

wohnbar

S P E Z I A L



Design erleben:
Die Liebe steckt im Detail _ Seite 17



**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.

Genuss ohne Grenzen

WIR WISSEN GANZ GENAU, WAS EINE GUTE KÜCHE „KÖNNEN“ MUSS: Robust sollte sie sein, intelligent geplant und perfekt strukturiert. Außerdem über ausreichend Stauraum verfügen und Ihnen grenzenlose Möglichkeiten für die Zubereitung diverser Köstlichkeiten bieten.

Damit Ihre zukünftige Traumküche wirklich alle Stücke spielt, ist eine Menge Detailplanung nötig. Daher nehmen wir uns in unserem Küchenstudio alle Zeit der Welt, um wirklich jeden einzelnen Ihrer Wünsche in die Planung einfließen zu lassen. Dabei geht es nicht nur um strapazierfähige Arbeitsflächen und ansprechende Optik – hochwertige Materialien und Design am Puls der Zeit sind für uns ohnehin selbstverständlich. Das Allerwichtigste ist die individuelle Anpassung an Ihre Gewohnheiten und Bedürfnisse. Von der ergonomischen Ausrichtung über die effizienteste Raumaufteilung bis hin zu den idealen Gerätekombinationen gestalten wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Traumküche für vollendete Kochmomente. Genießen Sie außerdem die zahlreichen Vorteile unseres Küchenservice-Pakets! Neben einem umfangreichen Sortiment an exklusiven Modellen und hochwertigen Geräten bieten wir Ihnen in unserem Studio gerne auch professionelle Planung. Und die Montage? Die nehmen natürlich auch wir vor, damit Sie so rasch wie möglich speisen können wie Gott in Frankreich – nur zu Hause.





Mayrhofer KÜCHE&wohnen
Lenastraße 31, 4020 Linz
+43 732 667 718
office@wunschmueche.at
www.wunschmueche.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.

5/9 Rundum versorgt

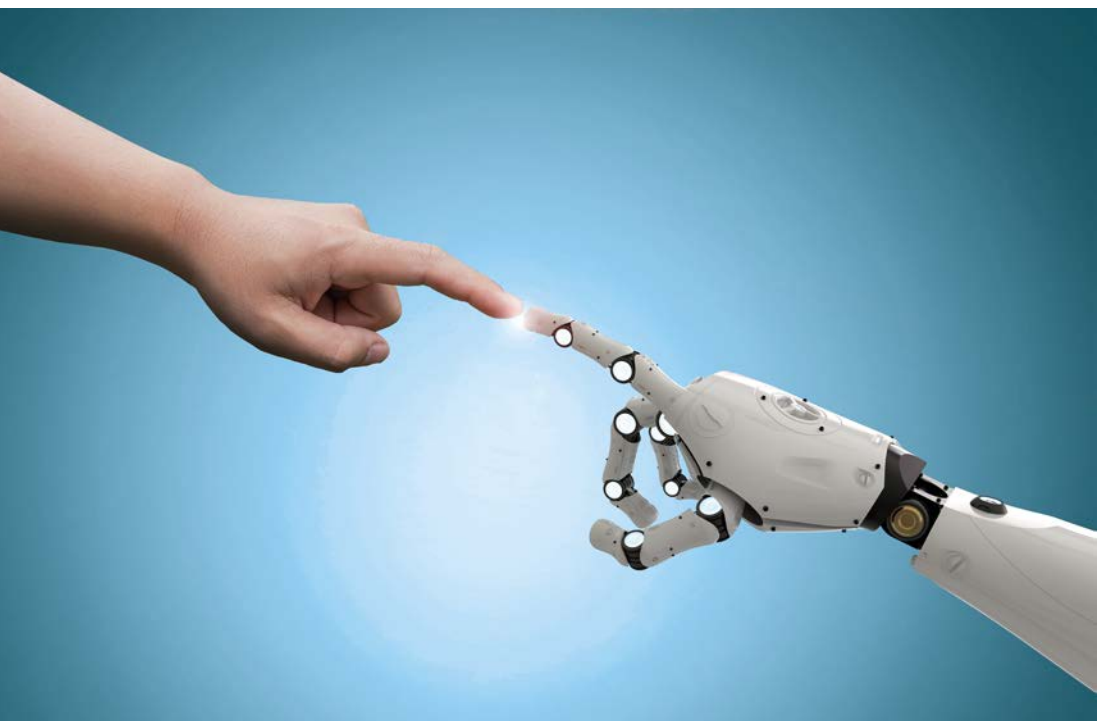
Alles aus einer Hand _ Genießen Sie unseren 360°-Service: Wir kümmern uns um die Koordination aller Handwerker für alle Themen Ihrer Neuausstattung, während Sie sich entspannt zurücklehnen.

