau zu dunkel ist. Bei dem Küchenmodell **Fina** ist besonders schön zu sehen, dass Kieselgrau in Kombination mit Onyxschwarz zwar spannende Kontraste hervorbringt, aber dennoch stimmig wirkt. Die kompakt aufgebaute L-förmige Küchenhalbinsel braucht nur wenig Grundfläche, birgt aber viel Stauraum und Arbeitsfläche. Hochgestellte Elektrogeräte ermöglichen ergonomisches, rückschonendes Kochen. Akzentuiert wird das Küchenbild durch die Rückwand in Holzoptik im Farbton Bergeiche, schwarz eloxiertes Metall und Dekorglas in Parsol dunkel.

# Man muss sie einfach lieben!

Superrobust, supermatt und superpflegeleicht: Die Küche ist ein Raum, der täglich beansprucht wird. Kein Wunder, dass Fettspritzer, Mehlstaub, Teigkleckse und vieles mehr von den kulinarischen Höchstleistungen zeugen. Das Putzen hinterher ist mit ewe nanoo® zum Glück ein Kinderspiel.



#### **Abperleffekt**

Auf der speziellen Oberfläche bleiben keine Flüssigkeiten haften.



#### **Anti-Fingerprint-Technologie**

Fingerabdrücke hinterlassen kaum Spuren und sind leicht zu entfernen.



#### **Reinigungsfreundliches Material**

Flecken, Schlieren und Spritzer lassen sich unglaublich leicht entfernen.



#### **Erstklassige Haptik**

Die supermatte Oberfläche fühlt sich traumhaft weich und glatt an.







**Küchen sind zum Kochen da! Stimmt, aber nicht nur: Küchen von ewe sind auch zum Quatschen, Musikhören, Experimentieren, zum Reden und Zuhören, Feiern und Entspannen da.**

Das Saubermachen nach vollbrachter Tat gehört allerdings nicht gerade zu den beliebtesten Tätigkeiten. Daher hat ewe mit der beliebten nanoo® eine Küche kreiert, die diesen Aspekt auf ein Minimum reduziert.

### Nano-Design für leichteres Reinigen

Inspiziert von der Nano-Biotechnologie, ahmt die Oberfläche der Küche den bekannten Lotus-Effekt nach: Flüssigkeiten können dank der speziellen Beschichtung nicht haften bleiben, sondern perlen einfach ab. Der Fleck ist nicht nur weg, sondern kann gar nicht erst entstehen!

Doch nicht nur Flüssigkeiten können unschöne Spuren hinterlassen, auch Fingerabdrücke sind gerade in modernen, grifflosen Küchen ein häufiges Ärgernis. Die Anti-Fingerprint-Technologie der ewe nanoo® macht den vielen Tapsern und Schlieren ein Ende!

Und das ist auch gut so, schließlich verfügt die ewe nanoo® über eine so traumhaft seidige Haptik, dass man sie unglaublich gern anfasst.

### Ton-in-Ton-Design

Mit den drei neu erhältlichen supermatten Arbeitsplatten in casa blanca (passend zu ewe® nanoo steinweiß), silver lake (passend zu ewe® nanoo kieselgrau) und smoke stack (passend zu ewe® nanoo felsgrau) erfüllt ewe nun auch den Küchen Traum in einem eleganten Ton-in-Ton Konzept.



### Stilvoller Rahmen

Frische Zutaten fürs Kochen und Leben: Die modernen Rahmenfronten in Waldgrün satin schmeicheln in Kombination mit dem Basalt Graphit-Ton von Arbeitsplatte und Nischendekor den Sinnen. Der besondere Wert der Küche **NEWPORT** von **PAUL LEVÍN** wird beim Blick auf die Details deutlich: Der beleuchtete Vitrinen-Hochschrank akzentuiert hinter seinen in Grey-Glas gehaltenen Türen Design- und Küchenutensilien. Daneben verbirgt sich ein weiteres Highlight und bringt jeden Morgen das Feeling von Kurzurlaub zum Frühstück: der Multifunktions-Aufsatzschrank, der international auch als Breakfast-Schrank bekannt ist. Immer gut aufgeräumt präsentiert sich hier ein Vorratsschrank mit allem ideal zur Hand, um eine schnelle Mahlzeit zuzubereiten, bei Bedarf mit praktischer Innenbeleuchtung. Ein Tablar in Lavaschwarz bietet zusätzliche Abstell- und Zubereitungsfläche.

**PAUL LEVÍN** 

leben,  
lieben &  
kochen







### Außergewöhnliche Oberflächen

Die Küche **nx670** von **next125** lässt viel Raum für geselliges Arbeiten und Genießen und wirkt dabei geradlinig und elegant. Durch die Holzfront mit vertikalen Rillen entfaltet sich der Charme des Echten in der Küche. Im Spiel des Lichteinfalls wirken die Rillen in vertikaler Linienführung besonders markant. Die feine Struktur verleiht der grifflosen, homogenen Front eine fast grafische Optik, die den der Marke zugrunde liegenden Bauhausgedanken dezent anklingen lässt.

**next125**  
authentic kitchen



# Ausgefallenes Flair\_



## Eindrucksvolles Ambiente

In einer Welt, die stark von digitalen Einflüssen geprägt ist, gewinnt Haptik eine immer größere Bedeutung. Die menschliche Berührung und das taktile Erleben von Oberflächen sind elementar wichtig für unsere Sinneswahrnehmung und schaffen eine Verbindung zur realen Welt. Mit dem Modell **COMO** greift **Brigitte Küchen** die angesagte Eiche auf. Dank der Synchronporen-Oberfläche mit Matt-in-Matt-Ausführung sind Optik und Haptik beeindruckend natürlich: sieht echt aus und fühlt sich auch so an. Das Programm **SENSE Graphite** zeigt den derzeit angesagten Matt-Look. Für die samtig-warme Haptik und die funktionale Anti-Fingerprint-Eigenschaft sorgt die außergewöhnliche Oberfläche „PerfectSense®“.



## Grenzenlose Möglichkeiten

**LARA/EDDA** von **Sachsenküchen** ist mehr als nur Küche: Von Vorratsraum über Ess- und Wohnbereich bis hin zur Garderobe reicht die Bandbreite der Gestaltungsmöglichkeiten. Raum-in-Raum Lösungen sind ein absoluter Mehrwert für vielseitige Küchenplanungen und Wohnraumgestaltung. Auch eine Durchgangstür ist ein cleveres Element, mit dem man neue Räume über die Küchengrenzen hinweg kreieren kann.

**SACHSEN  
KÜCHEN**





# Kleine Helfer, große Wirkung

Wie Antioxidantien unsere Zellen  
schützen und dabei gut schmecken



**Meist lesen wir von ihnen auf der Verpackung von Cremes, Seren und anderen Beautyprodukten. „Enthält wertvolle Antioxidantien“ oder „schützt die Haut vor freien Radikalen und oxidativem Stress“. Klingt gut, ist gekauft. Was aber hat es mit diesen mysteriösen Antioxidantien nun wirklich auf sich?**

Bevor wir dieser Frage nachgehen, sollten wir erst einen Blick auf die freien Radikale werfen. Als Zwischenprodukt unseres Stoffwechsels sind diese eigentlich eine normale Begleiterscheinung im hochkomplexen Alltag unseres Körpers. Diese hochreaktiven Sauerstoffmoleküle oder organischen sauerstoffhaltigen Verbindungen sind bestrebt, einem anderen Atom oder Molekül Elektronen zu entreißen. Dabei entstehen neue Radikale, die ihrerseits Zellen beschädigen und somit eine Kettenreaktion im Körper auslösen. Die Folge: oxidativer Stress, der nicht nur die Haut, sondern den ganzen Körper belastet und mit der Entstehung zahlreicher Krankheitsbilder in Zusammenhang steht.

## Alles im Gleichgewicht

In einem gesunden Körper wirken mehrere Substanzen, um die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen oder Schäden zu beheben. Zum einen sind dies körpereigene Enzyme und Hormone, zum anderen die über Nahrung aufgenommenen Antioxidantien. Je nach Art, reparieren sie die geschädigten Zellen,

stabilisieren die Zellmembran oder reagieren direkt mit den freien Radikalen, sodass diese keinen weiteren Schaden anrichten können.

## Je bunter, desto besser!

Die gute Nachricht lautet: Wir haben es zu einem großen Teil selbst in der Hand! Der Verzicht auf Zigaretten, Schutz vor UV-Strahlung, ausreichend Schlaf und vor allem eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung sind der wichtigste Schritt für Gesundheit und Wohlbefinden. Bei Lebensmitteln steigt mit dem Gehalt an Vitamin C und E, Selen, Zink und Eisen sowie dem Anteil an sekundären Pflanzenstoffen auch die antioxidative Wirkung. Beeren, Tomaten, Äpfel, Brokkoli, Granatapfel, rote Weintrauben, Grünkohl sowie Kaffee und Bitterschokolade sind also prall gefüllt mit Antioxidantien. Auch Linsen, Erbsen und Bohnen, Nüsse oder ein frischgepresster Orangensaft enthalten eine Menge der gesundheitsfördernden Wunderstoffe.

