

HEIMVORTEIL

Gesunder Schlaf – das Lebenselixier

Steigende berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen und die allgegenwärtige mediale Reizüberflutung fordern ihren gesundheitlichen Tribut. Besondere „Reinheits-Anforderungen“ gilt es daher an unsere Schlaf- und Ruheplätze zu stellen.

Hier verbringen wir meist ein Drittel des Tages, um uns vom Alltagsstress zu erholen und neue Energie zu tanken. Schon kleinste Schlafstörungen können auf Dauer die lebensnotwendige Regenerierung von Psyche und Körper negativ beeinflussen und unseren Organismus destabilisieren. Für einen gesunden Schlaf ist nicht nur eine optimale Schlafergonomie durch die sorgfältige Wahl von Matratze und Schlafkissen unerlässlich, auch kühle Räume, sauerstoffreiche Luft, Ruhe und so wenig Licht wie möglich sind der Erholung förderlich. Aber auch die Gestaltung des Schlafraumes sollte nach gesundheitsorientierten Kriterien erfolgen und wertvollen, natürlichen Materialien wie Holz, Naturlatex, Schafschurwolle, Leinen- und Baumwollstoffen der Vorzug gegeben werden. Decken und Wände sollten atmungsaktiv sein und in entspannenden Farbtönen gehalten werden. Böden und Möbel aus Holz begünstigen ebenfalls ein gesundes Raumklima. Werden ihre Oberflächen mit natürlichen Wachsen oder Ölen behandelt, kann das Holz atmen.



© Ersler, fotolia.de

Persönliches Ambiente für die Seele

Bedeutung psychologischer Aspekte der Wohngesundheit

Zunehmend gewinnen psychologische Aspekte der Wohngesundheit an Bedeutung: der Rückzug ins Private – raus aus der Alltagshektik, aus Fremdbestimmung, Reglementierung und Verantwortung und rein in das individuelle Refugium, das unsere Bedürfnisse an das „privat sein“ vollumfänglich erfüllt. Ein Ort, an dem man abschalten, die Seele baumeln lassen und seinen ganz eigenen Interessen und Visionen folgen kann. Dabei ist es die Kunst, immer wieder den Spannungsbogen zwischen Entspannung und Inspiration bei der Gestaltung des privaten Lebensraums aufrechtzuerhalten. Ruhe- und Erholungszonen – Schlafräume, großzügige Bäder oder eigene Spas – sollten je nach persönlichen Vorlieben ebenso wie Kreativzonen – Musikstudio, Homeoffice, Heimkino, Bibliothek, Fitnessbereich oder Atelier – bei Neubau- oder Modernisierungsprojekten eingeplant werden. Dabei sollte auch die Nutzung von Wintergärten, Balkon und Terrassen ebenso wie form- und



© Oczkowicz, fotolia.de

farbpsychologische Aspekte in die Überlegungen zur Raumnutzung und -gestaltung einfließen. Natürliche Materialien wie Holz und Stein, harmonikale Maße, Proportionen, Formen und Farben sind eine Wohltat für das Auge. Holz bietet in seiner Vielfalt und natürlichen Ästhetik hohe Funktionalität für viele architektonische wie innenarchitektonische Anwendungen an Fassade, Decken, Wänden, Böden und Interieur. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und sprechen Sie über Ihre Wohnträume. Gönnen Sie sich das gute Gefühl, im Einklang mit der Natur zu wohnen, indem Sie auf den Rohstoff Holz für ein gesundes, schadstoffarmes Wohnklima setzen. Das Handwerkerforum Heuberg mit den Fachleuten aus Ihrer Region steht Ihnen sehr gerne bei der Umsetzung zur Seite.



© Bartussek, fotolia.de

Gewinnen Sie einen Weihnachtsbaum im Wert von 25€!

Wir verlosen viermal einen Christbaum im Wert von 25 €, den Sie sich beim Händler Ihrer Wahl selbst aussuchen können. Geben Sie einfach die richtige Antwort auf dem Coupon an, das Adressfeld ausfüllen, ausschneiden und ab die Post an: Handwerkerforum Heuberg e. V., Allmandsteige 13, 78564 Reichenbach, Fax: 07429/910461 oder direkt online ausfüllen und senden.

