

wohnbar

S P E Z I A L



Design erleben:
Die Liebe steckt im Detail



**Trends, so vielseitig und
inspirierend wie Sie selbst**

Was heute zählt – auf einen Blick

Liebe Leserinnen und Leser,

Wohlbefinden ist die Verknüpfung von emotionaler Zufriedenheit und körperlicher Gesundheit. Dabei spielen Lebensweise und eine gesunde Ernährung eine ebenso wichtige Rolle wie ein Umfeld, das uns behagt und in dem wir uns selbst entfalten können.

Den eigenen Typ kennen ...

Natürlich ist Geschmack eine höchst individuelle Angelegenheit: Low Carb-Rezepte oder asiatische Küche sagen nicht allen Menschen zu, ebenso gehen bei Einrichtungstrends die Geschmäcker auseinander. Was den einen gut tut, ist nicht automatisch die perfekte Lösung für alle.

... und danach leben

So, wie wir uns im Lauf unseres Lebens weiterentwickeln, verändern sich auch die Bedürfnisse von Körper und Geist. Vielleicht entdecken Sie die Liebe zu klassischer Musik oder geben lange als altmodisch verschrienen Stoffen wie Cord eine zweite Chance? Wichtig ist, ganz auf das eigene Bauchgefühl zu hören!

Auf den folgenden Seiten finden Sie wie gewohnt einen bunten Mix aus interessanten Themen, aktuellen Trends und spannenden Wohnkonzepten. Wir stellen Ihnen drei verschiedene Wohntextilien mit einer großen Portion Behaglichkeit, Flexibilität und Extravaganz vor und werfen einen Blick auf den überraschend minimalistischen Stil einer vergangenen Epoche.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Blättern und Schmökern!

_1

WIE MENSCHLICH IST DIE KI

Sie reagiert auf Wünsche und Kritik und analysiert unsere Vorlieben genauer als Sigmund Freud. Die Ergebnisse sorgen regelmäßig für Verblüffung. Ob die KI auch in der Raumgestaltung in der Lage ist, wirklich einzigartige Arbeit zu leisten und mit Leidenschaft bei der Sache ist, haben wir auf **Seite 6 & 7** untersucht.

_2

ES WIRD WEICH UND FLAUSCHIG

Behaglichkeit ist bei Weitem nicht nur eine Frage von Form und Funktion. Vor allem die Haptik spielt eine Schlüsselrolle bei der Frage, was wir als gemütlich empfinden. Lesen Sie mehr auf **Seite 10 & 11** über die Rückkehr von kuscheliger Chenille, wärmendem Cord und dem rockigen Leopardendruck.

_3

200 JAHRE JOHANN STRAUSS

Aus seiner Feder stammen unsterbliche Werke wie der Kaiserwalzer, die Fledermaus und der Zigeunerbaron. Johann Strauss Sohn verkörpert wie kaum ein anderer Musiker das Leben und die Gesellschaft Wiens zu Kaiserzeiten. Doch der Walzerkönig hatte auch eine überraschend rebellische Seite. Mehr dazu auf **Seite 14 & 15**.

_4

VOLL GENUSS ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Lisa Shelton ist vielen aus der Sportwelt ein Begriff – doch auch als Ernährungsexpertin hat sich die Tirolerin mittlerweile einen Namen gemacht. Sie hat mit uns auf **Seite 18 & 19** über entzündungshemmende Ernährung ohne Verzicht und die Auswirkung von Zucker auf den Körper gesprochen.

_5

LEUCHTEND GRÜNES SUPERFOOD

Matcha-Latte ist vielen ein Begriff. Getrocknet, von Hand gemahlen und anschließend mit heißem Wasser oder Milch aufgeschäumt, ist der japanische Grüntee ein echter Booster für Haut, Augen und Gehirn. Wir berichten auf **Seite 22 & 23**, was genau den Tee so gesund macht und worauf man achten sollte.

Hier sind wir zu Hause. Hier richten wir ein.

DIE LIEBE ZUR WUNDERBAREN REGION, IN DER WIR DAS GLÜCK HABEN ZU LEBEN, IST MEIN ANTRIEB. Die Expansion der letzten Jahrzehnte basiert bis heute auf nachhaltigem Wachstum, denn sie ereignete sich am heimischen Markt.

Größe erwächst nämlich nicht allein aus Quadratmetern, sondern vor allem aus Einfühlungsvermögen, Verständnis und Qualität. Dass wir auf dem richtigen Weg sind, erkenne ich daran, dass wir die Nummer 1 in der Region werden konnten als das starke Haus im Seenland. Unser Fokus liegt darauf, Ihre Wohnraumträume individuell und perfekt auf Sie zugeschnitten wahr werden zu lassen. Mit Handschlagqualität - wie wir es hier bei uns wertschätzen.

Machen Sie es sich gemütlich und nehmen Sie sich zum Durchblättern unseres Prospektes Zeit. Achten Sie auf die oft kleinen, aber feinen Unterschiede, die unsere Angebote so besonders machen. Und wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben – das starke Haus im Seenland liegt ganz in Ihrer Nähe.

Ich freue mich auf Sie!

Ing. Manuel Laimer





LAIMER

LEBENS_RAUM

Möbel Laimer
 Palting 3, 5163 Palting
 +43 6217 7115
info@einrichtungshaus-laimer.at
www.einrichtungshaus-laimer.at

