

# *The Green Life*



Marion Hellweg

# *The Green Life*

DER WOHN-GUIDE  
FÜR EIN NACHHALTIGES LEBEN

PRESTEL

München • London • New York



# VORWORT

N

achhaltigkeit. Ein Begriff, der in aller Munde ist und von dem ich hoffe, dass er sich nicht durch den häufigen Ge-

brauch abnutzt, sondern sich immer fester in den Köpfen der Menschen verankert. Ein Begriff, der hoffentlich irgendwann einmal genauso zum alltäglichen Leben dazugehört wie das Zähneputzen. Denn auch wenn es viele nicht hören möchten: Wenn wir JETZT nicht anfangen, nachhaltiger zu leben, werden wir über kurz oder lang unseren Heimatplaneten in die Knie zwingen. „Zukunft ist kein Schicksalsschlag, sondern die Folge der Entscheidungen, die wir HEUTE treffen“, sagt der Autor und Journalist Franz Alt. Und hat so recht damit. Wir müssen umdenken. Und das so schnell wie möglich!

Mein Vorwort ist daher ein Plädoyer für mehr Nachhaltigkeit in unserem Leben. Und da ich Expertin auf dem Gebiet des Wohnens bin, war es mir wichtig, genau für diesen Bereich ein Buch herauszugeben, das zum einen ein Ratgeber ist, aber auch eine Inspirationsquelle, wie einfach und schön es sein kann, das eigene Zuhause nachhaltiger und achtsamer zu gestalten. Schließlich sollen wir ja bei aller Ernsthaftigkeit diesem wichtigen Thema gegenüber nicht die Freude an den schönen Dingen verlieren – ganz im Gegenteil!

Alles Liebe

.....

*„Für unsere  
Zukunft ein  
Zeichen setzen“*



# INHALT

Vorwort  
5

Einleitung  
8

Adressen & Hersteller  
220

Die Autorinnen  
222

Dank  
223

Bildnachweis  
224

## HOMETOURS

Pause im Grünen  
16

Close to Nature  
46

Alles selbst gemacht  
76

Wie ein Phoenix  
104

Ein Mix aus dem Orient  
132

We love Vintage  
158



## RAUM FÜR RAUM

Küche  
30

Wohnzimmer  
60

Ordnung  
88

Bad  
116

Schlafzimmer  
142

Homeoffice  
170

## MATERIAL-GUIDE

Einleitung  
186

Glas / Metall / Stein  
190

Holz / Bambus / Korb  
198

Stoff / Wolle  
206

Papier / Tapete  
212







---

„Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese Welt.“

---

*Dalai Lama*

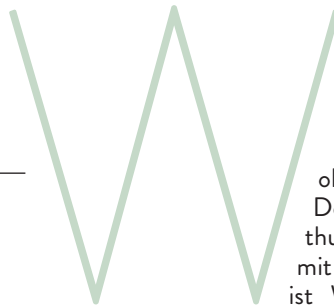




*Im Einklang  
mit der  
Natur leben*

## EIN- LEITUNG

---



ohnen. Jeder tut es.  
Der eine mit mehr En-  
thusiasmus, der andere  
mit weniger. Für manche  
ist Wohnen der Spiegel  
ihrer Persönlichkeit. Für andere nur Mittel  
zum Zweck. Wie auch immer sich das jeweili-  
ge Wohnumfeld auch gestaltet, eines ist allen  
Wohnformen gemein: Wir brauchen in unse-  
rer wohnlichen Umgebung ein paar Dinge, die  
unser Leben angenehmer und komfortabler  
machen. Zum Beispiel ein Bett zum Schlafen.  
Tisch und Stühle zum Essen und Arbeiten.





Oder auch ein bequemes Möbel zum Entspannen. Eine Küche zum Kochen. Gegenstände, die uns im Wohnalltag helfen... Die Minimalisten unter uns kommen dabei grundsätzlich mit weniger aus. Hygge-Spezialisten brauchen hingegen eine Menge Dinge mehr, um sich zu Hause rundum wohlfühlen.

Egal, was Ihr Herz in persönlicher Hinsicht höher schlagen lässt: Sie sollten sich unbedingt Gedanken machen, ob Sie in Ihren vier Wänden nachhaltig wohnen! Sind Ihre Möbel aus natürlichen, fair produzierten Materialien hergestellt? Umgibt Sie zu Hause ein gesundes Raumklima? Können Ihre Alltagsgegenstände recycelt werden? Und: Wie sieht es aus mit den Themen „ökologischer Fußabdruck“ und „plastikfrei“?

