

Gewusst wie

WELLNESS + BEAUTY

DAS GEWUSST WIE MAGAZIN

AN EINEN HAUSHALT, POSTENTGELT BAR BEZAHLT, € 2,-

GROSSE WIRKUNG

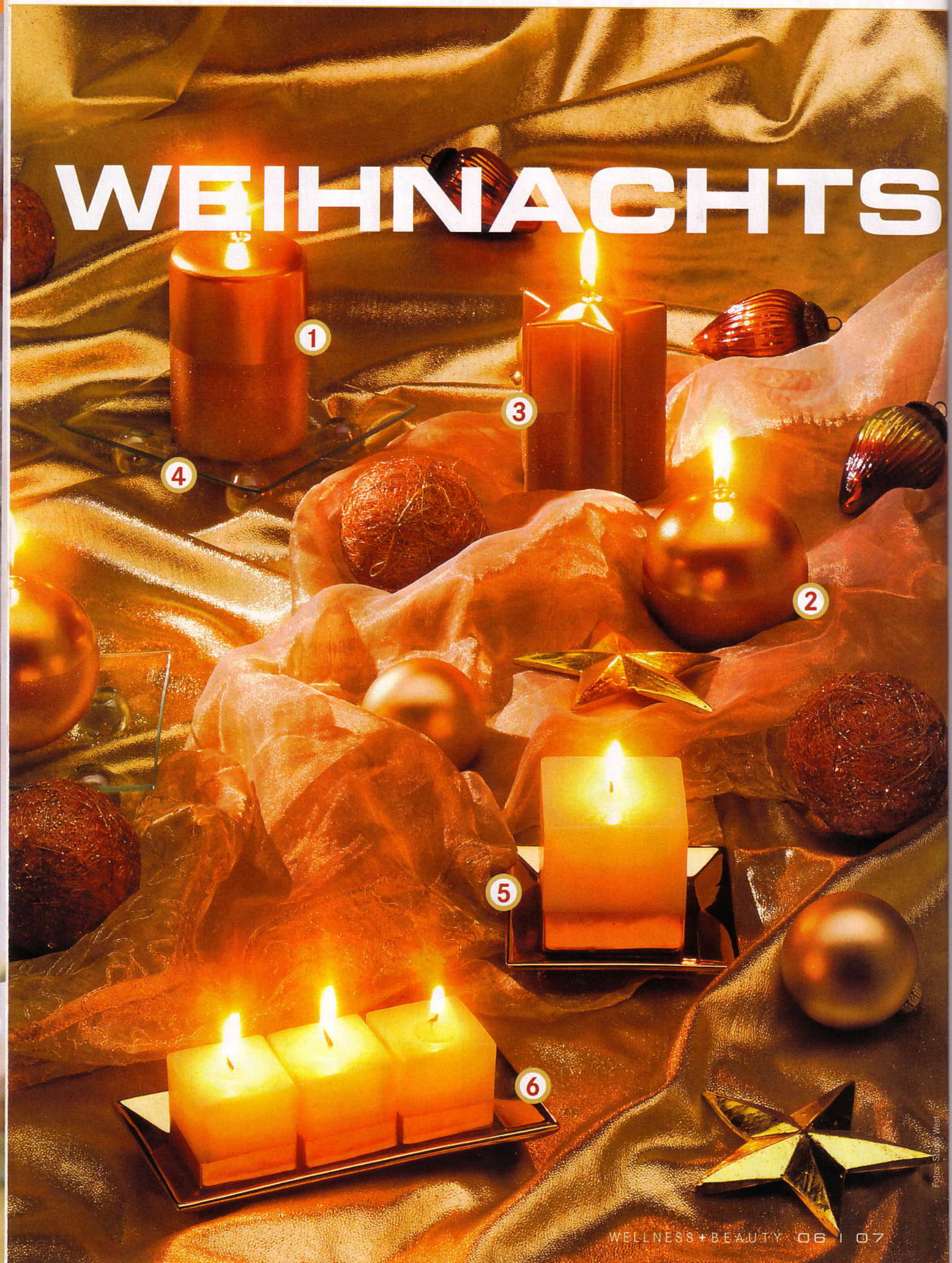
So bringen Sie Weihnachtszauber ins eigene Heim

GUTE VORSÄTZE

Wie gute Fitness-Vorsätze für das neue Jahr Wirklichkeit werden

SCHÖNER SCHENKEN

WEIHNACHTS





ZAUBER FÜR ZU HAUSE

Wenn der 24. Dezember immer näher rückt und allerorts die Weihnachtssterne verführerisch blitzen, dann machen wir uns Gedanken, wie wir den wahren Weihnachtszauber ins eigene Heim bringen. **Robert Ludl**, Designer in Wien, weiß wie.