2/9 Einer für Alles

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

4/9 Tolle Raumkonzepte

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

6/9 Urlaubsservice

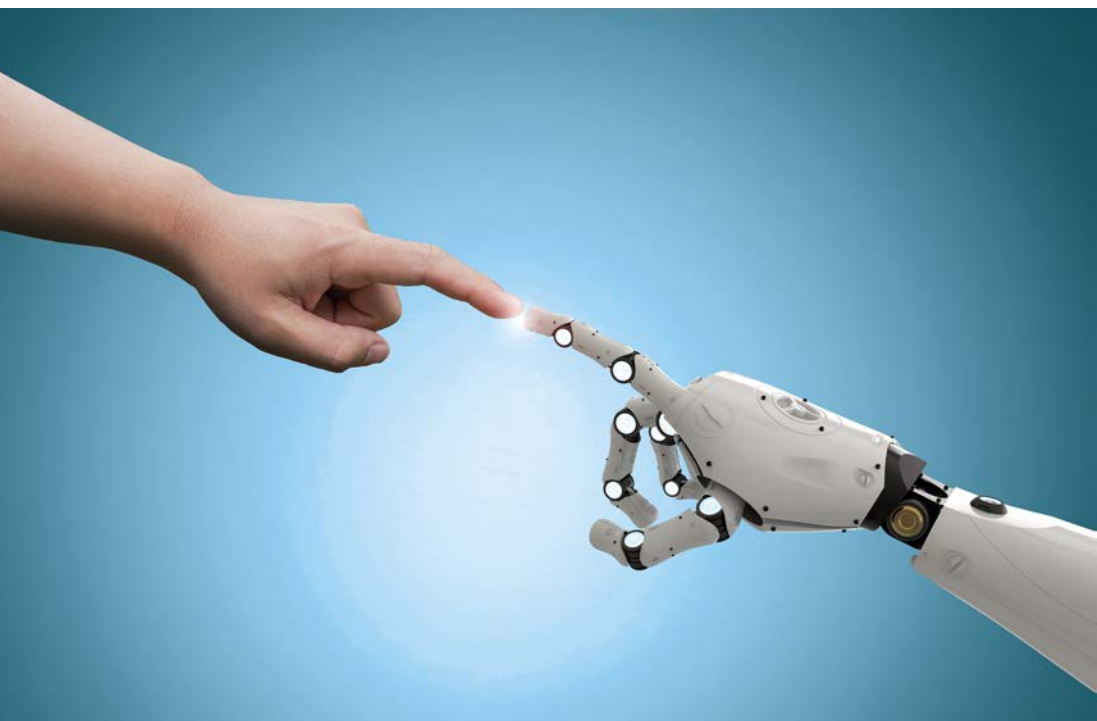
Entspannt Einrichten _ Sie genießen Ihren Urlaub während wir uns um den Aufbau Ihrer Einrichtung oder den Einbau der neuen Küche kümmern. Bei Ihrer Rückkehr ist alles erledigt und bereit für Sie.

Alle unsere neun perfekten Services für Ihr Einrichtungserlebnis finden Sie unter www.einrichtungshaus-laimer.at/serviceleistungen



ChatGPT, wie soll ich wohnen

Wie künstliche Intelligenz unsere Einrichtung beeinflussen kann



Innerhalb kürzester Zeit traten Deep Learning-Modelle, auch KI genannt, ihren Siegeszug durch die Gesellschaft an. Sie können Geschichten schreiben, Bilder generieren, aber auch Hautkrebs und Falschgeld erkennen. Und wie sieht es mit der Einrichtung aus?

In vielen Haushalten sind Smart Home-Systeme bereits Standard: Intelligente Backöfen können Gerichte erkennen und wählen eigenständig die richtige Gartemperatur, Beschattungs- und Lüftungssysteme reagieren auf Witterung und Außentemperatur, Beleuchtung und Heizung lassen sich mittels Sprachassistentz oder über das Handy aktivieren.

Die KI geht allerdings einen Schritt weiter, indem sie von den täglichen Abläufen lernt. Sie registriert beispielsweise, wann und wie lange sich die Bewohner*innen in bestimmten Räumen aufhalten und optimiert die Heizung entsprechend. Sie merkt sich die abendliche Heimkommzeit, schaltet die gewünschten Lichter ein und spielt die Lieblingsmusik ab. KI-basierte Sicherheitssysteme wiederum erkennen ungewöhnliche Aktivitäten oder potenzielle Gefahren und informieren in Echtzeit.



**hat eingerichtet
finden Sie
die Fehler**

Leichtere Planung durch realistische Simulation

Durch die Analyse riesiger Datenmengen kann das KI-gestützte Design zukünftige Trends im Designbereich vorhersagen, wie beispielsweise Farben und Stile, die in bestimmten Zeiträumen besonders beliebt sein werden. Dank dieser Funktion können Lösungen entstehen, die sowohl praktisch als auch innovativ sind. Ein weiterer Vorteil der Simulation in Echtzeit ist die Möglichkeit, bereits bei der Vorauswahl automatisch die speziellen Anforderungen der Nutzer*innen mit einzuberechnen.

Wie kreativ ist die KI?

Auch wenn die KI scheinbar einzigartige Kunstwerke in jeder gewünschten Stilrichtung erzeugen kann, muss man sich vergegenwärtigen, dass sie keine eigenen, schöpferischen Ideen umsetzt, sondern lediglich eine Imitation bereits bestehender Werke erzeugen kann. Originalität? Leider Fehlanzeige. Denn was eine KI niemals lernen kann, sind Emotionen. Und genau diese verleihen einem Raum das gewisse Etwas! Letztlich kommt es also doch auf das Fingerspitzengefühl guter Designer*innen an, wenn es darum geht, einen Raum zu gestalten, der die Persönlichkeit der Bewohner*innen widerspiegeln soll.

Letztlich ist und bleibt die KI – zumindest vorerst – eine praktische Unterstützung, jedoch kein Ersatz für die Menschen hinter einer gelungenen und rundum behaglichen Wohnatmosphäre.

KI-Tools zum Ausprobieren

RoomGPT

Wer schnell und unkompliziert ausprobieren möchte, wie ein Raum in einem anderen Design wirken würde, hat mit RoomGPT eine nutzerfreundliche Möglichkeit zur Hand. Einfach ein Bild des Raumes hochladen, gewünschte Stilrichtungen wählen und sich überraschen lassen.

Planer 5D

Dieses Architektursystem für die Wohnplanung erfasst die Inneneinrichtung anhand von Schnappschüssen und erlaubt eine Anpassung von Oberflächen, Materialien, Farben und Muster für Möbel, Wände und Böden in jedem beliebigen Designstil.

