Wohnen

Besser schlafen
Worauf man beim Kauf eines Bettes achten muss
Die besten Tipps — 80

Smarter wohnen
Wie die Digitalisierung unser Leben verändert
Die neusten Gadgets — 84

Die schönsten Schwimmbäder der Schweiz

Welche Freibäder nicht nur Sommerspass bieten, sondern auch architektonisch begeistern

Baden mit Aussicht: Der Seefeld Park in Sarnen verfügt über ein 25-Meter-Schwimmbecken im Obergeschoss

Probeliegen nur am Morgen

Ein guter Schlaf trägt wesentlich zur Lebensqualität bei. Doch wie findet man das Bett, das die bestmögliche Erholung garantiert? Die wichtigsten Tipps

Marius Leutenegger

Schlechter Schlaf ist eine Seuche. Gemäss der Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik des Universitätsspitals Zürich leiden bis zu 35 Prozent der Bevölkerung an Schlafstörungen. Interessante Fakten zum Thema liefert die Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik: Jeder und jede Zwölfte schluckt Schlafmittel. Am häufigsten leiden Menschen unter dem mehrmaligen bewussten Erwachen pro Nacht. Frauen sind von Schlafstörungen übrigens häufiger betroffen als Männer, und mit dem Alter nehmen auch die Probleme zu.

Die Folgen von Schlafstörungen sind schwerwiegend: Betroffene haben eine reduzierte Vitalität und Konzentrationsfähigkeit, vielen schmerzen Nacken, Schulter und Kopf. Kurzum: Schlechter Schlaf schadet Körper und Geist und schränkt die Lebensqualität ein. Natürlich können viele Faktoren zu Schlafstörungen führen. Nicht nur aus der Werbung weiss man aber, dass die Infrastruktur viel zu einem «tüüfä gsundä Schlaf» beiträgt; das kann bestätigen, wer schon mal in einem Hotel auf einer zu harten oder zu weichen Matratze nächtigen musste.

Angesichts der Tatsache, dass wir rund ein Drittel unseres Lebens im Bett verbringen, kann man eigentlich gar nicht genug Energie und Geld in eine perfekte Lösung investieren. Aber wie findet man denn diese perfekte Lösung? «Das ist gar nicht so einfach», sagt Dominik Hüsler. Er ist Schlafexperte bei Hüsler-Nest, einem bekannten Bettsystem, das von seinem Vater erfunden wurde.

Ideal sind natürliche und naturbelassene Materialien

«Es gibt einen Dschungel von Angeboten, in dem sich der Laie rasch verlieren kann», so Hüsler. Daher führe eigentlich kein Weg am Fachgeschäft und einer professionellen Beratung vorbei. «Aber man sollte am Morgen ins Geschäft gehen, wenn man ausgeruht ist», empfiehlt der Fachmann. Denn am Abend, nach einem anstrengenden Arbeitstag, liege es sich auf fast jedem Bett bequem. «Dann bringt das Probeliegen nichts.»

Zuerst sollte man einmal darauf achten, woraus ein Bett gefertigt ist, findet Dominik Hüsler. «Das Material muss atmungsfähig sein und Klima sowie Feuchtigkeit gut regulieren. Da bieten sich natürliche und naturbelassene Materialien an.» Besonders wichtig sei aber, dass sich ein Bett genau auf die Bedürfnisse der Person, die darin liegt, ausrichten lasse. «Die meisten Bettenbauer gehen von Standardgewichten aus, aber die Anpassung unabhängig von Gewicht und Grösse ist entscheidend.» Welche Matratzen-Rost-Kombination passt, hängt von vielen Faktoren ab: unter anderem vom Körpergewicht, der Becken- und Schulterbreite, der Grösse, den Schlafgewohnheiten – und von der Wirbelsäule. Beim Schlaf sollte das Rückgrat die natürliche Form fast wie beim aufrechten Stand behalten. Liegt man auf der Seite, muss sie folglich gerade sein. Bei einer zu weichen Matratze sinken Becken und Schulterbereich ein, und die Wirbelsäule krümmt sich nach oben. Ist die Matratze zu hart, liegen Becken und Schulterbereich auf – und die Wirbelsäule hängt durch. In der Rückenlage muss die Wirbelsäule ihre natürliche doppelte S-Form aufweisen.

