



Wie auf Wolke Sieben

Die Wahl der richtigen Materialien hat grossen Einfluss auf die Schlafqualität.

Den Ausgeschlafenen gehört die Welt

Rund einen Drittel des Lebens verbringen Menschen mit Schlaf. Ein Drittel, welches das Wohlbefinden und die Gesundheit massgeblich beeinflusst: Nicht umsonst steigert sich das Bedürfnis nach Schlaf vor allem während Krankheit oder Phasen von konstantem Stress. Mit gesunder Schlafhygiene können diese Ruhezeiten im Vollen ausgenutzt werden. **von Emilia Kimidzikic**

Schlaf dient der körperlichen und psychischen Erholung. Verzeichnet ein Mensch über längere Zeit Schlafmangel – oder ist die Qualität des Schlafs beeinträchtigt –, kann sich das zu verschiedensten gesundheitlichen Problemen entwickeln: Die Reaktionsfähigkeit sinkt, das Risiko einer klinischen Depression steigt, der Blutzucker nimmt hohe Werte ein und langfristig können sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln. Kurzum: Schlaf ist einer der Grundpfeiler der Gesundheit und des Wohlbefindens des Menschen.

Mit den richtigen Umständen und Gewohnheiten lässt sich die Qualität des Schlafs drastisch verbessern: Eine gesunde Schlafhygiene ist – vor allem für Menschen mit Schlafstörungen – unverzichtbar und kann auch schon mit einfachen Verhaltensänderungen merklich gesteigert werden. Dabei ist das Schlafzimmer und das Bett in seiner Gesamtheit ein Kernelement. Das Schlafzimmer dient der Ruhe und Entspannung und soll als solches mit grösster Sorgfalt eingerichtet werden. Eine Wohlfühloase ist aber keine reine Frage der Ästhetik – Funktionalität spielt eine ebenso grosse Rolle! Die ideale Schlafumgebung ist ruhig, dunkel, eher kühl (empfohlen werden 16 – 18°C) und wird aus-

schliesslich zur Entspannung genutzt; Arbeiten im Bett oder im Schlafzimmer ist tabu.

Mit Stütze auf Wolken schweben

Das Bett ist der Ort, an welchem man sich behaglich Nacht für Nacht unter einer wohligen Decke wiederfindet, um sanft in den Schlaf zu gleiten. Dabei ist Ergonomie ein wichtiges Thema: Ein Bett muss sich an die Schlafende oder den Schlafenden anpassen können. Jeder Körper ist anders und bringt seine ganz eigenen Herausforderungen mit sich. Die Wahl des richtigen Betts benötigt kompetente Beratung. Madlen Ebneter von Hüsler Nest in Chur nennt die persönliche Beratung als eines der wichtigsten Elemente beim Bettkauf: «Kein Bett gleicht dem anderen. Bei einer solchen Investition lohnt es sich, die Hilfe einer Fachperson hinzuzuziehen», erzählt sie. «Je nach Problemstellung kann die Beraterin oder der Berater das ideale Produkt empfehlen – und gleich individuelle Anpassungen vornehmen!» Bei Hüsler Nest wird diesen Anforderungen mit dem vierlagigen Schlafsystem Sorge getragen: Das Kernstück, das Liforma Federelement, passt sich an jede Kurve des Körpers an und ermöglicht so ergonomischen

sowie erholsamen Schlaf. Ein Bett, welches perfekt zur Besitzerin oder zum Besitzer passt, ist die beste Voraussetzung für erholsame Nächte. Die Matratze stützt und schützt den Körper also von unten – die Zudecke von oben. Mit der falschen Decke wird Nacht für Nacht geschwitzt oder gefroren. Erholsamer Schlaf sieht anders aus.

Nicht zu heiss, aber auch nicht zu kalt

Das Wärme- und Kälteempfinden unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Dieses muss bei der Wahl der richtigen Zudecke beachtet werden, denn diese übernimmt die wichtige Rolle des Temperaturausgleichs: Im Sommer muss die Luft zirkulieren können, um so das nächtliche Schwitzen zu verhindern, während im Winter die Luft Wärme spenden und die Decke isolieren soll. Eine Universallösung bei Zudecken gibt es nicht und auch hier können und sollen Menschen von der Vielfalt an natürlichen Materialien sowie der Fachkompetenz der Beraterinnen und Berater profitieren: «Viele nachhaltige und natürliche Stoffe eignen sich perfekt für eine Zudecke», erklärt Ebnetter. «Ein Bezug aus Baumwollbatist mit einer Füllung aus Schafschur- und Alpakawolle aus der Schweiz ist wie gemacht für eine Person, die sich eine warme Zudecke wünscht, die aber auch viel Feuchtigkeit aufnehmen kann. Das ist bei eher stärker schwitzenden Menschen zum Beispiel von grosser Wichtigkeit.» Der Kauf der Bettdecke muss mit derselben Sorgfalt wie



*Die eigene Wohlfühloase
Das Schlafzimmer gilt als Ort der
Entspannung. Es gilt daher ein
besonderes Augenmerk.*

beim Kauf der Matratze behandelt werden. Eine gute Matratze kann trotz perfekter Ergonomie keinen nachteiligen Temperaturhaushalt ausgleichen – guter Schlaf besteht aus der Kombination aller Elemente. Das Kopfkissen gehört auch dazu.

Den Kopf hängen lassen können

Die Aufgabe des Kissens ist es, dem Kopf Halt zu bieten und die Halswirbelsäule zu entlasten, indem ein Abknicken verhindert wird. Dazu sollte bei der Wahl des richtigen Kissens auf die klimatisierenden Eigenschaften geachtet werden: Hülle und Füllung eines Kissens müssen in der Lage sein, genügend Feuchtigkeit aufzunehmen, um die Transpiration nicht zu behindern, und soll sich an viele verschiedene Schlaflagen anpassen können. Hüsler Nest bietet in diesem Bereich eine Vielzahl an miteinander kombinierbaren Materialien an: Das sogenannte variable Innensystem ermöglicht es den Kundinnen und Kunden, ein auf sie abgestimmtes Kopfkissen zusammenzustellen. Denn auch beim Kissen gilt die Devise, dass jeder Körper anders ist und seine ganz spezifischen Herausforderungen und Bedürfnisse mit sich bringt. Schlaf ist ein universeller Zustand der Ruhe und Entspannung. Jeder Mensch pendelt tagein tagaus zwischen Wachzuständen und Schlafphasen. So kollektiv das Bedürfnis nach Schlaf ist, umso individueller sind die jeweiligen idealen Umstände. Diesen muss beim Kauf eines Bettes Beachtung geschenkt werden.

ANZEIGE

Die Schönheit der Natur entdecken.

