



# Portfolio von Anne-Kristin Kastens

Freie Autorin und Redakteurin

+49 176 72 42 25 18  
anne-kristin.kastens@gmx.de  
[www.annekristinkastens.com](http://www.annekristinkastens.com)

# KÜNSTLERISCHER LEBENS LAUF

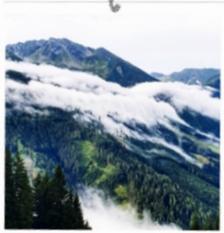
2018 bis heute	Freie Autorin & Redakteurin
2017 bis 2018	Redakteurin für die Ressorts Wohnen, Reise, Garten, Design, Nachhaltigkeit und Lifestyle für die Redaktionen WOHNIDEE, Meins und Laura Wohnen Kreativ, Heinrich Bauer Verlag
2012 bis 2017	Redakteurin für die Ressorts Wohnen, Dekoration, Garten und DIY-Ideen für die Kompetenzredaktion DECO&STYLE EXPERTS, Heinrich Bauer Verlag
2010 bis 2012	Studium Deutsche Sprache und Literatur, Soziologie im Nebenfach, Schwerpunkt Theater- und Medienwissenschaften an der Universität Hamburg
2001 bis 2007	Studium Grund-, Haupt- und Realschullehramt mit den Hauptfächern Deutsch und Kunst, Schwerpunkt Grundschule an der Leuphana Universität Lüneburg

## REFERENZEN PRINT & ONLINE

Topp Verlag // Wohnidee // Laura Wohnen Kreativ // Maxi // Meins // Tina Tina Woman // Mini // Neue Post // Avanti // Mach mal Pause // Bella Alles für die Frau // Laura // Myway // Der kleine Georg // Budapester Zeitung Wertvoll und Kostbar // Haufe Lexware GmbH // Reitstall Familie Schröder



# ÜBER MICH & MEINE ARBEIT



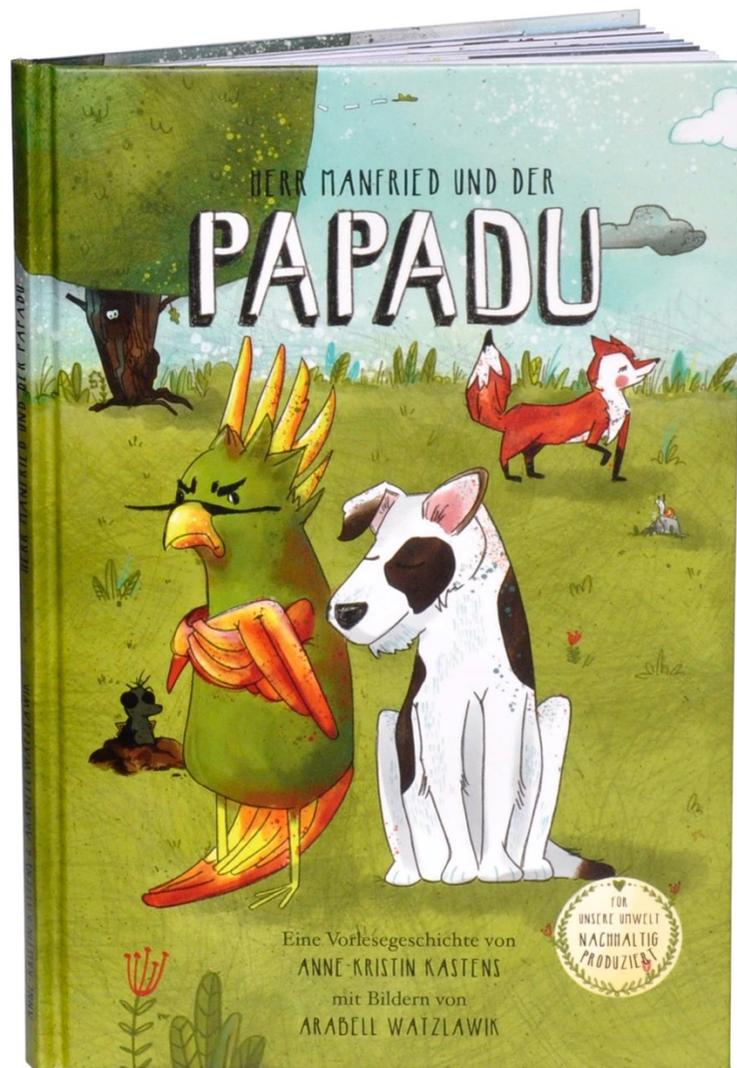
Beruflich bin ich freie Autorin und Redakteurin für die Ressorts Wohnen, Reise, Nachhaltigkeit und Garten. Privat bin ich Strandläuferin, Bergsteigerin, Naturliebhaberin, Pferdemädchen, Hundefreundin und Interieur-Fan. Ein schönes Zuhause ist mir ebenso wichtig, wie auf Reisen die Welt nachhaltig und fernab der Touristenströme zu erkunden.

Ich halte stets Ausschau nach aktuellen Wohn- und Einrichtung-Trends, sehenswerten Orten, neuen Labels, kulinarischen Überraschungen und Inspirierendem aus der Kunst- und Kulturszene.

Während meiner langjährigen, redaktionellen Tätigkeit für diverse Woman- und Living-Titel zählten Konzeption, Bildrecherche und Text für Wohn-, Reise-, Gastlichkeits- und Garten-Themen sowie die Organisation und Abnahme von Fotoproduktionen und die inhaltliche Gestaltung kompletter Heft-Extras zu meinen Aufgaben.

Aktuell steht die Planung und Umsetzung verschiedener Buch-, Homepage- und Fotoprojekte im Fokus meiner freien Arbeit. Die enge Zusammenarbeit mit den jeweiligen Kunden/innen, Illustratoren/innen, Fotografen/innen und Stylisten/innen macht mir hierbei besonders Spaß. Denn im Team entstehen die schönsten Dinge!

# KINDERBUCH: „Herr Manfred und der Papapdu“



Als komischer Vogel passt man nirgends so richtig rein. Das kann ganz schön einsam machen. Und grummelig. Und gerade dann, wenn man sich an das Alleinsein gewöhnt hat, kommt so ein vorwitziger Jagdhund namens Herr Manfred vorbei und nervt mit seiner guten Laune. Am liebsten würde man da direkt wieder losfliegen. Was aber, wenn man einfach nicht wegkommt?