InteriorAI

Mit einer sehr übersichtlichen Benutzeroberfläche ermöglicht diese Plattform, anhand von Fotos verschiedene, fotorealistische Einrichtungsstile durchzuprobieren und Inspiration zu finden.

Spacely.AI

Ähnlich wie die anderen Modelle bietet diese Seite Ideen für Möbel und Farbschemata und erstellt anhand der gewählten Filter realistische Räume inklusive Dekoration.



Eleganz gönnen

Manchmal darf man sich schon etwas gönnen, finden wir. Sich und seinem Wohnraum etwas Gutes tun. Leichtfüßig durchs Leben tanzen und immer den Schwung mitnehmen. Dem Licht den Weg frei machen. Und wie, bitte schön, soll das gehen? Es ist eigentlich gar nicht so kompliziert: Wenn Schlichtheit auf Eleganz und aufregende Materialien auf leidenschaftliche Liebe zum Detail treffen, dann passiert etwas erfrischend Überraschendes – ein Spiel mit den Dimensionen.

– Essgruppe **Faye** von **haas**

haas



Sofa Stars

„Wenn du immer alle Regeln befolgst, verpasst du den ganzen Spaß“, sagte einst Katharine Hepburn. Die als größter weiblicher Hollywood-Star bezeichnete Schauspielerin hat ihr Leben lang nach dieser Maxime gelebt – und wurde mit ihrer Lebenseinstellung immerhin 96 Jahre alt. So falsch kann es demnach nicht sein, wenn man seiner Fantasie freien Lauf lässt. Denn nur so können wirklich innovative Dinge entstehen. Heutzutage heißt das „thinking outside the box“, aber wir halten uns da lieber an Katharine. Sie hat auf einzigartige Weise Eleganz, Transparenz und maximale Freiheit zu einem persönlichen Lebenskonzept kombiniert. Und das noch dazu sehr erfolgreich und richtungsweisend. Genau das kann auch für das Design von Sitz- und Liegemöbeln eine äußerst wertvolle Inspiration sein.

– Sofa **JAZ** von **Rolf Benz**



**ROLF
BENZ**

Trend auf Samtpfoten

Wie Cord, Chenille und
Leopardenprint wieder bei
uns Einzug halten

Sie sind weich, warm und extrem flexibel:
Stoffe wie Cord, Chenille und Leoparden-
muster erobern nach langer Pause wieder
das Interior Design zurück.



Viele von uns kennen sie vermutlich in erster Linie aus der Bekleidung: Während man Cord mit warmen, praktischen Hosen assoziiert und Chenille aufgrund seiner außerordentlich weichen Beschaffenheit häufig für Babykleidung zum Einsatz kommt, steht der Leopardenprint seit seinem ersten großen Auftritt in den Dreißigerjahren für Freiheit, Coolness und Glamour. Nun darf das Trio endlich wieder Wohntextilien verschönern!

Cord: natürlicher Wärmespeicher

Seine Bekanntheit verdankt der samtige Webstoff den typischen Längsrillen. Nicht vollkommen schlicht, aber auch nicht zu auffällig, verströmt die samtig-geriffelte Textur pure Gemütlichkeit mit 3D-Effekt. Als idealer Wärmespeicher ist Cord außerdem in der kalten Jahreszeit geradezu unentbehrlich! Der zeitlose Look macht Cord ideal für viele verschiedene Wohnstile und Einsatzbereiche. Sowohl klassisch-elegante Linien als auch stylische Vintage-Designs oder knallige Kontraste sind mit Cord wunderbar einfach umzusetzen. Da es Cord in den unterschiedlichsten Farben gibt, ist mit Sicherheit für jeden Geschmack das Richtige dabei. Übrigens: Cord lässt sich problemlos in der Maschine waschen und ist damit ein unkomplizierter Begleiter in Familien mit kleinen Kindern oder Haustieren!

Grundsätzlich unterscheidet man vier Typen von Cord: Kabelcord mit etwa zehn Streifen auf einer Fläche von 10 Zentimetern, Breitcord mit etwa zehn bis 25 Streifen und Genua-Cord mit 25 bis 40 Streifen. Am zartesten ist der Feincord, auch Babycord genannt, der auf einer Fläche von zehn Zentimetern mehr als 40 Streifen aufweist.



Chenille: flauschiger Hautschmeichler

Vereinfacht gesagt werden bei der Herstellung von Chenille kürzere Garne, der sogenannte Flor, um einen Garnkern gewickelt. Diese verleihen dem Stoff sein charakteristisches, flauschiges Aussehen und die weiche Textur. Die aufwändige Verarbeitung macht das Gewebe allerdings nicht nur optisch einzigartig, auch überaus strapazierfähig und langlebig. Der Name „Chenille“ stammt aus dem Französischen und steht für Raupe – ein gutes Bild für die weiche, angenehme Struktur und den üppig-eleganten Look des Stoffes.

Diese Eigenschaften machen Chenille zu einem der vielseitigsten und gemütlichsten Stoffe für Möbelpolsterungen: Superweich und in vielen verschiedenen Farben und Mustern verfügbar, wird ein Sofa aus Chenille zum perfekten Rückzugsort! Aber auch bei Heimtextilien wie Kissen, Gardinen oder Teppichen kommt Chenille besonders gut zur Geltung. Zudem ist die Herstellung nicht auf ein bestimmtes Material festgelegt, sodass zunehmend recycelte und biologisch erzeugte Garne zum Einsatz kommen, was ihn zu einer nachhaltigen Wahl in Sachen Raumgestaltung macht.

Leopard: luxuriöser Rebell

Ob als Kissenbezug, Polsterung für Sessel und Sofa oder sogar als großflächiger Wandbehang – das Leopardenmuster verleiht nahezu allen Wohntextilien eine besondere Note. Der Vielfalt an Texturen sind dabei keine Grenzen gesetzt: Von kuschelig-weichen Bettvorlegern bis hin zu seidig-glaten Oberflächen ist alles möglich.

Wem die typischen, dem Fell nachempfundenen Farben zu langweilig sind, findet Neuinterpretationen des Klassikers in Pastelltönen, Pop-Art-Design oder Metallic-Finishes, die sich in jedem Raum stimmig einsetzen lassen.