Für ergonomischen Liegekomfort empfehlen Schlafexperten Hüsler Nest, denn es entlastet Ihren Rücken.

www.huesler-nest-chur.ch

**Jetzt
beraten
lassen!**

Hüsler Nest «Original»

Das natürliche Schlafsystem mit dem 4-lagigen Aufbau

Auflage ———— +
«Klimaregulierender Teil»

Naturlatexmatratze ———— +
«Weichmachender Teil»

Liforma-Federelement ———— +
«Stützender Teil»

Einlegerahmen ———— +
«Tragender Teil»

Hüsler Nest Center Chur

Gäugelistrasse 25 | T 081 250 45 33

**HÜSLER
NEST**

Das original Schweizer Naturbett.





Energetische Sanierung: Alle Daten und Wünsche müssen auf den Tisch, um sinnvolle und machbare Massnahmen vorzuschlagen.

Energieberatung als Schlüssel für eine erfolgreiche Sanierung

Bauen und Sanieren kann nervenaufreibend sein. Komplexe Abläufe und immer neue gesetzliche Vorgaben verlangen nach Profis, die bei Sanierungsarbeiten beratend zur Seite stehen und die richtigen Entscheidungsgrundlagen aufzeigen können. **von Cornelius Raeber**

Es ist hinlänglich bekannt: Je nach Lesart ist der Gebäudepark der Schweiz für rund 40 bis 45 Prozent des gesamtschweizerischen Energiebedarfs und für zirka einen Drittel der CO₂-Emissionen verantwortlich. Rund eine Million Häuser hierzulande sind kaum gedämmt und müssen im Hinblick auf die klimapolitischen Ziele energetisch saniert werden.

Potenziale nutzen

Diese Schätzungen sind auf der Website des Gebäudeprogramms von Bund und Kantonen zu finden (www.dasgebaeudeprogramm.ch). Vor diesem Hintergrund braucht es keine grossen Rechenkünste, um das riesige Energiesparpotenzial von Gebäuden zu erkennen. Entsprechend gross sind denn auch die politischen Bemühungen, dieses Potenzial besser zu nutzen.

Individuelle Möglichkeiten aufzeigen

Um die definierten Effizienzmassnahmen umzusetzen, braucht es Fachleute, die sanierungswilligen Gebäudeeigentümern darlegen können, was überhaupt möglich respektive sinnvoll ist. «Es ist unsere Aufgabe, einem Gebäudeeigentümer aufzuzeigen, was für seine Liegenschaft genau das Richtige ist, um den grösstmöglichen Nutzen aus einer energetischen Sanierung zu ziehen», erklärt Fridolin Sprecher von der Greencover AG in Sargans. Denn jedes Gebäude habe seinen eigenen Charakter und jedes Bauvorhaben sei nicht mit anderen zu vergleichen. «Zudem sind die Bauvorschriften oftmals sehr komplex und die Vorgaben, um Fördermittel zu erhalten, unübersichtlich – und darum für einen Laien kaum nachzuvollziehen», macht Sprecher regelmässig die Erfahrung.

Als Absolvent einer Technikerschule und als längjähriger Energieberater mit einem berufsbegleitenden Nachdiplomstudium im Bereich Energieberatung weiss er, wovon er spricht. «Darum ist das Bedürfnis nach ganzheitlichen Energieberatungen sehr gross», bestätigt er.

Fundierte Aufnahme als Basis

Eine unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche Sanierung sei die genaue Objektaufnahme vor Ort, erklärt Sprecher weiter. Dabei gehe es darum, alle Energie-Verbrauchsdaten aufzunehmen, die vorliegenden Pläne mit der aktuellen Situation zu vergleichen und allenfalls Räume neu auszumessen. «Aber auch Dämmungen, der Dachaufbau, der Untergrund oder frühere bauliche Massnahmen müssen berücksichtigt werden», so der Greencover-Mitar-

beitende. Ebenso spiele die Geschichte des Gebäudes eine Rolle, «denn nicht selten sind auch denkmalschützerische Punkte zu beachten, weil eben der Charakter eines Gebäudes gewahrt werden will». Trotzdem gehe es gelegentlich nicht, ohne Kompromisse einzugehen – denn auch der Kunde hat eigene Vorstellungen, die im Projekt einfließen sollen.

Entscheidungsgrundlagen liefern

Das Ziel einer Energieberatung soll sein, dem Kunden fundierte Entscheidungsgrundlagen zu liefern, um eine Sanierung erfolgreich durchzuführen. Dabei können weitere Faktoren eine Rolle spielen. «Vielleicht hat der Eigentümer optische Wünsche oder zieht ein besonderes Material vor. Eventuell ist es auch ein älteres Ehepaar, das sich eine Erbfolge überlegt, und in einem anderen Fall fehlt ganz einfach der Finanzierungswille», so Sprecher und wiederholt, dass eben jedes Bauvorhaben sehr individuell sei. Mit einer grossen Fülle an Zahlen und Werten zurück im Büro geht die planerische Arbeit erst richtig los. Sprecher und sein Team wälzen technische Daten und Pläne, wägen Massnahmen ab, klären die gesetzlichen Vorgaben, machen Baueingaben und erarbeiten mehrere Vorschläge mit dem dafür nötigen Massnahmenkatalog. «Alles in allem sehr viel Papierkrieg», konstatiert er. Diese Arbeiten unter einer ganzheitlichen Betrachtungsweise dauern je nachdem zwei bis drei

Wochen. «Dann sind wir in der Lage, dem Kunden unter Berücksichtigung aller vorliegenden Faktoren und Wünsche mehrere Optionen aufzuzeigen», erklärt Sprecher das weitere Vorgehen einer Energieberatung, «denn schlussendlich entscheidet der Kunde, was genau passieren soll.» Hat sich der Kunde für das weitere Vorgehen entschieden, stellt Sprecher Gesuche, um Fördergelder zu generieren und geht auf die Suche nach Unternehmen und Handwerkern, welche die Sanierung zuverlässig und kostenoptimiert übernehmen können. «Auf Wunsch bieten wir auch eine umfassende Begleitung während der ganzen Bauphase.»

Dach und Fassaden aus einer Hand

Für diverse Sanierungsarbeiten kann Sprecher auch auf Spezialisten im eigenen Unternehmen zurückgreifen. «Wir von Greencover bieten eine breite Palette an Dienstleistungen rund um Dämmung und Fassaden von Gebäuden an», betont er. Ob Dachfenster, Flach- und Steildächer, hinterlüftete Fassen oder Spenglerarbeiten: «Unsere Profis können bei diesen Arbeiten eine reiche Erfahrung in die Waagschale werfen.» Dabei wird auch die Photovoltaik zu einem immer wichtigeren Thema. «Bei der Montage von Photovoltaik-Anlagen und damit zusammenhängenden Arbeiten dürfen wir auf verschiedene Fachpartner zählen, die uns bei unseren Bemühungen um die beste Lösung unterstützen», so Energieberater Sprecher. ■



Die genaue Datenaufnahme als Basis für eine erfolgreiche Energieberatung.