Das Vorlesebuch "Herr Manfred und der Papadu" erzählt eine tierische Geschichte über das Anderssein. Es ist eine Geschichte über Ausgrenzung und Akzeptanz, über Mut und vor allem über Freundschaft. Denn wer genau hinschaut, der kann erkennen, dass gerade die komischen Vögel unsere Welt so wunderbar bunt machen.



„Herr Manfred und der Papadu“: Idee & Text, ISBN: 978-3-948-581-02-2, 64 illustrierte Seiten, veröffentlicht am 15. März 2021 im Eigenverlag



An der alten Eiche angekommen, staunten Herr Manfred und Frau Fuchs nicht schlecht. Auf einem dicken Ast saß ein komischer Vogel.



Er war groß, mit roten und grünen Federn. Auf seinem Kopf ein Federkamm, der traurig herabhing. An seinem Schnabel ein Zwirbelbart, der sich nach unten kringelte. Grummelig sah er aus, der komische Vogel. Und auch etwas verloren. Herr Manfred und Frau Fuchs hielten ihre Nasen in die Luft und schnüffelten gemeinsam. „Guten Tag, werter Vogel. Wer bist du?“, fragte Herr Manfred. Der komische Vogel antwortete nicht. Deshalb rief Herr Manfred etwas lauter:

**„HALLOOOO!  
WER DU BIST, HABE  
ICH GEFRAGT!“**

Doch der Vogel schnaufte nur, schüttelte seine Federn und drehte sich so auf dem Ast herum, dass Herr Manfred und Frau Fuchs nur noch seinen breiten Rücken sahen.



„Herr Manfred und der Papadu“: Idee & Text, ISBN: 978-3-948-581-02-2, 64 illustrierte Seiten, veröffentlicht am 15. März 2021 im Eigenverlag

„Die große Runde durch das Revier fällt heute aus. Es ist zu nass.“ Herr Manfred war wie jeden Morgen als Erster aufgestanden, hatte die Näpfe gefüllt und rief jetzt: „Kommt futtern!“ Und so saßen die drei zusammen und fraßen. Ein nicht jagender Jagdhund, dessen beste Freundin eine Füchsin war, die ein Hund sein wollte, und ein bunter Vogel, der anscheinend selber nicht wusste, wie farbenfroh seine Federn waren.

„Warum sagst du, du bist grau?“, schmatzte Frau Fuchs und schaute den komischen Vogel an.

„Weil ich es bin“, antwortet der Vogel.

„Stimmt aber nicht“, sagte Frau Fuchs. Sie schleckte mit der Zunge ihren Napf aus, sodass er wie ein Spiegel glänzte, und hielt ihn dem Vogel direkt vor den Schnabel. „Schau, du bist rot und grün!“, rief sie. Doch der Vogel sah gar nicht richtig hin. Er schnaufte und drehte den beiden Freunden wieder den Rücken zu.

„Jetzt guck doch wenigstens mal!“ Frau Fuchs gab nicht auf. Da fuhr der Vogel ruckartig herum. Ganz grimmig schaute er jetzt. Er schnaufte wieder, diesmal viel lauter, und rief ärgerlich:





Das sah ganz schön albern aus, wie die beiden dort im Wasser planschten, fand der komische Vogel und musste jetzt noch mehr lachen. Diesmal so richtig. Aus dem Bauch heraus und aus tiefstem Herzen. So doll, dass sich auch sein Federkamm fröhlich nach oben aufstellte.

**ER LACHTE UND LACHTE UND KONNTE  
GAR NICHT MEHR AUFHÖREN.**

Und während er so herzlich lachte, watschelte er ohne nachzudenken los. In den Teich hinein zu Herrn Manfred

52

und Frau Fuchs. Und er planschte mit. Als sei es die normalste Sache der Welt, dass ein komischer Vogel, ein nicht jagender Jagdhund und eine Füchsin, die ein Hund sein wollte, zusammen im Wasser spielen.

So ging das eine ganz Zeit. Bis die drei vor Lachen kaum noch Luft bekamen und ihnen die Vorderbeine und die Flügel vom Wasserspritzen lahm wurden und schließlich nur noch ihre Köpfe ruhig aus dem Wasser ragten.

53

„Herr Manfred und der Papadu“: Idee & Text, ISBN: 978-3-948-581-02-2, 64 illustrierte Seiten, veröffentlicht am 15. März 2021 im Eigenverlag

# TASCHENBUCH: Every Day For Future – Bucket List für ein nachhaltiges Leben

Dieses Buch ist eine ganz besondere Bucket List: Es enthält 100 Vorschläge für Challenges, die den Alltag nachhaltiger machen, und zeigt bei jeder dieser Ideen auf, welchen Effekt es hat, wenn man das eigene Verhalten nur ein wenig verändert und bewusster lebt. Erfahre zum Beispiel, wie viel CO2 du sparen kannst, wenn du einfach mal einen Sommer lang mit dem Rad zur Arbeit fährst statt mit dem Auto. Oder welche Auswirkungen unser unglaublich hoher Konsum von Palmöl hat und wie du persönlich dazu beiträgst, diese negativen Folgen für die Erde zu reduzieren. Mit den hübsch gestalteten Trackern kannst du dein Verhalten nicht nur dokumentieren, sondern du siehst auch ganz konkret jeden Tag, was du damit schon alles geschafft hat. Also, worauf warten wir - packen wir's an!



„Every Day for Future – Bucket List für ein nachhaltiges Leben“: von Anne-Kristin Kastens & Ina Volkmer,  
ISBN: 978-3-7724-7164-3, 208 Seiten, veröffentlicht am 16. Januar 2020 im Topp Verlag

## 100 CHALLENGES, UM GEMEINSAM DIE WELT BESSER ZU MACHEN



Unsere Welt ist aus dem Gleichgewicht geraten. Wir verbrauchen mehr Ressourcen, als nachwachsen können, verschmutzen unsere Meere, Flüsse und Seen, brennen und holzen unseren Regenwald ab. Gleichzeitig fordern wir, dass Konsumgüter immer und überall verfügbar sind, so günstig wie möglich natürlich. Wir fliegen um die Welt, bereisen die Länder dieser Erde mit dem Kreuzfahrtschiff, verpesten die Luft mit unseren Autos – und machen uns keinerlei Gedanken darüber, was das für unser Klima bedeutet. In den letzten Jahren hat sich jedoch bereits gezeigt, wohin die Reise gehen wird, wenn wir uns nicht endlich zusammentun: Das Klima verändert sich, und zwar radikal. Es wird wärmer. Viel wärmer! Die Polkappen schmelzen, Tiere verlieren ihren Lebensraum, ganze Arten sterben aus. Ein Schicksal, das kommende Generationen teilen könnten, wenn wir nicht aktiv werden und handeln.