Während in der Mode der Leopard gern von Kopf bis Fuß getragen wird, gilt in der Raumgestaltung das Motto „weniger ist mehr“. Am besten zur Geltung kommt der Leoprint als gezielter Akzent in Kombination mit schlichten Möbeln oder einfarbigen Designs:

So setzt das Muster extravagante Kontraste und bringt lebendige Dynamik in jeden Raum.

geniale haptik

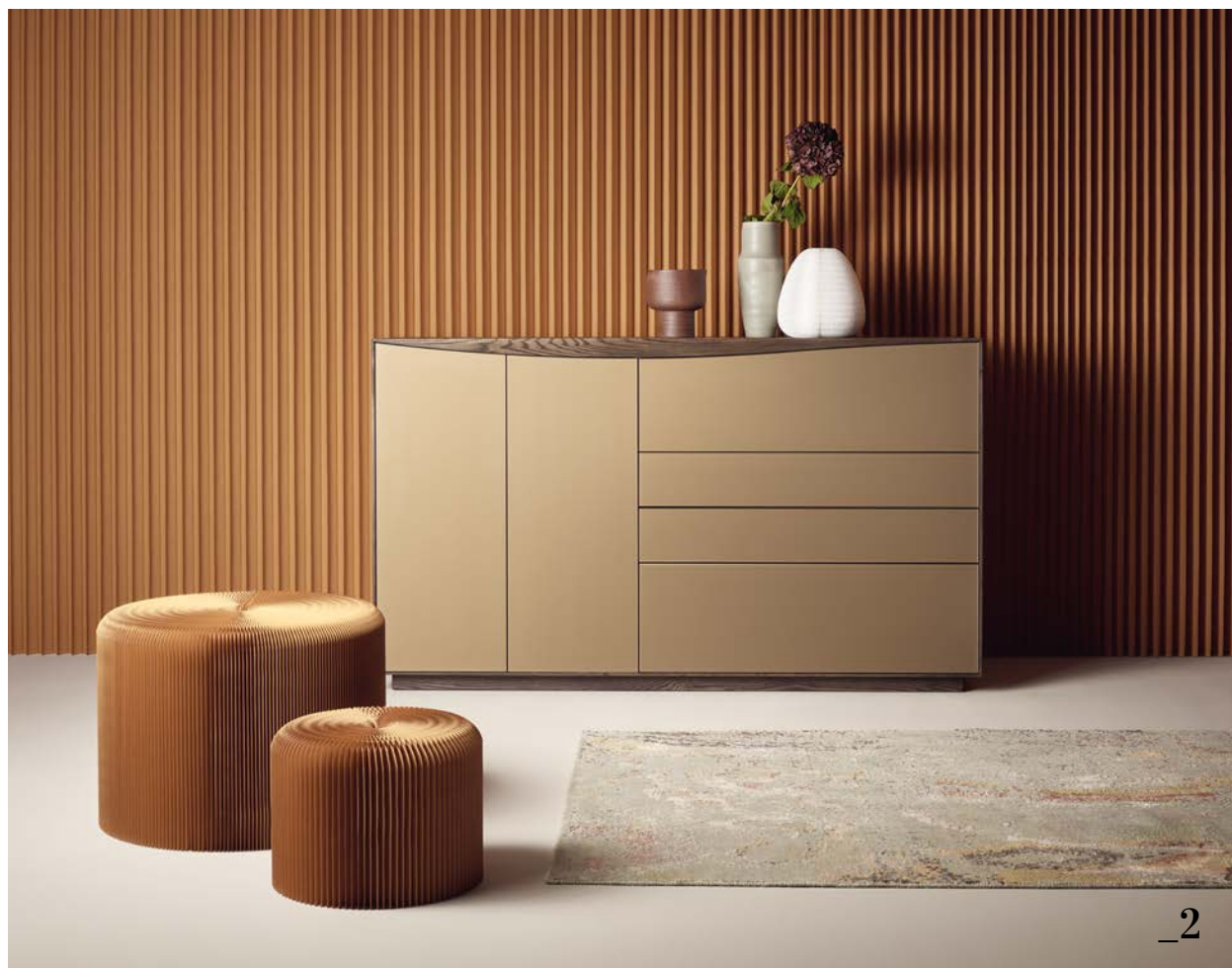


2 Im Moment der Bewegung

Ach, was wird gern davon gesprochen, endlich mal ein bisschen Schwung ins Leben zu bringen und aus dem Trott auszubrechen. Dabei ist das ganz einfach: Man muss die Dinge nur ein klein wenig anders machen, als man es gewohnt ist. Die täglichen Routinen einen Hauch verändern. Da und dort über seinen Schatten springen. Über die Resultate wird man vielleicht überrascht sein – auf äußerst anregende Art und Weise.

– Board **PURO WAVE** von **Anrei**

ANREI®
ECHT. SEIT 1894





1 Komm in meine Arme

Man tut gut daran, sich gelegentlich an alte und oft erprobte Weisheiten zu halten: Es gehört einfach mehr gekuschelt. Da gibt es keine Widerrede; das Motto gilt ausnahmslos für alle. Wenn für dieses Vorhaben dann auch noch ein opulenter, ausnehmend gemütlicher Ort des Geschehens zur Verfügung steht, gibt es sowieso keine Ausreden mehr.

– Couch **Antigua** von **Tommy M**

tommy m





Gut ist's gängen, nix is g'schehn

200 Jahre Johann Strauss

Erst vorgesehen für eine Beamtenlaufbahn, später im Schatten des berühmten Vaters: Johann Strauss Sohn musste auf seinem Weg zum Walzerkönig einige Hürden überwinden. Heuer wäre der Wiener Komponist 200 Jahre alt geworden.