Damit wird auch klar: Die Bettenwahl ist höchst individuell. Und wer zu zweit im selben Bett schläft, benötigt entweder zwei verschiedene Matratzen und Roste oder eine grosse Matratze mit unterschiedlichen Bereichen. «Wichtig ist zudem, dass man die Einstellungen auch nach dem Kauf noch anpassen kann», sagt Dominik Hüsler. Denn das Gewicht einer Person kann sich ebenso verändern wie deren Vorlieben – und dann passt die bislang ideale Lösung plötzlich nicht mehr.

Weil sich aber eine einmal gekaufte Matratze nur noch schwer verändern lässt, muss also der Rost – oder wie beim Hüsler-Nest das gesamte Bettsystem – die stete Feinjustierung ermöglichen. Auch noch nach Jahren. Eine handelsübliche Matratze sollte man denn auch nach acht bis zehn Jahren ersetzen. «Dann kann man eben nicht einfach ein neues Produkt auf den Rost legen, und alles ist gut», sagt Dominik Hüsler. «Das Gesamtsystem muss wieder genau abgestimmt sein.»

Darauf muss man beim Bettenkauf achten

1. Abklärung Fragen Sie sich, was bis jetzt gut war und was Sie verbessern wollen. Haben Sie einmal in einem Hotel in einem Bett geschlafen, das Ihnen ideal erschien? Gibt es besondere orthopädische Anforderungen, weil Sie zum Beispiel ein ausgeprägtes Hohlkreuz haben?

2. Beratung Nehmen Sie sich Zeit beim Bettenkauf. Die meisten Fachgeschäfte verfügen über gut geschultes Personal. Fragen Sie nach, äussern Sie Ihre Bedürfnisse, erkundigen Sie sich nach Materialien, prüfen Sie Alternativen.

3. Probeliegen Probieren Sie die Betten und Matratzen aus. Schlafen Sie später zu zweit im Bett, sollten sie auch gemeinsam zum Probeliegen antreten. Prüfen Sie vor allem, wie sich Ihre häufigsten Schlafpositionen anfühlen. Gehen Sie ausgeruht zum Probeliegen und testen Sie wenn möglich das neue Bett daheim, ehe Sie sich definitiv für den Kauf entscheiden.

4. Anpassung Achten Sie darauf, dass sich Ihr Bett auch noch anpassen lässt, wenn Sie es gekauft haben. Ist die Matratze weich genug, dass sich Verstellungen am Lattenrost auch tatsächlich auswirken? Entscheidend ist immer die Kombination von Matratze und Rost. Eine Matratze kann sich auf einem Probebett im Laden ganz anders anfühlen als auf dem heimischen Rost.

5. Preis Lassen Sie sich nicht von Trends leiten. Sie wollen im Bett nicht modisch sein, sondern gut schlafen. Probieren Sie alle Arten von Betten aus. Und achten Sie nicht zu sehr auf den Preis. Verzichten Sie lieber auf eine Ferienreise als auf ein gutes Bett – denn im Bett verbringen Sie einen Drittel Ihres Lebens.

Anzeige

HÜSLER NEST
Das original Schweizer Naturbett.

Stilvoll geborgen durch die Nacht

Das DreamSwiss-Polsterbett kombiniert die Optik eines Boxspring-Bettes mit der Natürlichkeit eines echten Hüsler Nests – ideal für alle, die gerne in Naturmaterialien schlafen.

www.huesler-nest.ch

* Aktion gültig innerhalb der Schweiz bei Kauf eines DreamSwiss Polsterbettes nach Wahl inkl. Schlafsystem Liforma-Designa vom 1.3. bis 31.5.19, nur bei auf www.huesler-nest.ch gelisteten Händlern erhältlich, nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

Gestalten Sie sich Ihren persönlichen Schlaftraum.

