



Kleiner Buchtipp

Univ.-Prof. Dr. Maximilian Moser
Das Geheimnis der Zirbe
 Gesund im Schlaf
 ISBN: 978-3-7104-0178-7

Zirbenholz

für ein gesundes Schlafklima

Zirbenhölzer werden gerne als Material für Betten oder Schlafzimmermöbel eingesetzt. Sie verfolgen den Zweck, das Schlafklima zu fördern und den Tiefschlaf zu verbessern.

Eine Studie von Maximilian Moser konnte bei Probandinnen und Probanden, die in einem Zirbenbett geschlafen haben, wissenschaftlich verschiedene gesundheitliche Vorteile belegen: Eine niedrigere Herzfrequenz, Verminderung von

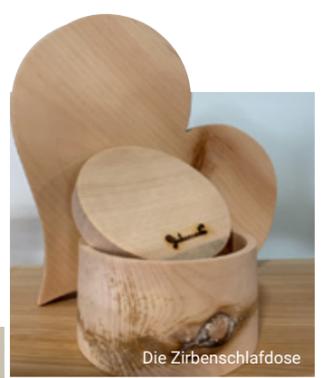
Schlafstörungen, eine verlängerte Erholungsphase im Schlaf und damit einhergehend eine langfristige Stressreduktion.

handgemacht & nachhaltig

Die handgegossenen Bienenwachs-Kerzengläser mit Zirbenholzdeckel finden später als Trinkgläser ihren Zweitnutzen.



Die Feuchtigkeit des Wassers löst aus dem Zirbenholzdeckel/-kegel wohltuende Wirkstoffe.



Die Zirbenschlafdose

Alle Fotos: teamFISCHER

Zirbenschlafdose

Die Zirbenschlafdose ist ein guter Einstieg in die Zirbenwelt. Direkt beim Kauf der Zirbenschlafdose wird diese mit frisch gedrechselten Zirbenholzspänen und einem Tropfen naturreinem Zirbenöl befüllt und dann verschlossen. Vor dem Schlafengehen wird die Dose geöffnet und kann so ihre Wirkung entfalten. Dieses und viele andere Zirbenholzprodukte sowie Fachwissen pur erhaltet ihr in der „Zirbenseele“ und bei K46 – Manufaktur für schönes Wohnen in Coburg.

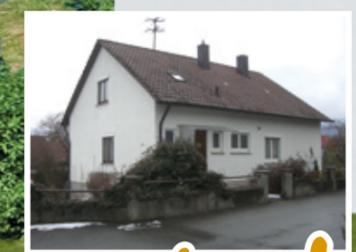
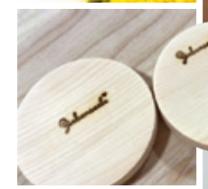
Bienenwachs-Kerzen mit Zirbenholzdeckel

Bienen produzieren mit viel Fleiß dieses natürliche Wachs, welches Susanne Fischer aus der „Zirbenseele“ am Markt 10 in Coburg per Hand und mit Liebe in Gläser füllt. Mit reinen ätherischen Ölen der Firma TAOASIS versehen verströmen sie einen natürlichen Duft. Ein Zirbenholzdeckel – in der Region gedrechselt – dient als Verschluss.



Wiederverwendbar

Nachdem die Kerze ausgebrannt ist, können die liebevoll gestalteten Kerzengläser gereinigt und anschließend als Trinkgläser wiederverwendet werden. Der Zirbenholzdeckel hat dabei ebenfalls die positive Wirkung wie der Kegel der Glaskaraffe: Die Flüssigkeit wird von dem Zirbenholz angereichert und belebt.



Holzhaus

Energetische Optimierung im Bestand

Die Überlegungen zur Erweiterung des Wohnraums durch Aufstockung oder Anbauten bringen oft auch Themen der energetischen Sanierung bzw. der Modernisierung mit sich.

Dabei gehört ein in sich schlüssiges Energiekonzept zum Fundament eines zukunftsweisenden Gebäudes. Das gilt für Neubauten wie für Bestandsgebäude.

trotz Anbau-/Aufstockungsmaßnahmen, was bereits eine Art der Reduktion des Energiebedarfs bedeutet. Falls nicht, lassen sich ganz neue Konzepte mit kontrollierter Be- und Entlüftung, Wärmerückgewinnung, Wärmepumpe und PV- und Solar-Anlage

durchdenken. Letztere ist meist förderfähig und macht das Konzept stimmig.

Quelle:
 ZimmerMeisterHaus
 Leykam Holzbau

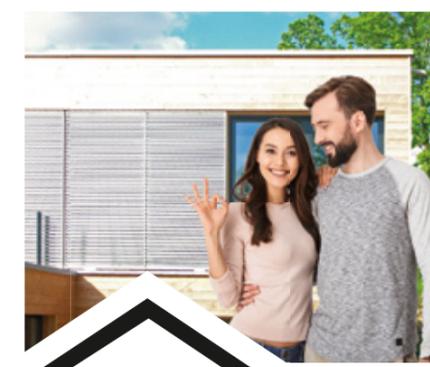


Dach / Außenfassade / Fenster

Die größten Einsparungen aller energetischen Maßnahmen erbringen die Dämmmaßnahmen, die besonders große Flächen auf einen höheren energetischen Stand heben. Die Dämmung des Daches und der Außenfassade in Kombination mit energetisch sinnvollen Fenstern und Türen haben eine enorme Effizienz. Auch optisch bzw. architektonisch erfährt das Gebäude meist eine Aufwertung (Wertsteigerung).

Heizung / Lüftung / PV-Anlage

Nicht immer muss im Rahmen einer Sanierung auch die Heizung getauscht werden. Oft genügt die bestehende Anlagenleistung



Natürlich! MEIN HOLZHAUS

Holzhausbau
 Aufstockung und Anbau
 Modernisierung
 Sanierung und Renovierung
 Dach- und Holzhausbau

GRATIS
 Info anfordern!



Leykam Holzhaus GmbH · Krumme Fohre 98
 95359 Kasendorf · Tel. 0 92 28. 251
 Mitglied der Hand-in-Hand-Werker

Holz Häuser · Zimmerei
 Ausbau · Sanierung

ZimmerMeisterHaus
 So geht Holzhaus

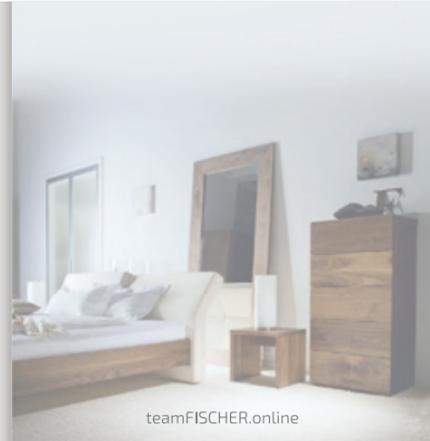
www.leykam-holzhaus.de

K46
 manufaktur für schönes wohnen

teamFISCHER
 Ketschengasse 46
 96450 Coburg
 09565 868
 team@fischer-rossach.de
 @ k46_byteamfischer

Di, Do, Fr 14:00-18:00
 Sa 10:00-14:00

teamFISCHER.online



Zirbenseele[®]
 ... die kleine Zirbenseele hat alles was dein Herz begehrt und deine Seele nährt!

Susanne Fischer

teamFISCHER
 Markt 10
 96450 Coburg
 09565 869
 info@zirbenseele.de
 @ zirbenseele

Mi, Fr 10:00-17:00
 Sa 10:00-14:00