Machen wir uns nichts vor: Alle Jahre wieder jammern wir darüber, wie stressig die Tage rund ums Fest bereits geworden sind, und alle Jahre tappen wir in die selben Fallen: Die Geschenke sollen besorgt, das Haus soll zuerst geputzt und dann geschmückt werden, die Weihnachtskarten müssen geschrieben, der Baum muss gekauft werden und und und. Bei all dem verflüchtigt sich die schönste Weihnachtsstimmung – und was bleibt ist Frust.

Es geht aber auch anders. Suchen wir uns Ankerpunkte, an denen wir, wenn auch nur für Augenblicke, innehalten können. Und versuchen wir uns auf das bevorste-

hende Fest zu besinnen – im wahrsten Sinn des Wortes. Besinnen – mit all den uns zur Verfügung stehenden Mitteln: Augen, Nase, Ohren. Denn weihnachtliche Stimmung hat viel mit Sinneswahrnehmung zu tun.

Die richtige Dekoration kann uns dabei sehr hilfreich sein. Aber nehmen wir uns auch hier nicht zu viel vor, denn oft ist weniger mehr. „Lassen Sie an strategisch wichtigen Stellen Dekorationsinseln in Ihrem Heim entstehen, anstatt hinter jedes Bild das obligate Tannenzweigerl mit Glaskugeln zu stecken!“, meint Robert Ludl, seit zwölf Jahren als Interior-Designer in Wien tätig.

Stimmungsmacher

Ideale Stimmungsmacher für Körper und Seele sind – so Ludl – Duftkerzen. Sie sehen nicht nur hübsch aus, sondern schaffen je nach Duftessenz eine anregende oder beruhigende Atmosphäre. Düfte verstärken Stimmungen und lassen >>

Gewußt wie TIPP

Wie Düfte wirken:

- **Blutorange:** appetitanregend, heiter
- **Melissenblätter:** zitrusartig, beruhigend
- **Eukalyptus:** frisch, leicht scharf
- **Niaouli:** herb und frisch, bei Erkältung
- **Fichtennadeln:** würzig, frischer Waldduft
- **Nelke:** würzig, leicht scharf, wirkt gegen Müdigkeit
- **Pfefferminze:** frisch, leicht scharf
- **Rosmarin:** würzig, anregend, konzentrationsfördernd
- **Zitronenschale:** erfrischend, anregend, konzentrationsfördernd
- **Christmas:** harmonisch, beruhigend
- **Wintertraum:** warmherzig, besinnlich

Gewußt wie TIPP

Duftkerzen, Gies

In vielen verschiedenen Dufrichtungen, die Ihr Zuhause weihnachtlicher machen.

1 Stk. € 2,10



Duft-Potpourris

Zur weihnachtlichen Dekoration, in den Sorten Orangenscheiben, Limetten oder gemischt.

1 Pkg. € 5,90



- Kerze Glimmer.** Festlicher Kerzenschmuck mit langer Brenndauer. ① Stumpenkerze € 4,95
 ② Kugelkerze € 3,95 ③ Sternkerze € 4,20 ④ Kerzenuntersetzer aus Glas € 6,50
Kerzen mit Golduntersetzer. Zur eindrucksvollen Dekoration Ihres Festtagstisches.
 ⑤ Mit einer Kerze € 3,90 ⑥ oder mit 3 Kerzen € 4,50



① **Dampflokomotive mit Wagons.** Aus Metall aufwändig gearbeiteter, nostalgischer Zug. € 24,50 ② **Bär Polly.** Teddybär aus kuscheligem Material mit roter Zipfelmütze. € 2,- ③ **Elche.** Mit oder ohne Teelichthalterung bringen diese Elche vorweihnachtliche Stimmung in jedes Haus. Ab € 2,20

» sich ideal einsetzen, um den Weihnachtszauber zu beschwören.

