

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 76 (2001)

**Heft:** 4

**Anhang:** Extra : wohnen & schlafen

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# extra

April 01

Die Beilage zum *wohnen*



## *wohnen & schlafen*

Was bei uns gilt, ist anderswo nicht die Regel. Drei Frauen, aufgewachsen im fernen Ausland, erzählen von den Ritualen und Bräuchen in den

Schlafräumen ihrer einstigen Heimat, Seite 2 ■ Wozu dient das Schlafzimmer? Wie ists eingerichtet? Drei Statements aus Genossenschaften, Seite 7 ■ Viele Betten pferchte man früher in die Stube. Eine kleine Geschichte des Schlafes, Seite 9 ■ Jeder Fünfte leidet an Schlafstörungen. Eine Nacht im Labor bringt Licht ins Dunkel, Seite 13 ■ Die eine steht auf, wenn die andere zu Bett geht: Lerchen und Eulen vertragen sich nicht besonders gut, Seite 15 ■ Kreuzworträtsel, Seite 16 ■

Schlafen in anderen Kulturen

# Andere Länder, andere Schlafsitten

Text: Paula Lanfranconi  
Fotos: Ferenc Hamza



Zum Schlafen gehört mehr als ein Bett und ein paar Decken: Schlafen ist eng mit der Kultur eines Volkes verflochten. *wohnen* wollte von Menschen aus Senegal, Indonesien und Japan wissen, wie sie zuhause schlafen. Dass sich ausschliesslich Frauen zu Wort melden, ist Zufall. Oder vielleicht doch nicht?

Auf den ersten Blick sieht das kleine Haus nicht viel anders aus als seine Nachbarn. Sonnenverwöhnt steht es am Fuss des Glärnisch. Die Panoramasicht auf den Tödi und hinüber ins Sernftal stünde jedem Prospekt von Schweiz Tourismus gut an. Betritt man das Haus, ist man plötzlich in einer anderen Welt. Statt dunklem Täfer und niedrigen Decken dominieren hier helles Holz und grosszügige, klare Linien: Kyoko und Peter Ginsig-Morone haben sich in ihrem Glarner

Ferienhaus ein japanisches Refugium eingerichtet. Der Hauptraum, vom Fussboden etwas erhöht, ist mit Tatami ausgelegt. Das sind aus Reisstroh gepresste und mit Schilfgras überzogene Matten. Ausser einem niedrigen Tisch in der Zimmermitte gibt es keine Möbel. Der Blick wird nur von einem Frühlingsstrauß und zwei zeremoniellen Puppen abgelenkt, die in einer Wandnische stehen.

Kyoko Ginsig-Morone ist in Tokyo aufgewachsen und hat Geschichte studiert. Zur sechs-

köpfigen Familie gehörte neben den drei Kindern auch die Grossmutter. «Wir hatten drei Tatami-Zimmer und ein Zimmer mit Holzboden», erzählt Kyoko. Der Tatami ist in Japan eine zentrale Messgrösse: Die Grundfläche der Zimmer wird nicht in Quadratmetern angegeben, sondern mit der Anzahl Tatamimatten, welche darin Platz haben. Ein klassischer Tatami misst 90 mal 180 Zentimeter – etwa so viel, wie ein Mensch zum Schlafen braucht. ►

## Japan: Mindestens ein Tatami-Zimmer



«Der gesamte Boden, das ganze Haus wird zum Bett», schrieb der amerikanische Ethnologe Edward Morse, der Japan im 19. Jahrhundert bereist hat. Das ist enorm raumsparend: Am Abend legt man die Futons – das japanische Bettzeug bestehend aus Shikibuton (Matratze), Kakebuton (Duvet) und Makura (Kissen) – direkt auf die Tatamimatten. Am Morgen verschwindet das gefaltete Bettzeug im Wandschrank. Deshalb sehen japanische Wohnungen immer so schön aufgeräumt aus. Für Europäer eher gewöhnungsbedürftig waren früher die Kopfkissen: Um ihre kunstvollen Zöpfe zu schonen, zurrten die Japanerinnen und Japaner die zylinderförmigen Kissen

auf einem niedrigen Holzgestell fest. Wer allzu lebhaft träumte, fiel unsanft von der Kopfstütze ...

Das ist lange her. Heute, stellt Kyoko Ginsig-Morone fest, nähert sich der Lebensstil der Japanerinnen und Japaner immer mehr dem Westen an. Die neueren Häuser bestehen nicht mehr aus Naturmaterialien und sind deshalb nicht mehr so gut durchlüftet wie die traditionellen Holzbauten. Kyoko Ginsig-Morone: «Zwar haben viele Leute noch mindestens ein Tatamizimmer, um darin Gäste unterzubringen oder Feste zu feiern. Aber in den neueren Häusern bevorzugen viele westliche Betten.» Auch Kyokos Grossmutter leg-

te ihren Futon auf einen Rost, weil sie dann leichter aufstehen konnte. Familien mit Kindern wechseln auch aus hygienischen Gründen auf westliche Betten, denn im feuchtwarmen Tokyoter Sommer ist es manchmal schwierig, die Tatami milbenfrei zu halten. Eines lassen sich die Japanerinnen und Japaner aber nicht nehmen: Das genüssliche Bad, bevor sie sich in den Nemaki, den baumwollenen «Schlafkimono», stürzen. Das entspannende Plantschen ist auch wichtig, weil viele «Salarymen» – Geschäftsleute – nach einem langen Arbeitstag noch eine mehrstündige Zugfahrt in die weitläufigen Agglomerationen hinter sich bringen müssen.

## Senegal: Nach der Geburt verworfen



Wie schläft Kyoko hier in der Schweiz? Sie lacht: «Nicht auf einem Futon, sondern in einem ganz normalen Bett, nur etwas niedriger als üblich.» Für ihre Gäste, die im tatami-gerecht umgebauten Glarner Ferienhaus übernachten, will sie aber Futons kaufen – selbstverständlich echt japanische aus Baumwolle. 17 Jahre lebt die 46-jährige Kyoko Ginsig-Morone bereits hier. Am Anfang war das nicht einfach. In Japan an eine Kultur der Harmonie und des Lächelns gewöhnt, hatte die junge Frau zuerst Mühe mit unserer direkten, individualistischen Art: «Ich sagte vieles nicht so direkt, weil ich glaubte, die Leute würden mich auch so verstehen.» Doch jetzt

habe sie sich an die Regeln gewöhnt und fühle sich wohl in der Schweiz, sagt sie. Natürlich mit einem bezaubernden Lächeln.



Bläulich ringelt sich das Thioraye-Räuchlein gegen die Decke. Sein weihrauchig-sinnlicher Duft macht es einfacher, sich von Lucienne Sall Signers nüchterner Zürcher Wohnung nach Senegal zu versetzen. In diesem westafrikanischen Land ist Lucienne vor 27 Jahren zur Welt gekommen. Senegal hat etwa 10 Millionen EinwohnerInnen und grenzt an Mauretanien, Mali und Guinea-Bissau. Luciennes Geburtshaus steht in Ziguinchor, der zweitgrössten Stadt Senegals. Träge zieht der Fluss Casamance vorbei. Es ist subtropisch warm, die Temperaturen fallen selten unter 25 Grad. Auf den ersten Blick scheinen die senegalesischen Schlafsitten gar nicht so verschieden von unseren. In den Städten, erzählt Lucienne, schlafen die Leute in Betten. Aber sie ziehen keine Pyjamas an, sondern dünne Wickeltücher aus Baumwolle. Als Anschauungsobjekt präsentiert Lucienne ein duftiges Gewebe aus Satin und Mousseline: Reizwäsche a la senegalaise sozusagen. Auf dem Land gehts karger zu. Hier legt man die Matratzen direkt auf Strohmatten. Bevor die Kolonisatoren kamen, schliefen die Leute auf Strohsäcken. Als Kissen diente ihnen eine Art Holzschemel, in die sie Vertiefungen für den Kopf anbrachten.

