



**Oliver Heath**

## **Mein gesundes Zuhause**

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

### **Ruhe, Inspiration, Gesundheit – das natürliche Zuhause**

Mit 100 Einrichtungsideen, die das körperliche und geistige Wohlbefinden unterstützen, können Sie ein **glückliches Zuhause** schaffen! Jeder Raum kann mit einfachen Mitteln zu einem gesunden und erholsamen Ort umgestaltet werden. Dafür muss an der Inneneinrichtung oft nicht viel verändert werden: richtiges Lüften, ein technikfreies Schlafzimmer, geräuscharme Geräte – der Ratgeber bietet für **jedes Budget und jede Wohnsituation** die passende Lösung zur Einrichtung der Wohnung.

### **Raumgestaltung für mehr Wohlbefinden**

Unabhängig vom Budget bieten die stilvollen Ideen zur Optimierung des Wohnraums Unterstützung dabei, das eigene Zuhause in einen gemütlichen Rückzugsort 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 in der Wohnzimmer Einrichtung oder im Home Office.



- **100 praktische Lösungen** zur Raumgestaltung für ein gesundes Zuhause und mehr Wohlbefinden
- **Stilvolle, abwechslungsreiche und erschwingliche Einrichtungsideen** zur Inneneinrichtung, die auf den neuesten Erkenntnissen des nachhaltigen, biophilen Designs basieren
- **Einfache und praktische Ratschläge für jedes Budget**, wie sich Gift- und Schadstoffe in der Wohnung reduzieren lassen

**Ein gesundes Zuhause für mehr Wohlbefinden! Dieses Buch hilft Leser\*innen mit praktischen Ideen, die eigenen vier Wände gesund und nachhaltig umzugestalten.**

**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)