Die österreichische Küche hat bei näherem Hinsehen einige tolle Rezepte parat: Von der feinen Tomaten- oder Brokkolicremesuppe über Kürbisrisotto und gefüllte Paprika bis zum Ribiselkuchen und dem beliebten Hollerröster versorgt uns Omas Küche perfekt mit Superfood. Und für alle, die ein bisschen Abwechslung in ihren Speiseplan bringen möchten, haben wir noch ein paar Vorschläge – Anti-Aging-Wirkung inklusive!





## Gesunde Rezepte für Groß und Klein

### Für Suppenkasperl: Anregende Wildkräuter-Suppe

#### Zutaten für 4 Personen

750 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
1 Hand voll Brennnesseln  
1 Hand voll Taubnesseln  
1 Hand voll Löwenzahnblätter  
1/2 Hand voll Schafgarbenblätter  
2 EL Sauerrahm  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Zubereitung:** Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter anschwitzen. Kräuter abspülen, hacken, beimengen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, pürieren, mit Sauerrahm binden und nochmals kurz aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

### Für Farbenfrohe: Polenta mit Blattspinat und Paradeisersauce

#### Zutaten für 2 Portionen

Für die Polenta:  
½ Zwiebel  
400 g Blattspinat  
1 TL Olivenöl  
500 ml klare Gemüse-  
suppe  
125 g Maisgrieß (Polenta)  
30 g Parmesan  
Zutaten für die Sauce:  
3 Paradeiser  
½ Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 TL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Basilikum  
1 EL Joghurt (1 %)

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Spinat waschen und klein schneiden. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, Zwiebel anrösten, mit Gemüsesuppe aufgießen, Knoblauch und Maisgrieß einrühren, unter ständigem Rühren aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Blattspinat und Parmesan hinzugeben und weitere 5 Minuten garen. Für die Sauce Paradeiser waschen und putzen, kurz mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer beschichteten Pfanne mit Öl anrösten. Paradeiser hinzugeben, aufkochen und ca. 10 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und gemeinsam mit der Polenta auf Tellern anrichten. Zur Dekoration etwas Joghurt in die Tomatensauce einrühren.

### Für Naschkatzen: Feiner Apfel-Couscous

#### Zutaten für 2 Portionen

125 ml Apfelsaft  
125 ml Wasser  
100 g Couscous  
1 großer Apfel  
etwas Zitronensaft

**Zubereitung:** Apfelsaft mit Wasser aufkochen und über den Couscous gießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Apfel schälen, in Würfel schneiden, in etwas Wasser mit Zitronensaft kurz dünsten und unter den Couscous heben. Nach Geschmack können auch Rosinen, Nüsse oder Zimt beigefügt werden!







## Revolutionär

Geformt aus 40 % zerkleinertem Naturstein, 50 % recycelten Materialien und 10 % hochwertigem Bindemittel ist die Weltneuheit **Alpinova** von **STRASSER Steine** eine Revolution in der Geschichte der Küchenarbeitsplatten: Schönheit im Namen der Natur. Machen Sie Ihre Küche zu einem stylischen Statement mit gewohnter STRASSER Qualität und gutem Gewissen! Denn Küchenarbeitsplatten von STRASSER sind für die Ewigkeit, geschaffen aus der Vergangenheit und wegweisend für eine grüne Zukunft.





# Design, Eleganz und Nachhaltigkeit

Die Arbeitsplatte für eine  
grüne Zukunft

**Die Wiederverwertung von wertvollen Rohstoffen ist ein Grundpfeiler nachhaltigen Produktdesigns. Mit ALPINOVA, der ersten Re-Stoning-Küchenarbeitsplatte der Welt, setzt Steinspezialist STRASSER Steine neue Maßstäbe im Küchendesign.**

Geformt aus zerkleinertem Naturstein und recycelten Materialien, ist ALPINOVA eine Revolution in der Geschichte der Küchenarbeitsplatten. Mithilfe einmaliger Technologien hat der oberösterreichische Hersteller von Premium-Arbeitsplatten ein neues Kreislaufsystem geschaffen. Die ALPINOVA Platte besteht aus 40 % zerkleinertem Naturstein, 50 % Recyclingmaterial und 10 % hochwertigem Bindemittel. Dieses sogenannte RE-STONING System setzt neue Maßstäbe für die Nachhaltigkeit im Bereich der Küchenarbeitsplatten.

Nicht nur das Material und das RE-STONING System, sondern auch die Produktion ist umweltschonend. Denn ALPINOVA wird bei Niedrigtemperatur gepresst und spart somit Energie. Leichtigkeit und Stabilität runden ihren stylischen Charakter ab.

Robustheit und Schönheit  
gehen Hand in Hand

Aktuell umfasst das ALPINOVA-Produktsortiment die fünf Farben - verde, nero, fango, grigio und bianco - sowie die neue Farbe „marrone“, welche mit ihrem eleganten, wohnlich braunen Farbton, die ALPINOVA-Farbpalette perfekt abrundet. Alle Farben stehen in den Oberflächen poliert und „Leather Look“ zur Auswahl - zudem gibt es für verde und nero die Oberflächenvariante Rockplan. ALPINOVA Arbeitsplatten sind - wie jeder Naturstein - ein ausgesprochen robustes und damit auch hygienisches Material und daher ideal als Untergrund für die Zubereitung von Speisen. Weitgehend schnitt- und kratzfest, ist Stein auch ein Garant für jahrelange Freude an einer neuwertigen Optik! Das gilt übrigens auch für hohe Temperaturen. Heiße Pfannen oder Töpfe können der Oberfläche nichts anhaben und erfordern somit auch keinen extra Untersetzer.

Und last but not least ist ALPINOVA leicht und unkompliziert zu reinigen: einmal wischen, oft genießen!

## Entspannt und natürlich

Eins mit der Natur: Die Küche **Porto GL** von **concept 130** erfüllt den Raum mit Gelassenheit. Der Herzschlag verlangsamt und der Körper kommt zur Ruhe. Die neue Farbe Eukalyptus macht's möglich. Die Fronten wirken zurückhaltend und stehen doch im Mittelpunkt.







### Besondere Facetten

Design auf ganzer Linie - hier begeistert die hochwertige Rillenfront aus Holz mit dem sehr schmalen Fugenbild ebenso wie die gesamte Architektur der Küche **AV6023-GL** von **systemat**. Die funktionalen Bereiche sind fast unsichtbar in der Kücheninsel und dem quadratischen Hochschrankenelement untergebracht. Auflockernde Details: die beiden Glastüren und das deckenhohe Regal.



# Quelle des Lebens

## Warum sauberes Trinkwasser ein so wichtiges Lebensmittel ist

**Wussten Sie, dass in nur 57 Ländern der Welt das Leitungswasser bedenkenlos getrunken werden kann? Österreich ist glücklicherweise eines davon - und überrascht mit einer großen Vielfalt an qualitativ hochwertigen Wassersorten.**

In der Ernährungspyramide stellen Getränke die unterste, größte Stufe dar. Wasser, aber auch ungesüßte Tees und verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte bilden die Basis für eine gesunde und vitale Lebensweise. Immerhin besteht der menschliche Körper zu 60 – 75 Prozent aus Wasser, weshalb eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr essenziell für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist. Grundsätzlich sollten Erwachsene etwa 2,5 Liter Wasser im Lauf des Tages zu sich nehmen, bei intensiver

körperlicher Betätigung noch mehr. Was für ein Glück – und, sieht man sich die Trinkwasserlage weltweit an – auch ein Privileg, dass wir hierzulande lediglich den Wasserhahn aufdrehen müssen, um sofort den gesunden Durstlöscher zu erhalten.

## Woher stammt das Trinkwasser in Österreich?

Das Wiener Wasser kommt aus dem Wienerwald und den niederösterreichisch-steirischen Alpen, in Oberösterreich werden die Haushalte zu 100 Prozent aus dem Grundwasser versorgt, während in Tirol zahlreiche Quellen und Brunnen für das kühle Nass sorgen.



## Wasser ist nicht gleich Wasser

Leitungswasser enthält zahlreiche Mineralien und Spurenelemente, die der Körper täglich benötigt. Neben Kalzium und Magnesium zählen Mangan, Zink, Jod und Kalium zu den häufigsten und wichtigsten Inhaltsstoffen von Wasser. Die genaue Zusammensetzung schwankt jedoch je nach geografischer Lage, Bodenbeschaffenheit und Gesteinsvorkommen – und das wiederum sorgt für den einzigartigen Geschmack des Leitungswassers in unterschiedlichen Regionen. So macht ein hoher Anteil an Magnesium das Wasser bitter-süßlich, Kalzium hingegen sorgt für den kalkigen Geschmack. Magnesium und Kalzium sind übrigens nicht nur für den Geschmack, sondern auch den Härtegrad des Wassers verantwortlich: je höher der Anteil, desto härter (und desto verkalkter die Wasserhähne). Gemessen wird in dH (deutscher Härtegrad), wobei 0 – 4° dH sehr weich und mehr als 30° dH sehr hart sind. Der Idealwert liegt zwischen 8° und 18° dH. Wie unterschiedlich die Wasserinhaltsstoffe in Österreich sind, zeigt die österreichische Trinkwasserdatenbank: So enthält das Wasser in Linz mit einem Wert von 17 – 22 mg/l deutlich mehr Magnesium als das Wasser in Wien mit lediglich 6 mg/l.

