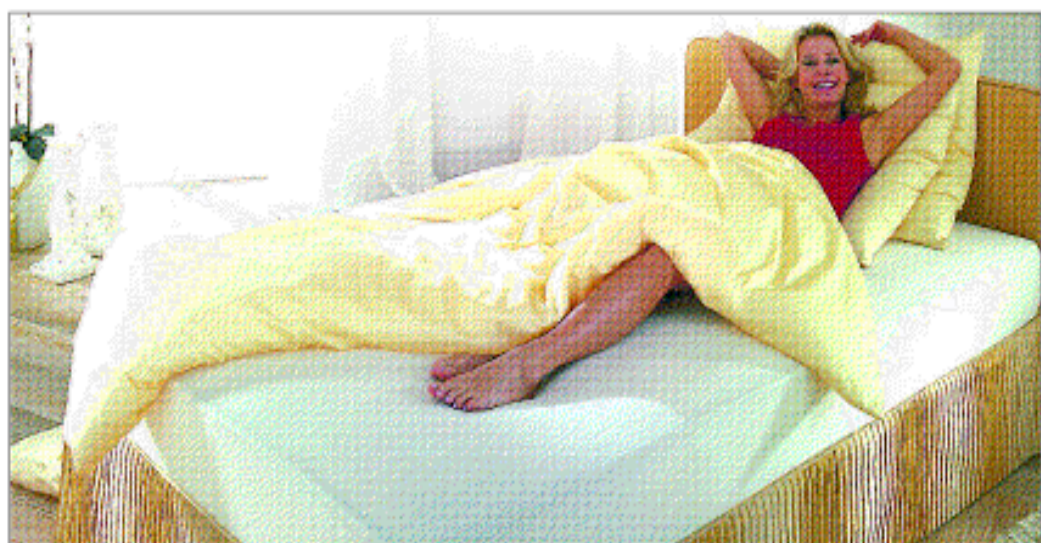


Bequem und gesund schlafen



Zeit zum Bettenwechsel?

Wenn der Anschaffungszeitpunkt von Matratze und Rost mehr als acht Jahre zurückliegt, sollte man sich ernsthaft mit einem Austausch beschäftigen. Schließlich nehmen Qualität und Komfort des Bettes nach dieser Zeit deutlich ab. Aber auch aus hygienischen Gründen sollte man keine Matratze allzu lange nutzen. Beispiel Matratze: Heute verfügen Matratzen über ein

raffiniertes Innenleben, wodurch die Aufteilung in unterschiedliche Belastungszonen verfeinert sowie das Mikroklima verbessert wird. Einige Modelle setzen hochelastische Gel-Einlagen ein, die vor allem im Schulter- und Hüftbereich für Druckentlastung sorgen. Beispiel Lattenrost: Hier reicht die Bandbreite von langlebigen, meist verstellbaren Plastikelementen, die

eine besonders genaue Härteregulierung ermöglichen, über punktelastische Unterfedern aus Hightech-Geweben bis zu Kombinationen unterschiedlicher Systeme, wie beispielsweise Holzrahmen mit Polsterelementen. Aber auch qualitativ hochwertige Roste aus Holz erfreuen sich einer unverändert hohen Beliebtheit und lassen sich – vor allem mit einer

entsprechenden „Motorisierung“ – einfach und bequem verstellen. Hochwertige Unterfedern arbeiten heute mit bis zu sechs Motoren. Diese erlauben es, den Rost mühelos in alle sinnvollen Varianten zu verstellen. Speziell für ältere Menschen ist zudem das Anheben des gesamten Bettsystems auf eine bequeme Aufstehhöhe ideal.

Foto: Superba / spp

Schöner schlafen

Ein ausreichender Nachtschlaf ist eine entscheidende Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Tage. „Zu wenig Schlaf macht dick, dumm und krank“, erläutert Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitätsklinikum Regensburg, seine Erkenntnisse. Wer regelmäßig schlecht oder zu kurz schläft, dem sieht man dies schnell an. Falten und graue Haut sind dann die Regel. Umgekehrt lässt ein gesunder Schlaf den Teint gesünder und die Haut straffer aussehen. Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Dessen Ursachen reichen von privat oder beruflich bedingtem Stress über das Vorliegen einer ernsthaften psychischen oder organischen Erkrankung bis zu einem ungeeigneten Bett. So hat eine kürzlich veröffentlichte Studie erstmalig wissenschaftlich belegt, dass ein gutes Bettsystem die Schlafqualität verbessern und Rückenschmerzen merklich lindern kann.

