

NATÜRLICH WOHNEN



mit **Firnhaber** LEBENSFREUDE LÄSST SICH EINRICHTEN

DIE ZEITUNG DES EINRICHTUNGSHAUSES FIRNHABER



Fred Firnhaber

Frank Firnhaber

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

natürlich und gesund Wohnen ist ein Stück Lebensqualität. Denn Massivholz ist ein warmes und lebendiges Naturmaterial, das konsequent Umweltfreundlichkeit, Qualität und Nachhaltigkeit mit zeitlos-hochwertigem Design verbindet.

Unser Haus hat sich auf natürliches Wohnen mit modernen Massivholzmöbeln spezialisiert. Ein besonderer Anspruch von uns ist, Sie ganzheitlich zu beraten und einzurichten. Das mag bei Küche und Kinderzimmer anfangen und kann bis zum passenden Parkettboden aus unserem Heimtextstudio gehen. Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten inspirieren und werfen Sie einen Blick in unsere vielfältigen Wohnwelten. Ob im Interview mit unserem Schlafexperten Joachim Müller oder mit den neusten Esszimmer-Trends – unser Motto „Lebensfreude lässt sich einrichten“ verfolgen wir mit dem höchsten Anspruch.

So arbeiten wir mit vielen unserer Lieferanten schon seit Jahrzehnten zusammen und achten darauf, dass nur massives Holz mit geölten oder gewachsenen Oberflächen sowie kein Holz aus Raubbau verwendet wird. Als Handelspartner Nr. 1 von TEAM 7, dem bedeutendsten Hersteller von Naturholzmöbeln, sind wir mit beteiligt an allen Modellentwicklungen und Produktionsentscheidungen. Es gibt auch kein Team 7-Produkt, das im Haus Firnhaber nicht im Original zu sehen ist.

Herzlichst

Fred und Frank Firnhaber

NATÜRLICH WOHNEN MIT STIL



TEAM 7
natürlich wohnen

Zudem erfordert ihre Verarbeitung eine geringe Energie. Möbel aus massivem Holz gehören also zu den nachhaltigen Produkten und geben seinen Besitzern in jeder Hinsicht ein gutes Gefühl.

Ein weiterer Vorteil: Natürliche Möbel sind relativ unempfindlich und pflegeleicht. Die Oberfläche wird mit speziellen Ölen behandelt und vor Verschmutzung geschützt. So bleiben die Poren des Holzes offen, die Möbel können atmen und behalten ihre natürlichen Wesensmerkmale. Massivholzmöbel können ohne viel Aufwand selber aufgefrischt und nachbehandelt werden!

Übrigens: Die Vorzüge lassen sich nicht nur sehen, sondern auch spüren. Die massiven und formschönen Möbelstücke fühlen sich einfach wunderbar an und laden zum Wohlfühlen ein. Egal ob als Bett, Tisch oder Holzfußboden – natürlich Wohnen ist pure Lebensqualität! ■

Nach Hause kommen. Sich wohl fühlen. Wer wünscht sich das nicht! Immer mehr Menschen verspüren das Bedürfnis nach einem natürlichen und behaglichen Wohnambiente. Mit schadstofffreien Materialien und bewusstem Komfort. Der Trend geht zurück zur Natur – und macht Platz für eine gesunde Wohnumgebung und ausdrucksstarke Designwelten.

Ob Massivholzmöbel, Farben, Stoffe oder Bodenbeläge – Natur kommt an! Ein natürliches Möbelstück strahlt durch seine kraftvolle Struktur und schafft innovative Wohnqualität. Es verleiht einem Raum ein besonders harmonisches Ambiente. Da kann robustes Massivholz auf puristisches Design treffen. Oder klassische Formen ihre ökologische Seite zeigen. Natur zeigt Charakter und gibt Lebensfreude. Und so manches Massivholzmöbelstück zählt wohl zu den Antiquitäten von morgen.

Unser Zuhause muss heute so viele Bedürfnisse erfüllen. Ruheinsel, Familienoase, Genussplatz, Spielwiese, Visitenkarte – ein natürliches und ganzheitliches Wohnkonzept schafft Raum für unterschiedliche Wünsche und gesunde Lebensqualität. Schadstoffe haben in einer natürlichen Wohnumgebung keinen Platz. Die ökologischen Materialien und

Systeme sorgen für ein rundum gesundes, angenehmes Wohnklima.

MÖBEL AUS MASSIVEM HOLZ LEBEN EWIG

Massivholzmöbel punkten durch ihre natürlichen Materialeigenschaften: Sie atmen beispielsweise, sind sehr widerstandsfähig und sogar staubabweisend. Denn das Holz lädt sich nicht elektrostatisch auf und zieht somit keinen Staub an. Dadurch wird die Staubbelastung der Luft reduziert, was besonders Allergikern zugute kommt.

Darüber hinaus nehmen die Möbel durch die Poren im Holz Feuchtigkeit auf und geben sie bei geringer Luftfeuchte wieder ab. So wirken sie als eine Art natürlicher Luftfeuchteregulator und sorgen für ein gesundes Raumklima.

Hervorragend ist auch ihre Ökobilanz: Massivholzmöbel werden aus einem nachwachsenden Rohstoff hergestellt.