Seine Laufbahn begann holprig. Der liebevoll auch Schani genannte Johann Baptist Strauss verdankte letztlich seiner Mutter den Werdegang zum Star. Bereits mit sechs Jahren komponierte er seinen ersten Walzer, bekam hinter dem Rücken des Vaters Violinunterricht. Denn ausgerechnet Johann Strauss Vater, der gemeinsam mit seinem Freund Josef Lanner den Walzer in seiner heutigen Form entwickelt und privat für zahlreiche Skandale gesorgt hatte versuchte, die musikalischen Ambitionen seines ältesten Sohnes zu unterdrücken und schreckte übrigens nicht einmal vor einer Intervention beim Wiener Magistrat zurück, um den ersten Auftritt seines Sohnes zu verhindern.

Rebell im ¾-Takt

Besagter erster Auftritt im Hietzinger Casino Dommayer am 15. Oktober 1844 wurde ein Riesenerfolg und ebnete den Weg zu einem schwindelerregenden Aufstieg. Die ersten Jahre nach dem Debüt waren dennoch vorrangig vom Konkurrenzkampf gegen Strauss Vater geprägt: Während dieser sich der Sympathien der Eliten sicher sein konnte, wandte sich Strauss Sohn den Studenten und Randgruppen in Wien zu. Auch machte er keinen Hehl aus seiner Sympathie für die Ideen der Revolution von 1848, komponierte sogar eigens „Barrikadenlieder“ und den „Revolutionsmarsch“.

Gefeierter k.u.k. Hofballdirektor

Nach dem Tod des Vaters gelang es Strauss endlich, die beiden Orchester zu vereinen. Er unternahm gefeierte Konzertreisen, die ihn erst durch Europa und nach Russland, in seinen späteren Jahren auch in die USA führten und ihm den Aufstieg zum k.u.k. Hofballdirektor ermöglichten. Wild, spritzig, schwungvoll und voll Temperament, komplex und zugleich voller Leichtigkeit: Seine Musik traf den Nerv der Zeit und ist bis heute eng mit der Wiener Kultur und dem gesellschaftlichen Leben jener Zeit verknüpft. Nicht umsonst ist das Wiener Neujahrskonzert vor allem den bis heute unvergessenen Werken Strauss' gewidmet.

Liebhaber der Operette

Johann Strauss Sohn prägte die Wiener Operette maßgeblich und hob sie auf ein neues künstlerisches Niveau. Mit Meisterwerken wie „Die Fledermaus“ (1874) und „Der Zigeunerbaron“ (1885) schuf er mitreißende Musik und verband gekonnt Elemente des Wiener Walzers und anderer Tanzformen. Zwischendurch entstanden Welterfolge wie die Walzer „An der schönen blauen Donau“ (1867) oder „Geschichten aus dem Wienerwald“ (1868).

Private Turbulenzen und Disziplin bis zuletzt

Drei Ehen durchlebte der charismatische Komponist im Lauf seiner Jahre: Seine erste Ehefrau, Henrietta „Jetty“ Treffz, eine bekannte Opernsängerin, unterstützte ihn privat und beruflich. Sie managte seine Karriere bis zu ihrem frühen Tod 1878. Seine zweite Ehe mit der jungen Schauspielerin Angelika Dittrich verlief hingegen kurz und unglücklich; erst die dritte Partnerschaft mit Adele Deutsch schenkte ihm wieder Glück und Stabilität. Insgesamt 479 Werke stammen aus der Feder von Johann Strauss Sohn: Er komponierte Walzer, Märsche, Polkas, Mazurkas, Française und Quadrillen. Strauss' enormes Arbeitspensum forderte seinen Tribut: Körperliche Zusammenbrüche machten eine Serie

von Kuraufenthalten notwendig; chronische Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie wiederkehrende Lungenentzündungen beeinträchtigten ihn zunehmend. Eine letzte Lungenentzündung führte schließlich auch zu seinem Tod am 3. Juni 1899.

Salonkultur und Lebensfreude des alten Wiens

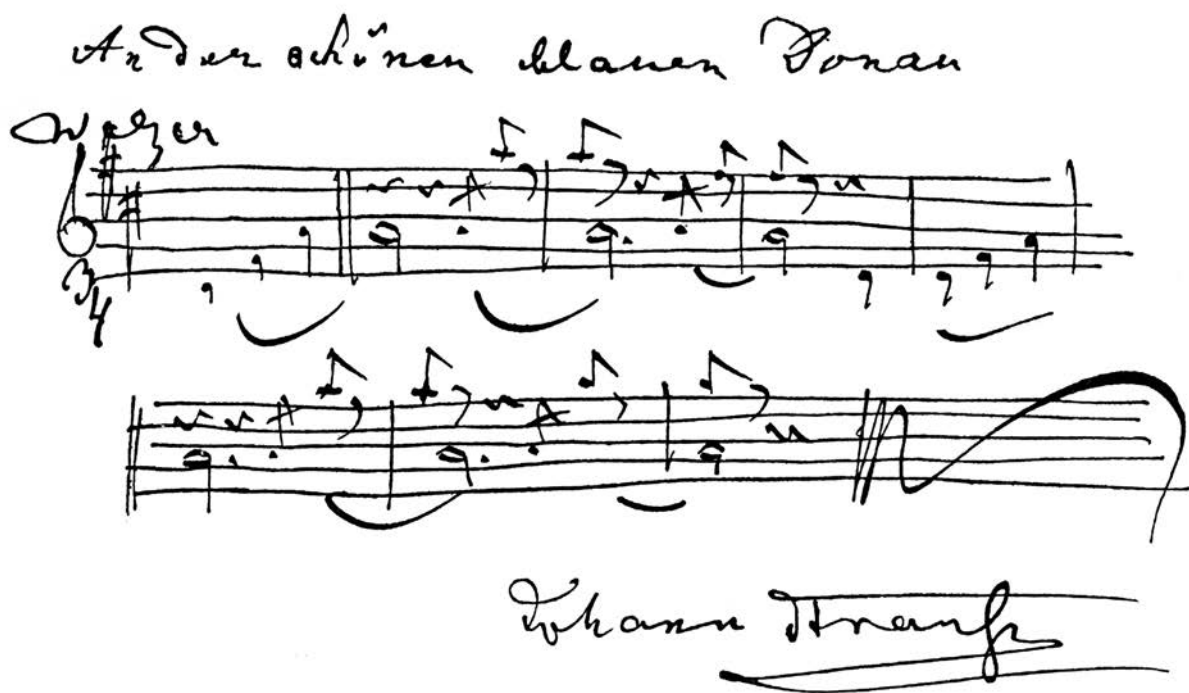
Musik war ein fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens im Wiener Biedermeier und danach. Bälle, Kaffeehäuser, aber auch private Salons wurden zu Zentren des geselligen Beisammenseins.