Greencover AG in Sargans

Für nachhaltige und effiziente Gebäudehüllen aller Art ist das Sarganser Unternehmen eine gute Adresse. Gegründet 2012, ist die Firma von einem Einmannbetrieb zu einem Unternehmen mit 20 spezialisierten Mitarbeitenden herangewachsen. Gemeinsam ist das Team bestrebt, für den Kunden zugeschnittene und nachhaltige Lösungen rund um Gebäudehüllen zu entwickeln. Zusätzlich stehen mehrere Energieberater im Einsatz, welche der Kundschaft gesamtheitlich beratend zur Seite stehen.

www.greencover.ch

ANZEIGE

**lass uns über
energie reden!**

greencover.ch





Sport im Alter

Bewegung ist auch im Alter wichtig – am besten täglich und moderat. Sich auch vor einer bevorstehenden Operation fit zu halten, lohnt sich.

Sport und Bewegung – was ist der Unterschied? Für den Chefarzt muskuloskelettale und internistische Rehabilitation der Reha-zentren Walenstadtberg und Valens, Dr. Björn Janssen, gilt die Faustregel, dass Bewegung dann Sport ist, wenn sie als anstrengend empfunden wird und die Atmung intensiver ist. «Drei Stunden pro Woche sollte man sich schon bewegen, um sich als sportlich bezeichnen zu können. Dabei ist es besser, sechs Mal eine halbe Stunde etwas zu tun, als sich einmal vollkommen zu verausgaben.»

Bei den älteren Leuten – von denen Dr. Björn Janssen in der Reha viele antrifft – sind es insbesondere diejenigen, die ihr bisheriges Leben ohne Sport verbracht haben, die es zu motivieren gilt. Andere dagegen müssen überzeugt werden, dass etwas weniger für sie mehr wäre.

Einstieg mit sanften Sportarten

Die Unsportlichen verfügen oft über eine schwache oder schlechte Muskelmasse, sie wenden sich früher oder später meist mit Schmerzen am Bewegungsapparat an den Arzt. Diese Einsteiger werden in der Reha zu sanften Sportarten wie Wandern, Walken, Schneeschuhlaufen, Velofahren, Schwimmen oder Gymnastik animiert. Erfolgsversprechend ist auch ein begleiteter Einstieg im Fitness-Center. Wer diszipliniert ist, steigt zu Hause auf den Heimtrainer oder macht regelmässig Übungen mit dem Theraband. Ungeeignet sind Stop-and-Go-Sportarten wie Tennis oder Mannschaftsspiele.

Wer noch nie oder schon lange nicht mehr Sport getrieben hat, sollte dies unter professioneller Anleitung wieder aufnehmen. Wichtig ist, dass die Übungen und Bewegungen möglichst sicher und gelenkschonend ausgeführt werden. Motivierend ist auch, wenn das neue Hobby in einer Gruppe stattfindet und man dort auf Gleichgesinnte trifft.

Die andere Gruppe von Patientinnen und Patienten, die Björn Janssen in der Reha sieht, sind diejenigen, die ein körperlich hartes Arbeitsleben hinter sich haben oder immer viel Sport getrieben haben. Bei ihnen zeigen sich oft Abnutzungserscheinungen an Gelenken und Sehnenansätzen.

Mit sanften Sportarten starten

Wer schon lange (oder nie) Sport getrieben hat, sollte auf professionelle Unterstützung zurückgreifen.

Björn Janssen (rechts) erklärt den richtigen Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken.

Hier empfiehlt der Rehamediziner, die Aktivitäten aufrechtzuerhalten, aber gegebenenfalls anzupassen. So ist zum Beispiel ein weicher Untergrund für die Joggingrunde schonender, als auf Asphalt zu laufen. Hilfreich ist aber, sich auch bewusst auf unebenem Boden zu bewegen und so die kleinen, das Gleichgewicht stabilisierenden Muskeln zu trainieren. «Dranbleiben ist richtig und wichtig, denn Beweglichkeit und Kraft müssen bestmöglich erhalten bleiben. Das kostet mit zunehmendem Alter mehr Aufwand als in jüngeren Jahren, da die Muskelmasse schneller abnimmt», bestätigt Björn Janssen. Insbesondere auch dann, wenn arthrosebedingt eine Knie- oder Hüftgelenkoperation bevorsteht. Diesbezüglich empfiehlt der Arzt, nicht zuzuwarten, bis ein Gelenk ganz unbeweglich ist und keine Aktivitäten mehr möglich sind.

Protein für die Muskeln

Neben der regelmässigen Bewegung ist auch eine ausgewogene Ernährung wichtig. «Ältere Menschen sollten auf eine hohe Proteinzufuhr achten. Das wirkt dem altersbedingten Muskelschwund entgegen.» Milchprodukte, Hülsenfrüchte und gegebenenfalls Fleisch sollten daher regelmässig auf dem Speiseplan stehen. Ein richtig dosierter Protein-Drink ist in vielen Fällen ein sinnvolles Nahrungsergänzungsmittel. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören aber auch Kohlenhydrate und Fette als Energielieferanten.

Sport und gesunde, altersgerechte Ernährung können in Kombination einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, gesund älter zu werden – die Investition lohnt sich also in jedem Fall. (red)



Bewegung hat kein Alter

Um Beweglichkeit und Kraft aufrechtzuerhalten, muss im höheren Alter mit mehr Aufwand gerechnet werden.



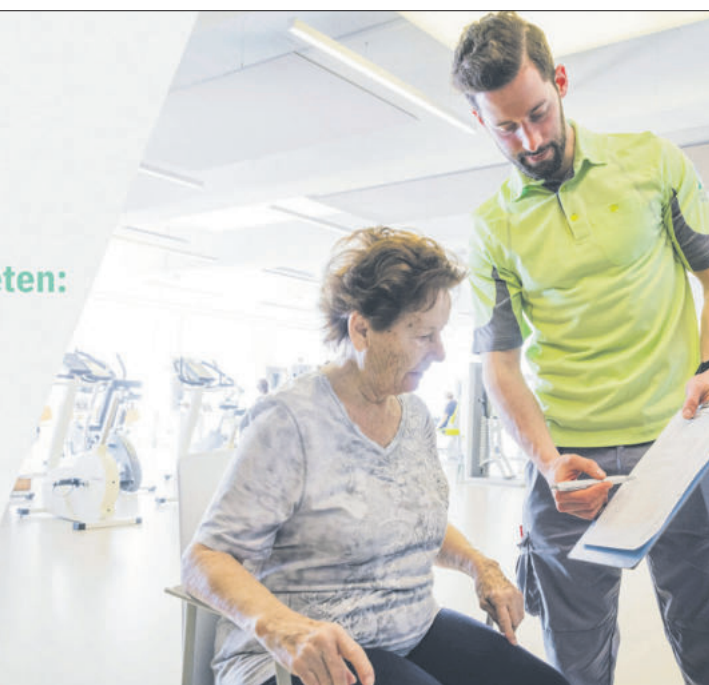
**REHAZENTRUM
WALENSTADTBERG**

Rehabilitation. Kliniken Valens.