TEAM 7
natürlich wohnen



DIENSTAG,
12.10.2010
19.30 UHR

ZU GAST IM EINRICHTUNGSHAUS:
SCHLAFFORSCHER PROF. DR. ZULLEY

Deutschlands bekanntester Schlafexperte, Prof. Dr. Zulley, zeigt Ihnen Wege zu einem gesunden Schlaf und damit mehr Leistungsfähigkeit im Alltag. Eintritt 9,00 Euro.

Kartenbestellung per E-Mail oder telefonisch:
info@firnhaber.de | (07 11) 48 60 18-0

KOCHEN & GENIESSEN



Abenteuerspielplatz „Küche“:
Nicht nur Gourmet-Fans werden begeistert sein!

SEITE
2

GESUND SCHLAFEN



Träumen Sie gut!
Hier erfahren Sie alles rund um den gesunden Schlaf.

SEITE
4

RICHTIG SITZEN



Nehmen Sie Platz – aber richtig!
Die optimale Sitzgelegenheit für jeden Anspruch.

SEITE
7

MASSIVHOLZPFLEGE



Massivholzpflege leicht gemacht!
Mit unseren Tipps bleiben Ihre Möbel natürlich schön.

SEITE
8

RUND UM DEN TISCH

Die schönsten Momente des Tages? Sich mit der Familie oder Freunden zusammen am großen Tisch zu versammeln. Morgens an der liebevoll gedeckten Frühstückstafel gemeinsam in den Tag starten. Nachmittags werden hier gern auch mal die Hausaufgaben erledigt. Und abends zum geselligen Beieinandersein geladen. Wenn der Esstisch bittet, Platz zu nehmen, bleibt der Fernseher aus und Gemütlichkeit verbreitet sich.

NACHHALTIGE UND NATÜRLICHE DESIGNKONZEPTE

Der Esstisch ist heute das Herzstück des Hauses. Kein anderes Möbelstück erfüllt so viele Funktionen wie er. Essrunde, Spielplatz, Home-Office, Lesecke – der Tausendsassa ist längst mehr als nur ein Tisch mit Stühlen drum herum. Umso wichtiger, dass er sowohl allen Bedürfnissen gerecht wird als auch optisch ein Hingucker ist. Denn Gemütlichkeit und hoher Designanspruch müssen heute kein Widerspruch mehr sein. Bleibende Werte mit Klasse aus hochwertigen und natürlichen Materialien machen sich im Essbereich breit. Alles andere als ein schnelllebiger Trend!



Tische, Stühle und Beimöbel aus Naturholz verbreiten eine wunderbar wohnliche Atmosphäre. Das natürlich verarbeitete Holz verleiht den Möbelstücken edlen Charme und erfüllt jeden Raum mit zeitlosem Wohnkomfort. So interpretieren beispielsweise die Designer von TEAM 7, dem Pionier für natürliches Wohnen, Holz in einer zeitgemäßen aber zeitlosen Formensprache, die über Jahrzehnte hinweg gültig ist. Denn langlebiges Design ist eines der wichtigsten Öko-Kriterien. Für sein innovatives Design wurde Team 7 schon mit zahlreichen international renommierten Designpreisen ausgezeich-



net. Die edlen Möbelstücke werden in sieben Holzarten ausschließlich aus europäischen Laubhölzern gefertigt, die aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammen.

So entstehen Ess- und Wohnwelten, die ihren Besitzern allen Platz zum Leben, Atmen und Wohlfühlen lassen. Für lange Tischgespräche, entspannte Feierabende und lange Familientafeln. Heute, morgen und in Zukunft! ■

ESSEN IST GENUSS

EINLADUNG ZUM KOCHEN UND GENIESSEN

Machen Sie die Zubereitung der Speisen zu einem sinnlichen Erlebnis. Moderne Küchen bieten Ihnen heute viel mehr als Kochfeld und Spüle. Mit hochwertigen Elektrogeräten, durchdachter Ausstattung und einem modern-wohnlichen Ambiente wird Kochen zum kreativen Erlebnis und Arbeit zum Vergnügen.

So natürlich wie die Zutaten sollte auch das Kochumfeld sein. Küchen aus Massivholz sehen nicht nur besonders edel aus, sie sind auch leicht zu pflegen. Die natürlichen, ökologisch und lösmittelfrei geölten Oberflächen sind antistatisch und somit Staub abweisend und benötigen nur ganz wenig Pflege. Für die Arbeitsplatten gibt es zum Beispiel bei Firnhaber ein spezielles Arbeitsplattenöl, das bei starker Beanspruchung schützt. Auch Schmutzrückstände, Fette oder andere Gebrauchsspuren können damit leicht entfernt werden.



WOHNLICH, FUNKTIONELL UND KOMFORTABEL

Das Innenleben jeder modernen Massivholzküche ist ein Paradies für Ordnungsliebhaber. Komfortable, leichtgängige Vollauszüge sorgen für den besten Ein- und Überblick sowie eine angenehme Handhabung. Damit die benötigten Küchenhelfer schnell zur Stelle sind, ist eine gute Planung unverzichtbar. Wer beispielsweise oft den Backofen benutzt, ist froh über ein in Sicht- und Greifhöhe eingebautes Gerät. Mit praktischen Topfeinsätzen, Drehkarussells und Brotfächern bekommt alles seinen passenden Platz. Integriertes Schneidebrett, Wärmeplatte oder beleuchteter Wasserhahn – die Möglichkeiten der Ausstattung sind so vielseitig wie individuell. Und wenn sich Kochmuffel zu Gourmetköchen entwickeln, könnte es an der Massivholzküche liegen. ■





Der Kaminofen knistert. Unsere Lieblingsdecke wartet schon auf ihren Einsatz. Wir schließen die Augen und kuscheln uns entspannt ein. Wenn Herbst und Winter Einzug gehalten haben, tut ein stimmiges Lichtkonzept besonders gut.

