



WISSEN

Ruhespender mit Alpen-Flair

Die Zirbelkiefer ist der Wellness-Baum unter den Nadelgehölzen – ideal für Schlafzimmermöbel

- **Wohlfühl-Aroma** Der würzige Duft der ätherischen Öle wirkt sich positiv auf den Schlaf aus und lindert auch Symptome von Wetterfühligkeit. Laut einer Studie des Forschungsinstituts Joanneum Research in Graz verlangsamt sich die Herzfrequenz in einem Zirbenholzbett im Vergleich zu einem aus Spanplatten pro Nacht um etwa 3500 Schläge. Statt auf einem kompletten Bettgestell kann man das beruhigende Klima auch auf einem mit Zirbenholzspänen gefüllten Kissen genießen (z. B. über alpenweit.de)
- **Markante Maserung** Zirbenholz erkennt man an seinen großen, rötlichen Harzkanälen. Betten oder Schränke gibt es in rustikaler Hütten-Anmutung, aber auch modern designt (z. B. von Anrei).
- **Schutz** Der in Zirbenholz enthaltene Stoff Pinosylvin hält Kleidermotten fern und rüstet es gegen Bakterien- und Pilzbefall – ein weiterer Pluspunkt für Allergiker.

FOTOS: ANDREA STÄHR (1); ALIMDI.NET (1); LOUIS GAILLARD/SIC (1)

HAUSHALT

Mal richtig Dampf ablassen

Profi-Stylisten bügeln nicht, sie dämpfen – und zwar am liebsten mit diesen farbenfrohen Produkten namens „Fridja“: Kleidungsstück aufhängen, kurz mit der Düse über den Stoff fahren – und in Sekunden ist alles glatt. Selbst für empfindlichste Stoffe geeignet. westwing.de, 94 Euro



BASTELN

Alles im Rahmen

Diese zauberhafte Wanddeko gelingt so: Holzrahmen mit Acrylfarbe in Weiß und Grau grundieren. Weiße Rahmen mit zerstoßenen weißen Eierschalen oder einer selbst geformten Blütenranke aus Gipsbinden bekleben. Auf dem grauen Rahmen mit Heißkleber einige weiß bemalte Zweige sowie einen Deko-Vogel fixieren.