Alle unsere neun perfekten Services für Ihr Einrichtungserlebnis finden Sie unter www.wunschmueche.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.

Funky Perfektion

Hört man den Begriff „Perfektion“, hat man oft ein Bild vor Augen, das nüchtern und geradlinig scheint. Die Natur kümmert das nicht: Ihre Formen sind alles andere als simpel und streng geordnet. Perfekt ist sie aber dennoch. Gutes Design verfolgt einen ähnlichen Ansatz; hier geht es um Linien, um Freude an Farben und um Lebendigkeit. Wenn dann auch noch ein kräftiger Schuss Funkyness dazu kommt, ist das schwungvolle Lebensgefühl komplett.

– Bank **Alvaro** von **haas**

haas





Stadtgespräche

Ach, wenn die alten Griechen nur geahnt hätten, wie eine Stadt im 21. Jahrhundert aussieht! Aber auch wenn sie Lebensstil, Technik und Formgebung nicht vorhersehen konnten – ganz so falsch sind sie mit ihren Erkenntnissen trotzdem nicht gelegen. Wie etwa Perikles, der schon vor rund 2500 Jahren erkannte: „Die Menschen, nicht die Häuser machen die Stadt.“ Dem ist wenig hinzuzufügen. Unser Vorschlag: Lassen Sie uns die Stadt jeden Tag und jeden Abend zu einem besonderen Ort machen.

– Wohnprogramm **GRAZ** von **PAUL LEVÍN**

PAUL LEVÍN 



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.

spritzig im design



2 Gerne etwas mehr

Wenn es doch nur einen Platz gäbe, an dem man vielen verschiedenen Bedürfnissen gleichzeitig nachkommen könnte! Wie zum Beispiel entspannt Musik hören, während der Nachwuchs für die nächste Schularbeit büffelt. Oder in die nächste Staffel dieser spannenden Netflix-Serie starten, während der Partner am iPad für den kommenden Urlaub recherchiert. Oder man mit Freunden einfach gemütlich plaudert und diskutiert. „Abhängen und chillen“ würde es die Tochter wohl nennen. Interessant: Sonst findet sie fast alles, was ihre Eltern tun, irgendwie cringe, aber mit der Lounge hat sie offenbar überhaupt kein Problem. Das ist wahrscheinlich mit ein Grund, warum der Ort zum absoluten Lieblingsplatz und inoffiziellen Treffpunkt der Familie wurde. Und von Freunden. Weil sich Bedürfnisse verändern, ist der Lieblingsort modular konfigurierbar.

– Designlounge **ARES** von **sedda**

 **sedda**
Polstermöbel





1 Spielt immer mit

Flexibilität ist die Anpassungsfähigkeit an wechselnde Umstände, meint Wikipedia. In der Mathematik wiederum bezeichnet der Begriff eine Eigenschaft von Verknüpfungen. Moment mal – lassen sich Komfort und Funktion von Sitzmöbeln also mathematisch ausdrücken? Vermutlich nicht oder zumindest nur sehr grob. Denn letztendlich entscheiden – zum Glück! – individuelle Bedürfnisse sowie das ganz persönliche Wohlgefühl darüber, ob eine Couch oder eine Chaiselongue als optimal gemütlich und darüber hinaus funktionell empfunden wird. Was neben hoher Fertigungsqualität dabei aber auf jeden Fall immer eine wichtige Rolle spielt? Genau, die Flexibilität.