dingtem Stress über das Vorliegen einer ernsthaften psychischen oder organischen Erkrankung bis zu einem ungeeigneten Bett. So hat eine kürzlich veröffentlichte Studie erstmalig wissenschaftlich belegt, dass ein gutes Bettsystem die Schlafqualität verbessern und Rückenschmerzen merklich lindern kann.

dingtem Stress über das Vorliegen einer ernsthaften psychischen oder organischen Erkrankung bis zu einem ungeeigneten Bett. So hat eine kürzlich veröffentlichte Studie erstmalig wissenschaftlich belegt, dass ein gutes Bettsystem die Schlafqualität verbessern und Rückenschmerzen merklich lindern kann.

MATRATZEN

vom Spezialisten für Matratzen und Bettroste
Beratung, Service, Lieferung, Entsorgung

Höhere Bettgestelle für bequemes Aufstehen
Lieferung frei Haus
Bettenland

A.-Taufkirchen · Lange Str. 20-22
Tel. (07432) 5384
A.-Ebingen · Gartenstraße 16
Tel. (07431) 58516

Rückenschmerzen?
Verspannungen?
Allergien?
Unausschlafen?
Hüftprobleme?

Tag der offenen Tür
am Sonntag, 10. Oktober
von 10 - 16 Uhr

Die Lösung:
Relax-Bettsysteme!

Bett- und Schiebetürsysteme

TRAUMHAUS
gesund schlafen und wohnen

Ebinger Strasse 60 · 72475 Blitz · Tel 07431 - 981 00 12
Öffnungszeiten:
Di. + Do. 17.00 - 19.30 Uhr und gerne nach Vereinbarung

SCHREINEREI
Leberer
Einrichtungskonzepte,
Möbelbau & Design

Info: 074 31 / 22 61

MFRIG
HOLZBAU

Die HOLZMATRATZE

bei uns LIEGEN
Sie richtig!

ALBA-Möbel Schlafen & Sitzen nach Maß...

In Zusammenarbeit mit dem Orthopäden Dr. med. Ames aus Tuttingen wurde eine neue orthopädische Matratze speziell für Menschen mit Bandscheiben-, Hüft- oder Schulterleiden entwickelt.



A · M · E · S
MATRATZE

7-Zonen-Kern-Aufbau mit viscoelastischen Schichterelementen, extrem druckentlastend durch spezielle Oberfläche

Bezüge nach Kundenwunsch abnehm- und waschbar auch für Allergiker geeignet

Soja-Kaltschaum-Kern extra weich, weich, medium, hart und XXL

Zertifiziert und empfohlen
www.igr-ev.de



Martin Alber GmbH & Co. KG | Hardtstr. 2 | 78597 Irdorf | Tel. 07466-257 | www.alba-moebel.de

Unsere Wohlfühlangebote*
* gültig bis 30. 11. 2010

Schlaf- und Nerventee
100 g 3,99€ **4,50€**

„Guten Abend“ Kräutertee
100 g 3,25€ **3,45€**

Arom. Rotbuschtee „Seelenharmonie“
100 g 3,35€ **3,70€**

Gebrannte Mandeln mit Karamell
200 g 3,69€ **3,20€**

Werkverkauf
Albstadt-Ebingen
Geringhabstraße 52-54
07431/9354-0

Mo. + Mi.: 8.30 - 12.00 Uhr
13.30 - 17.30 Uhr
Di. + Do.: 8.30 - 12.00 Uhr
13.30 - 16.00 Uhr
Freitag: 8.30 - 12.00 Uhr

...Decken fürs Bett
in allen gewünschten Größen.

Große Auswahl an Lammfell-Hausschuhen

H. Altmann
Paulinenstraße 13
Albstadt-Pfeffingen
Telefon (0 74 32) 52 48
Montags geschlossen

Wasserbett
ECO plus 2x2m
nur **650,- €**

Lust auf Probieren? Schauen Sie doch einfach vorbei!
Rückenschmerzen? Allergien? Das muss nicht sein!

Samstag: 9:00 - 16:00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Wasserbetten Oase
In der Schlicht 2
72406 Bisingen-Zimmern
B27 Ausfahrt Hechingen-Süd
0 74 71/ 93 11 33
www.wasserbett-oase.de

Anzeigen vermitteln wichtige Informationen!