Die Beleuchtung beeinflusst nicht nur das Wohnambiente, sondern auch unsere Stimmung. Ein perfektes Lichtkonzept ist deshalb unverzichtbar. Denn die Beleuchtung muss unterschiedlichste Bedürfnisse erfüllen. Küche, Essplatz, Arbeitsbereich, Bad und Schlafzimmer benötigen unterschiedliche Lichtlösungen. Hier ein Spot, dort ein Arbeitslicht und manchmal einfach nur eine sanfte Hintergrundbeleuchtung. Ein stimmiges, ganzheitlich geplantes Lichtkonzept ist deshalb optimal. Damit am Ende Licht ins Dunkel gebracht wird, stehen am Anfang Fragen wie: Wo sind die Fenster, wo die Türen? Wo fällt Licht ein, und wo wird es ausgesperrt? Wo wird Helligkeit besonders benötigt, und wo soll sich eher heimeliges Dämmerlicht verbreiten?

Für ein optimales Ergebnis sorgen dabei unterschiedliche Beleuchtungssysteme: Hänge-, Wand-, Steh- und Tischleuchten setzen die gewünschten Lichtblicke. Eine Deckenleuchte oder ein Deckenfluter ist beispielsweise raumfüllend. Die indirekte Beleuchtung verteilt sich gleichmäßig im Zimmer und wirft kaum Schatten. Ein Dimmer reguliert darüber hinaus die Helligkeit. Im Heim-

VON LICHT UND LEUCHTEN: STIMMUNGSVOLLE LICHTINSZENIERUNGEN



büro ist eine zielgenaue Beleuchtung für Schreibtisch oder Arbeitsfläche besonders wichtig. Steh- und Wandleuchten oder Lichtsäulen spenden wiederum warmes und stimmungsvolles Licht – genau das Richtige, wenn es draußen stürmt und drinnen gemütlich sein soll.

AUF DAS LEUCHTMITTEL KOMMT'S AN

Die altbewährte Glühbirne hat langsam ausgedient. Energiesparleuchten sind immer häufiger im Einsatz. Die mit Neongas betriebenen Leuchtmittel erzeugen mit einer viel geringeren Wattleistung die gleiche Lichtmenge. Sie verbrauchen also weniger Energie, sind langlebiger und entwickeln viel weniger Wärme.

Auch LED-Leuchten sind im Kommen. Sie haben eine noch höhere Lebensdauer, verbrauchen besonders wenig Energie und erzeugen praktisch keine Wärme. Moderne LED-Leuchten funktionieren übrigens mit Halbleiterkristallen, die in Verbindung mit Strom zu leuchten beginnen.

Für welche Variante man sich auch entscheidet, neben ihrer Energieersparnis und Umweltfreundlichkeit sollte sie auf jeden Fall zum Lichtkonzept passen. Damit am Ende der persönliche Komfort und ein stimmiges Wohnambiente für Lichtblicke sorgen. ■



KREATIVE IDEEN FÜR NATÜRLICHES WOHNEN

Möbel machen noch kein Zuhause. Erst Farben, Tapeten, Teppiche & Co. geben den vier Wänden eine wohnliche Note. Eine ganzheitliche Beratung ist deshalb umso wichtiger. Bei Firnhaber steht nicht nur das umfassende Beratungsgespräch im Vordergrund, die Kunden können auch auf eine Entdeckungsreise durch das ganze Haus gehen.

Ob im Teppich-, Parkett und Gardinenstudio, bei den Leuchten oder bei der Farbberatung – hier findet man bezaubernde Ideen und kompetente Ansprechpartner. Denn ohne stimmiges Raumausstattungs-Konzept kommt auch die schönste Einrichtung nicht richtig zur Geltung, ist man sich bei Firnhaber sicher. Neben einer großen Auswahl an – selbstverständlich natürlichen – Produkten unterstützt Raumausstatter-Meister Jörg Pfeifle die Kunden mit seiner Beratungskompetenz. Der Vollbluthandwerker beherrscht die Kunst, Lebensfreu-

de in das behagliche Heim zu bringen, aus dem Effeff. Nicht nur seine Farb-, Stoff- und Gardinenvorschläge harmonisieren, sie passen immer auch zu dem von ihm vorgeschlagenen Parkett-, Kork- oder Teppichboden. All diese Bodenbeläge verlegt er perfekt mit seinem kleinen eigenen Mitarbeiter-Team.



ALLES AUS EINEM GUSS ...

... oder lieber elegante Kontraste? Wenn Sie sich nicht sicher sind, hilft nur eine persönliche Beratung – gerne auch bei Ihnen zu Hause. Im persönlichen Gespräch entwickelt sich ein passendes Konzept wie von selbst. Sie können sich nicht vorstellen, wie das am Ende aussehen kann? Gehen Sie auf eine Inspirations-Tour durch die Firnhaber Wohnwelten.