Das gutbürgerliche Leben war nach Jahren der Konflikte von Ruhe und Rückzug geprägt.

Dem folgte auch das Design: Auffallend glatte, elegante Möbel, die weniger repräsentativen als viel mehr behaglich-funktionalen Charakter hatten, sind ein wesentliches Merkmal der Biedermeierzeit. Bescheidenheit als Tugend zeichnet die Gestaltung aus, entsprechend schlicht sind die meist nur durch seitliche Säulen, kleine Intarsien oder aufgesetzte Giebel verzierten Möbelstücke. Die Biedermeier Möbel wurden zumeist aus helltönigem Holz gefertigt, wie zum Beispiel aus Kirsche, Pappel und Birke, Hölzer, die sich durch eine besonders feine Maserung auszeichnen.



Besonders beliebt waren Polstermöbel mit Überzügen aus Rips oder Kreton, die für Komfort sorgten. Ein weiteres zentrales Möbelstück war der Sekretär – ein praktischer Schreibschrank mit zahlreichen Fächern und Schubladen, der sowohl ästhetischen als auch funktionalen Ansprüchen gerecht wurde. Auch die Wandgestaltung spielte eine wichtige Rolle: Farbenfrohe Tapeten mit floralen oder geometrischen Mustern verliehen den Räumen eine wohnliche Atmosphäre.





2 Oh, süßer Schlaf

Haben Sie vielleicht William Ratcliff gelesen? Das ist eines der Werke von Heinrich Heine. Erwähnenswert ist es allerdings nicht aufgrund seiner packenden Story – nein, eine einzige Zeile ist es, die immer wieder gern zitiert wird. Und die hat mit dem Rest der Geschichte noch nicht mal etwas zu tun. „Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung!“, lautet der leicht nachvollziehbare Stoßseufzer. Den alten Ratcliff hat niemand mehr in Erinnerung, der Satz hingegen ist gültig bis in alle Ewigkeit. Ach ja: Wir haben William Ratcliff übrigens nicht gelesen. Aber guten Schlaf, den finden wir großartig.

– Bett **Arte** von **Joka**





1 À la mode

Mir träumte unlängst, ich hätte endlich einen angemessenen Platz, um alle meine Outfits und Accessoires in perfekter Vollendung zu organisieren. Sie nicht zu verräumen und aus den Augen zu verlieren, sondern sie funktional und dennoch gut sichtbar stets griffbereit zu haben. Wie in einem Flagship-Store – nur dass es dabei nicht um eine Marke ... sorry, Brand ging, sondern um mein ganz persönliches Styling. Verrückt, oder? Und seit ich diesen Traum hatte, lässt er mich einfach nicht mehr los.

– Begehrter Kleiderschrank **Panorama** von **SANGIACOMO**

SANGIACOMO



Design erleben: Die Liebe steckt im Detail

Damit ein Gegenstand oder ein Möbel kurzlebige Trends und Moden überdauert, braucht es Inspiration, Erfahrung und nicht zuletzt Sinn für das Wesentliche.

Über Design wurden schon viele Sätze gesagt. Spannend ist, dass der innewohnende Zauber dennoch nicht leicht zu vermitteln ist. Design-Legende Dieter Rams, dessen Werke in Millionen Haushalten wie auch in Museen zu finden sind, meint dazu: „Wir brauchen weniger, aber Besseres“. Auch die Aussage „Details sind keine Details – sie machen das Design aus“ seines US-Kollegen Charles Eames lenkt den Blick auf das Wesentliche. Wie bei dieser Blüte: Da ist nichts zu viel oder zu wenig. Sie ist einfach makellos.

Gesund essen und leben ohne Verzicht

Leistungssport, Wirtschaftsstudium, Unternehmerin und Autorin: Es gibt auf den ersten Blick nichts, was Lisa Shelton nicht kann. Die ehemalige Triathletin und Mutter einer Tochter hat es sich zum Ziel gesetzt, mehr Bewusstsein für einen gesunden und genussvollen Lebensstil zu schaffen.

Regelmäßige Koch- & Ernährungsworkshops, drei Kochbücher, Onlinekurse und ihr Social-Media-Kanal @kochmitherz_lisa: Die erfolgreiche Ernährungsexpertin teilt regelmäßig ihr Wissen und ihre liebsten Rezepte. Wir haben mit ihr gesprochen.

Was war dein persönlicher Auslöser, dich mit Ernährung und Clean Eating zu beschäftigen?

Als Teenager habe ich eine starke Veränderung meines Körpers und meiner Leistungsfähigkeit im Leistungssport erlebt – eine Folge hormoneller Umstellungen. Ich begann, mich intensiver mit Ernährung zu beschäftigen, und merkte, welch enormes Potenzial darin steckt. Die richtige Ernährung hatte nicht nur Einfluss auf meine Energie, sondern auch auf mein Wohlbefinden und meine Regeneration. Diese Erkenntnis ließ mich nicht mehr los. Ich wollte verstehen, wie Lebensmittel den Körper beeinflussen, und erkannte, dass viele Beschwerden, die wir als „normal“ hinnehmen, durch eine ungesunde, stark verarbeitete Ernährung entstehen. Das war der Beginn meiner Reise hin zu Clean Eating. Die zuckerfreie Ernährung ist mein absolutes Steckenpferd, weil ich sehe, wie stark sie das Wohlbefinden verbessern kann – und das ganz ohne Verzicht!

Entstehen also viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten durch schlechte Ernährungsgewohnheiten?

