Pressemeldung | 10.05.2016

**Achtsamkeit mit sinnlicher Wohlfühlwärme  
Stress lass nach: Entspannung am Kachelofen**

In seinem Zukunftsreport 2016 sieht der Trendforscher Matthias Horx die „Achtsamkeit“ als einen der Trends der kommenden Jahre. Wer den entsprechenden englischen Begriff „Mindfulness“ googelt, erhält über 39 Millionen Treffer. Beiträge in Magazinen, Bücher, Apps und Kurse von Management-Trainern zeigen: in einer lauten, hektischen, anonymisierten, multimedial überreizten globalen Welt mit immer mehr Krisen, Konflikten und Katastrophen wollen sich die Menschen wieder stärker auf sich selbst besinnen und sich spüren. Horx spricht von „Individualität im Zeitalter der Übernervosität“, Achtsamkeit schaut nach innen, ohne das Außen zu vernachlässigen, will heraus aus dem ewigen Müssen-Müssen und ist die Wiederentdeckung des Selbst. Wer mehr Selbstbesinnung sucht, sich innere Stabilität, Ruhe und Geborgenheit wünscht, für den bietet sich an, die meditative Kraft und wohltuende Wärme eines echten Holzfeuers zu nutzen – in einem modernen Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen.

**Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt – am Kachelofen**Zur bewussten Stressbewältigung kann ein echtes Holzfeuer im Ofen sehr gut beitragen. Es spricht viele Sinne an: das Flackern, Knistern, das warme Licht und nicht zuletzt die entspannende Wärmestrahlung, die abgegeben wird, lässt einen schnell „runterkommen“ und den Alltag vergessen. Die langwellige Strahlung eines Kachelofens wirkt bis tief unter die Haut und entspannt die Muskulatur. Ein Prinzip, das man von der Sonnenstrahlung kennt. Diese Art der Wärme kann die Durchblutung fördern und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Auch bei Krämpfen und Schmerzen kann sich dies lindernd auswirken weil die Spannung im Muskelgewebe herabgesetzt wird. Positive Effekte zeigen sich nicht nur auf der körperlichen Ebene. Oft ist es der menschliche Geist, der nicht richtig abschalten kann, das Gedankenkarussell läuft bei Stress meist unbewusst kontinuierlich weiter. Für viele ist es deshalb eine Art der Meditation, einfach längere Zeit ins Feuer schauen und das Spiel der Flammen zu beobachten. Auch das Anheizen oder Holz nachlegen kann entspannend sein. So ist es nicht verwunderlich, dass sich Kachelofenbesitzer allgemein wohler fühlen als Menschen ohne Kachelofen, wie Studien gezeigt haben. Messversuche österreichischer Forschungsinstitute ergaben, dass die Kachelofenwärme sowohl die psychische Entspannung als auch die Belastbarkeit des Menschen fördert.

**Hightech-Öfen im modernen Design vom Fachmann**Mehr Achtsamkeit und mehr Besinnung auf die wertvollen Augenblicke im Leben – eine moderne Holzfeuerung kann einen entscheidenden Beitrag dazu leisten. Für viele Bauherren und Renovierer gehört ein umweltfreundlicher Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen längst zum modernen Wohnambiente. Damit alles von der Beratung, Planung bis zum Einbau entspannt läuft, sollte man einen Ofen- und Luftheizungsbauer beauftragen. Der Kachelofenbauer-Meisterbetrieb vor Ort bietet in Technik und Design individuelle und bedarfsgerechte Lösungen. Sie binden z. B. auch andere regenerative Energieträger flexibel mit ein und bieten so mehr Zukunftssicherheit und Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern. Adressen qualifizierter Ofenbauer-Fachbetriebe und weitere Infos rund um den Kachelofen, Heizkamin und Kaminofen gibt es bei der AdK, der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V., unter www.kachelofenwelt.de

(3.386 Zeichen)

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**AdK – Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V.**

Die AdK (Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V.) ist ein Zusammenschluss von Branchenunternehmen aus Handwerk, Industrie und Handel.  
Die AdK informiert Endverbraucher neutral und herstellerunabhängig über die vielfältigen Möglichkeiten des individuellen Heizens mit einem Kachelofen, Heizkamin, offenen Kamin, Pelletofen oder Kaminofen.

**Pressekontakt:**  
Lorenz & Company Werbeagentur GmbH | Die Markenagentur  
Storlachstraße 4  
72760 Reutlingen  
[www.lorenz-company.de](http://www.lorenz-company.de)

**Abdruck honorarfrei**