

OUTDOOR OASEN



Marion Hellweg

OUTDOOR OASEN

Wohnideen für Terrasse, Garten und Balkon

PRESTEL

München • London • New York

GRÜN IST **das Glück**

In einer Welt, die immer schneller und hektischer wird, wächst die Sehnsucht nach einem Ort, der uns Ruhe schenkt, uns inspiriert und uns das Gefühl gibt, wirklich zu leben. Der eigene Garten, die Terrasse oder der Balkon bieten genau das: einen Raum, der gleichermaßen zur Entspannung und zur aktiven Gestaltung unserer Umgebung einlädt. In diesem Buch möchte ich mit Ihnen auf eine Reise gehen, die es Ihnen ermöglicht, Ihr Zuhause zu einem Ort des Wohlfühlens zu machen – mit den richtigen Materialien, Möbeln und Pflanzen, die eine angenehme, harmonische Atmosphäre schaffen.

Ein Outdoor-Platz ist für mich aber weit mehr als nur ein Ort im Grünen: Er ist eine Oase, in der wir uns erholen und gleichzeitig kreativ sein können. Hier können wir mit natürlichen Materialien arbeiten, mit Farben spielen und ganz nebenbei eine persönliche Verbindung zur Natur aufbauen. Auch wenn der Alltag uns oft fordert, möchte ich Sie dazu ermutigen, sich den Luxus zu gönnen, zu Hause Urlaub zu machen – sei es durch die Gestaltung eines gemütlichen Außenbereichs oder durch die liebevolle Pflege Ihrer Pflanzen.

Es ist erstaunlich, wie viel neue positive Energie es bringt, wenn wir uns mit den richtigen Elementen umgeben, die uns guttun und den Raum für Entspannung und Inspiration bieten. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, Ihre eigene Wohlfühloase unter freiem Himmel zu gestalten und die kleinen Glücksmomente im Alltag zu genießen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Umsetzen der Ideen!

• • •



INHALT

	8	EINLEITUNG
	14	WENIG PLATZ
	36	WETTER-/SICHTSCHUTZ
	56	WOHLFÜHLORTE
	82	OUTDOOR-KÜCHEN
	102	ESSPLÄTZE
	126	BELEUCHTUNG
	148	OUTDOOR-MÖBEL
	172	MATERIALIEN
	192	PFLANZEN

221 Hersteller und Lieblingsshops

222 Die Autorinnen

223 Dank

224 Bildnachweis

224 Impressum



INTERVIEWS

- 32 Silvia Appel
- 52 Sabrina Stüven
- 78 Tina Ullmann
- 98 Aneta Bruestle
- 122 Andrea Klein
- 144 Sonja Di Leo
- 168 Laura Wolter
- 188 Tamara Schüler
- 214 Bernd Reichler



AB NACH draußen!

Die Sonne scheint – ab nach draußen! Wenn sich die allerletzte Winterkälte verabschiedet hat und die Sonnenstrahlen Luft und Gesicht wärmen, erwachen Flora und Fauna – und auch die eigenen Lebensgeister. Sobald die Temperaturen steigen, kribbelt die Vorfreude auf die Zeit im Freien. Warum ist das so?

Die Natur tut gut. Umgeben von Blüten und Blättern, vom Zwitschern der Vögel und Summen der Bienen erholen sich Körper und Geist. Die Gedanken kommen zur Ruhe, genauso wie die Atmung. Statt Stress und Hektik spürt man im Freien eher Zufriedenheit und Ruhe, denn die Verbundenheit mit der Natur hilft, den Fokus auf das Wesentliche zu legen. Studien zeigen, dass Menschen, die viel Zeit im Grünen verbringen, weitaus weniger anfällig für Depressionen sind.

Doch ein Aufenthalt an der frischen Luft hebt nicht nur die Stimmung. Er fördert auch die Konzentration und regt die Kreativität an. Beim Blick in den blauen Himmel und auf die vorbeiziehenden Wolken können die Gedanken freier fließen. Düfte, Farben und Geräusche inspirieren und lassen neue Ideen tanzen. Deshalb ist es gut, wann immer möglich, den Arbeitsplatz für ein Weilchen auf die Terrasse zu verlegen.

Außerdem: Wer im Freien sitzt, hält fast automatisch einen Moment inne. Um die süßen und würzigen Düfte in der Luft zu schnuppern und die Sonnenwärme auf der Haut zu spüren. Um die Insekten beim Tanzen zu beobachten und dem Brummen und Zirpen zu lauschen. Solche Augenblicke trainieren die Achtsamkeit und schärfen die Sinne.

Die Momente an der frischen Luft stärken also nachweislich Geist und Psyche, und sie fördern die körperliche Gesundheit.

Gute Frage Was ist
entspannender: der
Lieblingsschmöker oder
das Grün drum herum?





Alles muss raus! Auch das winterfeste Outdoor-Zimmer öffnet im Sommer alle Türen und Fenster.