## Strenge Kriterien für Mineralwasser

Mineralwasser kommt nicht einfach aus der Leitung! Bei der Entstehung von Mineralwasser sickern Niederschläge durch verschiedene Gesteinsschichten, die Unreinheiten herausfiltern und das Wasser gleichzeitig mit Mineralien und Spurenelementen anreichern. Auch hier beeinflusst der Untergrund den Geschmack: Mineralwasser, das durch Sandstein gesickert ist, hat ein anderes Aroma als das Wasser aus Kalkgestein. Die Kontrollen und Vorgaben bei der Mineralwasserproduktion sind streng: So muss natürliches Mineralwasser aus einer sauberen unterirdischen Quelle stammen und direkt vor Ort in Flaschen abgefüllt werden. In Österreich gibt es mehr als 30 anerkannte Mineralwässer mit teilweise enorm voneinander abweichenden Inhaltsstoffen.

## Was ist besser: Flasche oder Hahn?

Auch wenn die verschiedenen Heil- und Mineralwässer teilweise deutlich höhere Natrium- oder Magnesiumanteile aufweisen als Leitungswasser, besteht kein Grund, ausschließlich auf Wasser-

flaschen zurückzugreifen. Schließlich nehmen wir über die Nahrung ausreichend Mineralien zu uns. Außerdem gilt es den Ressourcenverbrauch für Herstellung, Befüllung, Transport und Entsorgung der PET-Flaschen zu berücksichtigen.

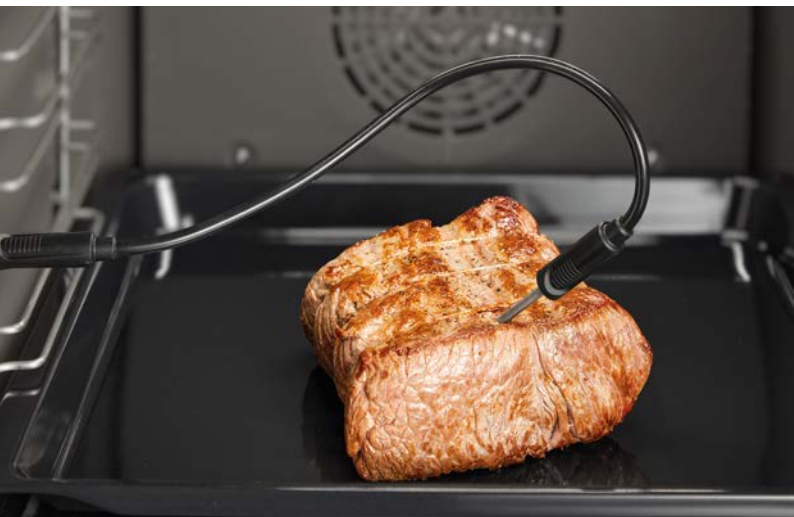
## Wasserschutz ist gleich Gesundheitsschutz

Dass wir das Lebenselixier Wasser als allzu selbstverständlich nehmen, zeigt der tägliche Pro-Kopf-Verbrauch in Österreich: Dieser lag 2020 durchschnittlich bei 130 Liter Trinkwasser pro Tag – getrunken wurden davon lediglich 2 Liter.

Dabei ist auch in Ländern mit reichem Wasservorkommen sauberes Trinkwasser keine Selbstverständlichkeit. Pestizide und chemisch-synthetische Düngemittel, wie sie in intensiver Landwirtschaft eingesetzt werden, können ebenso ins Grund- und damit Trinkwasser gelangen wie hormonelle oder antibiotische Rückstände aus Mastfuttermitteln. Und solche haben im Trinkglas nun wirklich nichts verloren!



Biologische Landwirtschaft setzt im Gegensatz dazu auf natürliche, biologisch abbaubare Substanzen, die weder die natürlich vorkommenden Mikroorganismen im Erdreich noch die Wasserqualität beeinträchtigen – wer die Umwelt schont, schont also auch das Wasser.



## Gesundes Kochen

Wie ernähren wir uns gesund? Die richtige Wahl aus der Vielfalt an Ernährungsweisen, Zutaten, Rezepten und Zubereitungsmöglichkeiten zu treffen, ist eine echte Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass Hausgerätehersteller wie Bosch Lösungen entwickeln, die zumindest die Zubereitung der Mahlzeiten erleichtern. Und mit deren Hilfe man ohne großen Aufwand Genuss und Gesundheit miteinander verbinden kann. Die neuen **Premium-Backöfen der Serie 8** mit Heißluftfrittier-Funktion Air Fry von **Bosch** lösen dieses Markenversprechen in besonderer Weise ein. Denn beim Frittieren mit Heißluft unter Verwendung von sehr wenig Öl gelingen Speisen, die bisher sehr viel Fett in der Zubereitung benötigten auch ohne viele Extra-Kalorien und sind dabei dennoch knusprig und aromatisch.

 **BOSCH**



## 1 Zeitlos schwarz

Ein einheitlicher Farbton und die drei unterschiedlichen Arbeitshöhen zeichnen die **Best Workstation** von **hkt** aus. Durch das perfekt einsetzbare Zubehör lässt sich dieses Spülbecken modular an tägliche Anforderungen anpassen. Keratek schwarz ist ein tiefschwarzes Material, das besonders gut in moderne Küchen passt. hkt bietet mit dieser Spüle ein ergonomisches Konzept für ein All-In-One Erlebnis.

## 2 Markante Ästhetik

Das unverwechselbare, markante Erscheinungsbild und die professionellen Bedienknöpfe unterstreichen die technischen Merkmale des Kochfeldabzugs **NicolaTesla Unplugged** von **hkt**. Die moderne und trotzdem zeitlose Gestaltung lässt sich problemlos in jede Küche integrieren. Die Bedienung der NikolaTesla Unplugged funktioniert über die Knöpfe – mit einfachem Drehen werden die Kochbereiche verwaltet und die Dunstabzugsklappe aktiviert beziehungsweise beendet.

**hkt**



1



1



2



### Beeindruckende Lichteffekte

Die vollausgestattete Inselhaube **Skyline Edge Play** von **berbel** bietet eine Vielzahl an neuen Eigenschaften, mit denen sich individuelle Bedürfnisse und Vorlieben beim Kochen anpassen lassen. Ohne Berührung ist es möglich, diese Dunstabzugshaube zu steuern und Funktionen während des Kochens anzupassen. Die neue Effektbeleuchtung mit berbel Motion-Lights sorgt für eine besondere Atmosphäre zu jeder Tageszeit und für jede Stimmung. Der schlanke, geradlinige Haubenkörper verleiht dem Küchenraum Eleganz und Klarheit.

berbel





## Effizienz mit Stil

Der Muldenlüfter **Maris 2gether** von **Franke** ist äußerst robust und hitzeresistent. Er zieht die Luft um Töpfe und Pfannen auf kraftvolle Weise ab. Der Abzug schaltet sich automatisch ein und verfügt über ein Auffangsystem, falls versehentlich Flüssigkeiten verschüttet werden. Sie legen Wert auf die Eleganz einer flächenbündigen Oberfläche sowie auf platzsparende Raumaufteilung? Dann ist Maris 2gether die ideale Lösung – besonders für Einrichtungen mit Kochinseln.

**FRANKE**

# So klug wie Einstein

Backöfen von  
heute leisten  
tagtäglich  
Erstaunliches



**Die Siemens iQ700 Backöfen von studioLine gelten nicht umsonst als superklug: Bei ihnen dreht sich alles um intelligente Sensoren, innovative Funktionen, interaktive Kommunikation und gewohnt elegantes, modernes Design.**

Mit dem iQ700 von studioLine entdeckt man eine neue Art des Kochens: zeitsparender, individueller, einfacher. Und das alles Made in Germany. Der Backofen ist als Einbau-Backofen, Dampfbackofen, Einbau-Backofen mit Mikrowellen- und / oder Dampffunktion oder als Kompaktbackofen erhältlich. Ergänzen lässt sich das Wunschgerät auch um einen passenden Einbau-Kaffeefullautomaten sowie Wärme- oder Zubehörschubladen. Vor allem seine Kommunikationsfähigkeit macht den iQ700 zu etwas ganz Besonderem: Er hört zu, beantwortet Fragen, spricht Empfehlungen aus und befolgt Anweisungen bis ins letzte Detail. Wie das funktioniert? Mit einem IQ von 700 kein Problem: Der Sprachassistent des Backofens lässt sich unkompliziert mit dem Smart Speaker und der Home Connect App verbinden. Das stets wachsende Netzwerk an Partnerlösungen eröffnet dabei völlig neue Perspektiven und Möglichkeiten der Vernetzung.

## Backen und braten aus der Ferne

Nach Hause kommen und das Essen ist fertig? Via Fernstart ist die Bedienung des iQ700 von überall aus möglich! Mit Restzeitprognose und der Home Connect App hat man die aktuell verbleibende Brat- oder Backzeit stets im Blick. Wer dennoch volle Kontrolle behalten und sichergehen will, dass Kuchen, Braten & Co gerade richtig knusprig geraten, kann mit dem Bräunungssensor und integrierter Kamera aus





fünf Bräunungsgraden wählen. Dank künstlicher Intelligenz und der integrierten Kamera erkennt der Backofen den gewählten Bräunungsgrad des Gerichts und gibt via Push-Benachrichtigung Bescheid, dass das Essen fertig ist.