Damit die Erde so wunderschön bleibt, wie wir sie kennen, muss sich vieles ändern. Doch wo anfangen? Richtig, wer etwas verändern möchte, sollte bei sich selbst anfangen. Jeden Tag haben wir zig Möglichkeiten, uns zu entscheiden. Beim Einkauf von Lebensmitteln und Kleidung, bei der Wahl eines Verkehrsmittels. Wir können als Einzelperson vielleicht nicht die ganze Welt retten – aber wir können unseren Teil dazu beitragen, dass das möglich wird, in dem wir bewusst leben, uns informieren und versuchen, die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen. Mit diesem Buch möchten wir dabei helfen, den eigenen Lebensstil und das eigene Konsumverhalten zu reflektieren. Wir möchten zum Umdenken anregen und zeigen, wie einfach es ist, hier und dort etwas zu verändern, das allen zugutekommt: dem Klima, der Umwelt, dem Tierschutz und auch uns selbst.

### Etwas tun ist besser als nichts zu tun!

Ja, nicht jede Lösung, die wir in diesem Buch anbieten, ist perfekt. Für viele Probleme unserer Welt gibt es nämlich noch keine perfekten Lösungen. Oft gibt es schlechte und weniger schlechte Wege, die wir gehen können. Manchmal auch gute und bessere Alternativen. Wichtig ist, dass wir nicht stehenbleiben, sondern bereit sind, an den Stellschrauben unseres Lebens zu drehen.

Es lohnt sich, versprochen!

Damit du etwas besser nachvollziehen kannst, wie sehr sich ein nachhaltiger Lebensstil lohnen kann, haben wir unser Buch mit 100 Alltags-Challenges gefüllt und berechnet, welchen Unterschied es macht, wenn du dich unserer Aufgabe für einen festgelegten Zeitraum stellst. Das kann zum Beispiel eine Anzahl von Müllsäcken sein,



6 Bucket List

die du der Umwelt ersparst, oder auch Kilogramm CO<sub>2</sub>, die dank dir nicht in die Atmosphäre gelangen. Bei den Zahlen handelt es sich natürlich um ungefähre Angaben, nicht um absolute Zahlen, denn jeder von uns hat ein anderes Konsumverhalten. Wir haben unterschiedliche technische Geräte zu Hause stehen, die nicht alle gleich viel Strom oder Wasser verbrauchen. Und natürlich pupst auch nicht jedes Rind gleich viel Methan in die Atmosphäre. Für viele Themen können nur Schätzwerte herangezogen werden, die sich je nach Quelle unterscheiden können. Wir möchten dir damit nur eines zeigen. Es macht durchaus einen Unterschied, wenn DU DEIN LEBEN VERÄNDERST.

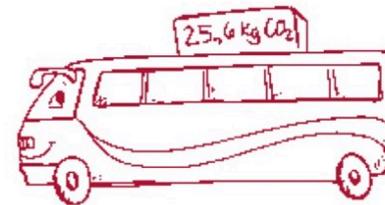


### Erstelle deine eigene Bucket list und tracke deine Erfolge

Im hinteren Teil des Buches haben wir Raum gelassen für deine ganz persönliche Bucket List für ein nachhaltigeres Leben: Schreibe dort alle Challenges auf, denen du dich stellen möchtest, ob aus diesem Buch oder eigene Ideen, und halte mit den verschiedenen Trackern deine Erfolge dabei schwarz auf weiß fest. Das macht Spaß und visualisiert, welche Power jeder Einzelne hat, wenn es darum geht, die Welt zu retten. Gemeinsam können wir es schaffen!

Eure

### Ina & Anne



Bucket List 7

„Every Day for Future – Bucket List für ein nachhaltiges Leben“: von Anne-Kristin Kastens & Ina Volkmer,  
ISBN: 978-3-7724-7164-3, 208 Seiten, veröffentlicht am 16. Januar 2020 im Topp Verlag

7. Sag Nein zu fragwürdigen Aktivitäten wie Elefantenreiten, Delfin-Shows usw.
8. Unterstütze die regionale Wirtschaft, indem du in authentischen Lokalen isst und auf dem Markt einkaufst – beides ohnehin tolle Erlebnisse auf Reisen!
9. Respektiere Land, Kultur und Leute. Wenn du ein Foto machen möchtest, frage zuerst nach, ob du das darfst.
10. Packe so wenig wie möglich ein: Jedes Kilo erhöht den Energieverbrauch deines Verkehrsmittels.

### Ich packe meinen nachhaltigen Koffer

Diese Utensilien sind dir unterwegs hilfreich:

- deine wiederbefüllbare Trinkflasche
- deine Brotzeitbox, in der du ohne Plastiktüte oder -folie dein gekauftes oder selbst gekochtes Essen transportieren kannst
- deine ökologische Seife für Haut und Haar statt Shampoo und Duschgel in Flaschen
- dein To-Go-Kaffeebecher
- Taschenmesser und „Gröffel“, eine Kombination aus Löffel und Gabel, für den Snack unterwegs

#### Tipp:

Es geht sogar ganz ohne Anreise! Wenn du den Jakobsweg laufen willst, musst du nicht erst nach Spanien fliegen: Das Wegenetz erstreckt sich über ganz Europa und auch durch Deutschland, Polen, die Schweiz und Österreich. Und auch die vielen Fernwanderwege und das Randwandermetz in Europa kann man quasi „ab der Haustür“ nutzen.