Foto: Franz Rindlisbacher

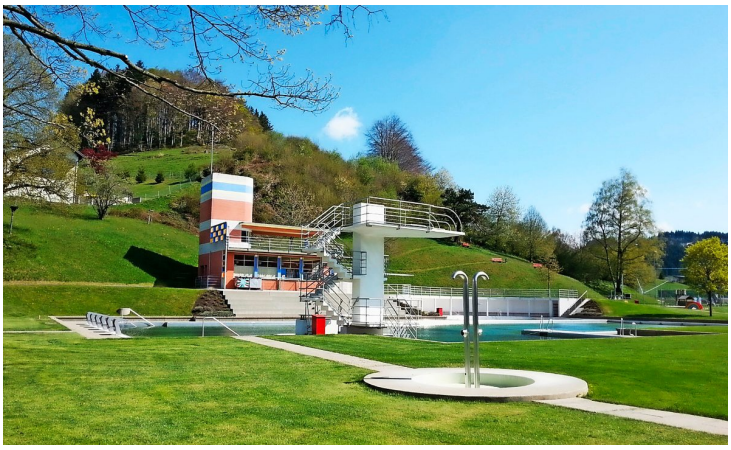
Schöner planschen

Eine Liegewiese, ein Schwimmbecken und ein paar Garderoben – und fertig ist das Badevergnügen. Doch manche Freibäder brillieren mit hochwertiger Architektur. Und rechtfertigen einen sommerlichen Ausflug gleich doppelt

Marius Leutenegger

Burgdorf, Heiden und Interlaken
Stolze Vermächtnisse des Freibad-Pioniers

Geht es um architektonische Leistungen in der Bäderlandschaft der Schweiz, führt kein Weg an Beda Hefti vorbei. Der 1897 in Walenstadt geborene Bauingenieur kam schon kurz nach seinem ETH-Studium per Zufall nach Freiburg, wo er ein Ingenieurbüro eröffnete. 1924 war er am Neubau der Bains de la Motta beteiligt. Und damit begann sein Aufstieg zum wichtigsten Bäderarchitekten der Schweiz – und zu einem führenden Pionier des «Neuen Bauens». Besonders schön kann man den Stil von Beda Hefti am Freibad von Burgdorf BE (Bild oben) nachvollziehen. Die ursprüngliche klassizistische Bauweise und der Grundriss von 1929 sind bis heute fast unverändert geblieben; auffallend ist die symmetrische Anordnung der Badekabinen. Ein anderes eindrückliches Werk von Hefti ist das Schwimmbad von Heiden AR. Als die «Häädler Badi» 1932 eröffnet wurde, galt sie mit ihrem streng geometrischen Aufbau als modernstes Schwimmbad der Schweiz. Und ebenfalls eine Reise wert ist das aus dem gleichen Jahr stammende Bödelibad in Interlaken BE. Auch hier drückt sich der Stil des «Neuen Bauens» in einem klaren, symmetrischen Aufbau und der Bauweise mit Sichtbeton aus. Glücklicherweise wurde auch diese Anlage nur zurückhaltend saniert. So lässt sich ein erfrischendes Bad mit einem Schuss Nostalgie kombinieren.



Zürich
Das Meisterwerk des grossen Schriftstellers

Als junger Mann entschied sich Max Frisch, allen literarischen Ambitionen zum Trotz noch einen «rechten Beruf» zu erlernen. Er studierte Architektur an der ETH Zürich und eröffnete später ein eigenes Architekturbüro, das er bis zum Welterfolg seines Romans «Stiller» betrieb. Vom architektonischen Werk des Jahrhundertschriftstellers ist einzig das Freibad Letzigraben in Zürich erhalten geblieben. Für die Gestaltung der Anlage war ein Wettbewerb ausgeschrieben worden, den Frisch gewann. Ein Grosserfolg für einen noch wenig erfahrenen Jungarchitekten, denn das Freibad war für damalige Verhältnisse gigantisch: Es bot drei grosse Wasserbecken und fasste 4200 Menschen. Gestalterisch gelang Frisch ein Wurf, vor allem auch dank des Zusammenspiels von Architektur und Natur. Der Autor arbeitete eng mit Gustav Ammann zusammen, dem ersten «beratenden Gartenarchitekten» Zürichs. Ammann hatte bereits die Landesausstellung 1939 geprägt und gilt bis heute als Meister seines Fachs. Betritt man das 1949 eröffnete Bad, macht man also in gewisser Hinsicht eine Zeitreise in die Vergangenheit. Veraltet ist das Letzigraben aber nicht: Fast sechzig Jahre nach seiner Eröffnung liess es Zürich für über 25 Millionen Franken generalüberholen.