Erleben Sie, wie eine Farbe sich auf der Wand macht. Wie man mit kräftigen Tönen Akzente setzt und Sie aus Ihrem Schlafzimmer eine Kuschel-Oase machen. Lassen Sie sich von verschiedenen Stoffen inspirieren und finden Sie Ihren eigenen Stil: prächtig gemütlich, schlicht elegant und natürlich sympathisch – ein Zuhause zum rundum Wohlfühlen. ■



WENN ES DUNKEL WIRD IM KINDERZIMMER ...

... bekommen es die Kleinen mit der Angst zu tun. Oft hilft es, wenn die Erwachsenen die Tür einen Spalt auflassen, damit etwas Licht in das Kinderzimmer schimmert. Oder eine Schlummerleuchte für die Steckdose bringt etwas Licht in die Dunkelheit. Besonders schön sind auch kleine Leuchtsticker, etwa in Form eines Sternenhimmels, die einfach an die Wand geklebt werden.



GUTE BERATUNG FÜR SANFTE TRÄUME

Viele träumen davon, doch die wenigsten haben ihn: einen erholsamen Schlaf. Dabei ist die nächtliche Ruhe die Grundlage für eine gute Gesundheit. Denn wer gut und ausreichend schläft, startet am nächsten Morgen ausgeruht in den Tag, ist weniger krankheitsanfällig und viel leistungsfähiger als seine unausgeschlafenen Mitmenschen.

Die Basis für einen gesunden Schlaf bildet der Schlafkomfort. Eine ganz entscheidende Rolle spielen dabei natürlich die Matratze, der Lattenrost und die Bettenausstattung. Aber auch die Umgebung, das Klima sowie individuelle Besonderheiten tragen zum Wohlfühl bei. Doch wer die Wahl hat, hat die Qual! Das Angebot an unterschiedlichen Materialien und Systemen ist riesig. Und so manch einer hat auf dem Weg zur individuellen Schlafoase beim Bettentesten schon den Überblick verloren. Eine gute Beratung ist deswegen das A und O. Fühlen Sie sich dort in besten Händen, wo man sich Zeit für Sie und Ihre Bedürfnisse nimmt. Denn in Ihrem neuen Bett sollen Sie nicht nur gut, sondern auch die nächsten acht bis zehn Jahre liegen. Dann hat die Matratze ihre Lebensdauer erreicht und sollte gegen eine neue ausgetauscht werden.



BALSAM FÜR KÖRPER UND SEELE



WIE MAN SICH BETTET, SO SCHLÄFT MAN

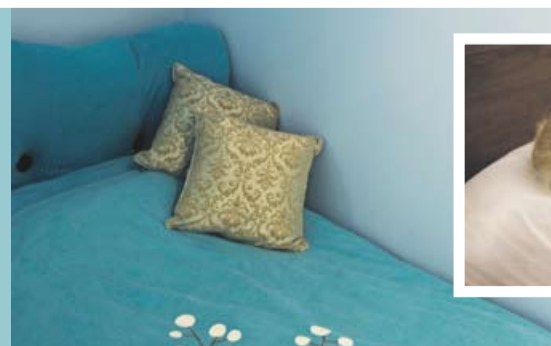
Lieber hart oder doch eher weich? Die Antwort liegt wohl irgendwo dazwischen und kann natürlich individuell ganz anders ausfallen. Wer morgens mit Rückenschmerzen aufwacht, liegt aller Wahrscheinlichkeit nach falsch. Hüfte, Wirbelsäule und Schulter werden nicht optimal gestützt, das Schlafsystem passt einfach nicht zu Körpergröße und Proportionen.

Im Schlaf müssen sich vor allem die Bandscheiben entlasten. Das gelingt nur, wenn sich der ganze Körper und besonders die Wirbelsäule in einer optimalen Position befinden. Dazu muss an Schulter und Hüfte die Matratze nachgeben, damit sich der Auflagedruck gleichmäßig verteilt. Nur eine sehr punktelastische Matratze mit einem darauf abgestimmten, passenden Rost kann dies gewährleisten.

Besonders gesunden und exzellenten Liegekomfort versprechen beispielsweise die Produkte von Hüsler Nest. Für einen gesunden und orthopädisch richtigen Schlaf sorgt das Herzstück: das patentierte Liforma-Federelement, das sich jedem Körper unabhängig von Gewicht und Größe anpasst. Die einmalige Konstruktion wirkt sowohl in der Längs- wie auch in der Querrichtung immer eben, hochelastisch und stützend. Selbstverständlich bestehen alle Hüsler Nest-Produkte nur aus natürlichen, schadstofffreien Materialien.

ZAUBERWORT „WOHLFÜHL-OASE“

Helle Farben, sanftes Licht und angenehme Raumtemperaturen: Ein gesundes Schlafklima und harmonisches Ambiente sorgen für entspannte Träume. Zudecken und Unterbetten (Matratzenauflagen) sind nicht nur für den richtigen Kuschelfaktor von Bedeutung. Während der Nacht produziert der Körper Wärme und Feuchtigkeit. Die Zudecke und das Unterbett gewährleisten eine optimale Balance zwischen Wärmehaltung und Wärmeabgabe sowie zwischen Feuchtigkeitsaufnahme und Feuchtigkeitsabgabe. Die Anforderungen an eine Zudecke sind dabei so individuell wie das Schlafverhalten. Zimmertemperatur, Wärme- und Feuchtigkeitsproduktion und persönliche Bedürfnisse sollten beim Kauf berücksichtigt werden. Ein besonderes Augenmerk gilt auch den Materialien: Nur unbehandelte Naturmaterialien haben etwas im Bett zu suchen. Und damit das Klima im Winter ebenso gut ist wie im Sommer, empfiehlt es sich, auf zwei Zudecken zurückzugreifen. Wildseide beispielsweise isoliert fantastisch, ist leicht und atmungsaktiv – der ideale Begleiter für wärmere Temperaturen. In den kalten Monaten sollten Sie auf wärmende Materialien wie Schafschurwolle oder Kamelflaumhaar zurückgreifen.