Kleiner Aufwand, große Wirkung gilt auch für die Weihnachtsgestecke, die Ludl empfiehlt: „Mit wenigen Handgriffen kann man die schönsten Kreationen entstehen lassen. Mit schönen Kerzen kombiniert, vermittelt das eine gemütlich-besinnliche Stimmung.“

Robert Ludl hat auch gleich einen Tipp für eine stimmungsvolle, weihnachtliche Dekoration für den festlichen Tisch parat – ein Mispelgesteck mit Nüssen: „Das kann ganz leicht aus Kerzen, ein paar Mispeln oder Ilex, das ist die Stechpalme mit den roten Beeren, selbst gemacht werden.“

So einfach

Dazu legt man ca. fünf bis acht große rote oder cremefarbene Kerzen (ca. 8 cm Durchmesser) in verschiedenen Höhen

(mind. aber 20 cm hoch) zusammen. In die Zwischenräume und am Rand verteilt man die Mispel- oder Ilexzweige und bindet das Ganze mit einer roten Kordel oder einem Bastband zusammen. Ludl: „Dieses Gesteck stellt man dann auf einen großen Teller oder in eine Schüssel. Das Ganze wird dann mit Nüssen, Polstermoos oder ein bisschen Reisig abgedeckt.“ Fertig ist die weihnachtliche Dekoinsel für den Wohn- oder Esszimmertisch!

Japanische Läufer

Wenn Sie Gäste erwarten, sollte natürlich der gedeckte Tisch auch zur weihnachtlichen Atmosphäre passen. Statt eines Tischtuchs können Sie auch einmal japanische Läufer quer über den Tisch drapieren. Ein Läufer stellt jeweils ein Set für zwei Personen dar.

Auch hier macht die Farbe die Stim-

mung. Cremefarben zu bunten Tellern oder Grün bzw. Rot zu weißem Geschirr. Schon ist Weihnachtsstimmung überall. Dazu noch bunte Kugeln quer über den Tisch verteilt, dazwischen Teelichter und Nüsse – eine festlich geschmückte Tafel mit besonderem Flair.

Polierte Äpfel

Auch sehr dekorativ und weihnachtlich duftend sind aufgestellte Schalen mit Nüssen, Zimtstangen und getrockneten Orangenschalen. Dazu noch etwas Reisig und schön polierte rote Äpfel – und schon hören Sie die „Jingle Bells“ läuten.

Auch für Ihre Wohnungstüre hat unser Deko-Spezialist Robert Ludl noch einen handfesten Tipp zur Hand: „Ein Türkranz aus Reisig, dekoriert mit allerlei Gewürzen, wie etwa Ingwer, Zimtstangen, getrockneten Orangenhälften und auch kleinen Paprikaschoten, gibt jedem Eingang eine ganz



persönliche und herzliche Note. Diese Kränze kann man auch wunderbar mit einem schönen roten Band drapieren und über einen großen Spiegel hängen, dann kommen sie ganz besonders gut zur Geltung.“

Die Farbe macht's

Farben spielen bei der Weihnachtsdekoration eine äußerst wichtige Rolle. Dabei kann man sich ganz einfach an die klassischen englischen Weihnachtsfarben – Grün und Rot – halten, oder mit Silber- oder Goldaccessoires wie Kugeln, diversen Anhängern, Kerzen oder Perlen eher barocke Anmutung aufkommen lassen. Auch Lindgrün oder Champagnerfarben sind im breiten Weihnachtsspektrum schon sehr oft anzutreffen. Wer's gerne trendig mag, ist mit einer Blau-Weiß-Kombination gut beraten. Für alle Varianten gilt jedoch: Hat man sich für eine bestimmte Farbe entschieden, so sollte man diese auch durchziehen. <<

Gewusst wie

TIPP

Wie zaubern Sie Weihnachtsstimmung?

Birgit Fenderl
ORF-Moderatorin

Das Schönste an Weihnachten ist für mich, wenn sich am Nachmittag des 24. Dezember **endlich Ruhe** und eine gewisse Besinnlichkeit einstellt. Denn darum sollte es bei diesem Fest ja eigentlich gehen, oder? Meine schönste Weihnachtsdekoration sind viele Kerzen, am liebsten natürlich am Weihnachtsbaum.



Dr. Eva Dichand
Investmentmanager

Für mich bedeutet Weihnachten Familie, Besinnung, Lebkuchen-, Keksergeruch und sehr viel Weihnachtsbeleuchtung. **Kerzen drinnen und draußen helle Lichterketten.** Der Adventkranz in der Vorweihnachtszeit gehört unbedingt dazu. Wenn es die Zeit erlaubt, sogar selbst gemacht. Und den Christbaum ziert ein bunt gemischter Christbaumschmuck, der über Jahre gesammelt wurde. Das absolute Lieblingsstück ist ein „Gablونzer Flugzeug“, dazu gibt's viele, viele Strohsterne.