Schlafmässig ist Senegal ein richtiges Paradies für Eltern und Kinder. Den allabendlichen Zubettgeh-Stress kennt dort niemand. Lucienne: «Es gibt weder Zahnpflege- noch Gutenachtgeschichte noch fixe Schlafenszeiten. Die Kinder können sich austoben, bis sie müde sind. Erst wenn sie einnicken, werden sie ins Bett getragen.» Meistens wird es etwa zehn Uhr, bis es Nachtessen gibt. Und

trotzdem klappt das Aufstehen am nächsten Morgen meistens problemlos.

Weniger problemlos ist die Polygamie. Über 90 Prozent der SenegalesInnen sind Muslime. Die Männer können – je nach finanzieller Potenz und gesellschaftlicher Stellung – bis zu fünf Frauen heiraten. Auch Luciennes Vater hat sich eine zweite, jüngere Frau genommen: «Er sagte, meine Mutter sei nach 20 Ehejahren etwas müde. Sie habe viel Arbeit gehabt mit den zehn Kindern und dem Restaurant.» Die zweite Frau hat jetzt die Haushaltführung übernommen. Luciennes Mutter schaut im Restaurant und bei den Finanzen zum Rechten.

Nicht selten führt die Polygamie zu entwürdigenden Eifersuchtsdramen. Und sie kann ganze Familien in den Ruin treiben. Denn es gibt Männer, die neben ihren Ehefrauen noch diverse Freundinnen haben und mit ihnen auch Kinder zeugen. Heute, sagt Lucienne, akzeptierten indes viele erwerbstätige Frauen die Polygamie – aus Pragmatismus, weil die Nebenfrauen sie entlasten und ihnen so mehr Zeit für die Berufsausbildung bleibe. Lucienne lehnt die Vielehe ab, obwohl sie gläubige Muslimin ist. «Die Männer», kritisiert sie, «nützen die Religion aus, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen, und die Frauen dürfen nicht Gegenrecht halten.» Bei einem senegalesischen Mann sei man nie sicher, ob er nicht morgen schon eine weitere Frau heirate. Das, sagt Lucienne, sei mit ein Grund, warum sie sich für einen Europäer entschieden habe.

Senegalesische Frauen ziehen auch auf anderen Gebieten den Kürzeren: Nach einer Geburt müssen sie in ländlichen Gebieten aus dem Ehebett ausziehen und bis zu zwei Jahren zu ihren Eltern zurück. Für die Männer gilt diese Art von Geburtenkontrolle nicht. Sie können sich derweil mit ihren anderen Frauen vergnügen. «Das Gesetz und die Religion sind sehr grosszügig mit den Männern», sagt Lucienne.

Und doch: Bei allen materiellen Vorteilen, die sie in Europa schätzt – richtig erfüllt fühlt sich die junge Frau hier nicht. Die ausgeprägte Individualität und die emotionale Kühle machen ihr zu schaffen. Sie weiß, dass sie irgendwann zurück muss, wenn ihr die eigene Kultur nicht völlig entgleiten soll. Den EuropäerInnen wünscht Lucienne, dass sie sich weniger schlaflose Nächte bereiten: «In Afrika haben die Leute nichts auf der Bank. Aber sie wissen, dass sie an die nächste Türe klopfen können und dort Essen und eine Schlafgelegenheit bekommen. In Afrika hast du keine Probleme, die dir den Schlaf rauen!»

Die Geschichte von Maria und Josef, die keine Herberge fanden, könnte in Afrika nicht passieren, folgert Luciennes Mann, der Ethnologe David Signer. ►



## Indonesien: Der Kain schützt vor Moskitos

Maud Leberts Kindheit hat alle Ingredienzen eines exotischen Traumes. Schon der Name ihrer Geburtsstadt Surabaya auf Ostjava, der grossen Insel auf halber Strecke zwischen Thailand und Australien, beflügelt die Fantasie. Tatsächlich war Surabaya vor dem Zweiten Weltkrieg ein reiches, von der Ostindischen Kompanie geprägtes Handelszentrum. Maud Lebert, Tochter eines niederländischen Vaters und einer englisch-javanischen Mutter, wuchs in einer weitläufigen Villa mit diversen Nebengebäuden auf. «Baumalleen und Gärten» fallen ihr als Erstes ein, wenn sie an ihre indonesische Heimat zurückdenkt.

Maud war ein wildes Kind. Puppen liess sie links liegen. Lieber kletterte sie auf die prächtigen Fruchtbäume im Garten. Wie alle Weissen hatte auch Maud ein Kindermädchen. Das abendliche Einschlafritual blieb indes der Mutter vorbehalten. «Sie las mir englische Verse vor, die ich dann im Traum laut aufsagte», erzählt Maud, die als Kind in einem grosszügigen Himmelbett schlief. Seither kommen ihr alle europäischen Betten zu schmal vor. «Man steigt hinein und fällt auf der anderen Seite wieder raus», lacht sie. Zur Bettausstattung gehörte auch eine Kissenrolle, mit deren Hilfe man sich noch bequemer betten konnte. Guling, holländische Ehefrau, hieß diese Rolle. Über dem Bett schwebte wie eine Wolke ein Schleier aus be-

sticktem Gazestoff. «Das», sagt Maud Lebert, «war ein Muss, sonst hätten uns die Moskitos aufgefressen.»

Die Schlafsitten der einheimischen Dienstboten waren einfach. Als Bett genügten ihnen geflochtene Palmblattmatten, die sie auf dem Klinkerboden ausbreiteten. Zum Schutz gegen die Stechmücken zogen sie sich den Kain über, ein schlauchartig zusammengenähtes buntes Baumwolltuch. Die Landbevölkerung benützte zum Schlafen ein niedriges Gestell aus Bambus, das baleh baleh. Ihre Schlafmatten direkt auf den Lehmboden zu legen war unmöglich, denn dort tummelten sich nächtens Kakerlaken und anderes tropisches Kleingetier. Schlafprobleme hat Maud Lebert bei den Indonesierinnen und Indonesiern nie beobachtet: «Wenn jemand Ärger gehabt hat, geht er einfach schlafen. Und nachher ist alles wieder gut.»

Inzwischen lebt Maud Lebert schon rund 40 Jahre in der Schweiz. Das idyllische Leben in Indonesien war durch den Zweiten Weltkrieg und den anschliessenden Unabhängigkeitskampf für immer zu Ende. Die junge Frau verliess Indonesien mit sehr gemischten Gefühlen, um ihrem Ehemann in die Schweiz zu folgen. Am Anfang kam ihr hier alles sehr kleinräumig vor. «Ich musste aufpassen, dass ich einen Brief nach Basel nicht per Luftpost verschickte», erinnert sie sich lachend. Auch mit den hiesigen Betten hatte sie Mühe. Am Anfang erstickte sie fast unter den schweren Duvets.

Maud Leberts Kinder sind inzwischen erwachsen. So hat die promovierte Sozialpädagogin wieder mehr Zeit für politische Engagements. Sie ist Beraterin am Zürcher FlZ, dem Fraueninformationszentrum für Frauen aus Afrika, Asien und Lateinamerika, und arbeitet in diesem Bereich auch freiberuflich. Als Präsiden-

tin eines Schweizer Projektes zur Entwicklungszusammenarbeit reist sie oft auf die Philippinen. Dort, stellt sie fest, lebt die Mehrheit der Leute heute viel armeliger als in Indonesien. Besonders schwer haben es die Frauen. Es gibt keine Scheidung, die Männer zahlen keine Alimente und so müssen die Mütter ihre Kinder allein durchbringen. «Viele sehen keinen anderen Ausweg, als ins Ausland zu migrieren, oder sie landen in den Slums.» Dort schlafen sie in winzigen Hütten, direkt auf dem Boden, und oft hat es auch noch Hühner und Schweine im gleichen Raum.