DAS WOHLFÜHL-BETT STRAHLT RUHE UND BEHAGLICHKEIT AUS. ZUSAMMEN MIT DEN HELLEN WANDFARBEN ERGIBT SICH EIN PERFEKT GANZHEITLICHES SCHLAF-KONZEPT.

WIR MÖCHTEN, DASS SIE BESTMÖGLICH SCHLAFEN



DIENSTAG,
12.10.2010
19.30 UHR

ZU GAST IM EINRICHTUNGSHAUS:
SCHLAF-FORSCHER PROF. DR. ZULLEY

Der **bekannteste deutsche Schlafmediziner** und Gründer der Schlafschule, Herr Prof. Dr. Jürgen Zulley vom psychiatrischen Universitätsklinikum Regensburg ist zu Gast bei Firnhaber. Er weiß, wie Sie die Nacht optimal zum „Auftanken“ und Erholen nutzen und was bei Schlafunterbrechungen zu tun ist. Er geht auch speziell auf die unterschiedlichen Schlafbedürfnisse von Kleinkindern, Menschen im Berufsleben sowie älteren Personen ein.

Eintritt 9,00 Euro inkl. kleiner Häppchen und Getränke.

Kartenbestellung per E-Mail oder telefonisch:

E-Mail info@firnhaber.de
Telefon 0711/486018-0



DIMMER, STIMMUNGSLICHT, VERDUNKLUNGSTOFFE ODER DOCH LIEBER JALOUSIEN? WIR FINDEN GEMEINSAM MIT IHNEN DIE PASSENDE LÖSUNG FÜR IHR SCHLAFZIMMER.

SCHALTEN SIE DEN STROM AB!

Elektromagnetische Störfelder können Stress im menschlichen Körper auslösen. Ein unruhiger Schlaf kann also durchaus mit dem sogenannten Elektromog zusammenhängen.

Verzichten Sie im Schlafzimmer deshalb möglichst auf Elektrogeräte. Verwenden Sie beispielsweise einen batteriebetriebenen Wecker. Wer nicht auf Fernsehgerät oder Computer verzichten kann, sollte unbedingt auf einen Netzfreischalter zurückgreifen. Er unterbricht den angeschlossenen Stromkreis, sobald das letzte Gerät ausgeschaltet wird. Sobald ein Gerät wieder eingeschaltet wird, gibt der Netzfreischalter die Spannung wieder frei.



WENN DER MOND INS ZIMMER SCHEINT

Auch die richtige Beleuchtung im Schlafzimmer sorgt für eine erholsame Nachtruhe. Natürlich braucht man Licht, wenn man sich nachts nicht die Füße stoßen will. Aber die Beleuchtung sollte so sanft wie nur möglich sein und helles Licht am besten nur punktuell eingesetzt werden, zum Beispiel bei der Leselampe. Denn – im Dunkeln schläft man am besten, weil der Körper dann das wichtige Schlafhormon Melatonin ausschüttet. Mit Hilfe von Dimmern kann übrigens wunderbar auf ein gedämpftes Stimmungslicht umgeschaltet werden. Praktisch und schön sind blickdichte Vorhänge aus speziellem Verdunklungsstoff. Sie zaubern nicht nur ein wohnliches und individuelles Ambiente ins Schlafzimmer, sondern schützen auch effektiv vor Lichteinfall. Jalousien wiederum, etwa aus natürlich-edlem Holz, bieten die Möglichkeit, das Licht zu dosieren und verhindern tagsüber neugierige Blicke.

Übrigens: Nicht nur kleinen Kindern helfen Einschlafrituale, um schnell und entspannt in den Schlaf zu finden. Versuchen Sie immer zur selben Uhrzeit zu Bett zu gehen, so kann sich der Organismus besser auf eine Schlafenszeit einstellen. Auch Stress, Sorgen und Konflikte gehören nicht mit ins Bett. Wer nicht abschalten kann, dem könnte autogenes Training oder etwa das Schreiben eines „Sorgen-Tagesbuchs“ helfen. Manchmal wirken auch ein kleiner Abendspaziergang oder etwas Lavendelduft Wunder. Fragen Sie Ihren Schlafberater – er kennt sich nicht nur mit gesundem Liegekomfort aus! ■



IM INTERVIEW: SCHLAFEXPERTE JOACHIM MÜLLER



Keine Frage – als Leiter des Firnhaber Betten-Studios kennt sich Joachim Müller mit Matratzen & Co aus. Doch der Vater von drei Kindern ist nicht nur Einrichtungsberater, sondern in erster Linie Schlaf-Experte. Seit über 20 Jahren beschäftigt er sich intensiv damit, welche Bedingungen eine gute und gesunde Schlafumgebung erfüllen muss. Dabei macht er auch vor den Erkenntnissen der Ergonomie-Forschung oder der Baubiologie nicht Halt. Wir haben Herrn Müller ein paar Fragen zum Thema gestellt. Lesen Sie hier seine Antworten.