Wer viel Zeit in der Sonne verbringt, tankt reichlich Vitamin D. Dieses sorgt unter anderem für starke Knochen und Muskeln und unterstützt das Immunsystem. Überhaupt regt ein Aufenthalt an der frischen Luft die Abwehrkräfte an. Dazu kommt: Wer seinen Platz im Grünen gestaltet, bewegt sich automatisch mehr, denn all die Beete wollen bepflanzt und gepflegt werden.

Die Momente, die man im Freien verbringt, sind also besonders wertvoll und wohltuend. Grund genug, vom Frühjahr bis zum Herbst ein Zimmer unter freiem Himmel einzurichten und so viel Zeit wie möglich in dieser Outdoor-Oase zu genießen.

Ein Extra-Zimmer für die warme Jahreszeit hat gleich mehrere Vorteile: Abgesehen davon, dass man mühelos viele Stunden an der frischen Luft verbringt, gibt es einen zusätzlichen Raum, in den man sich zurückziehen kann, wenn man einen Moment Ruhe vom Alltagstrubel braucht. Ist es in der Wohnung für ein Homeoffice zu eng, kann man den Arbeitsplatz bei gutem Wetter auf den Balkon verlegen. Und auch Hausaufgaben erledigen sich am Gartentisch wesentlich leichter als am Schreibtisch im Kinderzimmer. Das zusätzliche Esszimmer entlastet den Küchentisch, und Hängematte oder Gartenliege im Schatten sind die besseren Sofas, wenn es um ein Mittagsschläfchen geht. In der Outdoor-Oase ist Platz für Gartenpartys, für Geburtstagsfeiern und Grillabende mit Freunden. Und wer auch noch eine Draußen-Küche installiert, hat mehr Spaß beim Schnibbeln, Rühren und Brutzeln.

Wie wäre es, einen Ort zu haben, an dem man genauso aufblüht wie die Lieblingspflanzen?

Es muss keine ausladende Terrasse in einem weitläufigen Garten sein. Auch ein Balkon oder eine Dachterrasse, selbst ein kleiner Vorgarten sind wertvolle Fleckchen, die man in Wohnzimmer unter dem blauen Himmel verwandeln kann. Ja, sogar das lauschige Eckchen im Park um die Ecke kann zum Outdoor-Zimmer werden, wenn man mit Kissen, Klappliege und Picknick vorbeischaut.

Wichtig ist, dass man sich ein grünes Plätzchen ganz nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen einrichtet. Während manche am liebsten die Füße hochlegen, möchten andere vor allem Zeit mit der Familie verbringen und gemeinsam essen, reden, spielen und kochen. Kein Problem, denn für jeden gibt es die perfekte Outdoor-Oase.







WENIG PLATZ



DIE KLEINE Oase

P

latz ist in der kleinsten Hütte, heißt es. Das gilt genauso gut für Lieblingsplätze im Freien. Diese lassen sich nämlich selbst auf aller kleinstem

Raum unterbringen. Für diesen Platz, wo uns die Sonne kitzelt und eine leichte Brise um die Nase weht, wo der Tag mit einem Kaffee in der Hand besonders schön startet und wo der Abend so richtig entspannt ausklingt, braucht es nur wenige Quadratmeter.

Und vielleicht nicht einmal die, denn selbst mit einem Französischen Balkon kann man sich ein Plätzchen an der Sonne schaffen. Diese leicht vorgeschobene Brüstung eines bodentiefen Fensters wird mit Topfpflanzen und Balkonkästen begrünt zur Mini-Oase. Für die Lounge-Momente schiebt man sich einfach eine Sitzgelegenheit oder den Frühstückstisch direkt ins geöffnete Fenster.

Wer das Glück hat, einen richtigen Balkon zu bewohnen, kann seinen Liegestuhl natürlich direkt ins Freie stellen. Auch ein Freisitz, der nach Norden hinausgeht oder auf die Wände der umstehenden Häuser zeigt, kann zur Outdoor-Oase werden – ebenso wie ein schmal geschnittenes Vorgärtchen, das bisher vernachlässigt wurde. Eine kleine Dachterrasse hoch über der Straße ist toll für die kleine Auszeit weit weg vom Alltag. Aber auch ein winziger Innenhof, der von hohen Wänden umgeben ist, lässt sich in einen Lieblingsplatz verwandeln. Was es dafür braucht: etwas Kreativität, freundliche Farben, ein paar Grünpflanzen und ein, zwei oder mehr Sitzmöbel. Selbst wenn die Sonne nie den Boden dieses Hofes erreicht, kann man mit Schattenpflanzen die Natur zwischen die Häuserwände holen.

Aussicht Für einen Lieblingsplatz
im Freien braucht es nicht viel:
eine Sitzgelegenheit, etwas Grün
und den Blick in die Ferne.



1 Wie ein Kokon wirkt ein überdachter Balkon, wenn alles mit demselben Holz verkleidet ist. Die klaren Linien machen's dennoch freundlich und offen.

2 Der große Paravent dient als Sichtschutz und unterstreicht gleichzeitig das südländische Flair.