Dass wir all diese wichtigen Dinge ganz leicht und unkompliziert in unseren Alltag integrieren können – wie zum Beispiel mehr auf den Kauf von gesunden und nachhaltigen Produkten zu achten oder weniger Müll zu erzeugen –, zeige ich Ihnen in diesem Buch. Und das ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Ich möchte

niemanden belehren! Es geht mir vielmehr darum, Sie zum Nachdenken anzuregen und zu inspirieren, wie einfach es ist, etwas umzudenken und sein Wohnumfeld „besser“ zu gestalten: gesünder, nachhaltiger, umweltbewusster, achtsamer und zukunftsorientierter.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch bei den tollen Menschen bedanken, die zugesagt haben, bei diesem Buchprojekt mitzumachen und darin ihre Alltagstipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag zu verraten. Mia, Alina, Carolin, Andrea, Carla und Jules: Eure Anregungen und Ideen sind definitiv eine Bereicherung für diesen Guide!

Selbstverständlich lag uns bei der Produktion dieses Buches die Umwelt am Herzen: Durch die Verwendung von FSC-zertifiziertem Naturpapier und den Verzicht auf Lacke, Folien und Laminierung ist das Buch umweltverträglich und komplett recycelbar. Außerdem wurde das Buch klimaneutral produziert und unterstützt damit das Waldschutzprojekt „Kasigau Wildlife Corridor“ in Kenia (mehr Infos dazu unter [wildlifeworks.com](http://wildlifeworks.com)).





---

„Was wir heute  
tun, entscheidet  
darüber, wie die Welt  
morgen aussieht.“

---

*Marie von Ebner-Eschenbach*



PAUSE IM  
Grünen

---

In ihrem Ferienhäuschen leben Ann-Lie, Hans Christian und die beiden Jungs ganz dicht an der Natur. Und das ohne jeglichen Schnickschnack, denn der stört nur beim Entspannen und Auftanken.






Der Tisch ist ein Einzelstück, die Platte wurde aus ausrangierten Holzbohlen extra angefertigt.

Die Pflanzen wählt Ann-Lie danach aus, ob sie mit wenig Wasser und Aufwand zufrieden sind – ideal im Ferienhaus.



A large, light green, stylized letter 'W' graphic that serves as a background for the text. It has a modern, geometric feel with horizontal bars at the top of each vertical stroke.

Was ist ein Däne ohne ein Ferienhäuschen? Das fragten sich auch Ann-Lie Gram und ihr Mann Hans Christian – und machten sich auf die Suche nach einer „hytte“. Angetan hat es ihnen schließlich ein Häuschen im typischen Design der 70er-Jahre, hinter dessen finsternen Wänden und dunklen Teppichen sie jede Menge Wohlfühlpotenzial erahnten. Und richtig, mit viel weißer Farbe, einer neuen Küche und einem neuen Bad zog auch eine luftig-leichte Atmosphäre ein. „Eigentlich hatte ich mir ein kuscheliges Häuschen mit Sprossenfenstern gewünscht“, erinnert sich Ann-Lie. „Aber während der ewig andauernden Renovierung habe ich mich in diese klare Architektur der Siebziger verliebt.“

Die offenen Decken und zahlreichen Fenster lassen viel Licht herein und all die Pflanzen schaffen einen fließenden Übergang zwischen drinnen und draußen – zwei tolle Tricks, damit sich ein kleines Haus wie dieses viel größer anfühlt. Dazu möbliert und dekoriert Ann-Lie nur sparsam, denn „weil es hier so schön minimalistisch ist, können wir den Alltag loslassen und einfach abschalten“. Apropos abschalten: Fernseher und Handy bleiben aus. Im Ferienhaus vertreibt sich die Familie die Zeit am liebsten mit Brettspielen und Büchern.

1 Weiße Wände und Deckenbalken samt abgeschliffener und pigmentierter Böden machen's schön schlicht und entspannt.

2 Glas ist nicht nur hübsch, sondern auch ein nachhaltiger Werkstoff, der sich immer wieder recyceln lässt.

3 Die alte, verschnörkelte Zuckerdose ist ein Abschiedsgruß der Vorbesitzer. Schön, dass sie immer noch im Einsatz ist.





Stromsparer: Auch im Ferienhaus lohnen sich neue Elektrogeräte mit einer sehr guten Energieeffizienzklasse.



Bevor an kalten Tagen die Heizung angeworfen wird, versammeln sich lieber alle um das Feuer.