Erkenntnissen der Ergonomie-Forschung oder der Baubiologie nicht Halt. Wir haben Herrn Müller ein paar Fragen zum Thema gestellt. Lesen Sie hier seine Antworten.

Wie sieht Ihr persönliches Traum-Schlafzimmer aus?

Das habe ich mir schon längst erfüllt! Warme Farben, geöltes Buchenparkett und natürliche unbehandelte Materialien herrschen vor. Was ich meinen Kunden versuche zu vermitteln, ist auch mir persönlich ganz besonders wichtig: Synthetik oder Schadstoffe haben hier nichts zu suchen. Bei der Wandfarbe habe ich zum Beispiel eine Naturharzdispersion verwendet. Bett und Bettausstattung bestehen aus kontrolliert biologischen Materialien. Der Fernseher hat seinen Platz im Wohnzimmer. In meiner Schlafoase soll mich nichts von meinen süßen Träumen abhalten.

Ein Kunde kommt zu Ihnen, um ein neues Bett zu kaufen. Was fragen Sie ihn?

Zuerst einmal ist natürlich wichtig, wie viele Personen in dem Bett schlafen. Sind es zwei, sollten auch beide beim Beratungsgespräch dabei sein. Dann ist es für mich aufschlussreich, wie und worauf die Personen, nehmen wir einmal an, es sind zwei, aktuell schlafen. Ich möchte wissen, was sie an ihrem bisherigen Bett stört, aber beispielsweise auch, ob sie unter Schlafstörungen, Rückenschmerzen oder Allergien leiden, lieber warm oder kühl schlafen und wie die Schlafumgebung aussieht.

Ohne Probeliegen geht es nicht:

Wie testet man am besten den Liegekomfort?

Hineinlegen und in sich gehen! Während des Beratungsgesprächs habe ich ja schon die Vorlieben und Bedürfnisse erfahren, kenne Körpergröße, Proportionen und Lieblingspositionen. Anhand dieser Informationen empfehle ich zwei oder drei Matratzen. Die Lattenroste, die wir im Programm haben, arbeiten größtenteils dynamisch und müssen nicht eingestellt werden. Auch das Kissen ist abhängig von der jeweiligen Matratze und Körperstatur. Prinzipiell kann ich sagen, dass die ersten 15–20 Sekunden darüber entscheiden, ob das Bett das richtige ist. Horchen Sie in sich hinein und vernehmen Sie die ersten Anzeichen Ihres Körpers. Wohlgefühl oder unbequem – verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl.

Stichwort Allergien: Was sollte man speziell beachten?

Man muss die Materialien für die Bettausstattung nach seiner Allergie auswählen. Hausstaubmilben-Allergiker brauchen eine andere Zudecke als Menschen, die auf Tierhaare allergisch reagieren. Es gibt viele natürliche Materialien, die entweder waschbar sind, wie beispielsweise Baumwolle oder die bereits von Natur aus gegen Milben ausgestattet sind, wie z.B. Kapok. Zusätzlich kann man den kompletten Bettinhalt mit Neemöl-Konzentrat behandeln – sozusagen eine natürliche Ausrüstung gegen ungeliebte Gäste im Bett. Übrigens: Paare, die gemeinsam ein Bett teilen, müssen beide ihr Bett entsprechend der Allergie ausrüsten – auch wenn nur eine Partie allergisch reagiert. Sonst nutzt der beste Bezug nichts.

Verraten Sie uns zum Schluss Ihre persönlichen Einschlaf-Tipps?

Das Klima muss stimmen! Lieber ein unbeheiztes Schlafzimmer und eine optimal wärmende Zudecke – am besten zwei für die unterschiedlichen Jahreszeiten.

Kann man Sie auch persönlich „Löcher in den Bauch“ fragen?

Ja gerne, ich biete kostenlose einstündige Schlaf-Beratungen mit Probeliegen an. Terminabsprache telefonisch unter (07 11) 48 60 18-0 oder per Mail: info@firnhaber.de.

WÄHLEN SIE ZWISCHEN UNSEREN 2 AKTIONSPRÄMIEN:

PRÄMIE „HÜSLER NEST“

PRÄMIE „25 JAHRE HÜSLER-NEST“

Das „Hüsler Nest“-Matratzen-System ist zum Synonym für gesunden und entspannenden Schlaf geworden. Es besteht aus vier Elementen: Das „Fundament“ des Hüsler Nests bildet der Einlegerahmen, darauf folgen das Federelement und die Naturkautschukmatratze – den Abschluss bildet die Auflage. **Vom 1. Oktober bis 30. November erhalten Sie beim Kauf eines Hüsler Nests wahlweise:**

Ein **Dream System Bettgestell Buche** im Wert von bis zu 745,- Euro.



Eine bzw. zwei hochwertige **Kamelhaar-einziehdecken** im Wert von bis zu 698,- Euro.



Statt Naturlatex Classic die hochwertige **Naturlatex Deluxe Matratze** mit integrierter Wollauflage im Wert von bis zu 732,- Euro.



ODER ...

ODER ...

