**Pressemeldung | Juli 2020**

**Meditative Momente am Kaminfeuer**

**Entspannen ohne App und Smartphone**

Wer heutzutage nach innerer Ruhe und Achtsamkeit sucht, der findet über sein Smartphone   
eine ganze Reihe von Apps, die sie oder ihn dabei anleiten. Die Anwendungen entführen ihre   
Nutzer gerne in den Wald, ans Meer oder in die Berge. Dabei liegt eine der schönsten Quellen   
für innere Ruhe und Achtsamkeit in den eigenen vier Wänden. Dann nämlich, wenn dort ein   
Kachelofenbauer seine Handwerkskunst unter Beweis gestellt hat. Bereits der Geruch von frisch   
gesägtem Brennholz kann Lust auf ein wärmendes Kachelofenfeuer machen. Schon seit Urzeiten   
übt Feuer eine magische Kraft auf uns Menschen aus. Welch eine faszinierende Aussicht:   
sich vor seinen Kamin setzen und dem knisternden Holzfeuer lauschen oder dem Tanz der   
züngelnden Flammen zuzuschauen.

**Meditieren bei Feuerschein und wohliger Wärme**

Wie wertvoll sind Meditation und achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR = Mindfulness-  
Based Stress Reduction) für die persönliche Gesundheit? Lange Zeit war deren Nutzen in der   
Medizin umstritten. Mittlerweile belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien die positive Wirkung   
von MBSR und regelmäßiger Meditationspraxis. Smartphone-Apps wie „7 Mind“, „Headspace“,  
„Calm“ oder „Stop, Breath & Think” greifen den Wunsch vieler Menschen auf, dem hektischen Alltag   
bewusst für ein paar Minuten zu entfliehen. Ein schönes Holzfeuer kann beides sein: ein Stück weit   
Meditation oder ein idealer Rahmen für Momente der Ruhe und Stille.

**Hören, sehen, spüren: Wärme in ihrer schönsten Art**

Wer je an einem kalten Winterabend an einem Kachel- oder Kaminofen gesessen hat, den muss   
man nicht erst von den Vorzügen überzeugen, die eine Holzfeuerstätte hat. Es genügt, sich für   
einen Moment an die wohltuende Wärme zu erinnern. Etwas schwieriger wird es, wenn es darum   
geht, sich als langjähriger Besitzer eines Kachel- oder Kaminofens für die novellierte Bundesimmissionsschutzverordnung zu begeistern, die sogenannte BImSchV Stufe 2. Doch es lohnt   
sich in jedem Fall, über einen Tausch Alt gegen Neu nachzudenken. Und das nicht nur, weil es   
eine Verordnung gibt, die das vorschreibt. Denn moderne Holzfeuersysteme bieten viele   
Vorteile; sie heizen emissionsarm und lassen sich sinnvoll mit anderen Heizsystemen vernetzen.   
Auch um die liebgewonnene Optik zum Beispiel seines alten Kachelofens muss sich niemand Sorgen   
machen. Beispielsweise kann es genügen, lediglich das Innenleben des Ofens auszutauschen.   
Andererseits gibt es so viele ansprechende Designlösungen rund um den heimischen Kamin, dass   
man leicht ins Grübeln kommen kann: umrüsten, modernisieren oder gleich komplett was Neues?   
Zum Glück gibt es qualifizierte Ofenbauer-Fachbetriebe, die mit Rat und Tat bei der Planung und   
Umsetzung solcher Vorhaben zur Seite stehen.

**Investieren in genüssliche Stunden**

Der Sommer ist üblicherweise keine Jahreszeit, um über Abende vor dem lodernden Kamin   
nachzudenken. Doch die kluge Frau respektive der kluge Mann, sie bauen vor: Der Sommer ist ein   
guter Zeitpunkt, um für den Winter gerüstet beziehungsweise umgerüstet zu sein. Kachelöfen,   
Heizkamine, Kamine, Kaminöfen oder Pelletöfen vom Fachmann erfüllen die neuesten   
Umweltvorschriften. Einen ersten Überblick über die verschiedensten Arten von Holzfeuerstätten   
liefert die „Kachelofenwelt“: Die Website der Arbeitsgemeinschaft der deutschen   
Kachelofenwirtschaft e.V. (AdK) informiert nicht nur ausführlich über das Thema „Heizen mit Holz“,   
sondern bietet darüber hinaus eine Fülle wertvoller Anregungen für ein Zuhause, das wohlige   
Wärme und Zeit zum Genießen verspricht – ob beim Meditieren, beim Musikhören, beim Lesen oder   
in vertrauter Runde mit Freunden oder der Familie. Der kürzeste und sicherste Weg zu ungetrübten Genussmomenten am Feuer führt über einen qualifizierten Ofenbauer-Fachbetrieb der AdK. Zu   
finden ist „Der Ofenbauer in Ihrer Nähe“ unter [www.kachelofenwelt.de](http://www.kachelofenwelt.de).

**Fotos:  
  
Foto 906:**>Fotonachweis: Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Gutbrod

>Bildunterschrift:   
Der Kachelofen verleiht jeder Wohnung das besondere Etwas.

**Foto 882:**>Fotonachweis: Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Attika

>Bildunterschrift:   
Ein Heizkamin mit mit großer Scheibe über Eck und Holzlege bietet Entspannung pur. Mit dem Blick ins Feuer einfach den Alltag hinter sich lassen.

**Foto 875:**>Fotonachweis: Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Leda

>Bildunterschrift:   
Abschalten, loslassen, wohlfühlen

**Foto 829:**>Fotonachweis: Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Gutbrod

>Bildunterschrift:   
Die Speichermasse des Grundofens erzeugt eine wohlige und langanhaltende Wärme.

**Foto 754:**>Fotonachweis: Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/CB-tec

>Bildunterschrift:   
Meditation pur. Der Holzkamin als Inspiration für gemütliche Stunden.

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

**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**