Unsere Ernährung ist oft geprägt von stark verarbeiteten Lebensmitteln, Industriezucker und ungesunden Fetten. Diese Kombination führt zu Blutzuckerspitzen, fördert stille Entzündungen und belastet den Darm – unser zentrales Gesundheitsorgan. Besonders problematisch sind Zucker und raffinierte Kohlenhydrate wie Weißbrot und Süßigkeiten. Auch stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte voll ungesunder Fette,

Zuckerarten oder Süßstoffen und Konservierungsmitteln können das Darmmikrobiom und den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen und stille Entzündungen fördern. Ein übermäßiger Konsum von Omega-6-reichen Ölen wie Sonnenblumenöl kann das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 im Körper ungünstig verschieben und die entzündungshemmende Wirkung von Omega-3-Fettsäuren abschwächen.

Welche entzündungshemmenden Lebensmittel empfehlst du für ein starkes Immunsystem?

Es gibt viele Lebensmittel, die uns helfen, Entzündungen zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken.

- **Grünes Blattgemüse & Kreuzblütler** (zum Beispiel Spinat, Brokkoli, Grünkohl) enthalten Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen hemmen.
- **Regionale & saisonale Beeren** sind reich an Polyphenolen, die oxidativen Stress reduzieren.
- **Kurkuma & Ingwer** zählen zu den stärksten natürlichen Entzündungshemmern, vor allem in Kombination mit schwarzem Pfeffer.
- **Omega-3-Fettsäuren** (Fetter Meeresfisch, Lein- & Chiasamen, Walnüsse) tragen dazu bei, das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 auszugleichen und können entzündungshemmend wirken, indem sie stille Entzündungen reduzieren.
- **Fermentierte Lebensmittel** (zum Beispiel Sauerkraut, Kimchi, Kefir) unterstützen das Darmmikrobiom, das eine zentrale Rolle für unser Immunsystem spielt.

Häufig wird eine Ernährungsumstellung mit viel Aufwand und Verzicht in Verbindung gebracht. Stimmt das denn?

Nein, absolut nicht! Das ist einer der größten Mythen. Der Schlüssel liegt in einer guten Vorbereitung, den richtigen Zutaten und einfachen Rezepten. Eine gesunde Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern mehr Bewusstsein. Mein Ansatz ist praktisch und alltagstauglich – mit Rezepten, die schnell zubereitet sind und richtig gut schmecken. Ein zuckerfreies Granola oder ein cremiges Low-Carb-Gericht gehen schnell und sind dabei viel besser für den Körper.

Gibt es ein ganz spezielles Erfolgserlebnis, das du mit uns teilen würdest?

Ja, eine Geschichte hat mich besonders bewegt: Eine meiner Klientinnen, eine zweifache Mutter, kam zu mir, weil sie sich ständig müde, aufgebläht und antriebslos fühlte. Sie hatte schon viele Diäten ausprobiert, aber nichts schien nachhaltig zu funktionieren. Nachdem sie ihre Ernährung umgestellt hatte, berichtete sie mir nach wenigen Wochen, dass sich ihr Energielevel drastisch verbessert hatte. Ihre Heißhungerattacken waren verschwunden, ihre Haut strahlte, und sie hatte einige Kilos abgenommen. Besonders bewegend war für mich, als sie sagte: „Zum ersten Mal seit Jahren fühle ich mich wohl in meinem Körper – und das ganz ohne das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen.“ Solche Transformationen zeigen mir immer wieder, dass eine natürliche, unverarbeitete Ernährung so viel mehr ist als nur ein Trend – sie ist ein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Und genau das ist es, was ich weitergeben möchte: ein gesünderes Leben, das sich leicht und genussvoll anfühlt!



Im Gespräch mit Coach und Autorin
Lisa Shelton über Clean Eating





Kulinarische Höhenflüge

Neue Rezepte ausprobieren, ein bisschen mit den Zutaten experimentieren, seine Liebsten mit ungeahnten Köstlichkeiten überraschen – all das gehört zu den Dingen, bei denen eine Küche zeigen kann, was sie wirklich zu leisten im Stande ist. Reibungslose Funktionalität, die auf ergonomisch durchdachtes Design trifft, ist da nur einer der Faktoren, welcher das Zubereiten von Speisen zum Vergnügen macht. Ein Punkt, der allerdings gerne übersehen wird: Irgendjemand muss das dann wieder sauber machen und aufräumen. Wie schön, dass auch das dank smartem Glas und widerstandsfähigen, edlen Oberflächen deutlich leichter fällt.

– Küche **MODENA** von **PAUL LEVÍN**

PAUL LEVÍN 

Exklusives Kocherlebnis_

Kochwerkstatt

„Maja, du musst das jetzt sofort probieren!“, rief Felix begeistert. „Ach, komm, ich habe mich gerade zum Gehen fertig gemacht. Heute ist Yoga-Tag“, seufzte Maja. Aber sie kannte die Nuancen seiner Stimme nur allzu gut und ihr war klar, dass sie aus der Sache nicht mehr rauskommen würde. Als sie die Küche betrat, kredenzte ihr ein bis über beide Ohren strahlender Felix einen Teller. „Das ist das Beste, was ich je in meinem Leben gekocht habe!“ Und mit diesen Worten hielt er ihr auch schon eine Gabel hin. Maja schmunzelte und griff zu.

_ Küche **Cemento** von **ewe**

5/9 Rundum versorgt

Alles aus einer Hand _ Genießen Sie unseren 360°-Service: Wir kümmern uns um die Koordination aller Handwerker für alle Themen Ihrer Neuausstattung, während Sie sich entspannt zurücklehnen.



A vertical composition featuring a wooden matcha scoop (chawan) on the left, filled with vibrant green matcha powder. To the right of the scoop is a fresh tea branch with several bright green, oval-shaped leaves. The background is a light-colored wooden surface with a visible grain. The title 'Grünes Gold aus Japan' is overlaid on the right side of the image in a large, black, serif font.