Neues Outfit des Handwerkerforums Heuberg im Internet mit:

K E T Z M N Z

Name _____
Straße/Hausnr. _____
PLZ, Ort _____
Tel., E-Mail _____

Einsendeschluss 30. November 2012. Die Gewinner werden unter allen richtigen Einsendungen ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

HEIMVORTEIL

Informationen rund ums Haus

HANDWERKERFORUM
HEUBERG

Herbst 2012

Kompetenz im Netz



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe möchten wir Sie auf unseren neuen Internetauftritt aufmerksam machen, den wir in den vergangenen Wochen gründlich saniert haben. Dort finden Sie viele nützliche Informationen und Ideen für Ihren Wohnbereich. Nutzen Sie die länger werdenden Abende für einen virtuellen Spaziergang durch das Handwerkerforum Heuberg und lassen sich von unseren vielfältig dargestellten Bereichen rund ums Haus inspirieren. Mit stets neuen Inhalten, aktuellen Trends und Infos zu allem was gerade in ist, halten wir Sie auf dem Laufenden. Deshalb lohnt es sich, immer mal wieder vorbeizuschauen.

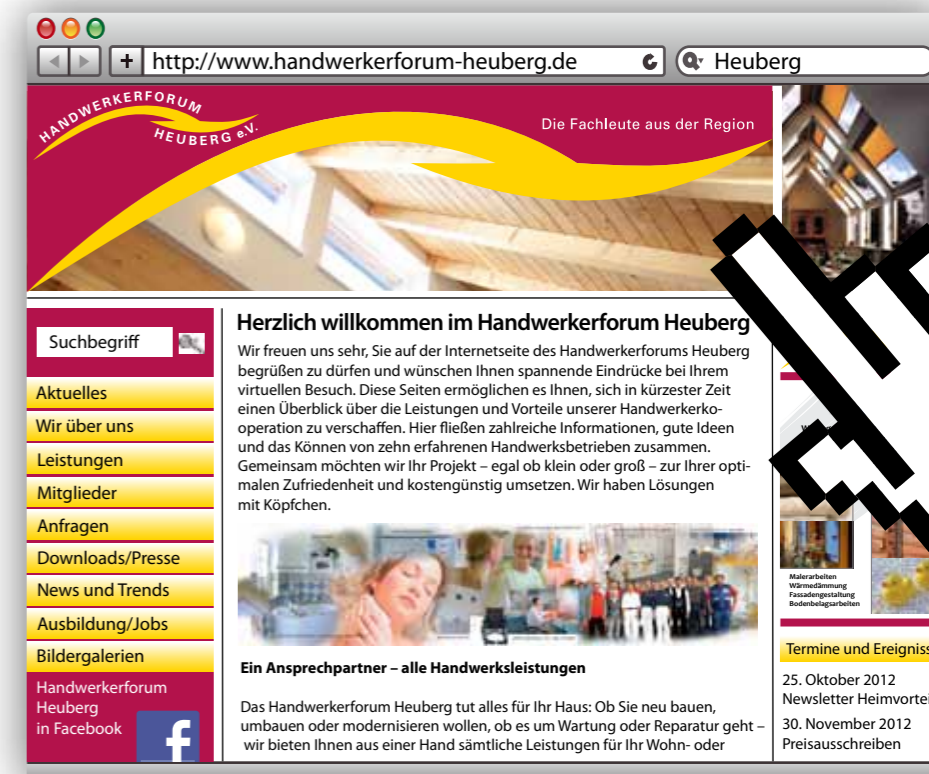
www.handwerkerforum-heuberg.de die TOP-Adresse in Ihrer Region!