Bucket List 127

### Challenge #80

## NACHHALTIG URLAUB MACHEN

Gerade im Urlaub lässt sich oft nicht alles umsetzen, was man zuhause an Routinen eingeübt hat, um seinen Alltag nachhaltiger zu gestalten. Mit ein wenig Vorbereitung aber kann man einiges mit in die schönste Zeit des Jahres übernehmen und so den Urlaub noch mehr genießen, weil sich Müllproduktion und CO<sub>2</sub>-Ausstoß in Grenzen halten.

### Der Effekt dieser Challenge

Nachhaltig Urlaub machen = - CO<sub>2</sub>, Müll, Wasser

Nachhaltiges Reisen ist gar nicht so kompliziert, wenn du die Summe der Flüge minimierst und kleine Entscheidungen mit Bedacht triffst: Schon winzige Verhaltensänderungen machen einen großen Unterschied, das gilt auch für den Urlaub.

### 10 goldene Nachhaltigkeitsregeln für unterwegs

1. Passe die Länge des Aufenthalts an die Dauer und den Aufwand für die Anfahrt an, damit sich der Weg auch wirklich lohnt: Ab 700 km Entfernung solltest du mindestens 8 Tage bleiben, ab 2000 km mindestens 15 Tage.
2. Reise möglichst umweltfreundlich an mit Zug, Fernbus oder auch mit dem Rad!
3. Nutze auch vor Ort vor allem öffentliche Verkehrsmittel.
4. Vermeide Plastikmüll und Müll im Allgemeinen, z.B. durch clever ausgewählte Gegenstände, die du mitnimmst (s. rechts).
5. Übernachte in zertifizierten Öko-Unterkünften, auf dem Campingplatz oder in einer privaten Unterkunft.
6. Falls du im Hotel nächtigst, lasse deine Handtücher und Laken nicht täglich wechseln, das machst du zuhause ja auch nicht.

126 Bucket List

„Every Day for Future – Bucket List für ein nachhaltiges Leben“: von Anne-Kristin Kastens & Ina Volkmer, ISBN: 978-3-7724-7164-3, 208 Seiten, veröffentlicht am 16. Januar 2020 im Topp Verlag



**URSPRÜNGLICH** Karge Hügel prägen das Inselbild. Doch zwischen den Felsen gibt es viel zu entdecken. Denn hier wachsen neben Rhododendren und Olivenblümen unzählige Wildkräuter wie Thymian und Salbei



**PITTORESK** Die kleine Kapelle des Ortschafts Maitezma wirkt, als sei sie einer Postkarte entsprungen

Asty – was?“, war eigentlich immer die erste Reaktion, wenn ich jemandem von meinem Reiseziel erzählte. Kein Wunder, denn dank seiner abgechiedenen Lage ist der „Schmesterling der Ägäis“, wie die Insel aufgrund ihrer Form genannt wird, ein absoluter Geheimtipp für alle, die Ruhe suchen. Als westlichste Insel des Dodekanes bildet Astypalea mit je etwa 40 Kilometer Entfernung zu den Inseln Kos und Amorgos die Brücke zwischen Dodekanes und Kykladen. Ideal fürs Inselhopping per Fähre! Zudem gibt es einen Flughafen, der mehrmals die Woche von Athen angefliegen wird.

**Von Ziegen, Kräutern und Gastfreundlichkeit**  
Auf Astypalea selbst scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Hier und da blüht ein Schaf oder eine Ziege den Hang hinunter, Bienen schwirren durch die Luft und von überall strömt einem der Duft wilder Kräuter in die Nase. Die wenigen Dörfer sind verwinkelt und so verträumt, als lägen sie im Dornröschenschlaf. Und dann plötzlich entdeckt man sie – die Burg auf dem Berg. Majestätisch präsentiert sich die Chora (der Insel-Hauptort) samt Burgruine vor blauem Himmel. Ein atemberaubender Anblick, den ich so schnell nicht vergessen werde! ▶

*Meine Tipps*  
Ausprobieren, sich treiben lassen und genießen  
**GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN ...**  
... findet man wirklich in jeder der Inseltavernen. Und alle sind absolut einen Besuch wert! Die beste **Bouillabaisse (Fischsuppe) griechischer Art** bekommt man jedoch im „**Agoni Grammi**“ gegenüber von den Windmühlen  
**ZUM APERITIF ...**  
...geht es vorher in eine der beiden traditionellen **Bars an der Hauptstraße** der Chora, die direkt nebeneinanderliegen. Hier sitzen am frühen Abend die griechischen Herren bei Wasser und Ouzo und klumpen beruhigend mit ihren Komboloi (kleine Perlenketten, die als Fingerspiel dienen)



„Inselparadies Astypalea“: Konzept, Recherche & Text, veröffentlicht in der WOHNIDEE, Ausgabe 8/2018

WOHNEN Reise



**ERSTE REIHE** Etwa fünf Minuten zu Fuß von der Chora entfernt liegt das „Tholaria Boutique Hotel“. Sowohl vom Pool als auch von allen Zimmern aus gibt's dieses Panorama gratis dazu



**FREIRAUM** Beengt aus dem Koffer leben? Nicht in diesem Hotel! In den großzügig gestalteten Zimmern des „Tholaria“ (alle mit Balkon oder Terrasse) kann man sich nach Herzenslust ausbreiten

**HOCH HINAUS** Jedes Zimmer ist anders und mit viel Liebe gestaltet. So wie der Raum „Cavo“, für den ich mich entschieden hatte, und bei dem sich das Bett auf einer zweiten Etage befindet – herrlich romantisch und urgemütlich!