Sarnen
Schwimmen mit Aussicht
Im August 2005 wurde die Schweiz von den schwersten Unwettern seit hundert Jahren heimgesucht. Sie zerstörten auch das beliebte Lido am Sarnersee. Die Sarner sahen die Chance in der Krise – und bauten eine neue Anlage mit überregionaler Ausstrahlung. Die beauftragte Architektengemeinschaft Joos & Mathys Architekten und Seiler Architekten stellte einen hundert Meter langen, zweigeschossigen Baukörper in die Mitte des Lido. Zudem befindet sich in seinem Obergeschoss ein 25-Meter-Schwimmbecken. Diese ungewöhnliche Platzierung hat zum einen atmosphärische Vorteile, indem das Schwimmbecken vom übrigen Badebetrieb getrennt ist und eine traumhafte Aussicht auf See und Berge bietet. Zum anderen spart die Positionierung Platz, denn die gesamte Bädertechnik liegt unmittelbar unter dem Schwimmbecken.

Riehen
Das Bad der Stararchitekten
1979 schrieb die Gemeinde Riehen bei Basel einen Wettbewerb für eine neue Badeanstalt aus. Die Sieger: ein damals noch wenig bekanntes Basler Architekturbüro namens Herzog & de Meuron. Die Umsetzung des Projekts scheiterte jedoch an politischen Hürden. Erst als die inzwischen weltberühmten Architekten 2007 ein komplett neues Konzept vorschlugen, kam wieder Bewegung in die fast unendliche Geschichte. 2014 konnte das Naturbad Riehen endlich eröffnet werden. Das Besondere an der fast zehn Millionen Franken teuren Anlage mit rund 5000 Quadratmetern Liegefläche: Es handelt sich um eines der ersten Naturbäder der Schweiz. Das Wasser wird hier nicht mit chemischen Zusätzen, sondern über einen biologischen Filterkreislauf aufbereitet. Bei der Gestaltung liessen sich Herzog & de Meuron von den traditionellen hölzernen Basler Rheinschwimmbädern inspirieren und kreierten eine markante Umfassung aus Lärchenholz. Wer sich für die hochwertige Architektur interessiert, kann eine Führung beantragen.

Siders
Über dem Seespiegel schweben
Der kleine Lac de Géronde bei Siders VS ist dank seines sauberen Wassers und der idyllische Landschaft ein Magnet für Badefreudige. Auch jene, die lieber in einem geheizten Becken planschen, sind hier gut bedient, denn 1932 wurden am Seeufer die «Bains de Géronde» eröffnet – nach Plänen des Westschweizer Architekten Hans Biéri. Die halbkreisförmige Badeanlage ermöglichte einst ein Erlebnis, das alle Sinne ansprach, doch im Lauf der Jahrzehnte wurde das Bad durch ungeschickte Renovationen eher mehr als weniger ruiniert. Seit einer Erneuerung 2014 erstrahlt es nun in neu-altem Glanz. Das Zürcher Architekturbüro Nau2 entwarf Edelstahlbecken, die leicht über dem Seespiegel schweben. Gebaute und natürliche Umwelt gehen jetzt sanft ineinander über; dazu tragen auch die renaturierten Uferbereiche, Holzstege und Flosse bei. Und wer mehr Spass an der Architektur als am Baden hat, darf die langen Hosen anbehalten: Die Dachpromenade des Bades ist Teil eines Seerundgangs.

Per Fernseher die Beleuchtung steuern

Künftig werden wir uns mit Geräten unterhalten – vor allem mit jenen, die der Unterhaltung dienen. Der TV soll dabei zum neuen Kontrollzentrum werden

Smarte Geräte waren bislang vor allem Gadgets für Tech-Nerds – jetzt scheinen sie aber tatsächlich Einzug in unseren Alltag zu halten. An der diesjährigen Consumer Electronics Show (CES), der weltweit grössten Fachmesse für Unterhaltungselektronik in Las Vegas, wimmelte es jedenfalls nur so von smarten Haushaltsgeräten. Zu deren Grundausstattung gehört in der Regel ein Sprachassistent. Besonders beliebt ist Alexa. Ursprünglich war dieser Sprachassistent nur auf Amazon-Echo-Geräten zu finden, mittlerweile wurde er in zahlreiche neue Produkte eingebaut. Zum Beispiel in das smarte Duschsystem «U by Moen», dem man mittels Sprachassistent die Wunschtemperatur mitteilt. Oder in den smarten Ofen «Wlabs», der einem sagt, wie lang und mit welcher Temperatur ein Kuchen gebacken werden soll. Oder in den Haustier-Entertainer «Petcube 2», der auf Sprachbefehl als Leckerli-Dispenser fungiert. Doch Alexa ist nicht allein; Apple baut Siri, Google seinen Google Assistant fleissig in verschiedenste Geräte ein. Oft kann man mittlerweile sogar den Sprachassistenten wählen.