Wenn Maud Lebert von ihrer alten Heimat Indonesien erzählt, beginnen ihre Augen zu glänzen. Immer wieder ist sie berührt von der Ausstrahlung der zahlreichen Kraftorte und überhaupt von der Beselung, welche die Indonesier in der Natur sehen. Wenn sie keine Kinder hätte, könnte sie sich gut vorstellen, wieder in Surabaya zu leben. «Aber eigentlich ist nicht der Ort wichtig, sondern die Freunde, die man dort hat», gibt sie zu bedenken.

extra

# Das Schlafzimmer als persönliches Reich

Wie wichtig ist das Schlafzimmer? Wie viel Zeit wird darin verbracht? Was gehört zur Einrichtung? Diese und andere Fragen stellte *wohnen* drei GenossenschafterInnen. Für alle drei gilt: Im Schlafzimmer wird nicht nur geschlafen.

## Patric Grau, Arbeiter- Bau- und Siedlungs- genossenschaft Wädenswil

«Das Schlafzimmer ist für mich der wichtigste Raum der Wohnung. Das ist mein ganz persönliches Reich. Ich habe es so eingerichtet, wie ich möchte – in allen anderen Zimmern muss man ja Kompromisse eingehen. Die Möblierung beschränkt sich auf ein Bett und einen Kasten. Bilder habe ich keine aufgehängt, dafür verschiedene Tücher aus gelbem Stoff, ebenso sind die Vorhänge gelb und die

Bettwäsche. Wenn ich mich an heissen Sommertagen ins Zimmer zurückziehe und die Vorhänge ziehe, erzeugt das Gelb eine schöne Stimmung. Oft lege ich mich dann aufs Bett, träume vor mich hin, gelegentlich höre ich auch Musik. Meine Frau hat ebenfalls ihr

eigenes Zimmer. Es ist etwas kleiner als meines, da ich das grössere Bett habe. Das Elternschlafzimmer teilen sich unsere zwei Buben. Die verbringen schliesslich die meiste Zeit darin, brauchen den Platz zum Spielen.»



## Luisa Aeberhard, 8-jährig, wohnt in der Genossenschaft Wohnsinn in Horgen

«Das ist nicht mein Schlafzimmer, es ist mein Kinderzimmer. Hier sind alle meine Stofftiere, deshalb ist es sehr wichtig. Am liebsten schlafe ich mit Lea, meinem Eisbären, im Arm, die ist so gross und kuschelig. Ich gehe gegen halb neun schlafen, aber ich finde, es könnte auch neun Uhr sein. Dann könnte ich länger lesen und singen im Bett, das tue ich nämlich ab liebsten, weil es so gemütlich ist. Manchmal lese ich auch am Morgen, obschon ich aufstehen und mich anziehen sollte.

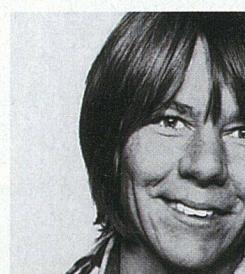
Ich habe ein grosses Bett, und darüber ist noch ein Hochbett. Wenn ich eine Freundin zu Besuch habe, schlafen wir manchmal zusammen unten, wenn sie nicht zu fest «grangget». Über meinem Bett hängt ein kleiner Engel, der die bösen Träume verscheucht. Aber ich bin ja kein Baby mehr und glaube an Engel! Auch bei Mami im Bett oder in der Stube auf dem Sofa schlafe ich gerne. Besonders aber in der Natur, im Zelt im Wald. Da ist es auch so kuschelig. Gestern bin ich im Tipi zwischen Yannik und Xavier eingeschlafen, das war auch sehr gemütlich, nur etwas rauchig.»



## Solveig Friedli, Arbeiter- Bau- und Siedlungs- genossenschaft Wädenswil

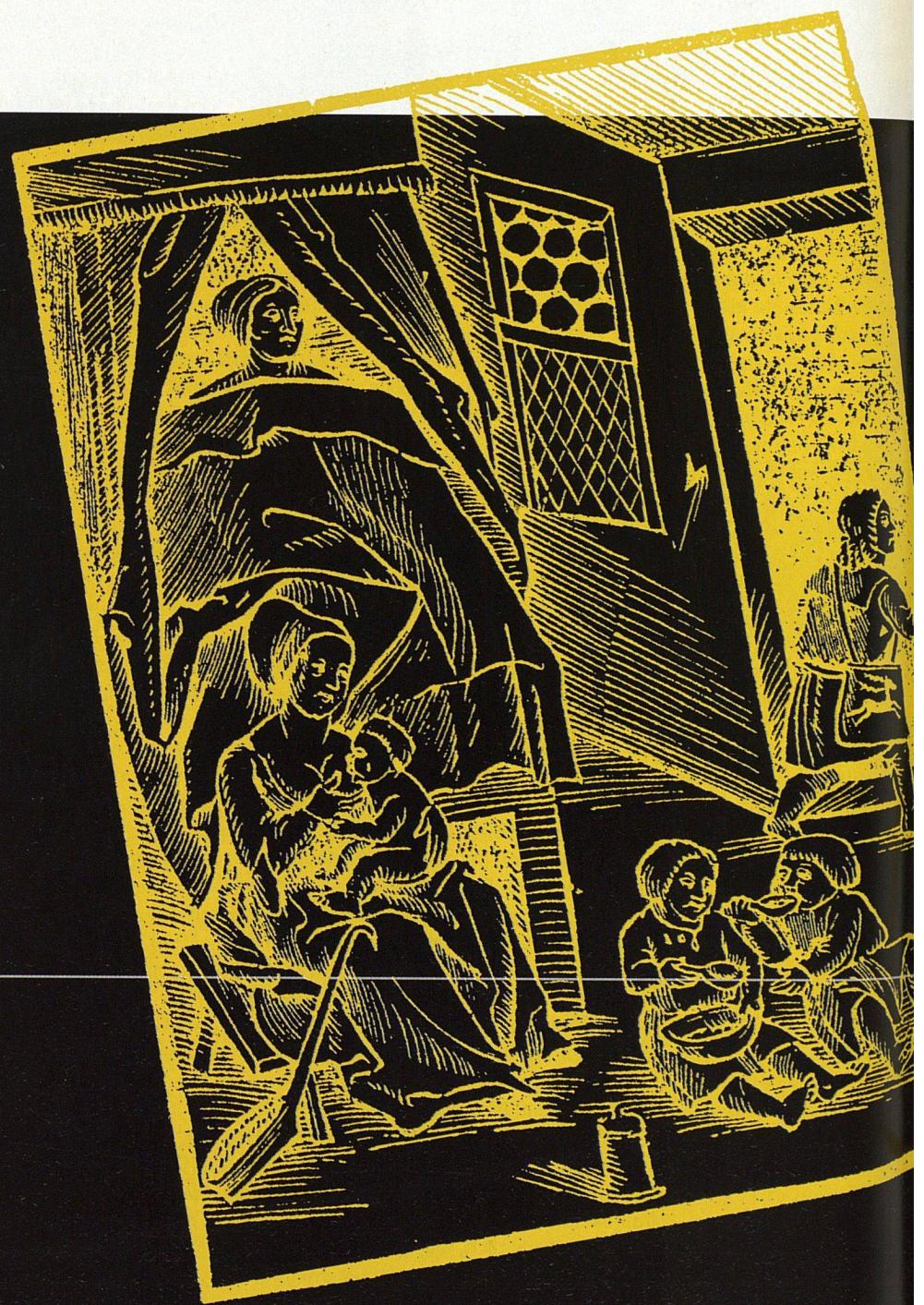
«Da mein Schlafzimmer gleichzeitig mein Arbeitszimmer ist, verbringe ich relativ viel Zeit darin. Tagsüber töpfere oder nähe ich und erledige weitere private Arbeiten. Mit ca. 9 m<sup>2</sup> ist das Zimmer sehr klein. Ein Kasten, ein Gestell, ein grosses Bett und ein Tisch – mehr liegt nicht drin. Das Zimmer meines Mannes ist auch nicht geräumiger. Es liegt direkt beim Wohnungseingang, was mir nachts ein unangenehmes Gefühl verursachen würde. Deshalb entschied ich mich für das Zimmer im «hinteren» Bereich. Den grössten Raum, das eigentliche Elternschlafzimmer, teilen sich unsere zwei Kinder.