Höchste Kompetenz in den Fachgebieten:

- Muskuloskelettale Rehabilitation
- Internistisch-onkologische Rehabilitation
- Pneumologische Rehabilitation
- Geriatrische Rehabilitation

Rehazentrum Walenstadtberg
Chnoblisbüel 1, 8881 Walenstadtberg, T +41 81 736 21 11
www.rehazentrum-walenstadtberg.ch





Auch bei trüben Verhältnissen und wenig Sonnenschein produziert eine massgeschneiderte PV-Anlage genügend Strom, um teilweise netzunabhängig zu sein – so wie es das Ehepaar Bächtold in Sax SG ist.

Mit massgeschneiderter PV-Anlage netzunabhängig(er) werden

Mit erneuerbarer Energie vom eigenen Dach dem Klimawandel begegnen. Ein Ehepaar aus Sax SG macht Nägel mit Köpfen und setzt auf eine eigene Solaranlage. Eine solche muss man jedoch nicht zwangsläufig kaufen – man kann sie auch pachten. **von Cornelius Raeber**

Schon als sie noch in Saas im Prättigau in einer Eigentumswohnung wohnten, haben sich Peter und Patrizia Bächtold sehr für Solaranlagen interessiert. «Wir wollten etwas Gutes tun, wenn sich denn die Möglichkeit dazu ergibt», erzählen die Bächtolds bei einem Treffen am neuen Wohnort in Sax im St.Galler Rheintal. Eine weitere Motivation sei es gewesen, die Energieeffizienz im eigenen Haus zu steigern und möglichst unabhängig vom Netz zu sein, ergänzt der pensionierte Mitarbeiter der Verkehrsbetriebe Zürich. Beim «googeln» über Solaranlagen sei ihm schon bei einer früheren Gelegenheit ein Link der Rhienergie, dem Energieanbieter aus Tamins, in die Hände geraten. «Man weiss ja nie», habe er sich gesagt und den Link gespeichert.

Entscheid für das Pachtmodell

Mit dem Hauskauf in Sax, im April 2021, wurde auch eine Solaranlage wieder zum Thema. «Dachneigung und Ausrichtung des Hauses sind ideal für eine PV-Anlage», weiss Bächtold und er habe sich an den gespeicherten Rhienergie-Link erinnert. «Schauen wir mal, was die können», so der Hausbesitzer – und machte Nägel mit Köpfen.

Nach der ersten Kontaktaufnahme mit dem Taminser Energieanbieter sei alles schnell und kundenorientiert gelaufen und er habe keine weiteren Angebote mehr geprüft und verglichen. «Rhienergie hat mich mit dem Pachtmodell überzeugt, denn nach dem Hauskauf wollten wir nicht schon wieder eine Investition ins Gebäude tätigen», führt Bächtold

weiter aus. Auch beim Pachtmodell seien Wartung und Garantie in jedem Fall gesichert, nicht nur bei einem Kauf. «Nach 15 Jahren Pachtzeit werde zudem die gesamte an sich wartungsarme Anlage komplett durchgecheckt und allenfalls defekte Komponenten auf Kosten von Rhienergie ersetzt.» Dann könne er und seine Frau bei einer Lebensdauer der Anlage von bis zu 30 Jahren nochmals 15 Jahre – nun mehr als Eigentümer – profitieren, nennt er weitere bestechende Vorteile – inklusive der Strom-Rückvergütung für die Einspeisung. Diese gehe nämlich an den Eigentümer des Hauses und nicht an Rhienergie.

Massgeschneiderte Anlage

Dank des unkomplizierten Kontakts zu

Rhiienergie habe sich das massgeschneiderte Projekt Schritt für Schritt weiterentwickelt und im Verlauf des Sommers seien 26 mobile, monokristalline Aufdachpanels und alle Elemente für die Unterbaukonstruktion geliefert worden. «Es ist aus wirtschaftlicher Sicht wichtig, die Anlage auf die Verbrauchsverhältnisse beim Kunden zu dimensionieren und nicht einfach Menge produzieren zu wollen», betont Martin Gabler, Projektleiter erneuerbare Energie bei Rhiienergie. Weiter weist er darauf hin, dass bezüglich Farbe der Panels verschiedene Lösungen möglich seien. «Für das Dach der Bächtolds waren monokristalline Elemente für die 52 m² grosse Anlage ideal.»

Sicherer Betrieb

Zu einer Solaranlage gehören aber nicht nur die Solarpanels, sondern auch der Wechselrichter und optionsweise eine Batterie. «Unsere Garage war genügend gross, um sowohl den Wechselrichter als auch eine Batterie zu platzieren», führt Bächtold weiter aus und betont, dass der Betrieb des Wechselrichters absolut geräuschlos und sicher sei. Zum Thema Sicherheit ergänzt Gabler: «Die Montage der Batterie und des Wechselrichters in einer Garage ist kein Problem, denn dank Tiefenentladungsschutz der Batterie und weiteren Schutzsystemen ist die elektronische Sicherheit absolut garantiert.»

Bilanz nach einem halben Jahr

«Die Anlage ist seit September in Betrieb, und wir sammeln noch Erfahrungen», so Bächtold. Insgesamt ist das Ehepaar sehr zufrieden mit dem System und würde es jederzeit weiterempfehlen. Stolz zeigt Bächtold auf seinem Smartphone auch die Fronius-App des Anlagenherstellers, wo alle Werte und Energieflüsse des Wechselrichters übersichtlich und selbsterklärend aufgezeigt werden. «Unser Ziel, während des Sommers netzunabhängig zu sein, ist gut möglich», kann der Hausherr aber schon abschätzen. Dann weist er noch auf eine spielerische Funktion dieser App hin. «Dank unserer Investition haben wir Atomstrom und Fahrkilometer gespart sowie unsere CO₂-Emissionen gesenkt – was beim Entscheid für eine PV-Anlage die Motivation war, etwas Gutes für die Umwelt zu tun.»

Von Fördergeldern profitieren

Bei ihrer Investition durften die Bächtolds ebenfalls auf Fördergelder zählen. «Auch dabei mussten wir uns um rein gar nichts kümmern, Rhiienergie hat alle Anmeldegesuche und die weiteren Schreibereien für uns erledigt,» so Patrizia Bächtold. Und wenn dereinst das Ehepaar noch einen E-Wagen anschaffen will, ist die Anlage noch schneller amortisiert. Dazu Gabler: «Eine Solaranlage ist das einzige Investment in ein Haus, das sich in relativ kurzer Zeit amortisieren lässt».



