

# Sich immer mal was Gutes tun

Nach einem fordernden Tag sehnen wir uns nach etwas Wohlfühlzeit sowie nach aktiver oder passiver Entspannung. Mit diesen kleineren und größeren Verwöhn-Einheiten können Sie sich selbst belohnen.

Einst als Wanne für den Badetag der Familie oder als Tränke fürs Weidevieh genutzt, kommt der rustikale Zinkzuber für den Frischekick an heißen Sommertagen im Garten zu neuen Ehren. Auch schön mit Blütendeko!

Fotos: livingmedia/Permila Wästerberg, mauritius images.com, stock.adobe.com, PPE Biotop/Victoria Lisika, Dedon, Dehner/Hunger & Simmeth GmbH, Gartana



Im eleganten Living Pool, der aus einem renovierungsbedürftigen Schwimmteich entstand, kann man sportlich seine Bahnen ziehen. Neben dem Schwimmbassin liegt die pflanzliche Reinigungszone mit einem Sprudelstein als Blickfang. Auf den Liegen unterm Sonnensegel lässt es sich relaxen (Biotop Wassergestaltung/Biotop Design Award 2023).



Der Hängesessel „Kida“, vom Designer Stephen Burks als wiegenartige, organische Konstruktion entworfen, wirkt luftig und einladend. Beim Schwingen, eingekuschelt ins ergonomische Sitzkissen, kann man Träumen nachhängen (Dedon).



## Erfrischung à la Kneipp

Das Wassertreten im flachen Becken macht müde Gliedmaßen munter. Wechselt man zwischen dem „Storchengang“ in kaltem Wasser und dem Gehen auf weichem, sonnendurchwärmtem Rasen ab, trainiert das unsere Gefäße und stimuliert die Reflexzonen der Fußsohlen.



Die Gartensauna mit einer Außenverkleidung aus witterungsbeständigem HPL bietet dank der Panoramascheibe einen unverstellten Blick auf Bäume und Beete. Hinsichtlich Größe, Dachform, Ausstattung, Ofenart, Innenverkleidung wie auch Position und Maße der Fenster kann man seine individuelle Wellness-Oase zusammenstellen lassen (Gartana).



Das bequeme Loungesofa „Bari“ aus Polyrattangeflecht bietet Platz für drei Personen. In die mitgelieferten weichen Kissen kann man sich hineinsinken lassen. Zum Set gehört der runde Beistelltisch mit Glasplatte. Dazu passen Outdoorteppich „Suri“ und Solarlampen (Dehner).



## Baden wie Kleopatra

Statt Eselsmilch tut's auch die frische Molke von Heumilch. Sie stammt von Tieren, die nur kräuterreiches Gras und Heu bekommen, keine vergorenen oder gentechnisch veränderten Futtermittel. Die Milchsäurebakterien in der Kuh- oder Ziegenmilch unterstützen den Säureschutzmantel der Haut.



## Das Trinken nicht vergessen!

Sobald wir durchs Schwitzen Flüssigkeit verlieren, sollte diese nachgefüllt werden. Obwohl zum zünftigen Bad im urigen Hot Tub traditionell ein alkoholisches Heißgetränk gehört, ist ein erfrischender Nullprozent-Drink, z. B. mit Mineralwasser, Zitronenscheiben, Minze- oder Melissenblättern, ggf. etwas Zucker, die bessere Wahl.



Ein Schutzdach überm Pool verhindert Schmutzeintrag und Wasserverluste durch Verdunsten. Geschlossen sorgt es für die Sicherheit von Kindern und Tieren. Da das Wasser darin zügig warm wird und länger warm bleibt, verlängert sich die Badesaison. Die Elemente aus gebogenem Polycarbonat sind verschiebbar (z. B. von Vöroka).



## Fußwohl-Bäder

können entspannen, aber auch beleben und viele Beschwerden lindern. Aufgrund ihrer ätherischen Öle sind aromatisch duftende Kräuter besonders gut als Beigaben für heilsame Fußbäder geeignet. Diese helfen bei ...

