Farbe trifft Schutz im Garten

WETTERSCHUTZ Holzobjekte lassen sich einfach dekorativ gestalten

IM NORDWESTEN/DJD – Die Zeiten, in denen Holzobjekte wie Gartenhäuser, Sichtschutzzäune, Gartenschränke und Pergolen einen rein funktionalen Nutzen hatten, sind vorbei. Farbig gestaltet sind sie ein wichtiger Bestandteil einer individuellen Gartengestaltung und prägen das Gesamtbild maßgeblich. Bei der Auswahl von deckenden Wetterschutz-Farben spielt daher neben der lang anhaltenden Schutzwirkung auch eine möglichst breite Farbpalette eine große Rolle. Im Trend liegen derzeit vielfältige, naturnahe Farbtöne.



Mit Holzobjekten in unterschiedlichen Blautönen wird ein harmonisches Gesamtbild geschaffen.

BILD: DJD/CONSOLAN/MARTIN TROJCA



Dank der Farbgestaltung ist dieser Gartenschrank nicht nur funktional, sondern wird auch zum Eyecatcher.

BILD: DJD/CONSOLAN/MARTIN TROJCA

Warum farbig?

Farbige Holzobjekte lassen den Garten lebendig und einladend wirken und setzen kreative Akzente. Anthrazitgrau, Braun oder Weiß sind Klassiker, die nach wie vor beliebt sind. Sie schaffen Aufmerksamkeit, halten sich aber im Allgemeinen optisch eher zurück und lassen der Bepflanzung den Vortritt. Schwedenrot bleibt ebenfalls ein Klassiker. Dieser Farbton, der an die Ästhetik skandinavischer Häuser erinnert, vermittelt Gemütlichkeit und Romantik. Darüber hinaus zeichnen sich 2026 neue Farbtrends ab. So werden in Anlehnung an eine natürliche Gartengestaltung Wetterschutz-Farben in sanften Grau- und Blaunuancen, warmen Erdtönen und Grünschattierungen immer beliebter und schaffen eine harmonische Atmosphäre. Einen Überblick über die vielfältigen Farbwelten und Gestaltungsmöglichkeiten bietet unter anderem das Consolan Sortiment unter www.consolan.de, das diese naturnahen Trendtöne in unterschiedlichen Nuancen abbildet.

Gestaltung mit Mehrwert

So wichtig die optische Wirkung auch ist: Bei farbigen Holzobjekten im Außenbereich spielt die Schutzfunktion eine ebenso zentrale Rolle. Wetterschutz-Farben zum Beispiel von Consolan verbinden diese beiden Anforderungen miteinander. Sie schützen Holzoberflächen zuverlässig bis zu zehn Jahre vor Regen, UV-Strahlung und Temperaturschwankungen. So bleibt nicht nur die Farbintensität lange erhalten, sondern auch das Holz geschützt.

Kreative Designs

Mit etwas Kreativität können Wetterschutz-Farben effektvoll eingesetzt werden. Die Kombination aus verschiedenen Tönen erzeugt beispielsweise ein einzigartiges Erscheinungsbild. Eine Mischung aus kräftigen und sanften Farben kann hier besonders reizvoll sein. Auch die monochrome Kombination aus hellen und dunklen Nuancen einer Farbe wirkt besonders harmonisch und gibt dem Garten eine Struktur. Mit unterschiedlich farbigen Holzobjekten werden dagegen bestimmte Bereiche im Garten hervorgehoben und visuelle Schwerpunkte gesetzt. So kann ein farbig gestrichener Gartenpavillon oder ein bunter Gartenschrank zum Eyecatcher werden. Wer zusätzlich visuelle Dynamik erzeugen möchte, spielt mit Farbverläufen, horizontalen oder vertikalen Streifen oder geometrischen Mustern.

Fasten, aber ohne Krisen

GESUNDHEIT Wie der Neustart für Körper und Geist gelingt

IM NORDWESTEN/DJD – Reinigung, Neustart, frische Energie – und vielleicht nebenbei ein paar überflüssige Pfunde loswerden: Das wünschen sich viele Menschen durch eine Fastenkur. Wären da nur nicht diese gefürchteten Tage, an denen Hunger, Kopfweh, Müdigkeit oder Frösteln die guten Vorsätze auf eine harte Probe stellen. Solche Fastenkrisen können auftreten, wenn sich der Körper auf die deutlich geringere Energiezufuhr und die damit verbundenen Stoffwechselveränderungen einstellt.



Tees, Gemüsebrühe und eine Früchte-Nuss-Mischung sind die Grundlage während der reinen Fastentage.

BILD: DJD/VERLAG PETER JENTSCHURA

Mehr als nur nichts essen

Dass man unangenehme Begleiterscheinungen aber nicht einfach hinnehmen muss, ist etwa der Ansatz des neuen Ratgebers „Fasten ohne Krisen“ von Paul Düring. Der frühere Profi- und Hobbykoch beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Ernährung und Gesundheit. In seinem Buch stellt er die Jentschura-Methode vor, bei der es nicht allein um Nahrungsverzicht geht. Im Mittelpunkt steht der sogenannte „Dreisprung der Entschlackung“: lösen, neutralisieren und ausleiten. Dafür verbindet das Konzept die eigentlichen Fastentage mit einer gezielten Vor- und Nachbereitung, der Versorgung mit Vital- und Mineralstoffen sowie Bewegung, Entspannung und basischen Anwendungen wie Fuß- oder Vollbädern. Zahlreiche praktische Anleitungen begleiten durch die verschiedenen Phasen. Rezepte für eine basenüberschüssige Ernährung liefern zudem Ideen für die Tage rund um die eigentliche Kur und für die Zeit danach.

Schritt für Schritt durch die Kur

Statt abrupt mit dem Essen aufzuhören, beginnt man mit zwei Vorfastentagen, an denen bereits leichter und basisch gegessen wird. Danach folgen die eigentlichen Fastentage: Dann stehen viel Kräutertee, Gemüsebrühe und eine Früchte-Nuss-Mischung auf dem Programm. Moderate Aktivitäten wie Spaziergänge gehören ebenfalls dazu. Auch Ruhe und Entspannungsübungen bekommen Raum. So kann die Zeit zugleich eine Gelegenheit sein, aus dem gewohnten Alltag auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und zu reflektieren: Fühle ich mich nicht nur körperlich, sondern auch geistig leichter?

Was bei kleinen Tiefs helfen kann

Für typische Beschwerden gibt es konkrete Tipps. Kopfweh kann etwa mit dem Verzicht auf Koffein oder Zucker zusammenhängen. Bewegung an der frischen Luft oder sanfte Schläfen-Akupressur können dann guttun. Wer friert, dem hilft ein warmes Bad oder Ingwer- beziehungsweise Zimttee. Bei Übelkeit wird Ingwer- oder Kamillentee empfohlen. Weitere Informationen zum Konzept gibt es unter www.p-jentschura.com. Nach der eigentlichen Kur folgen schließlich drei Aufbautage, in denen sich der Körper langsam wieder an normale Mahlzeiten gewöhnen soll.