Für mich ist das Schlafzimmer wichtig, da möchte ich meine persönlichen Sachen aufstellen und aufhängen können. Deshalb wollte ich auch einen Raum für mich allein. Auf dem Gestell stehen Tonobjekte und Bücher, ich habe Karten aufgestellt und den grünen Vorhang mit gelben Margeriten verziert. Ins Bett gehe ich nie zur selben Zeit, oft lese ich noch eine Weile vor dem Einschlafen.»



Text: Daniel Kurz

---



Eine kleine Geschichte des Schlafes

# Zwischen Strohsack und Himmelbett

Neben dem Herdfeuer ist das Bett der wichtigste Ort im nördlichen Haus. Im Mittelalter schlief man auf Laub-, Stroh- oder Wollsäcken. Steif gefrorene Bettlaken warteten in den Schlafkammern. In den Arbeiterwohnungen der Industriezeit, die Stuben mit Bettwerk angefüllt, war die Luft zum Schneiden. Erst mit dem Wirken der Baugenossenschaften besserte sich die Lage für die meisten.

Wir wohnen in der «Global City». Über Netz und Fernsehen dringt die mediale Welt ununterbrochen in unseren privaten Wohnbereich herein. Die Nachrichten von Krieg, Not und immer schnellerem Wandel suchen uns in den eigenen vier Wänden heim. Nur ein einziger Ort bietet noch Schutz vor den virtuellen Zumutungen der Medienwelt: Das Bett, die stille Ecke, in dessen Decken wir uns verkriechen können wie in eine Höhle.

## DAS BETT ALS SCHÜTZENDES NEST

Das Bett gehört zum Leben in kalten Ländern. Neben dem Herdfeuer ist es der älteste und wichtigste Ort im Haus. Bis heute ist es geblieben, was es immer schon war: Nest, Mulde, Grube oder Lager, ein Schutz für den wehrlosen, schlafenden Körper. Das Bett ist Ort des Geborenwerdens und Sterbens und jeden Tag: der Ort von Aufwachen und Einschlafen. Um sich im Schlaf vor Nässe, Kälte und vor

Feinden zu schützen, bauten Menschen die ersten Hütten. Mit Fellen oder Decken machten sie es sich in der Nachtkälte behaglich. Noch bis weit ins Mittelalter hinein lebten die meisten Menschen nördlich der Alpen in Hütten mit einem einzigen Raum, wo ein offenes Feuer brannte, der Rauch durch das Dach entwich und man sich nachts um den Herd herum zum Schlafenbettete. Bis ins 19. Jahrhundert waren solche grossen offenen Räu-

Ein vornehmes Schlafzimmer um 1500

Der Holzschnitt von Urs Graf erlaubt einen Blick in die privateste Ecke des Hauses. Die Glasfenster und ein Betthimmel mit schweren Vorhängen zeigen, dass im Haus Reichtum herrscht. Eine Amme stillt den Säugling und hüttet die grösseren Kinder, während die Wöchnerin ruht.  
(Hans Koegler Hg., Urs Graf, 100 Tafeln ... Basel 1947, S. 76)



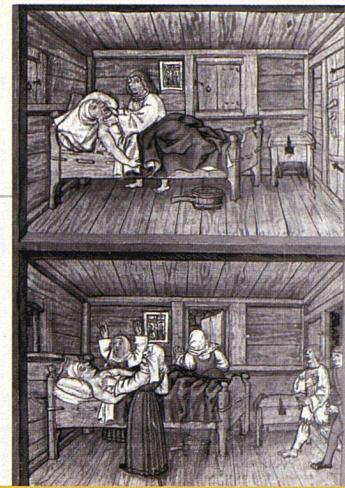
#### Am Totenbett

Das Bett ist das wichtigste Möbel im Haus. Im Bett wird der Mensch geboren, im Bett stirbt er. Auf dem Bild von 1908 hält eine Tessiner Familie Totenwache bei einem Verstorbenen.  
(Bild: Roberto Donetta, in: Seitenblicke, die Schweiz 1848–1998, eine Fotochronik, Offizin Verlag 1998, S. 142).



#### Drei unter einer Decke

Die heiligen drei Könige werden auf ihrer Reise von einem Engel geweckt. Im Mittelalter war es nicht unüblich, dass mehrere Personen im gleichen Bett schliefen. Ausser ihren Kronen tragen die drei Könige nichts – man schlief meistens nackt.  
(Kathedrale von Autun, Burgund, Postkarte)



Leintuch und Wolldecke bedecken die Frau, die von ihrem Mörder im Schlaf überrascht wurde.  
(Luzerner Bilderchronik des Diebold Schilling, um 1485. Abb. Aus Werner Meyer: Hirsebrei und Hellebarden, Olten 1985, S. 216)

me, wo gegessen, geschlafen und gearbeitet wird und sich auch Hühner und Hunde tummeln, in Norddeutschland und Holland verbreitet. Um im Schlaf vor neugierigen Blicken und herabfallendem Ungeziefer geschützt zu sein, schützte man das Bett hier mit einem zeltartigen «Himmel» aus Vorhängen oder versteckte es in einer Alkoven genannten Wandnische.

#### SCHLAFKAMMERN IM MITTELALTER

In den Alpen dagegen verbreitete sich um das Jahr 1000 das mehrteilige Haus. Die Stube wurde von der Küche getrennt, sie konnte jetzt mit dem geschlossenen Ofen («Kunst») von der Küche aus rauchfrei geheizt werden. Neben und über der Stube wurden zum Schlafen Kammern abgetrennt. Zeichnungen aus dem späten Mittelalter geben uns eine recht genaue Vorstellung von solchen Schlafräumen: Ein ungeheizter Raum mit nackten Holzwänden und sehr kleinen Fenstern, die manchmal Glasscheiben besassen, oft aber nur hölzerne Klapplädchen. Das mittelalterliche Bett bestand aus einem kastenförmigen Holzrahmen auf hohen Pfosten. Den Boden des Kastens bildeten Bretter oder ein federndes Geflecht aus Ruten oder Seilen. Man schlief auf Laub-, Stroh- oder Wollsäcken, zwischen Leintüchern unter Fellen oder wollenen Decken. Ein mit Federn oder Wolle gefülltes Kissen gehörte zum Standard. Vornehmere Betten besassen über dem Kopfende einen Deckel aus Holz oder sogar einen Bettihimmel mit Vorhängen. Der 1403 hingerichtete Colin Doulle aus Conches in der Normandie hinterliess «ein Bett, als da sind Matratze und Polster aus Flockwolle, ein fadenscheiniges altes Laken aus rötlichem Stoff und zwei Paar grobe Decken». Fast alle Abbildungen zeigen die Schlafenden nackt, selten tragen sie ein Hemd. Die Privat-

#### Nächtlicher Mord

Der Luzerner Chronist Diebold Schilling zeigt in allen Details einen Mord im Schlafzimmer. Die hölzerne Kammer hat Fenster ohne Glasscheiben, nur mit Klapplädchen. Das Mobiliar besteht aus Bett, Truhe und Nachttopf. Im Holzrahmen des Bettes erkennt man das Riemengeflecht, das als elastischer Boden die Strohmatratze trägt.

sphäre war nicht sehr ausgeprägt. In ärmeren Häusern hatte nicht jeder eine eigene Kammer, und Dienstboten wurden wie auch die Kinder zu zweit oder zu dritt ins gleiche Bett gesteckt. Zu zweit oder zu dritt unter der gleichen Decke schliefen auch Reisende und Krieger.