Die weiteren Themen in dieser Ausgabe:
Modernisierung - schnell, sauber, trocken
Gestaltungsvielfalt und Komfort
Gesunder Schlaf - das Lebenselixier
Persönliches Ambiente für die Seele

Ihr Handwerkerforum Heuberg

Neues Outfit im Handwerkerforum

Der Online-Auftritt des Handwerkerforums Heuberg präsentiert sich ab sofort in einem neuen Gewand. Im Mittelpunkt der Überarbeitung stand neben einer optischen Aufwertung vor allem, die Gesamtübersicht zu verbessern und die Benutzerfreundlichkeit zu erhöhen. Die einzelnen Seiten bieten reichhaltige Informationen zu den Leistungen und Vorteilen der Heuberger Handwerkerkooperation und bieten nützliche Tipps und Hinweise für den eigenen Haus- und Wohnbereich. www.handwerkerforum-heuberg.de - eine gute Adresse!



Viele Leistungen – ein Ansprechpartner



Handwerkerforum Heuberg
Ansprechpartner: Herta und Dieter Volz
Allmandsteige 13

78564 Reichenbach

Telefon (0 74 29) 9 30 02 10
Telefax (0 74 29) 91 04 61

E-Mail: info@handwerkerforum-heuberg.de
www.handwerkerforum-heuberg.de

Dynamisches Wohnen

„Gesundes Wohnen“ – die Wahl der Materialien und der Verarbeitung macht Modernisierung und Wohnraumerweiterung zur Chance für ein besseres, gesünderes Leben.

Der Werkstoff Holz strahlt Natürlichkeit aus und mutet angenehm an. Gleich welcher Stilrichtung ein Raum folgt, Holz gibt ihr eine persönliche Note. Wohlfühlen, Abschalten, Seele baumeln lassen in einer attraktiven, unbelasteten Umgebung macht echte Lebensqualität und Wohngesundheit aus. Naturbelassen und atmungsaktiv reguliert der lebendige Naturstoff das Raumklima, indem er Wärme und Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben kann. So schafft Holz eine gesunde Wohnatmosphäre, in der sich Hausstaubmilben und Schimmelsporen, die beiden häufigsten Allergieauslöser, nicht einnisten können. Unser Leben, unsere Wünsche und unsere Visionen wandeln sich. Entwicklungen in Beziehung oder Familie, berufliche Veränderungen oder Selbstständigkeit, neue Hobbys oder Freizeitgestaltungen – lässt sich die Vielfalt unseres Lebens in einem Haus leben? Ja, und noch viel mehr. Wir zeigen Ihnen, wie kreativer Holzbau Ihre individuellen Lebensträume fördert. Wie Häuser sich mit dem flexiblen Werkstoff Holz modernisieren lassen und persönliche Freiräume schaffen.

Unser Leben und unsere Träume sind nicht in Stein gemeißelt. Wir verändern uns und damit wandeln sich auch unsere Vorstellungen. Deshalb ist jedes „Traumhaus“ nur eine Augenblicksaufnahme – schon wenige Jahre später würden wir es anders bauen. Dennoch wird beim klassischen Hausbau von uns verlangt, unsere Wohnträume „für die Ewigkeit“ festzulegen und Kompromisse in allen Lebensabschnitten zu machen. Das will niemand – und das muss auch niemand. Doch durch unsere über Jahrhunderte gewachsene Bevorzugung mineralischer Baustoffe machen wir Mitteleuropäer es uns unnötig schwer. Holz ist die moderne, flexible und einfach bessere Alternative, wenn schon nicht als Baustoff für das ganze Haus, dann doch für Modernisierung, An-, Um- oder Ausbau und Aufstockung. Unsere Holzfachleute zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Wohnideen und Lebensvorstellungen mit Holz verwirklichen – und dabei jederzeit dynamisch und flexibel bleiben können. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir beraten Sie gerne.



© Brandt / fotolia.de

Alles aus einer Hand komplett, professionell und wirtschaftlich

Seit 2003 steht das Handwerkerforum Heuberg den Baufamilien bei der Modernisierung mit professioneller Beratung und Unterstützung zur Seite. Unser Markenzeichen ist die Rundumbetreuung: Eines unserer Mitglieder sorgt für die Koordination der verschiedenen Handwerksbetriebe und ist Ihr Ansprechpartner, der nach Ihren Wünschen die Zulieferer und Bauarbeiten steuert und kontrolliert. Alles bequem aus einer Hand und doch für jede Arbeit einen Spezialisten. Das schont die Nerven Ihrer Familie, ist kostengünstig und garantiert Ihnen dauerhafte Qualität.