Im Zentrum sind rund um die historischen Windmühlen Souvenirshops mit wunderschönen handgearbeiteten Schätzen zu finden. In den Tavernen und urigen Bars möchte ich am liebsten ewig sitzen, weil sie so gar nichts mit den üblichen Touristenfallen anderer Inseln gemein haben. Hier lacht und genießt man die Sonnenseite des Lebens gemeinsam mit den Einheimischen, als würde man sich schon ewig kennen. Wer die Insel erkunden möchte, bucht am besten einen kleinen Geländewagen, wie ihn die ansässigen Autovermietungen anbieten. Denn nur etwa 17 Kilometer der Straßen hier sind asphaltiert, der Rest ist Schotter. Mit den wendigen Autos kommt man ohne Probleme in abgelegene Ecken – auch wenn es mal holprig wird, es lohnt sich! Einsame Buchten, kristallklares Wasser und wilde Hügel, die grandiose Aussichten eröffnen, sorgen dafür, dass man Astypalea so schnell nicht mehr aus dem Kopf kriegt. Für mich ein Platz der ultimativen Entspannung. Und bereits nach drei Tagen auf diesem Fleckchen Erde war ich so erholt wie nach kaum einer anderen Reise! ♦

**KONTAKT** Sie möchten im „Tholaria Boutique Hotel“ übernachten? Über [tholaria.gr](http://tholaria.gr) können Sie ab ca. 45 € pro Nacht buchen

FOTOS: PRIVATTEL: BILDAGENTUR INSELEN; MAQUETTE: MAZZE; ILM: ANNY THOLARIA BOUTIQUE HOTEL, DE

Adressen ab Seite 120

66 WOHNIDEE 8 | 2018



**HIMMLISCH** Ob Café, Restaurant oder Bar – auf Astypalea gibt es keinen Touristennepp. Der Service ist stets freundlich, ja fast freundschaftlich, und eigentlich immer mit einem sehr netten Plausch verbunden

„Inselparadies Astypalea“: Konzept, Recherche & Text, veröffentlicht in der WOHNIDEE, Ausgabe 8/2018



WOHNEN

HOMESTORIES & DESIGNTRENDS

**WENIGER IST MEHR**  
Wer an Minimalismus denkt, hat oft Bilder von ungemütlichen, kalten Räumen im Kopf. Aber das muss gar nicht sein! Auch nach einer Detox-Kur kann das Zuhause gemütlich und heimelig sein – nur eben in luftiger Form mit dem Fokus auf das Wesentliche

Foto: Instagram / @scoombay | Interiors: @scoombay.com



Leichter  
LEBEN

Zum Start ins neue Jahr stellen wir uns die Frage: **Was und wie viel brauche ich, um glücklich zu sein?** So viel vorweg: viel weniger, als wir denken! Wie man sein Zuhause von Ballast befreit, welche Farben und Materialien wirklich entspannen – und warum leere Flächen viel besser sind als ihr Ruf

TEXT ANNE-KRISTIN KASTENS

**W**as bei Hautpflege oder Ernährung längst gang und gäbe ist, erobert auch die Interior-Welt: „Detox fürs Zuhause“ ist der Slogan, mit dem ins Jahr 2020 gestartet wird. Und auch wenn sich das erst mal etwas absurd anhört, ist es gar nicht so abwegig, das Entschlackungsprogramm aus der Gesundheitswelt auf das Thema Einrichtung zu übertragen. Denn auch bei der Gestaltung des Zuhauses kann uns ein Zuviel oft überfordern und das Wohlbefinden einschränken – zu viel Deko, zu viele Textilien, zu viele Möbel auf kleinem Raum. Dabei wollen wir doch gerade in den eigenen vier Wänden zur Ruhe kommen.

Genau hier greift das Detox-Prinzip: Schlichtes Design trifft auf ausgewählte Deko, ganz nach der Weniger-ist-mehr-Philosophie. Außerdem haben alle Bereiche und Möbelstücke eine klare Funktion und werden nicht immerzu für verschiedene Zwecke benutzt. Diese klare Aufteilung schafft Erleichterung und beeinflusst somit direkt das persönliche Wohl- und Wohneempfinden positiv. Wird die Einrichtung auf das Wesentliche reduziert – ohne dabei die Wohllichkeit aus den Augen zu verlieren (keine Sorge, natürlich dürfen geliebte Kissen & Co. bleiben!) –, fühlen wir uns zu Hause freier, entschlackter und viel entspannter.

Genau hier, zwischen Minimalismus und Deko-Wahnsinn, siedeln sich Wohntrends wie Lagon,

Mindful Living oder Slow Living an. Bei diesen Trends geht es ebenfalls darum, die eigene Wohnwelt reduzierter und überlegter zu gestalten, um sich wieder über jedes einzelne Teil der Einrichtung zu freuen. Denn wirklich angekommen fühlen wir uns, wenn wir eine Verbindung zu den Stücken um uns herum haben. Dinge, die unüberlegt oder aus einer Laune heraus angeschafft wurden, besetzen hingegen oft nur mögliche Freiflächen und wirken wie Ballast auf die Raumwahrnehmung ... und auch auf uns selbst.

Denn darum geht es beim Interior-Detox vor allem: den Wohnraum von Elementen zu befreien, die eigentlich nur belasten. Zum Beispiel überflüssige Deko oder auch ungeliebte Möbel, die man nur noch aus Vernunft behält. Die aber unsere Laune jedes Mal runterziehen, wenn man sie sieht. Also: Raus damit und Platz schaffen. Für Lieblingsstücke und Dinge, die eine „echte“ Funktion haben und uns den Alltag verschönern oder erleichtern.

Und wenn wir schon dabei sind: Man kann das Leichter-leben-Konzept super als ganzheitlichen Lifestyle weiterspinnen. Erwa, indem man weniger, aber bewusster konsumiert. Oder Dinge in seiner Umgebung bewusster wahrnimmt – und genießt. Sich in die flauschige Decke einwickelt und mal nur bei sich ist. Sie werden verblüfft sein, wie unbeschwert sich alles auf einmal anfühlt. ♦

2 | 2020 WOHNIDEE 13

„Leichter Leben“: Konzept, Recherche & Text, veröffentlicht in der WOHNIDEE, Ausgabe 2/2020

## WOHNEN Detox



**EIN RAUM IM RAUM**  
Ein Teppich verleiht dem Arbeitsbereich einen optischen Rahmen und trennt ihn, samt seiner Funktion, vom restlichen Wohnraum ab.

**GIB STOFF!**  
Kissen, Bettwäsche, Tagesdecke – sind sämtliche Textilien aus dem gleichen Stoff, wirkt das Gesamtbild leicht und luftig. Kissenbezüge aus Leinen, ab ca. 22 €, Ib Laursen



### SO KLAPPT'S

*Als Leitfaden dienen die folgenden 10 Styling-Tipps. Mit ihnen lässt sich das Detox-Konzept individuell umsetzen*

#### DEZENTE FARBEN

Um Körper und Geist Ruhe zu vermitteln, kommen vor allem neutrale Töne zum Einsatz. Neben Weiß bilden Beige- und Grautöne hier eine solide Basis, die sich perfekt mit sämtlichen Kreidelönen von Rosé über Terrakotta bis zu sanftem Grün oder Blau ergänzen lassen. Dieses Grundprinzip darf natürlich mit dem einen oder anderen knalligeren Farbakzent gebrochen werden, solange das zurückhaltende Gesamtbild erhalten bleibt. Denn eben diese Sanftheit, die der Wohnraum dann ausstrahlt, überträgt sich auf unser Gemüt.