## Backofen, Dampfgarer und Mikrowelle in einem

Die Dampfgaren Plus Funktion des neuen iQ700 Backofens ist nicht nur eine gesündere, sondern auch eine schnellere

Garmethode: Die Kombination aus Dampf und Hitze bei 120 °C gart Gerichte bis zu 50 % schneller, während Nährstoffe, Vitamine und Geschmack erhalten bleiben. Durch Kombination der Mikrowellenfunktion mit der ausgewählten Heizart geht das Kochen noch schneller als jemals zuvor. Verkürzte Garzeit mit varioSpeed oder die coolStart Funktion für das Kochen und Backen gefrorener Lebensmittel ganz ohne Vorheizen sorgen bei Köchinnen und Köchen ausnahmslos für Begeisterung. Für sicheres Einschieben und Entnehmen sorgen die flexiblen und auf volle Länge ausfahrbaren Teleskopvollauszüge des iQ700 Siemens Backofens. Wenn alle ihr köstliches Gericht genossen haben, macht sich activeClean an die Arbeit. In einem als Pyrolyse bezeichneten Verfahren verwandelt extreme Hitze Schmutz und Flecken in Asche, die sich in Sekunden mühelos wegwischen lässt.

## Mehr Inspiration und Service: Tag für Tag

Saisonal aktualisierte Rezepte, Tipps und Vorschläge: Mit der Home Connect App und dem iQ700 lassen sich die tollsten Gerichte von Foodblogger\*innen und Spitzenköch\*innen perfekt nachkochen! Und falls doch einmal etwas schief geht, stehen Profis der anderen Art bereit. Die studioLine Hotline (089/21 751 752) ist an 365 Tagen im Jahr erreichbar und jeder Schadenfall wird innerhalb von 48 Stunden behoben – damit auch nach dem Kauf alles gelingt.



**volumen,  
frische &  
flexibilität**







### Mehr Platz, mehr Frische, mehr Lebensqualität

Mit einem dynamischen Lebensstil ist das Leben manchmal unvorhersehbar. Egal, ob man ein Abendessen mit der gesamten Familie plant oder spontan Freunde vorbeikommen, mit den **XXL Einbau-Kühl-Gefrier-Kombinationen** von **Siemens** ist man für alle Situationen gewappnet. Die Geräte bieten jede Menge zusätzlichen Stauraum für frische Lebensmittel und garantieren absolute Flexibilität. Bei nur 15 cm mehr Breite und 16 cm zusätzlicher Höhe ist es schwer vorstellbar, dass die XXL Einbau-Kühl-Gefrier-Kombinationen 45 % mehr Platz bieten. Das Gefrierfach muss man nie wieder abtauen, damit das Gefriergut einwandfrei bleibt und das Gerät energieeffizient läuft. Das noFrost-System hält die Luft trocken, indem es ihr Feuchtigkeit entzieht. Das verhindert die Bildung von Eis an den Innenwänden des Geräts oder von Reif auf den Lebensmitteln – und Abtauen wird überflüssig. Mit unserem hyperFresh <0°C> Frischesystem bleiben Obst und Gemüse länger frisch und die Vitamine und Nährstoffe der Lebensmittel länger erhalten. In den Frischeschubladen mit 30 % mehr Fassungsvermögen herrscht genau die richtige Luftfeuchtigkeit und Temperatur und man hat auch für große Mengen an Lebensmitteln genug Platz.

**SIEMENS**





## Wasservielfalt pur

**CHOICE** von **BLANCO** trifft immer den richtigen Geschmack. Ob kochend heiß, gekühlt, gefiltert und von sprudelnd bis still – mit der multifunktionalen Armatur **CHOICE Icona** und der passenden Wasseraufbereitungseinheit **BLANCO CHOICE**. All ist Gourmetwasser immer verfügbar. Per Dreh und Fingertipp liefert die neue Armatur hochwertiges Wasser für Genießer in der exakt gewünschten Menge. Zusätzlich lassen sich Geschmacksvielfalt und Komfort mit der **BLANCO UNIT** App einfach individualisieren. In den eleganten Oberflächen Edelstahl gebürstet, satin dark steel, schwarz matt und satin gold passt die **BLANCO CHOICE Icona** ausgezeichnet zu einer Vielzahl von Küchen-Designs von klassisch über modern bis hin zum aktuellen Industrial Style. Als Teil einer **BLANCO UNIT** mit Spülbecken und Unterschrank-Systemen macht **BLANCO** den Wasserplatz zum Mittelpunkt der Küche. Ist praktisch, sieht gut aus und macht das Leben einfacher.



# Gut gedörret ist doppelt genossen

## Tipps und Tricks aus Omas Vorratskammer

**Kennen auch Sie das „Luxusproblem“, zur Erntezeit nicht zu wissen, wohin mit all dem Obst, Gemüse und Kräutern? Dann sollten Sie neben dem Einkochen und Einfrieren auch Dörren ausprobieren!**

Die Erntezeit ist nicht lang, aber dafür intensiv. Und plötzlich steht man vor tonnenweise Äpfeln und Birnen, genug Zucchini, um damit ein ganzes Dorf zu versorgen und einem randvollen Pilzkorb nach dem anderen. Wer sich an den Gaben der Natur bereits satt gegessen hat, kann sich nun an die Bevorratung machen. Dörren ist eine tolle Möglichkeit, Lebensmittel für den Winter haltbar zu machen.

Ob als Knabberlei, Backzutat oder Antipasti – gedörktes Obst und Gemüse überzeugt durch sein volles Aroma. Beim Dörren wird der Feuchtigkeitsgehalt der Frucht auf zehn bis fünfzehn Prozent reduziert – übrig bleibt Geschmack pur! Auch die Haltbarkeit steigt mit dem Trocknungsgrad: Bakterien geben bei weniger als 35 Prozent klein bei, Schimmelpilze erst unter 15 Prozent. Industrielles Dörrgut enthält mehr Feuchtigkeit, weshalb es geschwefelt wird.

## Goldene Regeln für gelungenes Dörrgut

Während sich für Mus und Chutneys auch angeschlagenes, überreifes Obst eignet, sollten Sie beim Dörren zu einwandfreier Ware greifen. Wichtig sind beim Dörren außerdem niedrige Temperaturen zwischen 35° und 70° Celsius. Dadurch ist die Trocknung besonders schonend, Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

## Ausreichend Zeit für die Vorbereitung nehmen

Obst und Gemüse gut waschen und gründlich abtrocknen. Kleinere Früchte wie Zwetschken, Marillen und Kletzen können durchaus im Ganzen gedörkt werden, größere Früchte sollten in Spalten oder Scheiben geschnitten werden. Schneiden Sie im Zweifel lieber kleinere Scheiben, damit das Ergebnis nicht zu zäh wird. Außerdem gilt die Faustregel, je dünner, desto schneller (und knackiger!) das Ergebnis. Schön gleichmäßig geraten die Scheiben übrigens mit einem Gemüsehobel.

## Profirezept: Gedörkte Kiwi-Bänder

Nicht nur ganze Früchte eignen sich zum Dörren, sondern auch mit Fruchtmus lassen sich gesunde und aromatische Snacks zaubern. Für die Kiwi-Bänder einfach 3 bis 4 Kiwis und eine Banane pürieren. Fans von saurem Geschmack können auch ein paar Tropfen Zitronensäure hinzufügen. Anschließend wird die Masse auf der Dörrfolie gleichmäßig verstrichen und für 2 Stunden bei 40° Celsius und 4 Stunden bei 60° Celsius gedörkt. Die Masse wird im Anschluss in Streifen geschnitten, zu hübschen Kringeln eingerollt – und fertig!







## Dörren verlangt ein wenig Geduld

Die klassische Methode mit einem Dörrautomaten ist auch die sicherste und energieeffizienteste. Dörrgeräte gibt es im Handel ab etwa 50 Euro, wer allerdings professionell und vor allem oft an die Sache herangehen will, sollte in ein etwas höherpreisiges und hochwertigeres Gerät ab 100 Euro investieren. Mittlerweile verfügen auch einige Backöfen über eine spezielle Dörrfunktion oder einen Kombi-Dampfgarer mit Dörrprogramm. Dörft man das Obst und Gemüse in einem konventionellen Backofen, sollte die Ofentür mit einem Kochlöffel einen Spalt offengehalten werden, damit Feuchtigkeit entweichen kann. Je nach Dicke des Dörrguts dauert ein Vorgang sechs bis zwölf Stunden bei etwa 50° Celsius.

## Das Geheimnis der richtigen Lagerung

Das fertige Dörrgut sollte trocken, kühl und dunkel gelagert werden. Keller, Kühlschrank oder sonnige Regale sind somit tabu. Auch Papiersackerl eignen sich nicht für die Aufbewahrung, da Papier Feuchtigkeit bindet und deshalb auch gut gedörktes Obst darin schimmeln kann. Am besten sind luftdicht verschließbare Gefäße wie Schraubgläser und Vorratsdosen.

