

Öko-Logisch

4/2012

BAUEN & MODERNISIEREN

Großer Test:
**Welcher
Öko-Typ
sind Sie?**

Anzeige

**IHR KAMINOFEN-
RATGEBER 2012**



*Feuer aus dem
Gauerland*

DROOFF
KAMINÖFEN

Tipps zum
Wassersparen

Mit Hybridkollektoren
**Strom und Wärme
erzeugen**



Gesund bauen: So geht's!



Perfektes Duo: Der Hängesessel „Globo Chair“ von Amazonas bildet mit dem tauchbadimprägnierten Fichtenholzgestell eine mobile Oase der Ruhe, die überall im Garten platziert werden kann. Foto: Amazonas



Das „Bad Aiblinger Moorkissen“ spendet im Hals-Nacken-Bereich wohlige Wärme. Foto: Waschbär

Sanft geweckt

Ein Zen-Wecker holt Sie mit einem einzelnen sanften, lang nachschwingenden Glockenklang behutsam aus dem Schlaf. Dieser wiederholt sich nach ca. drei Minuten und sorgt mit immer kürzeren Zeitabständen dafür, dass der Schläfer langsam zu sich kommen kann. Es gibt verschiedene Modelle mit B- oder E-Ton in unterschiedlichen Holzarten und -farben und manche verfügen zudem über einen Stundenanschlag. Betrieben werden Zen-Wecker zumeist über Batterie, sodass er Sie auch auf Reisen begleiten kann.



Foto: www.ongnamo-versand.de



Die Klangschalenuhr „Dolaa“ weckt einen durch harmonische Klänge. Foto: Dayasa/www.ongnamo-versand.de

Letzteres gilt vor allem für die sogenannten Seitenschläfer, die immerhin 50 Prozent aller Schlafmützen ausmachen. Viele von ihnen benutzen ganz gewöhnliche weiche Federkissen, die den Kopf nicht ausreichend heben und das Schulter-Hals-Dreieck nicht ausfüllen. Die Folge davon sind auf lange Sicht fast immer Verspannungen und Schmerzen. Besser geeignet für das Wohlbefinden sind daher spezielle lange, schmale und relativ feste Seitenschläferkissen. Mit einer Hülle aus Biobaumwolle und einer guten Füllung, zum Beispiel aus Kapok, geben die Kissen dem Ruhenden in allen Stellungen ausreichend Halt, sodass der Schlaf erholsam und ohne Verspannungsfolgen bleibt. Zur ganzheitlichen Entspannung während des Schlafs oder auch nur beim Nickerchen bieten sich statt Wärmflaschen auch Kernkissen an. Dabei werden luftgetrocknete Kirschkerne im Backofen bei maximal 150 °C angewärmt und dann auf die gewünschte Körperpartie gelegt. Damit werden auch kalte

Füße wieder angenehm warm. Umgekehrt ist ebenso die Verwendung als Kältekompressur möglich, indem man sie vorher im Gefrierschrank abkühlt.

Iris Treibl

Die Matratze „Supra-Comfort“ von allnatura aus Naturlatex passt sich dem Körper an. Foto: allnatura



Perfekt für Kälte- und Wärmeanwendungen: ein Kirschkernkissen mit acht Kammern. Foto: Grüne Erde