Die Anlage im Griff: Die App auf dem Smartphone liefert alle wichtigen Daten.

rhii.solar

Egal ob eine Solaranlage mit oder ohne Batteriespeicher: Wir liefern die Anlage, die zu Ihnen passt. Profitieren Sie von unseren Paketen inklusive Vorfinanzierung und Fernüberwachung und setzen Sie auf unser jahrelanges Know-how im Solarbereich. Immer mehr Haushalte produzieren ihren eigenen Solarstrom – auch mit einer Anlage im Pachtmodell. Wann beginnen Sie damit? Gestalten Sie die Energiezukunft aktiv mit.

www.rhiienergie.ch

ANZEIGE



rhiienergie

GESTALTEN SIE DIE ENERGIEZUKUNFT AKTIV MIT.

Wir helfen Ihnen dabei und bieten die Anlage, die zu Ihnen passt. Mit oder ohne Batteriespeicher. Auf Wunsch mit Vorfinanzierung und Überwachung durch uns.

Zögern Sie nicht länger. Produzieren Sie Ihren eigenen Strom.

Weitere Informationen unter www.rhiienergie.ch/rhii-solar oder 081 650 22 50

nachhaltig nah.



Mit der Abwärme der Kläranlage Rapperswil-Jona (rechts vorne) heizt EZL Hunderte von Räumen im Joner Zentrum und im Feldiquartier.
Foto: Stefan Bienz

Grüne Energie für die Region

Bei der Energiewende werden Biogas, Power-to-Gas und Fernwärme eine wichtige Rolle spielen. Energie Zürichsee Linth (EZL) investiert in diese Energien und verfügt über ein Netz, das bereit ist für eine klimaneutrale Zukunft. **von Martin Mühlegg**

Als kompetenter Partner in allen Energiefragen gestaltet Energie Zürichsee Linth neue innovative Energielösungen in der Region aktiv mit. Dies beinhaltet nachhaltige und umfassende Energielösungen aus der Region für die Region. Das Kerngeschäft der EZL ist die Versorgung von Kunden aus Industrie, Gewerbe sowie Privathaushalte mit Wärme, Kälte und Prozessenergie. Wir beraten unsere Kunden im Bereich Energie umfassend und unabhängig vom gewünschten Energieträger.

Warum also nicht möglichst viel Energie in der Region produzieren? EZL verfolgt dieses Ziel mit verschiedenen Projekten:

- **Biogas-Kraftwerk in Schmerikon:** Aus Klärschlamm entsteht Biogas. Das reicht aus, um 500 CNG-Autos zu betreiben oder knapp 700 Wohnungen zu heizen – klimaneutral.
- **Biogas-Kraftwerk green2energy in Rapperswil-Jona (ab 2025):** Aus Gar-

ten- und Küchenabfällen entsteht Biogas. Damit lassen sich 2000 CNG-Autos fahren oder 3000 Wohnungen heizen – auch hier klimaneutral.

- **Power-to-Gas-Anlage Limeco in Dietikon (ab Frühjahr 2022):** EZL ist an dieser Anlage beteiligt, die erneuerbares Methan-Gas aus Abwasser und Abfall gewinnt. Die Anlage wird 2000 Haushalte mit klimaneutralem Gas versorgen.
- **Biogas Kraftwerk Swiss Farmer Power in Inwil:** EZL ist seit der Eröffnung im Jahr 2009 an der Anlage beteiligt, die 22 Gigawattstunden Biogas produziert und über 4000 Wohnungen mit klimaneutraler Energie versorgt.
- **Fernwärme:** EZL heizt seit zwei Jahren Hunderte von Wohnungen, Gewerberäumen, Schulzimmern usw. mit der Abwärme der Kläranlage Rapperswil-Jona. Weitere Fernwärmenetze sind am Linthkanal (Uznach/Schmerikon)

und am Obersee (Rapperswil-Jona) geplant.

Derzeit sind im Erdgasnetz von EZL 20 Prozent Biogas enthalten. Dank der neuen Anlagen wird es bald möglich sein, alle Kunden mit einem Anteil von 30 Prozent Biogas zu versorgen. Besonders umweltbewusste Kunden können schon heute gegen einen Aufpreis mit 100 Prozent Biogas heizen. Einen Beitrag an die Energiewende leistet EZL auch mit den Tankstellen für CNG-Autos: Diese werden zu 100 Prozent mit Biogas versorgt.

Somit sind die Autos mit CNG-Antrieb die mit grossem Abstand saubersten Autos auf Schweizer Strassen. Neben den Vorzügen für die Umwelt sorgen die CNG-Modelle von Audi, VW, Skoda, Seat, Fiat, Iveco usw. auch für Entlastung des Familien- oder Firmenbudgets: Biogas ist günstiger als Benzin, dazu kommen EZL-Förderprämien beim Kauf eines Autos und Befreiung von der kantonalen Strassensteuer.

Der Mann für die richtige Wahl

Investitionskosten, Energieträger, Effizienz, Umweltschutz, Dämmung, Unterhalt, Zustand und Lage der Liegenschaft: Wer eine neue Heizung braucht, muss viele Kriterien abwägen. Noch komplexer wurde der Prozess mit den neuen Energiegesetzen und Verordnungen der Kantone. Sie sollen Gebäude umweltfreundlicher und effizienter machen.

«Früher hat man einfach den Installateur angerufen und gesagt: Mach etwas Neues rein!», sagt der EZL-Energieberater Kevin Büsser. «Heute ist die Wahl komplexer geworden. Am Anfang einer Beratung begutachte ich das Gebäude und die Heizung. Danach möchte ich vom Kunden wissen, welche Bedürfnisse er hat und wie gross sein Budget ist.» Bei der Begutachtung sammelt Büsser Informationen über Fassaden, Fenster, Dach, Platzverhältnisse, Lage, Wärmebrücken – und natürlich über das bestehende Heizsystem.

Kostenloses Angebot

Kevin Büsser nutzt seine Erfahrung, verschiedene Tools und den EZL-Heizungsrechner. Er vergleicht Kosten, Effizienz und Ökologie der verschiedenen Lösungen. Schliesslich unterbreitet er



Der EZL-Energieberater Kevin Büsser hilft den Kunden bei der Wahl der richtigen Wärmetechnik. Foto: Stefan Bienz

dem Kunden einen Bericht mit verschiedenen Vorschlägen. Büsser: «Falls das Haus unter der Kategorie D liegt, schlage ich auch vor, welche Verbesserungen am Gebäude nötig sind. So weiss der Kunde, was er verbessern kann.» Zudem vermittelt der Energieberater ausführende Firmen. Kevin Büsser steht für die Heizungsberatung bereit, nutzen sie dieses kostenlose Angebot!

Weitere Infos und Kontakte finden Sie unter:

www.ezl.ch/produkte-services/energieberatung.

Hier finden Sie auch den online-Heizungsrechner.