**Profitipp: Dörren Sie Apfelringe und Schalen getrennt. Die Fruchtscheiben werden so schön gleichmäßig, während die Schale für einen aromatischen Fruchtetee verwendet werden kann.**



## Überragender Schutz

Ob innovativer Muldenlüfter oder fortschrittliches Induktionskochfeld: Genießen Sie in Ihrer Küche ein Kochfeld der neuesten Generation, das mit seinem matt-eleganten Design alle Blicke auf sich zieht – und dank überlegener Kratzfestigkeit länger schön bleibt. **SaphirMatt** von **AEG** perfektioniert den Look Ihrer Küche und bewahrt Ihnen die Freude am Kochen auf lange Sicht.

**AEG**



Standard  
Keramikkochfeld

SaphirMatt  
Kochfeld



# Innovative Technologie\_





## Alles im Blick

Jetzt wird es übersichtlich: Mit den transparenten **OpenStage-Schubfächern** setzt **Liebherr** neue Maßstäbe bei Bedienkomfort und Design. Inspiriert von Vitrinen in edlen Feinkostgeschäften setzt das OpenStage-Konzept die Lebensmittel auf einen Blick in Szene. Die Schübe erinnern an Marktauslagen und präsentieren den kompletten Kühlschrankinhalt maximal übersichtlich und ergonomisch ideal erreichbar. Auf den praktischen Auszügen kann man eine große Anzahl an Getränken lagern und bequem entnehmen. Hochwertige Relings sorgen für Standsicherheit Ihrer Flaschen im unteren OpenStage-Schubfach. Auch beim Schließen der Auszüge erleben Sie höchsten Komfort, dank Selbststeinzug und softer Dämpfung. Das Design besticht mit einer vollflächigen Edelstahlapplikation auf der Rückwand und in der Innentür sowie einem Ventilator mit dezenter Ambiente-Beleuchtung.

**LIEBHERR**



## Nachhaltig gedacht

Ökologisch bewusst: Die Fronten der Küche **MATERA** von **PAUL LEVIN** mit Anti-Fingerprint in Kieselgrau matt sorgen in Kombination mit den farbenfrohen Colour Varianten für ein freundliches Raumgefühl, das sich bis in die gemütliche Essnische zieht. Das umweltschonende Frontmaterial und die Innenausstattung aus OrganiQ vereinen sich gemeinsam mit den OceanIX-Griffen zu einer nachhaltigen Harmonie. Optisch punktet die Küche durch frontbündige Deckenblenden sowie das Frame Rack-Regal mit Schiebetür. Im Aufsatzschrank mit Jalousie in Onyxschwarz können Kochutensilien und Lebensmittel stilvoll verstaut werden, während der Ecklifter die Küchenmaschine im Korpus verschwinden lässt. Der mobile Beistelltisch dient zum Servieren, als Küchenhilfe oder für andere Aufgaben, wonach er zusammengeklappt schnell in der Ecke verschwindet.

PAUL LEVIN 





**Seit über 140 Jahren steht die Firma NEFF für Küchengeräte Made in Germany und hat dabei eines bewiesen: Dass Qualität und die starke Ausrichtung auf die individuellen Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden oberste Priorität haben. Mit neuen Features wie Flex Control und Flex Design kann nun frei nach den eigenen Vorstellungen gekocht und gestaltet werden!**

## Touch oder Twist? Beides möglich mit Flex Control

Hausgeräte sollten sich dem persönlichen Kochstil anpassen und nicht andersherum. Mit Flex Control wird der Backofen und Kaffeevollautomat jetzt auf revolutionäre Art und ganz flexibel gesteuert.

Die Bedienung des neuen 6,8 Zoll Premium Full Touch TFT Displays erfolgt per Fingertip, mit einem oder sogar mit zwei Twist Pad Flex® Bedienknöpfen. Die hochauflösende Schnittstelle passt sich sofort der individuellen Wahl in der Bedienung des Hausgeräts an. Beim Andocken zweier Bedienknöpfe schaltet der Backofen in einen klassischen Modus um, sodass nur noch eine vereinfachte Anzahl an Features zur Verfügung steht. So bietet Flex Control eine maximale Freiheit in der Bedienung der Hausgeräte.

## Mit Flex Design von hell nach dunkel

Individualität ist wichtiger als je zuvor – nicht umsonst wollen sich immer mehr Menschen über einen unverwechselbaren Lebensstil definieren. Mit Flex Design kann der Look der Küche jederzeit ganz nach den eigenen Wünschen bestimmt werden. Die neuen austauschbaren Flex Design-Elemente sind für Backofen, Kochfeld, Dunstabzug und Kaffeevollautomaten erhältlich. Beim Kauf der neuen Küche können Designelemente wie Seitenleisten, Backofengriff und Twist Pad Flex® aus vier ausdrucksstarken Farben gewählt werden: Brushed Bronze, Anthracite Grey, Metallic Silver und Deep Black. Und weil Küchen wachsen und sich Geschmäcker ändern, bleibt der Look auch flexibel, da mit den austauschbaren Designelementen jederzeit wieder neue Farbakzente in der Küche gesetzt werden können.

Zusätzlich ist jetzt auch NEFF Seamless Combination® in den vier Flex Design-Farben in einer neuen Variantenvielfalt erhältlich, sodass Hausgeräte ganz nach den individuellen Wünschen nahtlos übereinander eingebaut werden können – eine harmonische Gerätekombination wie aus einem Guss.



# Offen für Individualität

NEFF ist davon überzeugt, dass Offenheit der Schlüssel zur Entfaltung von Ideen und Kreativität ist. Diese Lebensanschauung teilt die Hausgerätemarke seit jeher mit allen Hobbyköchen und Genießern auf der ganzen Welt. NEFF bietet die größtmögliche Flexibilität, um die Küche nach dem eigenen Geschmack zu gestalten und zu nutzen.



## Flex Control auf einen Blick

- hochauflösendes 6,8 Zoll Premiumdisplay mit Farb-Grafikelementen
- Premiumdisplay am Backofen und Kaffeevollautomat kann durch Wischen oder Tippen bedient werden
- Steuerung der Geräte per Touch oder Twist – mit einem oder zwei Twist Pad Flex®
- vereinfachte Anzahl an Funktionen bei Verwendung von zwei Twist Pad Flex®

## Flex Design auf einen Blick

- Look der Küche individuell gestalten – dank austauschbarer Designelemente von NEFF
- die Designelemente wie Seitenleisten, Backofengriff oder Twist Pad Flex® sind in vier starken Farben erhältlich
- verfügbar für Backofen, Kochfeld, Kaffeevollautomat und Dunstabzug







## Optimales temperieren

Es hat etwas sehr Entspannendes, seinen Lieblingswein stets zur Hand zu haben. Idealerweise immer genau in der richtigen Temperatur. Der Einbau-Weinkühlschrank **N70** von **NEFF** ist genau dafür da. Es wurde an alles gedacht: an sanft gleitende, vibrationsarme Teleskopablagen aus Bambus, um jede Ihrer Weinflaschen vor Erschütterungen zu schützen. An poliertes Design und eine rahmenlose Glastür. An die Innenbeleuchtung mit Präsentationsmodus und ein oder zwei Zonen für ein optimales Klima. Das Ergebnis: ein Einbau-Wein temperierschrank, der sich wunderbar in Ihre Küche einfügt und sofort zum Blickfang wird. Wir erheben die Gläser auf den „Neuen im Bunde“!





# clever & smart



## Offen wie kein anderer

Mit der einzigen voll versenkbaren Backofentür **Slide & Hide®** ging **NEFF** vor über 20 Jahren völlig neue Wege und erfand eine bis heute einzigartige Technologie. Die **Hide®**-Backofentür verschwindet beim Öffnen vollständig mit nur einem Handgriff in einem Fach unter dem Garraum und sorgt so für mehr Platz beim Kochen und Backen. Ein spezielles Dämpfungssystem ermöglicht, dass die Tür geräuschlos, leichtgängig und sanft in das Gehäuse des Backofens gleitet. Jetzt ganz neu gibt es die **Hide®**-Backofentür auch mit **Soft-Close-Funktion**. Der mitdrehende **Slide®**-Türgriff schwenkt beim Öffnen entgegen der Türbewegung mit und liegt somit stets in gleicher, angenehmer Position in der Hand. Das Beste daran: Der Garraum ist bei einem **Slide & Hide®** Backofen genau so groß, wie bei einem Backofen mit gewöhnlicher Klapptür.



# Selbst ist der Herd!

Wer träumt nicht von einem  
Backofen, der auch putzt?



**Der Premiumhersteller von Küchen- und Haushaltsgeräten macht das Leben erneut einen Schritt einfacher! Denn mit der neuen Funktion „HydroClean“ reinigen sich die Miele Dampfbacköfen ganz allein.**

Kochenthusiast\*innen schätzen die Kombination aus Backofen und Dampfgarer als Königsklasse unter den Einbaugeräten – kein Wunder, lassen sich doch damit Fisch, Fleisch, Gemüse, Brot und vieles mehr perfekt auf den Punkt zubereiten. Entsprechend vielfältig sind die Anwendungsmöglichkeiten des Miele-Dampfbackofens: vom Backen, Braten und schonenden Auftauen über Sous-vide-Garen bis hin zum Zubereiten von Joghurt oder dem Entsaften von Früchten.