- ✿ Erkältungen: Salbei, Eukalyptus, Thymian
- ✿ Fuß-/Gelenkschmerz: Arnika, Rosmarin, Salbei
- ✿ müden/rauen Füßen: Melisse, Pfefferminze, Kamille, Ringelblume
- ✿ Fußgeruch: Weiden-/Eichenrinde, Lavendel, Pfefferminze



Ein Bad unter freiem Himmel kann man in dem holzbefeuerten Badezuber genießen – allein, zu zweit oder in skandinavischer Manier zu mehreren. Entweder als entspannendes Wärmebad bei Winterkälte oder unbeheizt als Erfrischung bzw. Tauchbecken nutzbar (z. B. von Skargards)



## „Eine formschöne Symbiose von stylishem Holzpodest und praktischem Poolschutz“

..., so Christina Lange vom GrünForm Achtermann zur pfiffigen Kombi aus beweglichem Holzdeck und effizienter Poolabdeckung. Diese Lösung ist wie geschaffen für kleinere Gärten: Das Podest, einseitig auf einer Schiene laufend, lässt sich spielend leicht per Hand oder auch per Motor über die Wasserfläche der Frischeinsel schieben. Für Behaglichkeit sorgen die Chaiselongues „Float“ von Paola Lenti und der farblich darauf abgestimmte Sonnenschirm „Breeze“ von Weishäupl – alles erhältlich im PoolHaus Hannover.

Fotos: Friedrich Strauß, mauritius images.com (5), PR: Hummel Blockhausbau (2), PoolHaus Hannover/Tom Bendix, Tchibo



Sprudelndes Vergnügen bieten Whirlpools, die entweder im Boden eingelassen oder wie hier einfach aufgestellt werden. Sie verfügen über Luftpumpen mit Düsen, die das Wasser zum Brodeln bringen. Zudem können eine Heizung, eine Filter-/Desinfektionsanlage wie auch weitere Massagedüsen für noch mehr Komfort sorgen (ähnlich z. B. bei www.whirlpoolweb.de).



## Lila Pause

Lavendel wirkt ausgleichend und harmonisierend. Er hilft bei Nervosität, Unruhe und lindert rheumatische Schmerzen – perfekt als Massageöl! Zutaten für einen Ölauszug: 300 ml Mandel- oder Distelöl, 3 EL frische Lavendelblüten. Öl und Blüten im Wasserbad etwa 1 Std. erwärmen, nicht kochen. Durch Sieb und Trichter in dunkle Flaschen füllen und kühl lagern.

Die Schaukelliege mit geschwungenem Lärchenholzrahmen ist dank der luftigen Bespannung und des Kopfkissens bequem. Sie schaukelt uns sanft in die Entspannung (belastbar bis ca. 120 kg, von Tchibo)



Tip

„Sauna2go“ – unter diesem Motto lässt sich vom Hersteller Blockhausbau Hummel eine mobile Sauna preiswert mieten und darin „Probe schwitzen“. Man testet die Sauna so lange, wie man möchte, kann mit ihr umziehen, sie dauerhaft im Garten installieren oder zurückgeben.



## Grüner Genuss

Trinken Sie sich mit einem erfrischenden Smoothie gesund: Je eine Salatgurke, einen Apfel und ein daumengroßes Stück geschälter Ingwer zerkleinern. In einen Standmixer geben und cremig pürieren, 200 ml Wasser und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

ANZEIGE

Bauen Sie Ihr **Schwimmbad** einfach selbst!

[www.schwimmbad-selbstbau.de](http://www.schwimmbad-selbstbau.de)

Seit über 40 Jahren ROOS® Selbstbau-Systeme

ROOS Freizeitanlagen GmbH  
Herrnstr. 40 • D-63674 Albstadt /GF  
Tel.: 06047-2393 • Fax: 06047-16035