ANZEIGE



ENERGIE

ZürichseeLinth

Energie Zürichsee Linth AG
 Buechstrasse 32 | 8645 Rapperswil-Jona
 T +41 55 220 80 50 | www.ezl.ch



Mobiles Wohnen macht froh und weckt neue Ferien- und Reisegefühle.

Wohnen wie zu Hause

Ford bietet mit dem Nugget und Nugget Plus Konzepte für mobiles Wohnen, die ihresgleichen sucht. **von Ruedi Gubser**

Seit 35 Jahren ist der Ford Nugget eine feste Grösse auf den Camping-Plätzen in ganz Europa. Ford stellt mit dem Transit eine solide automobiler Basis – und die Experten von Westfalia konzipieren, bauen um und aus. Das Resultat sind dann Modelle und Konzepte, die für die «Bewohnenden» kaum besser sein könnten. Der Krösus dabei ist der Ford Nugget Transit Plus.

Da wäre mal der lange Radstand. Seine 37 Zentimeter mehr im Vergleich zu «normalen» Modellen, schaffen Raum für etwas, das kein anderer im Segment anbietet – eine fest eingebaute Toilette. Diese ist im Ford Nugget Plus nicht ganz so diskret eingebaut wie in einem grossen Camper-Van mit Bad, sondern schmiegt sich verschämt an die Seitenwand im Heck. Zumindest kann sie jedoch mit einem quer eingezogenen Rollo optisch abgetrennt werden. Das reicht allemal fürs kleine Geschäft in der Nacht oder Dringenderes auf Reisen – und ist damit ein erfreulicher Komfortgewinn. Nie wieder muss man in der Nacht mit deutlich hörbarer Schiebetür ins Freie verschwinden.

Grosszügig ausgelegt

Darüber hinaus gibt es im Heck des Nugget Plus ein zusätzliches Klappwaschbecken zum Händewaschen. Wie im normalen Nugget sind ebenso ein weiterer Einhandmischer sowie ein Wasseran-

schluss für eine Aussendusche vorhanden. Deren Duschkopf «saugnapft» sich an die Heckscheibe, ein optionales Heckzelt gibt den Blickschutz, und schon kann man nach Herzenslust duschen – bis die 42 Liter Wasser im Frischwassertank (plus zehn Liter mit optionalem Boiler) aufgebraucht sind. Auch sonst weist die Plus-Variante viele Vorteile auf: Die Pilotensitze im Cockpit drehen sich problemlos, aus der Seitenverkleidung faltet sich ein Tisch mit einer bis zu 40 mal 124 Zentimeter grossen Platte. Hier diniert man recht komfortabel, ohne zuerst die Dreier-Sitzbank verschieben zu müssen. Auf ihr reisen selbst drei Personen gut und bequem. Wird noch die Sitzbank flach gelegt, entsteht im Ford Nugget Plus eine ebene Liegefläche von 190 Zentimetern Länge sowie 131 Zentimetern Breite. Zwei Schläfer haben hier gut Platz und strecken ihre Beine unter den Küchenblock. Der Durchgang zur Küche im Heck des Ford Nugget Plus ist mit knapp 30 Zentimetern zwar



Die Füsse hochlegen, gemütlich ein Buch lesen und sich entspannen.

etwas schmal, aber problemlos begehbar. Hier hinten ist auch der Aufstieg ins Obergeschoss: Tritt und Leiter – ratzfatz ist man oben und findet bei ausgezogenem Dachbett eine wirklich geräumige und komfortable Schlafgelegenheit für zwei vor. Im gut gedämmten Hochdach schläft man auch bei kalten Temperaturen ausgezeichnet.

Zwei-Raum-Konzept

Seit mittlerweile drei Jahrzehnten setzt der Nugget – und inzwischen auch der Nugget Plus – auf das bewährte Zwei-Raum-Konzept, also auf die konsequente Trennung des geräumigen Wohn- vom L-förmigen Küchen-/Funktionsbereich im Fahrzeug-Heck. Der Küchenblock hat ausreichend Verpflegungs- und Vorratsmöglichkeiten für längere Reisen. Die Küche bietet erstaunlich viel Arbeitsfläche und Stauraum, eine 40-Liter-Kühlbox sowie ein richtiges Spülbecken. Dazu gehören unter anderem eine Edelstahl-Spüle mit Abfluss.

Der Zwei-Flammen-Gasherd lässt sich bei Nicht-Nutzung durch einen Glasdeckel schützen. Eine in das Küchenmobiliar integrierte, leistungsstarke 40-Liter-Kompressor-Kühlbox sorgt für wohltemperierte Lebensmittel. Die serienmässige 3,0 kW-Standheizung sorgt bei kühlen Aussentemperaturen für wohlige Wärme im geparkten Reisemobil. Bis zu fünf Personen finden zum Essen oder Spielen an dem ausklappbaren Tisch in der Mitte



Küche, der Innenraum, um einen Jass zu klopfen und das geräumige Bett ermöglichen gemütliches Beisammensein.



des Wohnbereichs Platz. Der Fahrer- und der Beifahrersitz lassen sich um 180 Grad drehen.

Während der Fahrt wird das Dach abgesenkt. Darauf lässt sich dann auch ein Dachträger installieren, sodass zusätzliche Transportmöglichkeiten für Sportgeräte bestehen. Das Aufstelldach ist so konzipiert, dass es das ganze Jahr über Komfort und Sicherheit bietet. Die robuste, wasserdichte massive Verbundplatte enthält eine Schaumisolierung für eine möglichst konstante Temperatur im Inneren. Das Dach ist in allen Karosserie-

farben lieferbar und kann darüber hinaus farblich individualisiert werden. Eine grosse Heckscheibe und zwei Seitenfenster lassen Licht in die Wohnkabine. Sie sind jedoch mit Jalousien ausgestattet, um die Privatsphäre zu schützen und die Sonne am frühen Morgen fernzuhalten. Auch in puncto Fahreigenschaften gefällt der Nugget Plus, vor allem wenn er den kraftstrotzenden Turbodiesel unter der Haube hat: viel Ausdauer, gewaltiger Punch, grosser Komfort und ein rundes Handling. So kann die grosse Reise gelingen. ■

ANZEIGE

ENTDECKEN SIE DEN NEUEN TRANSIT CUSTOM NUGGET



felber NÄFELS bewegt

Garage Felber AG

Oberurnerstrasse 2 • 8752 Näfels
055 612 34 40 • www.garagefelber.ch

Garage Helbling AG

Rütistrasse 47 | 8640 Rapperswil-Jona

Verkauf & Leasing: Tel. 055 220 88 11 | www.garagehelbling.ch

Garten-Wohlfühloasen schaffen

Mit den länger werdenden Tagen nimmt der eigene Garten an Stellenwert zu. Ob als Ruheort, Wohlfühloase oder als aktives Erlebnisparadies – der Gartengestaltung sind kaum Grenzen gesteckt. **von Barbara Schirmer**

Weshalb auch in die Ferne schweifen? Das Gute liegt so nah. Vor allem dann, wenn sich der eigene Umschwung im schönsten Kleid präsentiert. Herausfordernd nur, den persönlichen Garten so zu gestalten, dass er Freude macht und sich der Pflegeaufwand gleichzeitig in Grenzen hält. Ein Spagat, der durchaus zu meistern ist. «Gartenpflege muss nicht zwingend aufwendig sein», ist Bruno Holenstein, Inhaber und Co-Geschäftsführer der Garten Holenstein AG in Jona, überzeugt. «Wichtig nur, bereits beim Aufbau des Gartens professionell vorzugehen.» So rät er, Flies einzubauen, um häufiges Jäten zu umgehen.