Kunstreise führt die Leser diesmal nach Wien

In Jugendstilschönheiten gebadet und mit dem Fahrstuhl in den Himmel gefahren – Gustav Klimt und seine Werke

Der ZOLLERN-ALB-KURIER veranstaltete zusammen mit der Agentur für Kunstvermittlung und den Spillmannreisen eine Lesereise nach Wien.

Balingen/Wien. Unter der Leitung von Rudolf Greiner, Miria Kinzler und Wienkennern vor Ort reisten 29 Kunstinteressierte für drei Tage nach Wien um „Wien 1900 im Fokus der Moderne“ zu erleben. Gustav Klimt, Egon Schiele, Otto Wagner, Josef Hoffmann, Josef Maria Olbrich und Alfred Loos waren im Blickfeld und damit eine Fortsetzung, Vertiefung und Erweiterung der jüngst abgelaufenen Ausstellungsreihe „Vom Wiener Jugendstil in die Moderne“ in der Stadt Balingen.

Gelandet ist die Gruppe nicht im historischen Wien, sondern in einem modernen und komfortablen Hotel in der „Gasometer City“. 1896 wurde damals das größte Gaswerk Europas gebaut und zwei 72 Meter hohe Rundtürme mit Ziegelfassade dienten zu nichts anderem als zur Tarnung der technischen Gasproduktion. Erst in den 1990er Jahren wurden diese „Twin-Tower“ von den Stararchitekten Jean Nouvel und Coop-Himmelb(l)au zu einem Ensemble von Wohnen, Arbeiten, Einkaufen und Feiern umfunktioniert. Diese „Turmbauten zu Babel“ dienten der Reisegruppe als nächtliche Anlaufstation nach ausgiebigen Besichtigungstouren.

Der erste Weg führte ins Museum für angewandte Kunst / Gegenwartskunst am Stubenring. Der Thonet- und J. & J. Kohnsaal, die Wiener Bugholz Möbel, der Raum der „Wiener Werkstätte“ um Josef Hoffmann und vor allem der Jugendstilsaal mit Klimts Vorarbeiten zum Stocletfriedhof und die

„Prinzessinnen“ der englischen Jugendstilkünstlerin Margaret Macdonald wurden ausgiebig erlebt. Klimts großes Lebensthema, die Sehnsucht und die Erfüllung des Menschen in Blattgold und Blattsilber ausgeführt wurden in Josef Hoffmanns erbautem Palais Stoclet in Brüssel in Wandmosaik durch die Wiener Werkstätte umgesetzt und zählt heute zum Weltkulturerbe.

Die anschließend besuchte Postsparkasse des Jugendstilarchitekten Otto Wagner (1911 – 1918) überzeugt jeden Besucher davon wie sich der Wiener Jugendstil mit Funktionalität und Sachlichkeit verbindet und dadurch die europäische moderne anschiebt. Die Bauten Wagners waren vom ersten bis zum letzten Tag der Wienreise Anlaufstationen: Die Stationsgebäude der Wiener Stadtbahn, deren Brücken und Geländer, das Ankerhaus am Graben, die Mietshäuser am Lobkowitzplatz und an der linken und rechten Wienzeile und seine beiden Sommerhäuser, wovon heute eines vom 1930 geborenen Wiener Maler Ernst Fuchs, dem Mitbegründer des Phantastischen Realismus zu seinem Gesamtkunstwerk eingerichtet worden ist. Eine wunderschöne Tochter, eines von 16 Kindern des Malers, führte durch dieses Phantasierreich und die Reisenden suchten nach den Jugendstilwurzeln des Gebäudes. Ein Werk Otto Wagners darf man allerdings nicht versäumen. Seine Kirche am Steinhof (1904-07), nicht nur von außen, sondern besonders von Innen ist ein Meisterwerk des Jugendstils, der ein ganz neues sakrales Gefühl vermittelt.