## Garen, Braten und Genießen

Für exzellente Ergebnisse sorgt zum Beispiel die Funktion „Combigaren“, die konventionelle Beheizungsarten mit zusätzlicher Feuchte verbindet. Die einzelnen Garschritte lassen sich nach Belieben definieren, indem man Parameter wie Betriebsart, Temperatur, Zeit und Feuchte im Garraum selbst einstellt. Alternativ kann man aber auch auf eines von mehr als 200 Automatikprogrammen zurückgreifen, etwa für Fleischgerichte, verschiedene Reissorten, Brote oder auch Süßspeisen wie Kaiserschmarrn. Individuelle Anpassungen des Garergebnisses sind selbstverständlich möglich.



Für zartes und saftiges Fleisch sorgt hingegen „Gourmet-Braten“: Fleisch wird bei niedriger Temperatur und langer Garzeit besonders schonend und sanft gegart. Der zusätzliche Einsatz von Feuchte trägt zu einem optimalen Gar- und Bräunungsergebnis bei. Es gart gleichmäßig und bekommt eine dünne braune Kruste – ein vorheriges Anbraten ist nicht notwendig.

## Restküche raffiniert

Beim Speiseplan unterstützt die Funktion „Mix & Match“, die Empfehlungen für die Kombination von bis zu drei verschiedenen Zutaten gibt – und für deren Zubereitung in einem Garvorgang. Auf diese Weise lassen sich zum Beispiel Lebensmittel verwerten, die bald verbraucht werden sollten, egal ob frisch oder bereits gegart, etwa weil vom Vortag übrig geblieben. Damit bietet „Mix & Match“ nicht nur zusätzlichen Komfort, den es so nur bei Miele gibt, sondern leistet auch einen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Zubereitet wird wahlweise auf dem Backblech oder direkt auf dem Teller. Auf die verschiedenen Garzeiten oder -temperaturen muss nicht geachtet werden. Auswahl und Vorschläge bekommt man ganz einfach über die Miele App.

## Nach dem Essen sollst du ruh'n

Denn die ungeliebte Putzarbeit erledigt der Ofen selbst! Mit der neuen Selbstreinigungsfunktion „HydroClean“ von Miele gehört das lästige manuelle Reinigen der Vergangenheit an.

Und so funktioniert's: Nach der Entnahme sämtlichen Zubehörs wird im ersten Schritt ein von Miele speziell entwickelter Flüssigreiniger in das Sieb am Geräteboden eingefüllt, sodann automatisch mit frischem Wasser vermischt, zur Garraumdecke gepumpt und von dort über ein Flügelrad im Garraum gleichmäßig versprüht. So werden Verschmutzungen aufgeweicht und gelöst. Diesen Vorgang wiederholt das Gerät mehrfach, ehe es das Schaumgemisch abspült und abpumpt. Sollten danach noch gröbere Verschmutzungsreste vorhanden sein, lassen sich diese mühelos auswischen, ähnlich wie bei der Pyrolyse der Miele-Backöfen. Selbst eingebrannte Speisereste werden mühelos und vollständig entfernt.

Als letzter Schritt startet eine kurze Trocknungsphase. Damit Fettspritzer und Speisereste den Edelstahl-Garraum nicht auf Dauer trüben und der Garraum seine gepflegte, neuwertige Optik behält, sollte alle drei Monate mit „HydroClean“ gereinigt werden, bei besonders intensiver Nutzung, etwa wenn häufig gebraten oder gegrillt wird, auch öfter. So bleibt ungetrübt Genuss garantiert!



# edel, schwarz & stark



## Wahre Perfektion

Schwarze Oberflächen sind im Innendesign eine feste Größe. Auch in Küchen wirkt Schwarz elegant und zeitlos. Vor allem in offenen Wohnkonzepten setzen schwarze Einbaugeräte in hellem Interior starke Akzente oder fügen sich bei dunklen Farbtönen harmonisch in das Gesamtbild ein. So sind Induktionskochfelder mit schwarzer Glaskeramik nichts Ungewöhnliches, doch das neue TwoInOne-Induktionskochfeld **BlackPerfection** von **Miele** mit integriertem Dunstabzug setzt hier mit seinem konsequenten All-Black-Design neue Maßstäbe. Die schwarze Bedruckung der Kochzonen sowie ebenfalls schwarze Streben beim flächenbündigen Abdeckgitter in der Mitte der Glaskeramik machen den Look des Kochfeldes besonders clean und wirken zurückhaltend elegant. Und selbst der Fettfilter im Inneren des Gerätes ist für ein einheitliches Gesamtbild schwarz eingefärbt. Die ComfortSelect White Bedienung ist im ausgeschalteten Zustand nur über den Ein-/Aus-Schalter zu erkennen. Erst durch einen sanften Fingertipp erscheint die weiße Steuerung direkt unterhalb des Dunstabzugs, mit je einer Anzeige für jede Kochzone und den Lüfter.

**Miele**





96\_97



# Durchatmen & Auftanken





## Zwischenstopp im Reich der Ruhe

Jeder Mensch ist anders. Die einen tanken Kraft im Zusammensein mit anderen Menschen, andere wiederum brauchen Stille und Zeit für sich allein. Eins ist uns aber allen gemeinsam: Guter Schlaf in einem gemütlichen Bett ist unsere Basis für eine erholsame Nacht und einen perfekten Start in den nächsten Morgen. Und dann gibt es noch diese beiden Wundermittel, die rundum guttun: Die erfrischende Dusche nach dem Aufstehen und das entspannende Bad am Abend bei Kerzenschein und Musik.



# Wie man sich bettet, so liegt man\_



## Fabelhafter Schlafkomfort

Die starke Marke **sembella**® verspricht bei jedem einzelnen Boxspring- und Polsterbett Schlafkomfort der Extraklasse – dank innovativer Materialien, perfekter Verarbeitung und Top- Funktionalität. Zudem ist bei der Optik Individualisierung Trumpf, etwa durch die vielen Kopfteile und Bettfüße. Wirklich individuell wird das Bett aber erst durch die diversen Stoff- und Farbwelten, mit denen man das Schlafzimmer-Ambiente wahlweise geschickt aufgreift oder beeindruckend verändert. Die 54 Stoffe der **sembella**® Betten-Kollektion werden durch harmonische Farbwelten, verschiedenste Texturen und kreative Akzentuierungen bestimmt – und auch brandneue, nachhaltige Bezüge stehen zur Auswahl.

**sembella**®  
SCHLAFKULTUR





### Die Strahlen der Sonne

Wer die Sonne im Herzen trägt, lässt sie auch für andere scheinen. Das Bett **sol** von **ANREI** mit dem Sonnenstrahlensymbol erinnert an dieses Zitat. Ein Schlafzimmer soll Strahlkraft besitzen, seine\*n Besitzer\*in mit einem 4 cm starken Betthaupt beschützen und das Auge beim Erwachen auf Dinge ziehen, die es wert sind, gesehen zu werden. sol ist handwerklich gefertigt und metallfrei. Ab jetzt auch mit einem weich gepolsterten Betthaupt und in vielen verschiedenen Holzarten erhältlich.

**ANREI**<sup>®</sup>  
ECHT. SEIT 1894





### Purer Luxus

Da kann kaum jemand widerstehen - **NOTTE** verwandelt Ihr Schlafzimmer in ein Luxuskabinett. Ob Kleiderschrank oder begehbare Schrankraum, beide bestechen durch schlichte Eleganz und bieten viel Platz und eine Menge Stauraum. Die bequemen Betten von **SANGIACOMO** sorgen für einen entspannten Schlaf und stehen in einer großen Auswahl an exzellenten Farben und Stoffen zur Verfügung. Erstklassige Fertigung versteht sich von selbst. Da bleiben keine Wünsche offen.

**SANGIACOMO**









# Endlich wieder gut schlafen können

Im Gespräch mit Schlafexpertin  
Dr. Katharina Mühlbacher

**Schnarchen, Herumwälzen, Abgeschlagenheit am Morgen: Ohne guten Schlaf ist ein schlechter Start in den Tag vorprogrammiert. Kein Wunder, unser Körper benötigt die nächtliche Pause, um sich von den Strapazen des vergangenen Tages zu erholen, und unsere Psyche, um die vielseitigen Erlebnisse zu verarbeiten und sich zu regenerieren.**

Die Ursachen und Formen von Schlafstörungen sind vielfältig – allen gemeinsam ist ihnen der hohe Leidensdruck der Betroffenen. Als Leiterin des Schlaflabors im Herz Jesu Krankenhaus Wien widmet sich Dr. Katharina Mühlbacher der Behandlung von Schlafstörungen. Das Spezialgebiet der Lungenfachärztin und Schlafmedizinerin ist einer der Hauptauslöser für schlechten Schlaf: Schnarchen! Wir haben mit ihr über Schlafhygiene, Atmung und die Abläufe hinter den Türen des Schlaflabors gesprochen.