Seit 40 Jahren dreht sich bei Garten Holenstein alles um Gärten. Wobei die Firma vom ersten Kundengespräch bis zum ausgeführten Gartenprojekt alle Bereiche abdeckt. Ihr Geheimtipp für den Erfolg: die Kundschaft gut zu beraten.

An schattigen Lagen kommen andere Pflanzen zum Einsatz als dort, wo die Sonne den ganzen Tag scheint. Zudem geben die Platzverhältnisse die Möglichkeiten vor. «Es ist unsere Aufgabe, ehrlich zu kommunizieren, was machbar ist», so Holenstein. Damit sich der Kunde das Endergebnis besser vorstellen könne, kommen in seiner Firma Handskizzen, aber auch CAD-Pläne zum Einsatz.

Die Qual der Wahl

Bruno Holenstein, der diplomierter Landschaftsarchitekt ist, betont: «Es muss nicht immer ein ganzer Garten umgestaltet werden. Oft lassen sich einzelne Mauern, Wege oder Treppen einbauen. Anders strukturiert, erscheint der Garten im neuen Kleid.» Zudem bergen einzelne Gestaltungselemente angenehme Nebeneffekte. Gartenmauern, als Beispiel, bilden einen optimalen Rückzugsort

vom Alltagsstress. Auch auf kleinen Räumlichkeiten sowie Terrassen und Sitzplätzen lassen sich Oasen realisieren, werden Platten oder Holzböden verlegt, Natursteine eingebaut und entsprechend mit Blumen bepflanzt. Andere träumen von einem Sichtschutz, um mehr Privatsphäre und Ruhe im Garten zu genießen.

Was immer verändert wird, es stehen die verschiedensten Materialien zur Auswahl. Das birgt die Qual der Wahl. Holenstein versichert: «Beim Beratungsgespräch bringen wir die Materialien in den Garten und zeigen ausgewählte Gestaltungselemente direkt da, wo sie entstehen sollen.»

Teichgärten sprechen für Erholung

Ebenfalls ein anderes Erscheinungsbild für den Garten bietet eine neue Bepflanzung. Ob üppige Rabatten oder ein frisch angelegter Rosengarten – der Fachmann weiss, was wo am besten gedeiht. Wobei längst nicht nur grosse prächtige Blumen ihre Berechtigung haben. «Auch schlichte einfache Blüten können eine Wirkung erzielen», so Holenstein. Generell vertritt er die Ansicht, dass ein Garten durchaus eine gewisse Bescheidenheit ausstrahlen dürfe. «Auf diese Weise bringen wir Ruhe in die Umgebung.»

Eine Nische, welche die Firma Holenstein AG anbietet, sind Wassergärten. Ein Teich oder ein Tümpel wirke ungemein beruhigend und mache mit der richtigen



Mit einem professionellen Aufbau hält sich die Pflege des Gartens in Grenzen.



Es braucht nicht immer eine üppige Blütenpracht, auch schlichte Blüten können ihre Wirkung haben.

Pflege viel Freude, ist der Geschäftsleiter überzeugt. Auch hier merkt er an, dass sich der Pflegeaufwand dank guter Verarbeitung in Grenzen halten lasse, bedenkt aber: «Gartenarbeit kann auch Freude bereiten. Viele Menschen genießen nach einem Arbeitstag eine Auszeit in ihrem kleinen Paradies, werken dabei gerne mit Blumen und Erde.» Mit einem Garten sei es wie mit einer guten Beziehung. Die brauche einfach etwas Pflege.

Zurücklehnen und geniessen

All jenen, welche ihren Garten nur geniessen und lieber nicht selber Hand an-

legen möchten, rät der Fachmann, diese Arbeiten einem Gärtner zu vergeben. In seinem Betrieb, der über 30 Mitarbeitende beschäftigt und Lehrlinge ausbildet, seien täglich drei Teams alleinig für die Gartenpflege unterwegs. Dabei kümmern sie sich um Rabatten, schneiden Stauden und Hecken zurück oder mähen Rasen. Immer weniger bis gar nicht mehr im Einsatz sind schädliche Pflanzenschutzmittel. Hier setzt die Firma auf mechanischen Schutz oder verwendet bei Bedarf Produkte, die im Biolandbau zugelassen sind. Ein weiterer Grund um einen Neustart im Garten zu wagen.

Garten Holenstein AG

Vor 40 Jahren von den Brüdern Hermann und Bruno Holenstein gegründet, befindet sich das Unternehmen bis heute in Jona. In der Anfangszeit war das Unternehmen noch an der Spinnereistrasse domiziliert. 1997 wechselte der Firmensitz aber ins Industriegebiet an die Dionysstrasse. Dort bot sich genügend Platz an, um das Wachstum des Unternehmens voranzutreiben.

Heute beschäftigt die Firma über 30 Mitarbeitende und bildet auch Lehrlinge aus. Als Geschäftsführer wirkt neben dem Inhaber Bruno Holenstein auch Sepp Sidler. Er ist seit 30 Jahren im Betrieb und verfügt ebenfalls über einen Abschluss als Landschaftsarchitekt. Individuell und persönlich auf Wünsche einzugehen und auf diese Weise Gartenträume zu verwirklichen, das ist das Credo der Garten Holenstein AG an der St. Dionysstrasse 37 in 8645 Rapperswil-Jona
Telefon 055 224 24 70
info@gartenholenstein.ch

ANZEIGE

**Garten
Holenstein**

**Gartenplanung
Gartengestaltung
Gartenpflege**

Telefon 055 224 24 70

gartenholenstein.ch



«Onira glika!», sagen die Griechen vor dem Einschlafen. Das Onira Polsterbett garantiert süsse Träume und mediterranes Flair im Schlafzimmer.