Viele Leistungen - viele Vorteile und noch mehr...

- Eingehende Beratung zum Bauvorhaben
- Qualität am Bau durch qualifizierte und geschulte Mitarbeiter in allen beteiligten Betrieben
- Alles aus einer professionellen Hand – von der ersten Planung bis zur Fertigstellung
- Markenprodukte der angeschlossenen Industriepartner
- Natürlich mit Festpreisgarantie

Gestaltungsvielfalt und Komfort

Ob klassisch modern, nüchtern und klar, ob Villa oder Landhaus, oder Materialmix mit Holz, Glas, Stahl, Stein oder Fliese

Ist die Dynamik des Wohnens bei einer jungen Familie noch durch die Anpassung an die Anzahl und das Lebensalter der Kinder bestimmt, kann man in späteren Jahren freier und verstärkt nach gestalterischen Gesichtspunkten und individuellen Interessen schalten und walten. Durch schicke Balkone, Oberlichter oder Verglasungen über Eck bringen unsere Experten mehr Weite, Licht und Offenheit ins Eigenheim. Mit dem Alter wachsen auch die Ansprüche an Ästhetik und Komfort. Oft lässt sich aus Elternschlafzimmer, kleinen Kinderzimmern und Bad mit WC im Obergeschoss ein großzügiger Schlafbereich mit Frühstücksbalkon, begehbarem Ankleidebereich und modernem Bad mit separatem WC schaffen. Ein Luxus, von dem viele Hauseigentümer träumen. Nebenberufliches oder privates Engagement erfordert häufig ein separates Arbeitszimmer für jeden Lebenspartner. Sich sein eigenes Reich mit individuellem Mobiliar für PC, Peripheriegeräte, Fachliteratur und persönliche Dokumente in einer ruhigen, lichten Atmosphäre schaffen zu können, dient Konzentration und Wohlbefinden gleichermaßen. Die persönliche Ordnung, Lieblingsstücke, Sammlungen, Andenken, Bilder oder Pflanzen lassen den Raum zum Refugium werden, in dem man sich gerne aufhält. Auch ein großräumig angelegter Hauswirtschaftsraum mit Stellplatz für Waschmaschine und Wäschetrockner, einem Waschbecken und Bügelplatz oder ein gut temperierter Vorratsraum direkt neben der Küche steht oft auf der Wunschliste der Bewohner. Gerade wenn später mehr Platz zur Verfügung steht, ist die Zeit gekommen, verstärkt die ganz individuellen Wohn- und Lebensträume zu verwirklichen.



© Fotos auf dieser Seite: Tessenvitz / dachkomplett.de



© Foto: Tessenvitz / dachkomplett.de



© Oczkowicz / fotolia.de

Modernisierung - schnell, sauber, trocken

Unsere Handwerksbetriebe setzen Ihre individuellen Ideen um, überraschend schnell und sauber. Sie sind der ideale Sparringspartner, wenn es darum geht, Vorstellungen, Wünsche, bautechnische Möglichkeiten und Normen sowie zeitliche und finanzielle Ressourcen gegeneinander abzuwägen und in Einklang zu bringen. Gemeinsam mit Ihnen finden wir die optimale Lösung zur Realisierung Ihrer Wohnträume. Wir begleiten Sie von der ersten Idee bis zur qualitativ hochwertigen Umsetzung. Sie profitieren von unserer Expertise und hohen Serviceorientierung. Alle Umbaumaßnahmen werden für Sie so komfortabel wie möglich gestaltet.

Eines der technischen Geheimnisse: Im modernen Holzbau werden viele Komponenten und Bauteile bereits im Handwerksbetrieb – in Hallen abseits der Baustelle vor Wind und Wetter geschützt – vorgefertigt. Diese individuelle Vorfertigung garantiert ein präzises, schnelles, leichtes und platzsparendes Bauen. Keine Austrocknungszeiten, wenig Schmutz, sofort bezugsfertig – auch deshalb ist Holz der ideale Werkstoff, um individuelle Wohnträume schnell und einfach zu realisieren.