**Schlafstörungen sind eine enorme psychische und körperliche Belastung für die Betroffenen. Ab wann spricht man eigentlich von einer Schlafstörung?**

Eine Schlafstörung liegt dann vor, wenn sich der Schlaf nicht erholsam anfühlt! Oftmals achten wir nicht darauf, genügend zur Ruhe zu kommen. In diesem Zusammenhang sprechen wir von Schlafhygiene als Voraussetzung für den gesunden Schlaf, wie zum Beispiel die richtige Schlafzimmertemperatur, frische Luft, ein ruhiges Umfeld sowie die Vermeidung schwerer Mahlzeiten und Trainingseinheiten am Abend. Auch den Spruch „morgen ist auch noch ein Tag“ sollte man beherzigen, weil unerledigte Dinge den Schlaf unbewusst stören können. Nicht zu vergessen die Schlafdauer: Zu kurz, aber auch zu lange kann uns in der Früh das Gefühl einer nicht erholsamen Nacht bescheren. Wenn diese Punkte eingehalten werden, man aber trotzdem morgendliche Erschöpfung spürt, rate ich, dem nachzugehen.

**Gibt es einen Unterschied zwischen Männern und Frauen, spielt das Alter eine Rolle?**

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Schlafstörungen, die jeweils auch geschlechts- und altersabhängig sind. In Zusammenhang mit der Schlafdauer können wir sagen, dass der Bedarf mit dem Alter sinkt. Frauen brauchen etwas mehr Schlaf und klagen häufiger über Schlafprobleme als Männer.

**Welche Arten von Schlafstörungen, welche Ursachen unterscheidet man?**

Ausgehend davon, dass es etwa 100 unterschiedliche Formen der Schlafstörung gibt, gehören Ein- und Durchschlafstörungen zu den häufigsten in der Bevölkerung. Etwa gleich häufig sind schlafassoziierte Atmungsstörungen, wie zum Beispiel die obstruktive Schlafapnoe.

**Wie äußert sich die obstruktive Schlafapnoe?**

Dabei kommt es durch Verengung der oberen Atemwege zu Atempausen während des Schlafes. Die Folge ist ein Sauerstoffabfall. Der Körper gerät in eine enorme Stresssituation und „rettet“ sich selbst, in dem er eine kurzzeitige Weckreaktion im Gehirn auslöst. Diese unterscheidet sich vom echten Wachzustand insofern, als sie mit weniger als 15 Sekunden zu kurz ist, um sich daran zu erinnern. Die Folge: Ein Mensch, der an Schlafapnoe leidet, wundert sich morgens nach vermeintlich ausreichendem Schlaf, warum er so erschöpft ist. Wir wissen, dass das Gewicht eine große Rolle spielt, aber auch bei schlanken Menschen kann eine obstruktive Schlafapnoe auftreten. Schnarchen, Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall, depressive Verstimmung, morgendlicher Bluthochdruck und auch Fälle von Herzinfarkt oder Schlaganfall in der Familie sind in Kombination deutliche Hinweise auf die obstruktive Schlafapnoe. Meist schlägt der Partner bzw. die Partnerin Alarm, weil lautes Schnarchen ein Vorbote für eine Verengung





gung der Atemwege ist und die beobachteten Atempausen zu Besorgnis führen.

#### **Eine Nacht im Schlaflabor: Wie darf man sich den Ablauf vorstellen?**

Während der Diagnosenacht, auch Polysomnographie genannt, werden eine Reihe von Sensoren am Körper angelegt. Dabei werden der Atemfluss, die Hirnströme, Häufigkeit und Lautstärke des Schnarchens, die Sauerstoffsättigung, der Herzrhythmus und die Lageposition aufgezeichnet. Um für ausreichend Ruhe in der Diagnosenacht zu sorgen, gibt es im Schlaflabor nur Einzelzimmer und man wird von einem speziell biomedizinisch ausgebildeten Mitarbeiter betreut. Die abendlichen Gewohnheiten sollten im Schlaflabor möglichst beibehalten werden, auch Lieblingspolster sind herzlich willkommen.

#### **Welche Therapieformen gibt es für schlafassoziierte Atmungsstörungen?**

Abhängig vom Schweregrad und der Ursache der schlafassoziierten Atmungsstörung können Gewichtsreduktion und/oder Seitenlage bereits Erfolge bringen. Die Indikation für Therapieformen wie Kieferschiene, Operationen oder neuerdings Zungenschrittmacher ist von einem Facharzt für Zahnheilkunde oder Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde zu stellen, da nicht bei allen Betroffenen diese Therapieformen

in Erwägung gezogen werden können. Bei schwergradiger Form der obstruktiven Schlafapnoe ist der Goldstandard die CPAP-Therapie. Dabei wird mit individuell eingestelltem Druck über eine Nasen- oder Nasenmundmaske der Atemweg offengehalten und mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Der Patient hat somit keine Stresssituation im Körper und folglich auch keine Weckreaktion, ist ausgeruht und das Schnarchen hat ein Ende. Dies ist eine sehr wirksame Therapieform, wenn auch zu Beginn gewöhnungsbedürftig. Es braucht Geduld mit sich selbst, Akzeptanz von der Partnerseite und nicht zuletzt fachliche und menschliche Therapiebegleitung durch das betreuende Schlaflabor!

#### **Wie hoch ist die Hemmschwelle, sich an ein Schlaflabor zu wenden?**

Im Laufe der Zeit wurden hervorragende Tools zur Selbstmessung der unterschiedlichsten Körperfunktionen entwickelt, darunter auch Geräte oder Apps zur Schlaf- und Atmungsmessung. Glücklicherweise werden diese Technologien auch immer häufiger angewendet und somit verliert sich auch langsam die Scheu vor der Messung im Schlaflabor. Oft ist es sogar eine (erleichternde) Bestätigung dessen, was zuhause schon im Vorfeld gemessen wurde. Aufklärung und ausreichende Information sind immer wichtig. Jeder einzelne sollte auf Signale des Körpers hören, denn wir haben nur diesen einen!



## Einfach Wohlfühlen

Als 100 % klimaneutral zertifizierter Hersteller produziert **Elastica** auf Basis strenger Nachhaltigkeitskriterien Matratzen, Betteinsätze, Boxspringbetten, Funktionscouchen und Schlafzubehör für den gesunden Schlaf. Dabei werden traditionelle Werte wie rein österreichische Handarbeit, hochwertige Qualität und ausgesuchte internationale Designs mit hohem Innovationsgrad verbunden. Die tiefe Kenntnis der Bedürfnisse der Kunden\*innen ist für Elastica die Basis für das innovative Leistungsangebot. So findet jede\*r Kunde\*in die optimal passende Matratze, das perfekte Schlafsystem oder sein Lieblingsbett „made in Salzburg“ für einen gesunden Schlaf mit gutem Gewissen.



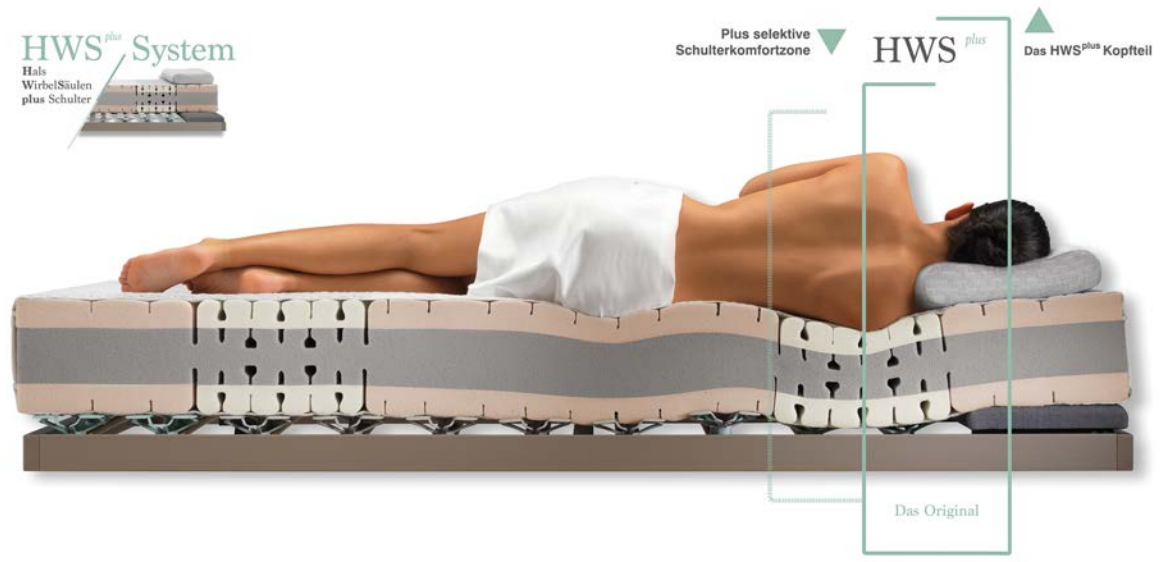


**Schlaftypgerecht**

Sie träumen davon, immer richtig zu liegen? Egal ob Tag oder Nacht - das neue **HalsWirbelSäulen<sup>plus</sup>** Konzept von **austroflex** macht dies möglich. Der mehrfach ausgezeichnete deutsche Stardesigner Martin Ballendat hat exklusiv für das neue austroflex System das Systembett **volando** entworfen. Durch sein perfektes Zusammenspiel von ausgereifter Technik und ansprechendem Design bietet volando höchsten Schlafkomfort und betritt auch optisch ein ganz neues Level.