Gute Nacht für einen guten Tag

Aufgeweckte legen Wert auf einen guten Schlaf und wissen, was eine gute Schlafhygiene ausmacht. Naturbelassene Produkte und nachhaltige Verarbeitungsprozesse sind wichtige Voraussetzungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf. **von Cornelius Raeber**

Ressourcenschonend und fair sollen die Herstellung und der Handel von Konsumgütern sein – erklärtes Ziel dieser immer wichtiger werdenden Grundidee: die natürliche Regenerationsfähigkeit der Natur auf unserem Planeten zu bewahren. «Nachhaltigkeit ist auch für das Unternehmen Hüsler Nest ein grosses Thema», betont Madlen Ebnetter, die Filialleiterin des Hüsler Nest Centers in Chur.

Die Qualität der vielen Betten und Bettwarenprodukte aus dem Hause Hüsler Nest müsse stimmen, denn die Kunden hätten erkannt, wie wichtig ein hochwertiges Schlafklima für Gesundheit und Wohlergehen sei, macht die langjährige Schlafberaterin die Erfahrung.

Mit einem ersten Entscheid für die perfekt passende Matratze legen umweltbewusste Personen schon mal eine gute Grundlage für einen tiefen und erholsamen Schlaf. Mit der Auswahl für einen Nutzen bringenden Matratzen-Typ ist es jedoch noch nicht getan. Vielmehr gilt es, ein Augenmerk auf ein in sich geschlossenes

und durchdachtes Schlafsystem zu werfen, das individuell anpassbar ist und sich mit den unterschiedlichen Wunschelementen kombinieren lässt. «Mit dem patentierten und bestens erprobten Liforma-Bettensystem, das sich der schlafenden Person optimal anpasst, haben wir ein überzeugendes Produkt im Sortiment, das viele Kombinationsmöglichkeiten für individuelle Gute-Nacht-Lösungen bietet», zeigt Ebnetter auf.

Polsterbetten, die einfach passen

In der Folge kommt die erfahrene Schlafberaterin auf die aktuellen Hüsler-Nest-Polsterbetten mit ihren edlen Materialien und praktischen Funktionen zu sprechen. «Das 'Onira' zum Beispiel ist eine moderne Kombination aus Massivholz und Polster, das in den verschiedensten Verarbeitungsvariationen, Holzarten und Farben erhältlich ist», erklärt sie.

Auch die Polsterbettkollektion «Dream Swiss» kombiniere Grundmodule und Materialien mit den vielfältigen Vorteilen

des Hüsler-Nest-Liforma-Systems. «Mit den vielen Kombinationsmöglichkeiten werden auch Polsterbett und Schlafzimmer zu einer echten Einheit», so Ebnetter. Und mit dem Polsterbett «Titlis» gebe es eine weitere Produkte-Variante, die höchsten Ansprüchen genüge und ein nachhaltiges Schlafvergnügen verspreche, weiss sie.

Nachhaltigkeit und Tierwohl

Welche Elemente für ein gesundes Schlafsystem auch immer ausgewählt und kombiniert werden, Hüsler Nest, ein Schweizer Unternehmen mit Sitz in Grenchen, legt grossen Wert darauf, dass alle verwendeten Stoffe und Materialien für die Bettenkonstruktion, für Auflagen, Duvets und Kissen regelmässig kontrolliert werden und zertifiziert sind. So würde beispielsweise auch bei der Herstellung und Weiterverarbeitung von Naturlatex für Matratzen ganz genau hingeschaut. Wann immer möglich werde bei der Baumwollproduktion auf einen kontrollierten biolo-

gischen Anbau und die Naturbelassenheit geachtet. «Neben dem Einhalten der Qualitätskriterien für Wolle, Holz und andere eingesetzte Materialien gelten die definierten Nachhaltigkeitskriterien auch hinsichtlich Liefersicherheit und Lieferketten», erklärt Ebnetter weiter. Darum sei ein wichtiges Qualitätskriterium für die Einkäufer des Unternehmens, dass vor allem Lieferanten aus dem europäischen Raum berücksichtigt würden.

Auch vergisst sie nicht darauf hinzuweisen, dass stark auf das Tierwohl geachtet werde. «Denn eine gute und artgerechte Tierhaltung ist eine wichtige Voraussetzung, um naturnahe Rohstoffe für unsere vielen Produkte gewinnen zu können», bekräftigt Ebnetter.

Wichtige Label

Eco Institute: Mit dem Eco-Institut-Label besteht ein zuverlässiges Gütesiegel für Produkte, die strengsten Schadstoff- und Emissionsanforderungen nach dem neuesten Stand der internationalen Forschung und Wissenschaft genügen.

KbA Baumwolle: Unter Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) versteht man Baumwolle, die ohne Verwendung von Chemiedüngemitteln und/oder synthetischen Pestiziden angebaut wird.

Talalay Naturlatex: Der Talalay-Prozess ist ein aufwendiges Verfahren, das sehr effizient die Kontrolle über die Dichtigkeit und die Qualität des Produkts zulässt.

Vegan: Hüsler Nest Produkte mit dem Label vegan sind frei von tierischen Fasern.

Naturprodukte aus Leinenfasern bieten hervorragende Eigenschaften

Ob Auflagen, Duvets oder Kissen: Die naturnahen Leinenprodukte besitzen wertvolle Eigenschaften, die jedem Körper guttun, und darum einen erholsam-wohligen Schlaf garantieren. Leinenfasern sind strapazierfähig und langlebig. Zudem sind sie waschbar, schmutzabweisend und geruchsneutral. Eine spezielle Beschaffenheit der Leinenfaser ist die hohe Wasseraufnahmefähigkeit, was einen schnellen Feuchtigkeitsaustausch mit der Umgebung ermöglicht. Leinen bieten weiter einen natürlichen Schutz gegen elektrostatische Aufladung. Herrschte früher die Meinung, Leinenprodukte würden sich nur im Sommer eignen, sind heutzutage Duvets in verschiedenen Dicken erhältlich und können darum ganzjährig für einen angenehmen und hautverträglichen Schlaf sorgen.

Leinen, die anspruchslose Pflanze, die auch auf kargen Böden gedeiht, benötigt keine zusätzliche Bewässerung, da der natürliche Regenfall ausreicht. Angebaut wird die Pflanze in Europa und ohne den Zusatz von Chemikalien verarbeitet. Im Speziellen werden Baumwolle-Leinenprodukte für Auflagen, Zudecken und Kissen verarbeitet.

ANZEIGE

Die Schönheit der Natur entdecken.

Für ergonomischen Liegekomfort empfehlen Schlafexperten Hüsler Nest, denn es entlastet Ihren Rücken.

www.huesler-nest-chur.ch

Jetzt
beraten
lassen!



Hüsler Nest «Original»
Das natürliche Schlafsystem
mit dem 4-lagigen Aufbau

Auflage — «Klimaregulierender Teil»

Naturlatexmatratze — «Weichmachender Teil»

Liforma-Federelement — «Stützender Teil»

Einlegerahmen — «Tragender Teil»

Hüsler Nest Center Chur
Gäggelstrasse 25 | T 081 250 45 33