Die kleinsten Kinder lagen in Wiegen beim Bett der Eltern; man wickelte sie so eng in Leinenwindeln, dass sie sich kaum bewegen konnten. Ausser den Betten gab es in den Schlafzimmern nur wenige Gegenstände. Vielleicht ein Kruzifix an der Wand, fast immer eine Truhe, wo die Hausfrau ihre Aussteuer aufbewahrte: die kostbaren Leinentücher, Hemden, Tücher, Schmuck oder ein besseres Kleid. Besitztümer, die sie als Frauengut in die Ehe gebracht hatte.

#### KALTE UND WARME ZIMMER

An diesen Verhältnissen änderte sich zwischen 1400 und 1900 wenig, zumindest auf dem Land. Bauern- und Arbeiterfamilien waren bis weit ins 20. Jahrhundert gewohnt, im Winter steif gefrorene Bettlaken und Eisblumen an den Fenstern vorzufinden. Viel Zeit verbrachten sie ohnehin nicht im Bett, wenn man frühmorgens um fünf Uhr zum Melken oder Mähen aufgescheucht wurde. Trotzdem fanden die unverheirateten Jungen Zeit, einander in nächtlichen Ausflügen zu besuchen: Der verliebte junge Mann versuchte dabei, unbemerkt durchs Fenster ins Zimmer seiner Angebeteten zu gelangen. Liess sie ihn herein, standen intime Stunden ohne soziale Kontrolle bevor. Der «Kiltgang» war in vielen ländlichen Gegenden der Schweiz ein akzeptierter Brauch. Anders sah es in den Häusern der Patrizier und des Bürgertums aus, das seit 1800 in der Schweiz den Ton angab. Hier hatte man mehr Raum und Zeit für sich selber und kannte den

Luxus, im eigenen Zimmer Zeit zu verbringen mit Lesen, Musizieren oder anderen ganz privaten Tätigkeiten. Solche Zimmer waren nun geheizt und mit Möbeln und Bildern, Teppichen und Vorhängen ausgestattet. Ein Tisch ermöglichte es, Briefe oder Tagebuch zu schreiben, ein Waschtisch stand für die Körperpflege zur Verfügung. Das Schlafzimmer wurde zu einem intimen, persönlich gestalteten Rückzugsraum, den Fremde nicht betreten durften.

#### WOHNUNGSELD

Doch so viel Raum besass wenige. Immer zahlreicher wurden mit der Industrialisierung die Armen: Heimweber, Kleinbauern, Fabrikarbeiterinnen. Sie mussten sich Häuser, Wohnungen und sogar die Küchen teilen. In den Städten waren Wohnungen Mangelware und wurden zu horrenden Preisen vermietet, so dass man die Zimmer mit Untermietern und Schlafgängern teilen musste. Schockiert beschrieb der Ökonom Karl Bücher 1891 die himmelschreienenden Wohnbedingungen der Arbeiterfamilien in Basel, die er im Auftrag der Regierung untersucht hatte: «Besonders übel liegen die Verhältnisse bei kinderreichen Familien, wo der grösste Theil der Stuben mit Bettwerk angefüllt ist und dennoch gewöhnlich zwei, oft auch drei Personen in einem Bette schlafen . . . Und welche Luft! Erfüllt mit den Athmungsprodukten so vieler Menschen, der Ausdünstung verunreinigten Kinderbettwerks, niemals vollständig erneuert, treibt sie den Eintretenden schon an der Thüre zurück . . . Vielleicht finden noch ein Tisch und ein paar Stühle Platz; aber man begreift doch nicht recht, wo die vielen Menschen sitzen, wenn es zum Essen geht.» Wie man unter diesen Umständen ruhig schlafen, einen Menschen lieben oder auch nur ein Buch lesen wollte, diese Fragen stellte Karl

Bücher nicht einmal. Ähnliche Verhältnisse traf der Zürcher Arbeiterarzt Fritz Brupbacher noch im 20. Jahrhundert an: «Wenn man an den Winterabenden seine Besuche in den Arbeiterwohnungen machte, so lag gewöhnlich die ganze Gesellschaft im Bett in der Dunkelheit, um Heizung und Licht zu sparen.»

#### STATUSSYMBOLE

Erst nach dem Ersten Weltkrieg wuchsen Wohlstand und soziale Sicherheit. Mit den Erfolgen der Gewerkschaften und dem Wirken der Baugenossenschaften besserte sich die Lage für die meisten. Für die Reformen im Wohnungswesen war aber soziales Denken nicht das einzige Motiv. Man wollte die Menschen auch erziehen: zu einem geordneten Familienleben, zu Sparsamkeit und gut bürgerlicher Ordnungsliebe. Ein Beispiel: Die

Genossenschaften bauten nicht etwa grosse Wohnungen, in denen für viele Kinder Platz war, im Gegenteil. Statt vier Zimmer boten ihre Wohnungen meistens nur drei. Das Ziel war, die ledigen Untermieter und Schlafgänger aus der Arbeiterwohnung zu verbannen und die familiäre Privatsphäre zu stärken. Man sah es nicht gern, dass fremde junge Männer Tür an Tür mit den Töchtern der Familie schliefen.

Mehr Wert als auf grosse Räume legte man in den Zwanziger- und Dreissigerjahren auf Statussymbole wie Plüschesofa und Stubenbuffet sowie auf den elektrischen Herd in der Küche. «Die Wohnung des Arbeiters», schrieb eine Fürsorgerin 1931, «erweckt in vielen Fällen zunächst nicht den Eindruck der Armut. Man ist erstaunt, neben der Küche, die als Wohnraum dient, oft ein Schlafzimmer mit Spiegel-

schränk, eine Stube mit Büfett und obligatem, nie benütztem Sofa zu finden.» Die Raten für die teure Möblierung mussten dann am Essen abgespart werden, was nicht immer dem Hausfrieden zugute kam.

Heute findet man diese steifen schweren Möbel, den Stolz unserer Grosseltern, für wenige Franken im Brockenhause. Die Paare von heute möchten ihre Zeit nicht mehr für militärisch exaktes Einbetten von Leintuch und Woldecke verwenden, wie die Hausfrauen von früher. Und für das «Spältli» zwischen den Betten hat man seit der sexuellen Revolution der Sechzigerjahre auch keine Verwendung mehr. Nordisches Schlafen ist seither angesagt, Lust und Vergnügen soll das Bett bieten. Und natürlich wie immer schon: Ruhe und Schutz vor dem Lärm der Welt.

*extra*

#### Die Schlafmütze

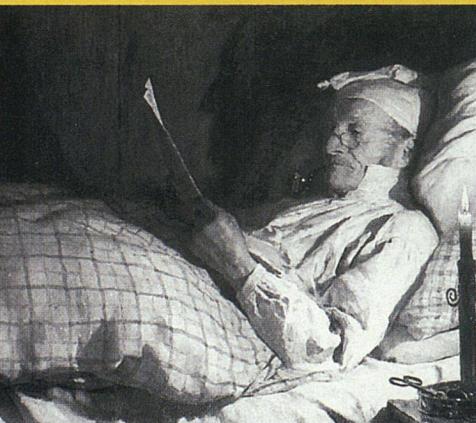
Kleinbürgerliche Behaglichkeit zeigt Albert Anker in seinem 1882 gemalten Bild eines lesenden Bauern. Ein Berg von Kissen und das federngefüllte, karierte Duvet betten den Schläfer bequem. Hemd und Schlafmütze halten ihn warm.

(Albert Anker, Lesender Bauer, in: Sandor Kuthy Hg., 1995, S. 154)

#### Wohnungselend in der Stadt

Armut war um 1900 für weite Kreise der Normalfall. In dieser Zürcher Wohnung wird im gleichen Zimmer gekocht und geschlafen. Zwei Betten müssen für die ganze Familie reichen, für einen Schrank fehlt der Platz – oder das Geld.

