



**Oliver Heath**

## **Mein gesundes Zuhause**

### **Mit 100 Gestaltungsideen das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern**

Da wir viel Zeit in unseren eigenen vier Wänden verbringen - nicht zuletzt dank Home Office, sind gesunde Lebensbedingungen zu Hause essentiell für Gesundheit und Wohlergehen. **Mein gesundes Zuhause** bietet 100 praktische Lösungen zur Verbesserung des Wohnraums, um das körperliche, geistige und emotionale Wohlergehen zu fördern.

Hier erfahren Leser\*innen nicht nur, wie sich Gift- und Schadstoffe in den einzelnen Räumen reduzieren oder vermeiden lassen, sondern auch, wie sich mit einfachen Mitteln ein gesundes und nachhaltiges Zuhause schaffen lässt. Der Ratgeber orientiert sich dabei am Konzept des biophilen Designs, das in Städten und Gebäuden eine natürliche oder naturnahe Umgebung schaffen möchte, die sich positiv auf die Menschen auswirkt. Unabhängig vom Budget bieten die stilvollen Ideen zur Optimierung des Wohnraums Unterstützung dabei, das eigene Zuhause in einen gemütlichen Rückzugsort im Einklang mit der Natur zu verwandeln. Mit besonderem Fokus auf Faktoren wie Licht, Geräusche und Temperatur findet sich für jeden Raum der Wohnung eine passende Idee. Natürliche Materialien und Designs mit Grünpflanzen schaffen Behaglichkeit, ob bei der Wohnzimmer-Einrichtung oder im Home Office.



Von richtigem Lüften über ein technikfreies Schlafzimmer oder die richtige Auswahl von geräuschkämmenden Einrichtungsideen bis hin zur kleinen Wand mit Grünpflanzen – hier findet sich für jede Wohnsituation und jedes Budget die passende Anregung. Die praktischen und abwechslungsreichen Ideen basieren auf den neuesten Erkenntnissen des nachhaltigen, biophilen Designs.

Über den Autor: **Oliver Heath** ist Innenarchitekt, biophiler Designberater und Fernsehmoderator. Seine Arbeit als Architekt ist motiviert von der Schaffung von glücklicheren, gesünderen Orte zum Leben und Arbeiten. Er gilt als Autorität in der Welt des Biophilic Design und gibt weltweit dazu Seminare und Workshops. Er schreibt regelmäßig für den *Guardian*, die Zeitschriften *Grand Designs* und *House Beautiful*. Weitere Informationen gibt es unter: [www.oliverheathdesign.com](http://www.oliverheathdesign.com)

**Oliver Heath**

## **Mein gesundes Zuhause**

### **Mit 100 Gestaltungsideen das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern**

ISBN 978-3-8310-4340-8  
192 Seiten, 178 x 224 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**