#### EINSATZ VON TEXTILIEN

Natürliche Stoffe wie Leinen, Wolle oder Baumwolle verbreiten unweigerlich Wohnlichkeit und sind daher auch beim Slow-Living-Konzept nicht wegzudenken. Denn genau ihre Haptik bildet den notwendigen kuscheligen Gegensatz zu den reduzierten Optiken und der Funktionalität der einzelnen Wohnelemente. In Kombination mit ausgewählten Deko-Objekten und Accessoires eignen sich Kissen, Vorhänge, Decken und auch Teppiche ideal, um Farbakzente in den Wohnraum zu integrieren und einzelne Bereiche optisch voneinander zu trennen.



**ZWEI, DIE SICH MÖGEN**  
Dezente Farben, klare Linien... herrlich. Die Vase nimmt die Linien der Tapete auf und scheint mit ihr zu verschmelzen. Vase, ab ca. 14 €, Broste Copenhagen



### SYMMETRIE UND KLARE LINIEN

Ein wildes Gemisch aus Formen, ohne Konzept im Raum platziert, sorgt für Unruhe. Geradliniges Design, rechte Winkel und symmetrisch zueinander angeordnete Möbel verschaffen hingegen optische Großzügigkeit und Harmonie. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr Zuhause mit dem Geodreieck einrichten müssen. Oft hilft es schon, wenn die großen Möbel wie Sofa und Sideboard oder Bett und Schrank mit den Endkanten auf einer imaginären Geraden arrangiert werden. So kommt das Auge zur Ruhe und kann sich entspannen.

### PRIORITÄTEN SETZEN

Um bewusstes Wohnen dauerhaft umzusetzen, ist es wichtig, die eigenen Prioritäten klar zu definieren. Stellen Sie sich dabei folgende Fragen: Welche Funktion sollen der Raum und die Möbelstücke darin erfüllen? Und was davon ist das Wichtigste? Und andersherum: Worauf könnte man auch gut verzichten? Genaues Überlegen hilft bei der Entscheidung, welche Möbel-Stücke ausziehen sollten, was unbedingt bleiben muss und was eventuell fehlt, um das Potenzial des Raums voll auszuschöpfen.



**BUHNE FREI!**  
Das Sideboard ist die ruhige Basis, um die verschiedenen Accessoires aus buntem Glas zu präsentieren. Tischleuchte, ca. 160 €, Hübsch Interior



**AUS EINEM GUSS**  
Von hell bis dunkel – verschiedene Töne aus einer Farbwelt ergänzen die Grundtöne wie Grau oder Weiß und sorgen für Harmonie. Bettwäsche, ab ca. 38 €, Grant



### WOFÜR STEHT SLOW LIVING?

*Bewusster wohnen und leben, nicht jeder Trendwelle hinterherhetzen – das ist die Philosophie, die hinter dem Begriff Slow Living steht.*

*Sie bezeichnet einen Wohltrend beziehungsweise einen ganzheitlichen Lebensstil, der sich auf die Entschleunigung des Alltags fokussiert. Durch die Reduzierung auf das Wesentliche sowie unaufgeregtes, minimalistisches Design wird diese Entschleunigung auch beim Wohnen umgesetzt und kann uns dabei helfen, die freie Zeit in den eigenen vier Wänden bewusster wahrzunehmen, zu entspannen und zu genießen.*

2 | 2020 WOHNIDEE 15

„Leichter Leben“: Konzept, Recherche & Text, veröffentlicht in der WOHNIDEE, Ausgabe 2/2020



**EINEN GANG ZURÜCK**  
Genießen Sie Ihr Zuhause  
in vollen Zügen und erfreuen  
Sie sich bewusst an den  
kleinen Dingen – wie dem  
Gefühl, in frisch gewaschener  
Bettwäsche zu liegen.  
Bettwäsche „Puderviva“,  
ca. 50 €, Ikea

**IMMER MIT DER RUHE**  
Es muss nicht immer das  
angesagteste Café der Stadt sein!  
Eine gute Tasse Tee gibt's nämlich  
auch im eigenen Wohlfühlzuhause.  
Tasse mit Untertasse „Sandvig“,  
ca. 25 €, Broste Copenhagen



### NATURMATERIALIEN

Mit Werkstoffen wie Rattan, Holz, Keramik  
oder Stein lassen wir die Natur samt ihrer  
wunderbaren Haptiken und Oberflächen  
einziehen und sorgen so für Gemütlichkeit  
in den Wohnräumen. Vor allem ökologisch  
und nachhaltig produziertes sowie un-  
behandeltes Holz verbreitet bereits in  
kleinen Dosen Wohnlichkeit und hilft dabei,  
ein hochwertiges Gesamtbild zu schaffen.

### ORDNUNG UND STAUHAUM

Klar, Organisation spielt eine wichtige Rolle  
beim Interior-Detox. Denn um zur Ruhe zu  
kommen und sich auf die wichtigen Dinge  
konzentrieren zu können, sollte erst mal  
nichts mehr im Weg stehen, was stört. Alle  
wichtigen Gegenstände hingegen brauchen  
einen festen Platz. Nur so entstehen Struk-  
turen, die die Entschleunigung unterstützen.

**ALLES KLAR**  
Haben alle Dinge  
einen festen Platz,  
fällt es leicht, das  
Ordnungsprinzip auf  
Dauer beizubehalten.  
Ein wichtiges Element,  
das für Struktur und  
Ruhe sorgt!

### ZEIT FÜRS NICHTSTUN

Höher, schneller, weiter – in unserer  
schnellebigen Zeit hat Nichtstun irgendwie  
einen komischen Beigeschmack. Dabei hat  
die Wissenschaft längst herausgefunden,  
dass Fantasie und Kreativität erst im  
Zustand der Langeweile aktiviert werden.  
Grund genug, um sich im eigenen Zuhause  
entspannt zurückzulehnen und die  
Gedanken einfach mal kreisen zu lassen.