ODER PRÄMIE „MATRATZE & LATTENROST“

KLASSISCHE KOMBINATION AUS MATRATZE UND LATTENROST

SIE SPAREN BIS ZU
220,- EURO

Wer anstelle eines Matratzensystems lieber einem hochwertigen Lattenrost vertraut, kann jetzt auch profitieren. Beim Kauf eines Lattenrostes mit Matratze, klimaregulierendem Unterbett (Matratzenauflage) und Kopfkissen, erhalten Sie als Prämie eine hochwertige Merino-Schafschurwoll-Zudecke gratis dazu. ■



*UND SO GEHT'S:

Sie entscheiden sich für eine komplette Kombination aus Rost, Matratze, Unterbett und Kopfkissen und erhalten eine Schafschurwoll-Zudecke im Wert von 220,- Euro gratis dazu. Dieses Angebot ist befristet bis zum 7.11.2010.



Firnhaber-TIPPS FÜR EINE GUTE NACHT

- ➔ Ihr Bett inklusive Matratze und Rost sollte **keine Metalle, synthetische Materialien und Schadstoffe** enthalten.
- ➔ Verwenden Sie **Zudecken und Unterbetten der Jahreszeit entsprechend** aus unbehandelten Naturmaterialien.
- ➔ Benutzen Sie **spezielle Bettausstattungen für Allergiker**, wenn Sie zu Allergien neigen.
- ➔ **Entlasten Sie Ihren Körper** im Schlaf so, wie er es benötigt.
- ➔ Schaffen Sie Ihr **individuelles Schlafklima** – lieber zu kalt als zu warm.
- ➔ **Wechseln Sie die Matratze** spätestens nach acht bis zehn Jahren.
- ➔ **Vermeiden Sie elektromagnetische Felder** im Schlafzimmer.
- ➔ Schaffen Sie Ihr **persönliches Wohlfühl-Ambiente**, das zu entspannten Träumen einlädt.

BITTE SETZEN – ABER RICHTIG!

Die Wirbelsäule ist das zentrale tragende Stützorgan. Sie stützt den gesamten Körper und stellt ebenso die Bewegung sicher. Beim Sitzen wird die Wirbelsäule häufig gekrümmt, was – vor allem wenn fehlende Bewegung hinzukommt – auf Dauer schädlich ist.

Sitzen ist etwas Urgemütliches – Muskeln und Gelenke entspannen sich und werden entlastet. Leider verbringen heutzutage

viel zu viele Menschen den ganzen Tag im Sitzen – und das auch noch in einer falschen Haltung. Bewegung? Mangelhaft! Rückenschmerzen haben sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Eine gesunde Sitzposition und rückenfreundliche Möbel helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen – sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause. Wer einer sitzenden Tätigkeit nachgeht, braucht einen Stuhl, der den Körper entlastet. Mit individuell einstell-

barer Sitzhöhe, Rücken- und Armlehnen. Aber auch im privaten Bereich sollten die Sitzmöbel optimalen Komfort bieten. Das Unternehmen JORI beispielsweise berücksichtigt die Ergebnisse der Human Scale-Studie, in der die Biomechanik des sitzenden Menschen erforscht wurde. Die Sitzmöbel verfügen über die einzigartige Kombination von Klasse, Ergonomie und Komfort und sorgen für einen perfekten und dauerhaften Sitzgenuss. ■



JORI
ORIGINALS COLLECTION



RELAXSESSEL YOGA
JETZT AB 2.330,- EURO
SIE SPAREN 523,-EURO!
GÜLTIG BIS 31.12.2010

VIELSEITIG, EDEL UND SO NATÜRLICH: INDIVIDUELLER SITZKOMFORT FÜR LIEBLINGSPLÄTZE

Ob zum Lesen, Relaxen oder Fernsehen – das perfekte Sofa ist ein wahres Multitalent. Es lässt sich vielfach kombinieren, lädt ein zu verschiedenen Stellvarianten und ist aus hochwertigen Materialien gefertigt.

Für Individualisten gibt es das Baukastenprogramm: Durch die Wahl der Armlehnen, der Füße, der Sitzkissenteilung, der Festigkeit der Kissen und durch die verschiedenen Sitztiefen und -höhen entsteht das fast maßgeschneiderte Lieblingssofa. Die große Stoff- und Lederkollektion macht die Entscheidung nicht einfacher. Ein Tipp: Hinsetzen, fühlen und herumprobieren! ■



MACHEN SIE SICH'S BEQUEM

Wer denkt beim Wort „Stressless“ nicht sofort an gemütliche Leder- und TV-Sessel oder bequem-loungige Sofas? Die Stressless Sessel sind besonders flexibel, stabil und unterstützen die natürliche Form und Bewegung des Körpers. Einmal Platz

genommen, möchte man am liebsten gar nicht mehr aufstehen. Denn durch das patentierte Gleitsystem verändern die Sessel ihre Form allein durch Gleichgewichtsverlagerung. Die Folge: pure Entspannung! ■



STRESSLESS HEIMKINO:
JETZT NUR 6.195,- EURO
SIE SPAREN 1.510,-EURO!
GÜLTIG BIS 5.12.2010

STRESSLESS WERKSBERATUNG BEI FIRNHABER
SA., 6.11.2010 / 9.30-18.00 & SO., 7.11.2010 | 13.00-18.00



STRESSLESS SESSEL „CONSUL“ MIT HOCKER,
ERHÄLTLICH IN 3 FARBVARIANTEN

Leder „Batick“ Schwarz, Gestell Schwarz
Leder „Batick“ Cream, Gestell Kirsche
Leder „Batick“ Caramel, Gestell Natur

JETZT NUR 999,- EURO
SIE SPAREN 296,-EURO!
GÜLTIG BIS 5.12.2010

PFLEGE-TIPPS FÜR MASSIVHOLZMÖBEL

Hier ein Kratzer, da ein Fleck? Keine Bange! Mit ein paar Tricks lassen sich diese schnell und leicht entfernen. Und welches gelackte Möbelstück kann das schon von sich sagen! In unserer Serie zeigen wir Ihnen heute, wie Sie Ihre Massivholzmöbel richtig reinigen.