Grünes Gold aus Japan

In Japan gehört Matcha längst zum Standard-Tee-Repertoire, jetzt wird der gemahlene Grüntee auch in Österreich getrunken

Heutzutage ist Matcha vielen ein Begriff. Den Grüntee, der oft als Kaffeeersatz in Latte-Form getrunken wird, kann man mittlerweile an jeder Ecke kaufen- und das nicht nur in Japan, sondern auch hierzulande. Warum Matcha Europa im Sturm erobert und seine vielen Vorteile.

Matcha ist ein japanischer Grüntee, der bereits vor über 8000 Jahren von buddhistischen Mönchen als Meditationsgetränk erfunden wurde. Was ihn so besonders macht, ist seine Pulverform. Lange überschattete Grünteeblätter werden erst getrocknet, ehe sie in einer Steinmühle per Hand gemahlen werden. Dieser Vorgang macht Matcha zu einem echten Manufaktur- Produkt, denn in einer Stunde können pro Steinmühle nur ca. 30 g (1 kleine Dose) Matcha produziert werden. Das fertige Matchapulver wird mit heißem Wasser aufgegossen und dann mit einem Bambusbesen aufgeschäumt. Matcha kann pur oder mit Milch (als Matcha Latte) getrunken werden.

Hierzulande dient Matcha vor allem als gesunde Kaffeealternative. Dem Getränk werden sogar Heilkräfte nachgesagt. Durch seine pulverisierte Form wird das gesamte Teeblatt aufgenommen, welches nur so vor gesunden Inhaltsstoffen strotzt. So zählt Matcha zu den Superfoods schlechthin und hat sogar einen höheren Anteil an Antioxidantien als Granatapfelkerne oder Heidelbeeren. Zur Info: Antioxidantien schützen unsere Zellen vor freien Radikalen und sind somit besonders gut für Haut, Augen und Gehirn. Matcha ist außerdem das einzige Lebensmittel, in dem die Aminosäure L-Theanin enthalten ist. Diese Aminosäure stimuliert Alpha-Gehirnwellen, die einerseits entspannen und andererseits die Konzentration erhöhen. In Kombination mit seinem hohen Anteil an Koffein ist Matcha ein echter Muntermacher und die perfekte Alternative zu Cappuccino & Co. Ein Pluspunkt des Matcha-Koffeins: Während der Kaffee schnell „einschießt“ und ebenso schnell wieder ausgeschieden wird, wirkt das Matcha-Koffein langsamer, sanfter und langanhaltender. Denn die 25 mg Koffein pro Tasse werden erst im Darm, nicht im Magen, freigesetzt.

Erkennen kann man authentischen Matcha einerseits an seiner leuchtend grünen Farbe (Achtung: Echter Matcha sollte niemals gelblich sein) sowie an seinem Geschmack: Umami. Umami bedeutet „wohl-schmeckend“ und ist der fünfte Geschmackssinn neben süß, sauer, salzig und bitter.

Der echte Matcha-Kenner weiß, dass es verschiedene Qualitäten des Grüntees gibt. Denn Matcha ist nicht gleich Matcha. Neben Kochmatcha und industriellem Matcha gibt es den Grüntee für Einsteiger, für den täglichen Gebrauch und Premium-Qualitäten für echte Matcha-Profis. Matcha, der sich zum puren Trinken eignet, wird gemeinhin als „zeremonieller Matcha“ bezeichnet. Einen guten zeremoniellen Matcha bekommen Sie für 20,- € die Dose (30 g), während die besseren Qualitäten 50,- € und mehr kosten. Seien Sie vorsichtig mit „Fake-Matcha“. Bei diesem handelt es sich um billige Kopien, meist aus China. Erkennen können Sie den falschen Matcha daran, dass dieser gelblich-braun verfärbt ist, er nicht fein gemahlen, sondern grobkörnig ist und er auch geschmacklich alles andere als überzeugt. Wenn Ihr Matcha nach Gras schmeckt, handelt es sich zu 100 % um Fake-Matcha.

Das grüne Pulver ist ein echter Allrounder und erobert nicht umsonst gerade den europäischen Markt. Matcha eignet sich nämlich auch zum Verfeinern von Speisen oder als Zutat in Salatdressings, Suppen, Frühstückssmoothies, Eiscreme, Schokolade und Kuchen.



Tipp: Was Sie zur Matcha-Zubereitung brauchen:

- _ Matcha-Schale
- _ Kleines Küchensieb
- _ Bambuslöffel (optional: Teelöffel)
- _ Qualitäts-Matcha

Darauf müssen Sie bei der Zubereitung achten:

1. Matcha sieben

Damit Sie Klumpen im Matcha vermeiden, müssen Sie Ihren Matcha sieben. Verwenden Sie dazu ein kleines Küchensieb und sieben Sie zwei Bambuslöffel (oder 1 TL) Matcha in Ihre Matcha-Schale

2. Matcha mit 80 °C heißem Wasser aufgießen

3. Matcha schäumen

Nehmen Sie nun den Bambusbesen und wirbeln Sie das Matchapulver erst in kreisförmigen Bewegungen auf. Schäumen Sie den Matcha dann 30 Sekunden lang mit raschen W-Bewegungen auf, bis seine Konsistenz cremig-schaumig wird.

Viel Spaß beim Genießen!

LAIMER

LEBENS_RAUM

DAS STARKE HAUS
IM SEENLAND



Möbel Laimer
Palting 3, 5163 Palting
+43 6217 7115
info@einrichtungshaus-laimer.at

einrichtungshaus-laimer.at

gedruckt nach der Richtlinie
„Druckerzeugnisse“ des öster-
reichischen Umweltzeichens,
Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844



Medieninhaber: SERVICE&MORE GmbH, Diefenbachgasse 9/301, 1150 Wien /// Verlagsort: Wien /// Hersteller:
Gutenberg-Werbering Ges.m.b.H /// Herstellungsort: Linz /// Grafische Konzeption:
WANTED Werbeagentur, Linz /// Stand April 2025, gültig bis April 2026 /// Irrtum, Druckfehler und Modelländerungen sind
vorbehalten /// Alle angegebenen Maße sind Zirkumaße und können Schwankungen unterworfen sein.