**MIT SYSTEM**  
Innerhalb von Schränken und Schubladen  
übernehmen Boxen das Kommando.  
Ist hier alles gut sortiert, fühlen wir uns gleich  
besser. Kästen „Godmorgen“ im 5er-Set,  
ca. 10 €, Ikea



16 WOHNIDEE 2 | 2020



Detox **WOHNEN**

**FORM UND FUNKTION**  
Kein Schnickschnack,  
keine Modeerscheinung:  
Unbehandeltes Holz wirkt  
immer toll, fügt sich in  
jeden Wohnstil ein und ist  
einfach ein Stück fürs  
Leben. Besonders wenn  
das Design so zeitlos ist  
wie bei diesen Stücken.  
Hier lohnt es sich auch, in  
DEN einen tollen Schrank,  
Stuhl oder Hocker  
zu investieren. Hocker,  
ca. 140 €, Vitrine  
ca. 2.000€, beides  
Hübsch Interior

2 | 2020 WOHNIDEE 17

„Leichter Leben“: Konzept, Recherche & Text, veröffentlicht in der WOHNIDEE, Ausgabe 2/2020



WOHNEN Detox

Slow

## MACH LANGSAM

*Wir neigen dazu, alles parallel und in kurzer Zeit erledigen zu wollen. Dabei ist gerade das Zuhause der Ort, an dem wir den Stress beiseiteschieben und bei uns selbst sein sollten. „Slow Living“ bedeutet daher in erster Linie, sich die eigenen, persönlichen Prioritäten bewusst zu machen und sich voll und ganz auch mal nur einer einzigen Sache zu widmen.*

**DIE LIEGEN AM HERZEN**  
Auch wenn sämtliche Stücke hier nicht aus der gleichen Kollektion stammen – sie passen zusammen! Warum? Weil man am Arrangement erkennt, das jedes Teil mit Liebe ausgewählt wurde. Tablett, ca. 60 €, Hübsch Interior

18 WOHNIDEE 2 | 2020



**ALTERNATIVEN FINDEN**  
Regale sind Ihnen zu dominant? Dann präsentieren Sie Zeitschriften oder Bücher doch einfach mal liegend auf einer Bank. Bank, ca. 300 €, Hübsch Interior



**SAMMLUNG**  
Selbst ohne Blumen sind die Vasen auf dem Servierwagen ein Blickfang. Flaschenvasen, ab ca. 28 €, Madam Stoltz



FOTOS: LIVINGMAGAZIN/DIGITALMAGAZIN/BAURNESTETZ.COM/ALU/UR

Adressen ab Seite 120

## FREIFLÄCHEN FÜR RUHE

Den entspannenden Effekt, den weite Landschaften wie der Strand oder die Berge auf uns haben, kann man auch in die eigenen vier Wände übertragen. Und zwar in Form von bewusst frei gelassenen Flächen. Dies können leere Boden- und Wandbereiche oder aber auch undekorierte Möbeloberflächen sein. Denn nicht überall muss es etwas zu entdecken geben. Zwischendurch braucht das Auge sogar das Nichts, um Ruhe zu finden – und diese auf die Seele zu übertragen.

## AUSGEWÄHLTE ACCESSOIRES

Slow Living und Deko? Das geht super zusammen! Aber auch hier gilt: Jedes Stück auf den Prüfstand stellen – und dann bewusst seine Szene setzen. Steht nämlich hier ein Korb, da eine Vase und dort eine Kerze, wirkt dies oft beliebig und einfach unruhig. Besser ist es, kleine Deko-Inseln zu kreieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie verschiedene Elemente miteinander kombinieren oder die Stücke monothematisch, zum Beispiel ein Arrangement aus verschiedenen Vasen, zusammenstellen. Beistelltische oder Tablett sind die idealen Ausstellungsflächen und verleihen dem Ganzen einen Rahmen.

## KONSUMVERHALTEN

Einrichtung und Lebensführung sollen sich gegenseitig beeinflussen. Alles, was im Alltag für Chaos sorgt und die Stimmung vermiest, kann weg. Trennen Sie sich von Altem oder Ungeliebtem, das nur in der Ecke steht und Staub ansetzt. Mehr Wert hingegen sollte auf Dinge gelegt werden, die Freude bereiten. Und keine Bange: Es muss – und kann – nicht von heute auf morgen perfekt laufen. Kleine Schritte sind die Devise. Beim nächsten Einkauf zum Beispiel. Vielleicht machen Sie sich vorher eine Liste, statt nach Impuls den Korb zu füllen. Und so erreichen Sie ganz einfach das ultimative Detox-Ziel: Entspannung.

## MIT WEITBLICK

Gerade im Schlafzimmer ist es wichtig, so wenig „Störer“ wie möglich zu haben (Stichwort: Kleiderstühl...). Stattdessen lieber auf geschlossene Fronten und ein monochromes Farbkonzept setzen



**AUFGABENVERTEILUNG**  
Ein gemütlicher Sessel, Bücher, ein Teppich und im Korb Feuerholz oder eine Kuschedecke – hier wird entspannt gelesen, sonst nichts!

**HOCH HINAUS**  
Beziehen Sie verschiedene Ebenen bei den Deko-Inseln ein – das sorgt für Abwechslung. Blumentöpfe, ab ca. 20 €, Madam Stoltz



„Leichter Leben“: Konzept, Recherche & Text, veröffentlicht in der WOHNIDEE, Ausgabe 2/2020



„Je später der Sommer“: Konzept, Produktionsplanung & Text, veröffentlicht in der TINA, Ausgabe 37/2016

# REPORTAGE & PORTRAIT

**MEIN ZUHAUSE**  
*So wohnen wir*

*Kommt rein und guckt! Ich zeige euch, wie ich lebe*

**MEIN HAUS, MEINE WELT** Ich liebe den typisch skandinavischen Stil - alles bei mir im und vor dem Haus atmet Frische und Leichtigkeit

**Meine ganze Welt dreht sich ums Wohnen**

Das Interior-Label „Tine K Home“ steht für den nordisch-modernen Look. Gründerin **Tine Kjeldsen** zeigt uns ihr Haus auf der dänischen Insel Fünen und verrät ihre Deko-Geheimtipps Von Anne-Kristin Kastens

98 **MEIN** 14/2018



**WIR HABEN GEÖFFNET** Weil mein Häuschen so abgeschieden liegt, habe ich, außer im Schlafzimmer, auf Vorhänge verzichtet. Dazu stehen im Sommer fast immer alle Türen und Fenster offen. So wirkt das Haus noch heller, und der Übergang von drinnen und draußen wird fließend.