Auch die Häuser auf der Hohen Warte, mit denen Josef Hoffmann seine Visionen einer urba-



Die Reisegruppe vor der Postsparkasse von Otto Wagner, die als Schlüsselwerk der europäischen Moderne und der Wiener Jahrhundertwende gilt.
Foto: Rudolf Greiner

nen Künstlerstadt anging, waren auf dem Programm genauso wie die Geschäftshausfassaden von Alfred Loos, der gegen jegliche Ornamente wettete und damit gegen Hoffmann polemisierte. Nicht aussparen ließen sich beim Architekturrundgang durch Wien moderne Varianten z. B. das Hundertwasserhaus oder die modernen Stahl- und Glasfassaden Hans Holleins.

Der romanisch – gotische Kontrast mit dem Stephansdom steht gleich nebenan. In einem unglaublichen Massenandrang und bei schönstem Herbstwetter kämpften sich die Reiseteilnehmer durch das Innere des Doms. Massen ebenfalls auf der imperialen Achse der Wiener Hofburg, im weltberühmten Versteigerungshaus Dorotheum und auch in allen Cafés und Restaurants der In-

nenstadt. Am zweiten Tag stand das Museumsquartier auf dem Plan. Das Leopold Museum und das Ludwig-Museum mit seiner Sammlung zeitgenössischer Kunst.

Die größte Schiele-Sammlung und ein wunderbares Klimt-Bild mit ergänzenden Zeichnungen standen neben den Objekten der Künstler der Wiener Werkstätte im Mittelpunkt des Interesses. Großes Glück hatten die Wien-Besucher allerdings mit zwei Sonderausstellungen im „Leopold“: Eine brillante Gesamtschau der Werke Josef Maria Olbrichs, dem Erbauer des Wiener Sezessionsgebäudes und der Darmstädter Mathildenhöhe“. Eine Ausstellung zur Vorbereitung und gerechtfertigten Anerkennung der Mathildenhöhe als Weltkulturerbe. Fast nebenher nahm die Gruppe die Beyerler-

Sammlung der Klassischen Moderne mit Werken von Cezanne, Renoir, Monet, Picasso, Miro, Klee, Giacometti, u.a. mit. In der Berggasse 19 traf man auf Leben und Wirken Sigmund Freuds. Von 1891 bis zu seiner Emigration 1938 nach London lebte er und betrieb seine Praxis in der Berggasse, wo er seit 1968 die Räumlichkeiten von der Stadt Wien zurückgekauft worden sind, um dort ein Museum, eine Bibliothek und ein Archiv einzurichten.

Der Abend wurde ganz unterschiedlich genutzt: Eine Frieda-Kahlo-Ausstellung konkurrierte mit Goethes Faust, Teil 2 im Burgtheater oder mit der Caféhauszene oder einem Heurigenlokal in Grinzing.

Der Vormittag des dritten Tages war der „Wiener Secession“ gewidmet mit Klimts Beethoven-

fries. Auf dem anschließenden Weg zum Belvedere, dem ehemaligen Schloss des Türkenbesizers und Kunstmäzens Prinz Eugen und dem heutigen Museum für die Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts mit der größten Sammlung von Gustav Klimt Gemälden und wichtigen Egon Schiele Bildern und einem atemberaubenden Barockgarten konnten die Kunstinteressierten die spätbarocke Karlskirche nicht links liegen lassen.

Dort erlebten sie eine Überraschung, die sich selbst nicht schwindelfreie Mitreisende nicht entgehen ließen. Um die Restauratoren der Deckengemälde zu ihrer Arbeitsstätte in der Kuppel zu bringen, wurde ein Fahrstuhl in die Kirche eingebaut.

Auf einem sich anschließenden Gerüst konnte man den Puttenengel bis hin zum Heiligen Geist von Angesicht zu Angesicht entgegenretten.

Am nächsten Morgen, stand der Besuch des Ernst-Fuchs-Museum in Otto Wagners Sommerhaus auf dem Programm und bei dem abschließenden Caféhausbummel zeigten sich vereinzelte Sonnenstrahlen.

Den Verlockungen eines Café Scher oder Mozart oder Jugendstilcafés mit Sitzbezügen von Otto Wagner erlagen einige der Gruppe nicht. Sie besuchten lieber die große Picasso-Friedensausstellung in der Albertina um dann ein paar Stündchen später pünktlich von einem Großraumtaxi vom Flughafen nach Balingen gefahren zu werden. Ein Superprogramm, besten organisiert, fast immer mit Bus in Wien unterwegs und trotz schwerer Füße einen leichten Kopf, so und ähnlich lauteten die Kommentare der Mitreisenden.
Rudolf Greiner