WENN KÜNSTLER
MAL KLECKERN

- ➔ Flüssigkeiten gleich wegwischen, damit sie nicht tief in die Holzfaser einziehen und Ränder hinterlassen.
- ➔ Geölte Oberflächen nur mit leicht angefeuchtetem, weichem Tuch abwischen. Verwenden Sie keine Mikrofaser-tücher oder Spülmittel, der Oberflächenschutz wird sonst nach und nach aus den Poren entfernt.
- ➔ Gewachste Oberflächen mit einem weichen, sauberen und nur leicht angefeuchteten Tuch abwischen. Anschließend mit einem weichen, trockenen Tuch abreiben.
- ➔ Stärkere Verschmutzungen lassen sich mit Hilfe von Pflegeöl beseitigen.
- ➔ Stark beanspruchte Flächen, wie z.B. Tische, ein bis zwei Mal im Jahr nachölen. So geht's: Das Pflegeöl auf ein weiches Tuch oder ein Pad geben und auftragen. Circa 15 Minuten einwirken lassen. Das überschüssige Öl mit einem saugfähigen, weichen Lappen von der Oberfläche aufnehmen. Nach einigen Minuten mit einem trockenen, weichen Tuch in Verlauf der Holzmaserung nachpolieren. ■



➔ In der nächsten Ausgabe: Fleckenbehandlung auf Holzoberflächen.



WASA STAPELBOX

Die Box aus massiver geölter Buche – einfach und dabei sicher übereinander zu stapeln und beliebig zu addieren.

JETZT NUR 56,- EURO*
*Abholpreis pro Box ohne Zubehör

FÜR SIE VON UNS HOLEN SIE SICH IHR WOHNGESCHENK

Praktisch und schön! Auf dieser massiven Holzschale liegen Ihre Schlüssel ab sofort griffbereit. Einfach Coupon im Einrichtungshaus abgeben und Sie erhalten unsere Schlüsselschale.

GRATIS FÜR SIE!

Vor- und Nachname _____

E-Mail _____

Ihre Adresse wird nicht weitergegeben. Wir speichern sie für zukünftige Informationen. Solange der Vorrat reicht. Nur ein Coupon pro Haushalt. Gültig bis 7.11.2010.

EVENTS IN UNSEREM EINRICHTUNGSHAUS

Unser Einrichtungshaus ist seit einigen Jahren mit seinem außergewöhnlichen Ambiente eine einzigartige Bühne für viele kulturelle Veranstaltungen aus den Bereichen Literatur, Musik und Kunst.

Im Laufe dieser Zeit durften wir bei uns überregionale Persönlichkeiten sowie aufstrebende Nachwuchskünstler begrüßen, die uns alle begeistern konnten. Sei es der beliebte Moderator Roger Willemsen, die bekannten Schauspieler Sky du Mont und Suzanne von Borsody, das spektakuläre Klavierduo Stenzl, der Nachwuchspianist Xiao Xiao Zhu oder die schwäbischen Lokalmatadore Christoph Sonntag, Wieland Backes und Vincent Klink.



FELIX HUBY
LIEST:
19.11.10
19.30 UHR

Der ehemalige SPIEGEL-Journalist ist Autor von Kriminalromanen und schreibt zahlreiche Drehbücher für Fernsehserien und Tatort-Folgen.

**EVENTKALENDER
KOSTENLOS ANFORDERN:**
INFO@FIRNHABER.DE · TEL. (07 11) 48 60 18-0

Unser soeben erschienener Veranstaltungskalender 2010/2011 bietet wieder viele spannende Erlebnisse wie Kochabende, Möbelpflegekurse und Möbelpflegevorträge, gemeinsame Fahrt zur Internationalen Möbelmesse nach Köln sowie eine Lesung mit Felix Huby am 19.11.2010. Am verkaufsoffenen Wochenende, am 6. und 7.11.2010, präsentieren wir Ihnen rechtzeitig vor der Advents- und Weihnachtszeit kreative und ausgefallene Geschenkideen.

Bestellen Sie jetzt unseren Veranstaltungskalender und erleben Sie das vielfältige Programm im Firnhaber Einrichtungshaus! ■

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Firnhaber
NATÜRLICH WOHNEN

Talstraße 124
70188 Stuttgart Ost
(gegenüber dem Gaskessel)
Telefon (07 11) 48 60 18-0
Telefax (07 11) 48 60 18-50
www.firnhaber.de
info@firnhaber.de

KONZEPTION & GESTALTUNG

attentus GmbH · 28209 Bremen
www.attentus.com

Gedruckt auf chlorfrei
 gebleichtem Papier.



Talstraße 124 · 70188 Stuttgart Ost,
gegenüber dem Gaskessel
Telefon (0711) 48 60 18-0 · info@firnhaber.de
Mo.–Fr. 10.00–19.00 Uhr, Sa. 9.30–18.00 Uhr
www.firnhaber.de



Firnhaber
NATÜRLICH WOHNEN