*Lichtdurchflutet - so soll mein Zuhause sein!*

**KLOPF AUF HOLZ** Ich finde Holzmöbel mit natürlicher Oberfläche charmanter als einheitlich glatt geschliffene Stücke. Da macht es mich nichts, wenn Möbel verschiedener Herkunft miteinander kombiniert werden. Ebenso liebe ich Korbgeflecht! Das Naturmaterial lässt jeden Raum luftiger wirken.



**ICH BEHALTE GERN DEN ÜBERBLICK** Helle Freiflächen verleihen meinem Zuhause eine moderne, aufgeräumte Note und vermitteln ein Gefühl von Großzügigkeit. Damit es gleichzeitig aber auch gemütlich und wohnlich erscheint, nutze ich kleine Ecken und Bereiche sowie Stellflächen, um meine schönsten Accessoires, Möbelstücke und Pflanzen zu harmonischen Stillleben zu kombinieren.

Auf der nächsten Seite geht's weiter 14/2018 **MEIN** 99

„Mein Zuhause – so wohnen wir“: Konzept, Recherche & Text, veröffentlicht in der MEINS, Ausgabe 14/2018



## MEINE SKANDI-WOHN TIPPS

- 1. Klare Linien als Basis** Große Möbel wie Esstisch, Sofa und Bett sollten schlicht gewählt werden. Mit Accessoires lassen sie sich dann in (fast) jeden Stil umdekorieren.
- 2. Wiederholungen sorgen für Einheit** Eine Farbe, z. B. das Rosé der Sofakissen, lasse ich im Raum immer wieder auftauchen. Hierzu eignen sich Blumen, Bilder oder auch Vasen.
- 3. Erinnerungen schaffen** Für die persönliche Note bekommen Mitbringsel aus dem Urlaub oder Stücke mit emotionalem Wert stets einen Ehrenplatz.



**IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT** Je kleiner die Ablage- und Stellflächen sind, desto weniger Schnickschnack sammelt sich an. Beim Schlafzimmer war mir das besonders wichtig, denn hier möchte ich entspannen.



**MANCHE DINGE MUSS MAN AUSPROBIEREN** Arrangiert man gegensätzliche Materialien miteinander, beispielsweise weichen Samt mit Naturstoffen wie Leinen, ergibt das einen spannenden Kontrast. Dazu ergänze ich neue Stücke gern mit alten Schätzen – manchmal entdecke ich etwas auf dem Dachboden, das ich schon vergessen hatte, und arrangiere es im neuen Kontext.

**SOLOAUFTRIFF** Große Sträuße brauche ich nicht. Am liebsten setze ich einzelne Blumen in Szene



**UNTER FREIEM HIMMEL** Vor allem jetzt im Sommer sind Terrasse und Garten die Lieblingsplätze meiner Familie. Sooft es geht, sitzen wir hier zusammen, lachen, klönen und genießen die Ruhe der Natur.

FOTOS: IRINA NIKOLAJEWICZ, ANJA BERGEL, PER OTTO

...und so zieht der Look bei uns ein

**1. FRANSEN-CHIC:** Kissenhülle „Artiloop“ aus Baumwolle, ca. 40 x 60 cm, ca. 39 €, Westwing Now **2. GLAMOUR IN GRAU:** Kissen „Ediana“ aus einem Baumwoll-Leinen-Mix, ca. 60 x 60 cm, ca. 68 €, Lene Bjerre **3. LICHTBLICK:** Hängeleuchte aus Weidengeflecht, ca. 22 x 40 cm (H x Ø), ca. 120 €, Car Möbel **4. SAMT-SITZER:** Dreisitzer-Sofa, ca. 77 x 210 x 88 cm, ca. 900 €, Made **5. ES IST ANGERICHTET:** Schneidebrett aus recyceltem Teakholz, ca. 59 x 50 cm, ca. 40 €, Orangehaus **6. SANFTER SCHEIN:** Laterne „Lagrad“, ca. 13 x 43 cm, ca. 20 €, Ikea **7. DREIMASTER:** Stuhlleuchte „Telescope“, ca. 153 x 45 cm (H x Ø), ca. 179 €, Westwing Now **8. AUF STREIFE:** Vase „Omaggio“, ca. 20 x 17 cm (H x Ø), ca. 45 €, Kähler Design **9. FÜSSE HOCH:** Pouf aus Samt, ca. 25 x 65 cm (H x Ø), ca. 95 €, Car Möbel **10. ALLES IM GRIFF:** Bambuskorb, ca. 32 x 36 cm, ca. 17 €, Maisons du Monde

**BEZUGSQUELLEN** findet ihr auf Seite 95 14/2018 **MENS** 101

**ZEIGT UNS EUER ZUHAUSE!**  
Liebe Leserinnen, wir sind immer auf der Suche nach neuen Wohnideen. Wenn ihr euch auch ein hübsches Wohlfühl-Heim eingerichtet habt, schreibt an [meinzuhause@meins.de](mailto:meinzuhause@meins.de). Und schickt uns ein Foto! Wir freuen uns drauf!

Budget-Tipp!

„Mein Zuhause – so wohnen wir“: Konzept, Recherche & Text, veröffentlicht in der MEINS, Ausgabe 14/2018

Ich bedanke mich für Ihr Interesse an  
meinem Portfolio und freue mich auf  
eine großartige Zusammenarbeit!

Anne-Kristin Kastens  
Freie Autorin und Redakteurin

Pestalozzistraße 15  
38114 Braunschweig

+49 176 72 42 25 18  
anne-kristin.kastens@gmx.de  
www.annekristinkastens.com

Instagram  
@fraeulein\_froeccs // @ich.brauch.frische.luft // @der.papadu