**austroflex**  
by Optimo

**HWS<sup>plus</sup> System**  
Hals  
WirbelSäulen  
plus Schulter



**CO<sub>2</sub>**  
neutral





### Vielseitiger Wildfang

**DEMADRA** von **ADA** ist das perfekte Bett für alle, die die natürliche Ausstrahlung von massivem Holz lieben und ihr Zuhause gerne abwechslungsreich gestalten. Die charakteristische Maserung von Wildeiche oder Wildkernbuche – vorwiegend aus österreichischen Wäldern – zeigt sich am Bettrahmen und den Beinen. Das Kopfteil kommt als Kontrast mit einer innovativen Polsterung daher: Die Wendekissen lassen sich auf der Vorder- und Rückseite anders gestalten, was Abwechslung ins Schlafzimmer bringt.





## Individuelle Kreationen

Die Rundungen des Betthauptes und die sich nach außen hin verjüngenden eingesetzten Paneele verleihen dem Polsterbett **Fiore** von **JOKA** seinen extravaganten Charme und machen Ihr Schlafzimmer zu einem Ort der Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit! Das Betthaupt kann auch mit hochgezogenen Seitenteilen ausgestattet werden. Ebenso elegant und mondän wirkt das Doppelbett Fiore mit seinem eckigen Betthaupt. Die bis nach oben durchgängigen Seitenteile vermitteln ein wohliges Gefühl der Geborgenheit.





Innovation  
ist kein  
Zufall,  
sondern  
eine

bewusstste  
Entscheidung!





## Im Gespräch mit Innovationsmanagerin Monika Edlinger

**Von der Kindheit am Bergbauernhof in der Steiermark über Businessaufenthalte in ganz Europa bis hin zum Ankommen in der Lebensstadt Wien vor 10 Jahren. Von der Gründung der „Innovationsmanufaktur“ hin zur Tätigkeit als Coach, Beraterin und Universitätsdozentin für Innovative Leadership und High Performing Teams: Monika Edlinger ist eine vielseitige Frau. Warum genau diese Vielfalt an Perspektiven und Erfahrungen nötig ist, um Fortschritt voranzutreiben, verrät uns die sympathische Visionärin in einem persönlichen Gespräch.**

**Der Begriff Innovation wird häufig mit E-Autos oder Handys assoziiert. Aber es steckt doch sicher mehr dahinter?**

Innovation ist ganz grundsätzlich die Entwicklung neuer, erfolgreicher Ideen. Richtig, in unserem Alltag denken wir dabei meistens an revolutionäre Technologien. Aber Innovation ist wesentlich mehr! Es ist die Entwicklung neuer Produkte, Dienstleistungen oder Geschäftsmodelle, die einen bedeutenden Fortschritt, eine Verbesserung oder einen Wandel in einem bestimmten Bereich wie zum Beispiel Wissenschaft, Wirtschaft, Gesundheitswesen oder Bildung und Wohnen bewirken. Innovationen gerade in diesen großen, wichtigen Bereichen sind meist das Ergebnis von interdisziplinären Teams. Also Menschen, die aus unterschiedlichen Bereichen, Branchen und Bildungsschichten zusammenarbeiten. Dadurch ist es möglich, unterschiedliche Perspektiven zu erlangen und gemeinsam neue Ideen zu entwickeln, die die Welt begeistern.

**Was ist für Sie eine der bedeutendsten Umwälzungen in den letzten Jahren?**

Hier fällt mir sofort die Arbeitswelt ein. In unserer dynamischen und sich schnell verändernden Welt verschwinden alte Berufe und neue entstehen. Digitalisierung, Kooperationen, Kreativität und Flexibilität stehen im Vordergrund. Gestern wurde gelobt, wer seinem Arbeitgeber ein Leben lang treu blieb. Heutzutage ist ein Job fürs Leben eine Seltenheit. Durch Homeoffice und Workation entstehen völlig neue Arbeitswelten.

**Kommen wir zum Thema Wohnen: Wo sehen Sie hier das größte Innovationspotenzial?**

In Bezug auf unser Wohnen ist entscheidend, einige wichtige Aspekte zu berücksichtigen: Gerade beim Thema Homeoffice sollten wir uns überlegen, ob

unsere Wohnsituation unseren beruflichen Anforderungen gerecht wird. Dabei ist es wichtig, uns dessen bewusst zu sein, an welchen Orten und in welcher Umgebung wir besonders produktiv sind. Hier einen eigenen und bewussten Platz zu schaffen, kann Wunder bewirken.

**Nun besteht das Leben zum Glück aber nicht allein aus Arbeit. Auch Familie, Freundeskreis und Freizeit sollten doch in den privaten vier Wänden ausreichend Platz finden?**

Das stimmt, unsere Wohnsituation hat einen erheblichen Einfluss auf unser soziales Leben. Das Miteinander rückt wieder viel mehr in den Mittelpunkt. Die Nähe zu Familie, Freunden und Nachbarn kann entscheidend für unsere Lebensqualität sein. Auch generationenübergreifendes Wohnen wird wieder attraktiver. Senioren-Wohnprojekte, Intergenerationelles Wohnen oder Studentisches Co-Living sind Wohnmodelle, welche wunderbar zur wachsenden Präferenz vieler Menschen für geteilte Ressourcen und soziale Bindungen passen.

**Apropos Ressourcen: Auch Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Aspekt auf dem Einrichtungssektor.**

Klimawandel und Ressourcenknappheit machen leider auch vor dem Wohnbereich nicht Halt. Nachhaltigkeit kann daher bedeuten, Altes mit Neuem zu verbinden. Das neueste Sofa vom Designer um die Ecke, kombiniert mit einer alten Kommode vom Bauernhof der Eltern oder Großeltern, oder alten Stühle, die restauriert und neu gepolstert werden. Und auch die finanzielle Seite ist nicht zu vernachlässigen. Braucht es noch das riesige Ledersofa und die 4-Zimmer-Wohnung, obwohl die Kinder längst ausgezogen sind? Hierbei ist es wichtig, Lösungen zu finden, die zeitgemäß sind und zu den aktuellen Bedürfnissen passen.

**Was denken Sie, wird in Zukunft wichtig sein?**

In unserer digitalen Welt sind Smart Home Lösungen, wie zum Beispiel Luftreinigungssysteme, intelligente Haushaltsgeräte oder smarte Wasser- und Energieüberwachung aufstrebende Trends. Sich hier aller Möglichkeiten bewusst zu werden und für sich passende Lösungen zu finden, ist Teil unseres Alltags geworden. Insgesamt ist es wichtig, bei der Wahl unserer Wohnsituation sorgfältig zu überlegen, wie sie zu unseren individuellen Bedürfnissen und Zielen passt und wie sie mit den sich verändernden Anforderungen in unserer Welt in Einklang steht. Die Wohnsituation sollte nicht nur ein Ort zum Leben, sondern auch ein Ort zum Arbeiten, Entspannen und Wachsen sein.



### Warm und natürlich

Sanfte Farben, cleane Formen und ein fein abgestimmter Material-Mix verwandeln das Bad **GRAZ** von **PAUL LEVIN** in einen persönlichen Wohlfühlbereich. Die Trendfarbe Koralle gibt Badmöbeln jetzt eine softe Ausstrahlung, die durch die samtig-warme Haptik der matten Oberflächen noch unterstrichen wird. Kreativer Kontrast dazu: Metallgriffe, Armatur und das Relingsystem Sign Emotion mit beweglichen Regalen und individuellen Features in Schwarz. In der grifflosen Alternative zeigt GRAZ mit der sanft geschwungenen Abschlusskontur Curve einen unverwechselbaren Stil. Der beleuchtete Spiegel Abril lässt sich per Touchsensor steuern. Und das Wandregal Free kann frei kombiniert und positioniert werden.





# neue stil elemente



## Integrierte Details

Das Badezimmerprogramm **MISURA** von **PAUL LEVÍN** besticht durch klare Linien und eine große Auswahl an verfügbaren Modellen, die elegante und funktionelle Lösungen ermöglicht. Die breite Vielfalt der Oberflächen macht MISURA zu einem transversalen Badezimmerprogramm, das sich jeder Räumlichkeit anpassen kann.

**PAUL LEVÍN** 





### Erster Eindruck

Die Garderobe **MAILAND** von **PAUL LEVÍN** beweist ihr Organisationstalent täglich aufs Neue. Durch Ablageflächen, Auszüge und Kleiderstangen hilft sie, den Alltag zu organisieren. Praktisch, wenn Schlüssel und Handy griffbereit abgelegt werden können, Schal und Schirm ihren Platz finden. Und dann noch der rasche Blick in den großformatigen Spiegel, der sich harmonisch einfügt.

PAUL LEVÍN 





# Mehr Flexibilität\_



## Zuhause ankommen

Dieses Vorzimmer-System von **PAUL LEVÍN** passt sich mit seinen unterschiedlichsten Ausführungen ganz an Ihr Wohnambiente an. Es bietet für jede Raum- und Platzsituation stets eine überzeugende Antwort. Die durchdachten Details von **CINQUANTA3** garantieren eine hervorragende Alltagstauglichkeit.



**K&B Unterlerchner**

Villacher Straße 28c, 9800 Spittal/Drau

T +43 4762 330 88, w.unterlerchner@kundb.at

kundb.at