Die Geräte funktionieren alle unabhängig voneinander, doch die Hersteller tüfteln bereits am Alphatier – dem Kontrollzentrum des Smart Home. Der Fernseher scheint dafür ein guter Kandidat zu sein. Via Fernsehgerät soll man künftig alle smarten Anschaffungen kontrollieren können, zum Beispiel auch die Beleuchtung.

Bei den Jungen hat der Fernseher heute einen schweren Stand

Dies ist bereits heute möglich mit den neuen Produkten von LG oder Panasonic; mit ihnen kommuniziert man direkt über Alexa oder Google Assistant, ohne externes Gerät. Auch Apple ist aktiv. Die neuen Fernseher von LG oder Sony werden mittels Siri gesteuert und verfügen auch über Apples «HomeKit» und «Airplay 2». Damit lassen sich Fotos, Videos und Musik von einem Apple-Gerät auf den Fernseher übertragen. Es scheint denn auch, dass alle Wege zum Fernseher führen; noch ist aber nicht sicher, ob die Konsumenten dies auch wollen und den Fernseher tatsächlich als Kontrollzentrum für die Bedienung anderer Geräte akzeptieren.

Generell hat der Fernseher bei der jungen Generation heute nämlich eher einen schweren Stand: In den letzten drei Jahren ist der Fernsehkonsum bei den 15- bis 29-Jährigen um über ein Drittel auf unter eine Stunde pro Tag gefallen. Das klingt nicht unbedingt nach Alphatier. Isabel Leder

Die neusten Helfer im Smart Home

LG Signature OLED TV R
Der einrollbare Fernseher sorgte dieses Jahr an der Unterhaltungs-Fachmesse in Las Vegas für Furore. Er besteht aus vielen horizontalen Streifen, die durch Stangen auf der Seite bewegt werden und sich in eine längliche Metallbox einrollen lassen. Zudem besitzt er einen Modus, bei dem er nur zur Hälfte ausgerollt wird. Dabei kann er etwa eine Uhr, das aktuelle Wetter oder Fotos und Videos einblenden. Ausserdem funktioniert der LG Signature auch komplett eingerollt und lässt sich so über Bluetooth als Lautsprechernutzen.

Blade AR Glasses
Die Brille ist ein Zusatz zum Smartphone: Es blendet dessen Inhalte auf den Gläsern ein. So kann man sich zum Beispiel Videos oder Navigationsinstruktionen anzeigen lassen. An den Bügeln der Brille ist zudem ein kleines Touchpad für die Steuerung angebracht; hat man gerade mal keine Hand frei, kann man damit auch einfach Alexa zu Hilfe nehmen. Zusätzlich ist eine HD-Kamera eingebaut, die sowohl Fotos wie auch Videos aufnehmen kann. Der Preis beträgt rund 1000 Dollar.

KitchenAid Smart Display
Das Tablet-ähnliche Display eignet sich vor allem zum Kochen und fungiert als digitales Rezeptbuch. Aber es ermöglicht auch, andere Smart-Home-Geräte zu steuern, Musik zu hören oder Fernsehen zu schauen. Das Gerät ist durch den Google Assistant steuerbar – das ist natürlich praktisch, wenn man gerade die Hände im Teig hat. Sollte das Display mal einen Schuss Mehl abbekommen, ist das also kein Problem: Das zwischen 200 und 300 Dollar teure Gerät ist komplett wasserdicht und kann ohne Bedenken komplett gereinigt werden.

Polk Command Bar
Hauptsächlich ist dieses Gerät ein externer Lautsprecher, der sich mit dem Fernseher verbinden lässt. Der Command Bar besitzt aber zusätzlich eine Alexa-Spracherkennung, mit der man nicht nur das Gerät selbst, sondern auch viele weitere Smart-Home-Geräte steuern kann. Er reagiert während des Abspielens von Sendungen auf Befehle und kann dann zum Beispiel das Licht ein- und ausschalten. Der Command Bar ist für knapp 300 Dollar erhältlich.