(Grafische Sammlung der Zentralbibliothek Zürich)



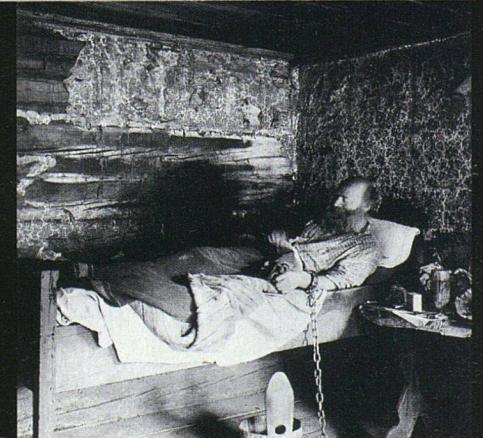
#### Bedrohte Intimität

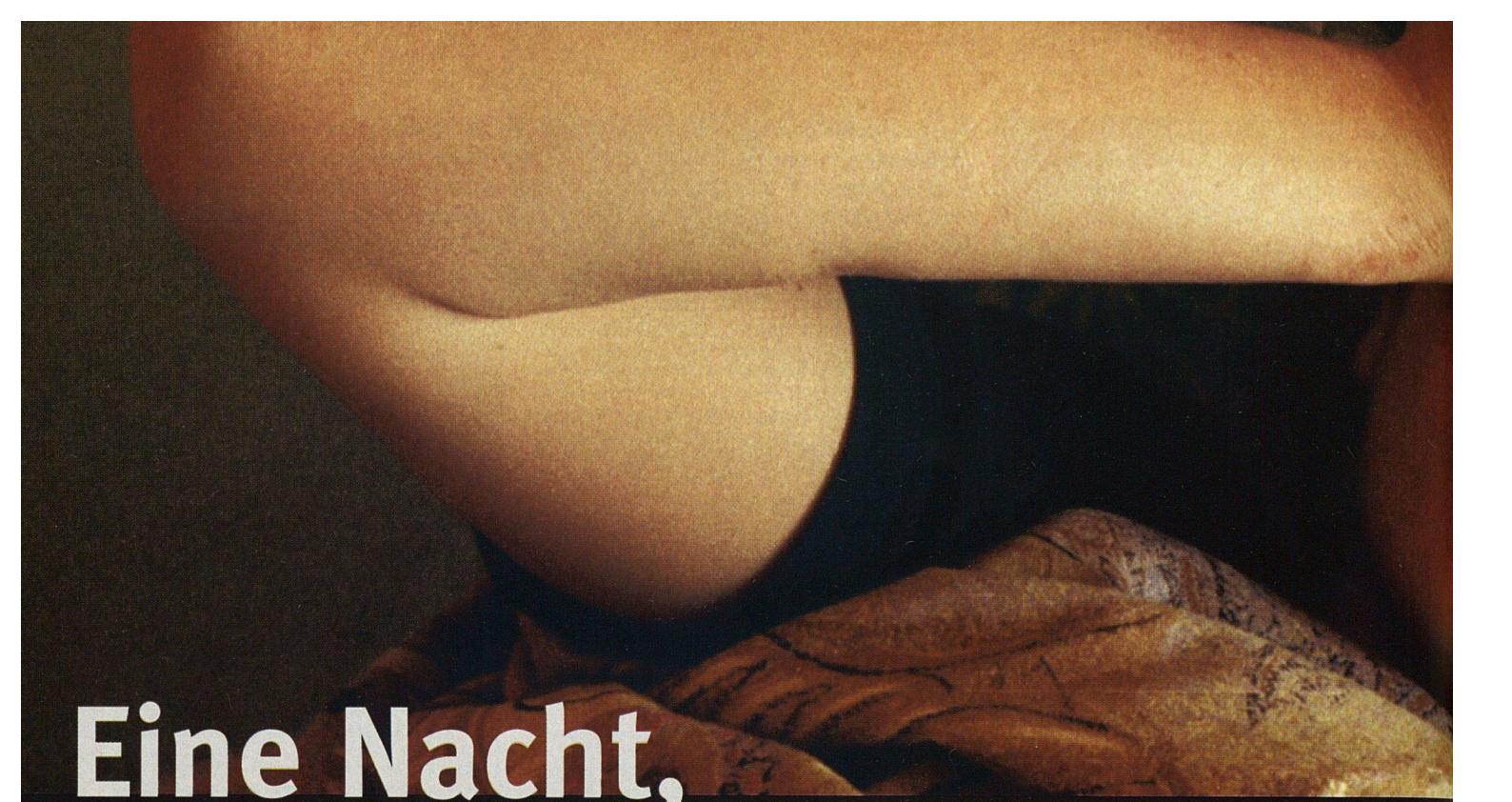
Im 19. Jahrhundert wuchs das Bedürfnis nach Intimsphäre und Privatheit. Der romantische Maler Moritz von Schwind dringt im Bild «Morgenstunde» in den behüteten Raum eines bürgerlichen Jungmädchenzimmers ein. Die Laken des Himmelbetts liegen offen, noch warm. Soeben ist eine junge Frau ans Fenster getreten, um das helle Morgenlicht hereinzulassen. Doch zu wem gehört der dunkle Schatten auf dem zweiten Fenster? (Moritz von Schwind, Morgenstunde 1858. In Belser Stilgeschichte Band 3, Stuttgart 1993, S. 169).

#### Wie im Mittelalter

In einem Walliser Dorf fotografierte Rudolf Zinggeler 1921 die Schlafkammer des geisteskranken Franz Lambrigger, den seine Verwandten angekettet hielten. Stube und Bett unterscheiden sich in nichts von der Kammer, die Diebold Schilling 1485 malte.

(Rudolf Zinggeler in: Seitenblicke, die Schweiz 1848–1998, eine Fotochronik, Offizin Verlag 1998, S. 168.)





# Eine Nacht, die alles ans Licht bringt

Im Schlaflabor wird nach den Ursachen von Schlafstörungen gesucht

Text: Mike Weibel  
Foto: David Adair



Jeder Fünfte leidet an Schlafstörungen. Fünf Prozent der erwachsenen Männer schnarchen beim Schlafen. Eine Schlaf-Analyse im Labor kann manchem den Weg zur Besserung weisen.

«Die Schlafforschung ist eine junge Disziplin. Sie beschäftigt sich mit den Grundlagen», sagt Dr. Micha Gross, klinischer Psychologe am Zürcher Schlaflabor. «Ich meine damit: Wieso schläft man überhaupt? Warum hat die Evolution den Schlaf eingeführt?»

Die PatientInnen, die das Schlaflabor Fluntern an der Zürichbergstrasse in Zürich aufsuchen, haben indes ganz andere Probleme: Die einen glauben, wenig oder gar nicht schlafen zu können; die anderen fühlen sich unentwegt müde, auch wenn sie nachts acht Stunden schlafend im Bett gelegen haben.

Wer den Schlaf nicht findet, wird in erster Linie beraten: Wie lassen sich die äusseren Umstände des Schlafens verbessern? Mit welchen Techniken kann der Patient innere Spannungen abbauen, bevor er zu Bett geht? Für eine Übergangsphase verschreiben die Ärzte auch Medikamente; sie helfen einer schlaflosen Patientin, Tritt zu finden im Schlafrhythmus – jedoch ohne sie in der weitgehenden Entspannung des Tiefschlafes zu wiegen. Wer tagsüber müde ist, obschon er nachts geschlafen hat, steigt die Treppen hinunter ins Schlaflabor. Die Stufen mögen die PatientInnen an die Schlafstadien des Menschen erinnern. Bis zu vier Mal in einer Nacht steigt eine gesunde Schläferin hinab und wieder

hinauf, durchmisst dabei den ersten Dämmer, versinkt im leichten Schlaf, taucht weg in den Tiefschlaf und später wieder die Stufen hinauf in den REM-Schlaf. So endet ein Zyklus, der 70 bis 90 Minuten dauert. Je näher der Morgen, desto länger werden die Phasen des Traumschlafes zwischen Dämmer und leichtem Schlaf. REM (Rapid Eye Movement) nennt die Wissenschaft dieses Stadium.