– Sofa **Vita** von **Joka**





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

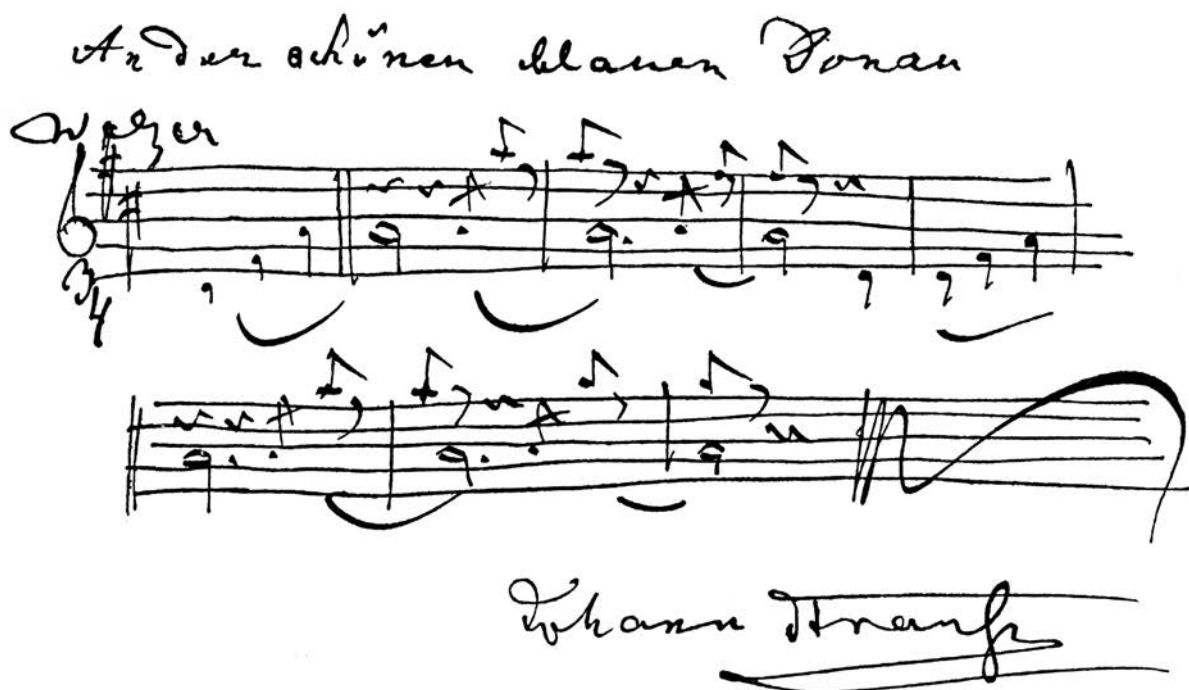
Musik war ein fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens im Wiener Biedermeier und danach. Bälle, Kaffeehäuser, aber auch private Salons wurden zu Zentren des geselligen Beisammenseins.

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

1 Wie neugeboren

Der alte Shakespeare ist eben doch immer wieder für Überraschungen gut. „Wir sind aus solchem Stoff wie Träume sind“, schrieb er einst. An keinem anderen Ort wie dem Bett verbringen wir so viel der Zeit unseres Lebens – und kein Ort ist so essentiell, wenn es um Regeneration und das Tanken von Energie geht. Denn die brauchen wir unbedingt, um all unsere Träume und Vorhaben in die Tat umzusetzen. Keine Ahnung, ob Shakespeare das im Kopf hatte, als er seine Zeilen schrieb: Wahr sind sie auf jeden Fall.

_ Bett **sol** von **ANREI**

ANREI[®]
ECHT. SEIT 1894



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





Klappt wie am Schnürchen

„Wenn Sie Ihre Küche organisieren können, können Sie auch Ihr ganzes Leben organisieren“, so hat es Louis Parrish in seinem Bestseller „Kochen als Therapie“ bereits in den 1970er-Jahren formuliert. Manche Ansichten aus dem Buch wurden vom Lauf der Zeit überholt; dieser eine Satz hingegen erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Ganz so falsch ist er nicht: Wer beim Verköstigungsmarathon einer mittelgroßen Familie die Nerven behält, hat ganz bestimmt Management-Talente. Wie gut, wenn man sich seiner Küche als stiller, versierter Teamplayer sicher sein kann.

– Küche **VILLACH | WIEN** 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**

8/9 Kompetenz pur

Vom Fach _ Wir sind langjährig erfahrene Einrichtungsprofis mit Liebe zum schönen Wohnen. Hier kommen Sie in den Genuss von Expertise, Fachwissen und Kreativität.





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!



Mayrhofer Küche&wohnen
Lenaustraße 31, 4020 Linz
T +43 732 667 718
office@wunschkueche.at
wunschkueche.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.

Renovieren? Am besten mit dem Profi!

Träume und Ziele erreicht
man am schnellsten in vielen
klug gesetzten Schritten.
Und mit einem professionellen
Wegbegleiter!

Als kompetenter Partner für Renovierungsprojekte
stehen wir Ihnen in allen Belangen zur Seite und
übernehmen gerne auch die Koordination diverser
Gewerke. Gemeinsam verleihen wir Ihrem Zuhause
neuen Glanz und noch mehr Behaglichkeit!

Jetzt Beratungstermin vereinbaren!
Wir freuen uns auf Sie.