Anzeige

Von der Planung und Bewilligung bis zum Betrieb ist alles ganz einfach – mit EKZ. Erfahren Sie mehr über Ihre Vorteile und berechnen Sie kostenlos Ihr individuelles Solarpotenzial!

einfachSolar.ch

EKZ

Heizungswechsel mit Köpfchen

Der Ersatz einer Heizung sollte gründlich geplant sein, um kostspielige Überraschungen zu vermeiden

Von den rund 1,7 Millionen Schweizer Gebäuden mit Wohnnutzung wurden im Jahr 2015 laut Angaben des Bundesamts für Statistik über 810 000 mit Öl beheizt. Mit weitem Abstand folgen Gebäude mit Gasheizungen (273 000), Holzheizungen (206 000) und Wärmepumpen (203 000). Öl ist also immer noch das Heizmittel Nummer eins. «Das entspricht natürlich nicht dem avisierten Ziel, den CO_2-Ausstoss zu verringern», sagt Hardy Schröder, Energieberater bei den Elektrizitätswerken des Kantons Zürich (EKZ). Allerdings ergebe sich diese Situation unter anderem auch daraus, dass es in der Schweiz noch viele alte Liegenschaften mit funktionierenden Ölheizungen gebe und die Sanierungsrate recht klein sei.

Dennoch: Jetzt, wo sich die kalte Jahreszeit ihrem Ende zuneigt, denkt so mancher daran, die in die Jahre gekommene Heizung zu ersetzen. Aber welches System ist sinnvoll? Bleibt man beim bewährten Öl und beobachtet weiterhin die Ölpreise? Entscheidet man sich für Gas, das einem den Tank erspart, aber ebenso Preisschwankungen unterliegt? Soll es eine fast CO_2-neutrale Wärmepumpe sein, die jedoch mit höheren Anfangsinvestitionen verbunden ist und meist eine Baubewilligung benötigt? Oder entscheidet man sich doch für eine ebenso nachhaltige Pelletheizung – und muss einen Lagerplatz für den Brennstoff finden? Schröder: «Entscheidet man sich für einen Heizungsersatz, sind viele Faktoren zu beachten – nicht zuletzt der Zustand und die Bauweise der Liegenschaft.»

Die ökologischste ist nicht immer die beste Lösung

Die derzeit wohl ökologischste Heizung – die Wärmepumpe – ist jedoch nicht immer automatisch die beste Lösung. Je nach Gebäude sind die Vorlauftemperaturen des Heizwassers unterschiedlich hoch. «Wärmepumpen sind für Heizkreise mit niedrigen Vorlauftemperaturen ausgelegt», erklärt Schröder. «Muss das Heizwasser auf zu hohe Temperaturen vorgeheizt werden, bevor es in den Kreislauf gelangt, wird der Betrieb der Wärmepumpe aufgrund technischer Gegebenheiten ineffizient und somit nicht mehr sinnvoll.» Zudem hängt die Installation einer Wärmepumpe von den geologischen Gegebenheiten und gesetzlichen Einschränkungen ab. Die für jede Liegenschaft optimale Lösung zu finden, ist also nicht einfach. Umso wichtiger sei es, so Schröder, einen Heizungsersatz frühzeitig in Angriff zu nehmen und gründlich zu planen.

Nur die wenigsten Hauseigentümer verfügen jedoch über das Wissen und die Erfahrung, um dies ohne weiteres tun zu können. Deshalb bieten Energieversorgungsunternehmen wie EKZ ihren Kunden eine spezielle Heizungsersatzberatung an. Auch bei vielen vergleichbaren Dienstleistern kann man sich Unterstützung holen. «Unsere Spezialisten verschaffen sich vor Ort einen Überblick über die Gesamtsituation», erklärt der Energieberater. «Daraufhin machen wir eine Auslegeordnung und zeigen auf, was gesetzlich und technisch möglich ist.»

Ein abschliessender Bericht und eine Checkliste erleichtern dem Kunden schliesslich den Einstieg ins Projekt Heizungsersatz. «Wir versuchen, unsere Kunden auch zu langfristigem Denken zu animieren», sagt Schröder, denn die Investitionskosten seien bei umweltfreundlichen Heizungssystemen zwar vergleichsweise hoch, doch durch die hohe Effizienz lohnten sich diese Ausgaben mittel- und langfristig allemal. Für einen ersten Überblick über mögliche Sparpotenziale bietet EKZ einen Online-Heizungsrechner an. Die Website Energiefranken.ch gibt zudem Auskunft über mögliche Förderprogramme und Zuschüsse.

Isabel Leder