#### 60 SEKUNDEN KEINE LUFT

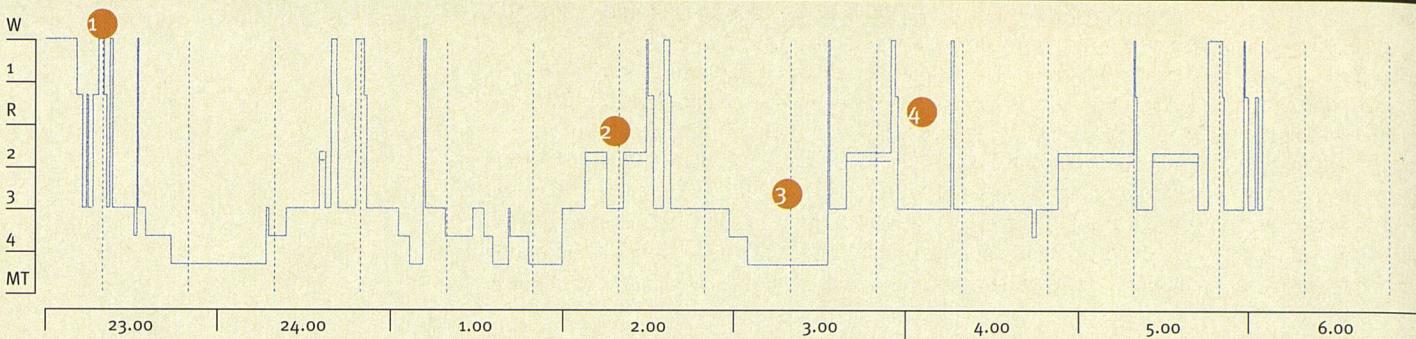
Im Soussol des rosa Ärztehauses sind drei Schlafzimmer mit einer Datenzentrale verdrahtet, die aussieht wie der Regieraum eines Lokal-TV-Senders. Etwa 20 Schlafkranke pro Monat nächtigen hier. «Ungefähr die Hälfte unserer PatientInnen leiden an Atmungsstörungen während des Schlafens», fasst Roger Willi, leitender Assistent des Schlaflabors, zusammen. Dazu zählt man sowohl Schnarcher wie auch jene Patienten, die am Schlaf-Apnoe-Syndrom (SAS) leiden. Das sind krankhafte Atemunterbrechungen, die bis zu 60 Sekunden dauern können. Holt der Schlafende dann endlich wieder Luft, schnarzt er dabei laut. Betroffen sind mehrheitlich Männer ab 40 Jahren. Übergewicht spielt dabei häufig eine Rolle. Die dunklen, faltigen Ringe unter den Augen stehen in starkem Kontrast zur rosigen Haut

über den fülligen Gesichtszügen. Urs Hugentobler\* schläft seit einigen Jahren schlecht. Das merkt der 47-Jährige daran, dass er fast nicht aus dem Bett kommt, obschon er gut eingeschlafen ist. «Ich fühle mich überhaupt nicht ausgeruht am Morgen.» Seine Frau, die mit ihm das Bett teilt, stört sich am lautstarren Schnarchen ihres Mannes – und sorgt sich, wenn seine Atmung aussetzt. Er habe schon einiges ausprobiert, sagt Hugentobler, mit Nasenklammern geschlafen, die Nasenscheidewand operiert. Doch etwas besser schlafe er eigentlich nur in den Ferien, sagt der Projektleiter in einem mittleren Unternehmen. In der Arbeitswelt sind seine Probleme kein Thema. «Man gilt als abgekämpft, aber das ist ja schon fast normal nach einem Achtstundentag.»

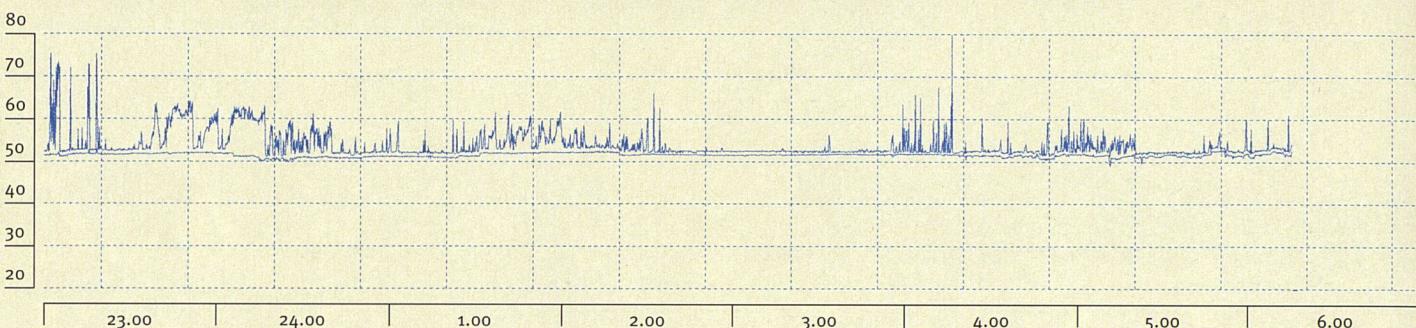
«Zuerst verdrängt man es, denkt, das dauert bestimmt nicht mehr lange. Und dann fehlt einem zusehends die Energie, etwas dagegen zu unternehmen», erzählt Hugentobler aus seiner Krankengeschichte. Bewegung am Feierabend, statt Fernsehen. Das Übergewicht sei in diesem Alter schwierig wegzubringen, meint der Erschöpfte.

Schnarchen gilt heute nicht mehr als Kavaliers-Malheur. «Es heißt bald einmal: Tu etwas dagegen!», weiß Roger Willi, der auch

## Schlafstadium



## Schallpegel (dB)



### Die Nacht des Patienten Hugentobler:

- 1** Lautes Schnarchen begleitet das Einschlafen. Schlafstadium zwei, Leichtschlaf und kurzes Aufwachen lösen sich ab. Dann taucht er eine halbe Stunde ab in den Tiefschlaf.
- 2** Die ersten REM-Stadien sind gegen 24:15 Uhr aufgezeichnet. REM (Rapid Eye Movement)-Phasen sind besonders traumintensiv. Die Augen bewegen sich unter den geschlossenen Lidern. REM-Schlaf tritt gegen Morgen häufiger auf.
- 3** Während der längeren Tiefschlafphase um 3 Uhr herrscht Stille. Der Patient schläft in Seitenlage und atmet offenbar problemlos. Davon zeugt auch die 100-prozentige Sauerstoffsättigung im Blut, welche die Geräte für diese Zeit aufzeichnen. Bei Patienten mit Apnoe-Syndrom beeinträchtigt die stockende Atmung die Sauerstoffversorgung immer wieder. Das belastet das Herz-Kreislauf-System, das darauf mit Alarm reagiert. SAS-PatientInnen gelten daher als infarktgefährdet.
- 4** Nach einer kurzen REM-Phase um 3.30 Uhr beginnt das Schnarchen wieder. Der Dezibelmeter zeichnet phasenweise bis zu 80 dB auf; das entspricht einem intensiven Verkehrslärm. Der Patient schnarcht so laut, dass er selber davon aufwacht. Derartige Wachzustände sind jedoch zu kurz, um in der Erinnerung haften zu bleiben. Sie stören den Schlaf aber empfindlich, denn die Schlafqualität leidet stark darunter.

Hugentobler im Schlaflabor betreut. Dorthin hat ihn der Hausarzt schliesslich geschickt. Nach einer Vorbesprechung meldet sich Hugentobler abends um neun beim Eingang des Ärztehauses, ausgerüstet mit Pyjama und Zahnbürste. Als er um halb elf im Bett liegt, legt ihm die Nachtwache die Gurte um den Bauch, die Zwerchfellatmung und Körperlage aufzeichnen. Dann befestigt sie die verschiedenen Elektroden an Urs Hugentoblers Kopf: Sie messen die Hirnströme, zeichnen die Augenbewegungen auf, die Muskelspannung am Kinn und registrieren, wann die Zähne knirschen. Weitere Messpunkte liegen auf der Brust und am Bein. Auch der Sauerstoffgehalt des Blutes wird die ganze Nacht hindurch verfolgt. Schliesslich zeichnen eine Infrarotkamera über der Bettstatt und ein Mikrofon am Kopfende die Labor-Nacht audiovisuell auf. Polysomnografie nennen die Ärzte diese lückenlose Überwachung. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen. Kaum ein Patient hat schon teurer übernachtet.

### SCHLAF MIT DER MASKE

Die Elektroden hätten ihn nicht gestört beim Schlafen, erzählt Patient Hugentobler nach seiner traumlosen Big-Brother-Nacht im Soussol. Nur nehme es ihn wunder, ob er trotzdem so unruhig geschlafen habe wie zuhause. Aufgewacht ist er früh wie immer:

Vor sechs Uhr zeichneten die Geräte schon einen anhaltenden Wachzustand auf. «Der Körper gewöhnt sich wohl daran, mit nur sechs Stunden Schlaf auszukommen.»

Manche Patienten kommen ein zweites Mal. Die Schnarcher mit dem Schlaf-Apnoe-Syndrom – es sind fast nur Männer – werden im Schlaflabor in der Handhabung eines Atemhilfegerätes instruiert, das sie nachts tragen können. Dieses CPAP (Continuous positive air pressure) genannte Gerät erzeugt einen ständigen Luftdruck auf den Schlund und verhindert so, dass die Atmung zeitweilig unterbrochen wird. Die Maske sieht nicht besonders sexy aus, und der Leidensdruck «muss ziemlich hoch sein, bis man bereit ist, so etwas zu tragen», sagt FSP-Psychologe Roger Willi. Doch bei den meisten SAS-Patienten hat die Müdigkeit ohnehin längst die sexuelle Lust zermürbt. «Es gehört zu meinen glücklichen Erlebnissen, wenn ein SAS-Patient nach einer Woche Schlaf mit der Maske ins Labor kommt und wieder vor Energie und Lebenslust sprüht», erzählt Willi.

Wochen später erläutert der Hausarzt Urs Hugentobler die Resultate der Labornacht. Dem Patienten fällt ein Stein vom Herzen. «Ich leide nicht an Schlaf-Apnoe. Um das Schnarchen zu verhindern, werde ich nun eine Operation am Gaumensegel machen müssen», erzählt Hugentobler erleichtert. Die Tagesmüdigkeit können sich die Ärzte nicht mit dem Schlaf-Bild erklären. Er habe deutlich länger geschlafen, als er selber den Eindruck hatte, stellt Hugentobler verblüfft fest. Gegen die Mattigkeit verschreiben ihm die Ärzte nun versuchsweise ein leichtes Antidepressivum. «Das soll meinen inneren Motor stärker antreiben», hofft der Patient.

*extra*

Weiterführende Hinweise sowie die Adressen von Schlaflaboren sind zu finden unter:  
[www.swiss-sleep.ch](http://www.swiss-sleep.ch)

Samstagmorgen. Die Zeitung ist wieder mal weg, und das nicht unbegründete Gefühl steigt in mir auf, dass sich einer meiner Nachbarn gerade meine Lieblingskolumnistin zu Gemüte führt. Nicht, dass die Hausgenossen stehlen würden, Gott bewahre. Aber wenn die eigene Zeitung weg ist, schaut man halt im Briefkasten nebenan, wo man doch weiss, welche Mitmenschen dasselbe Blatt lesen. Wohl drei, vier solcher Transaktionen mag es an diesem Morgen schon gegeben haben. Wer zuletzt aus den Federn kriecht, hat dann eben das Nachsehen.

Und dies sind naturgemäß nachtaktive Eulen. Wer abends um sechs erst einigemassen lebendig wird, so war kürzlich in einem Magazin zu lesen, der gehört zu den so genannten Eulen, den Abendmenschen. Lerchen sehnen sich um diese Zeit schon bald nach ihrem Kissen. Es ticken eben nicht alle «inneren Uhren» gleich: Während die Uhr bei den einen Schlafenszeit anzeigt, stehen die Zeiger bei anderen auf «Gold im Mund». Und wenn mir samstags um zwölf in der Früh der Bäcker gegenüber die letzten Gipfeli zusammensucht, kratzt meine Nachbarin Frieda S. schon die Pastetchenfüllung aus der Dose.

Die Chronobiologie zählt etwa einen Drittel der Menschen zu den weisen Vögeln mit den süßen Öhrchen und den Augenringen. Ein weiteres Drittel ist mit dem sandfarbenen Federvieh verwandt, das morgens fröhlich trällert. Ein letztes Drittel liegt irgendwo dazwischen. Frieda S. ist ohne Zweifel eine Lerche. Sie steht morgens um fünf schon auf dem Balkon. Um zu prüfen, wie das Wetter wird, und um zu schauen, ob wieder fremde Leute ihre Abfallsäcke in unserem Container deponiert haben.

In freier Wildbahn wohnen Eulen und Lerchen selten auf dem gleichen Baum. So bevorzugt die Haubenlerche *galerida cristata* trockenes Grasland oder Feldränder. Die Waldohreule *Asio otus* dagegen ist in kleinen Baumgruppen und an Waldrändern heimisch. Fragt sich, wie das beim Menschen gut gehen soll – Eulen und Lerchen so dicht zusammengepfercht in einem Bau.

In Mietshäusern und Genossenschaften schleichen Eulen nachts in Socken umher. Und morgens belästigt sie dann der Kaffeeduft oder die Kinder der Lerchen. Lerchen ihrerseits müssen sich notgedrungen mit Technoschlafliedern anfreunden, und immer

Die einen gehen Gipfeli kaufen, während andere schon die Pastetchen füllen. – Kann es gut gehen, wenn Eulen und Lerchen auf dem selben Baum wohnen?



Text: Ruth Jahn

## Wachen, wenn andere schlafen

wieder weckt sie der quietschende Holzbohlen, wenn die Eule über ihnen umherschleicht. Mit einem beherzten Griff zum Telefon oder zum Besenstiel steckt die Lerche ihr Nest dann und wann neu ab. «Vormitternachtsschlaf ist sowieso viel gesünder», höre ich Frieda S. in solchen Situationen räunen, und mein Telefonhörer fällt unsanft auf die Gabel.

Frieda S.s und auch landläufiger Meinung zu folge sind Eulen Sonderlinge – Aussenseiter, Exzentriker. Schulstunden, Öffnungszeiten von Ämtern und Läden orientieren sich am Idealtypus der frühen Lerche. Eulen sind deshalb gezwungen, zu einer Morgenstunde mit Blei im Mund zur Arbeit zu gehen. Glück hat, wer Wohnpartner und Nachbarinnen hat, die morgens auch mal liegen bleiben.

Doch der Schmach genug! In Deutschland, so lese ich, haben sich leidgeprüfte Eulen endlich zusammengetan, um sich für die Spät-aufsteherkultur stark zu machen. Denn es gibt auch geniale Eulen. Albert Einstein ist das Paradebeispiel: Die Vorzeigeeule schließt zehn Stunden täglich und hat ihre Relativitätstheorie teilweise im Bett ausgetüftelt. Die deutschen Eulen machen nun aber nicht blass Langschlaf-Lobbyarbeit, sie haben auch ein Netzwerk von zeitversetzten Dienstleistungen auf die Beine gestellt: Damit Eulen wissen, wo sie um Mitternacht zum Steuerberater können oder ein gutes Buch kaufen können. Und sicherlich wäre auch eine Mittagsrunde der Zeitungsverträge in einer willkommener Service. Zumindest für jenes Drittel der Menschheit, die es samstags kaum vor zwölf an den Briefkasten schafft. *extra*

# Ein neues Accessoir für Ihre Wohnung gefällig?

Möchten Sie schon lange eine neue Lampe für Ihr Schlafzimmer? Oder denken Sie über einen neuen Küchentisch nach?

Das *extra* verlost unter allen Einsendungen

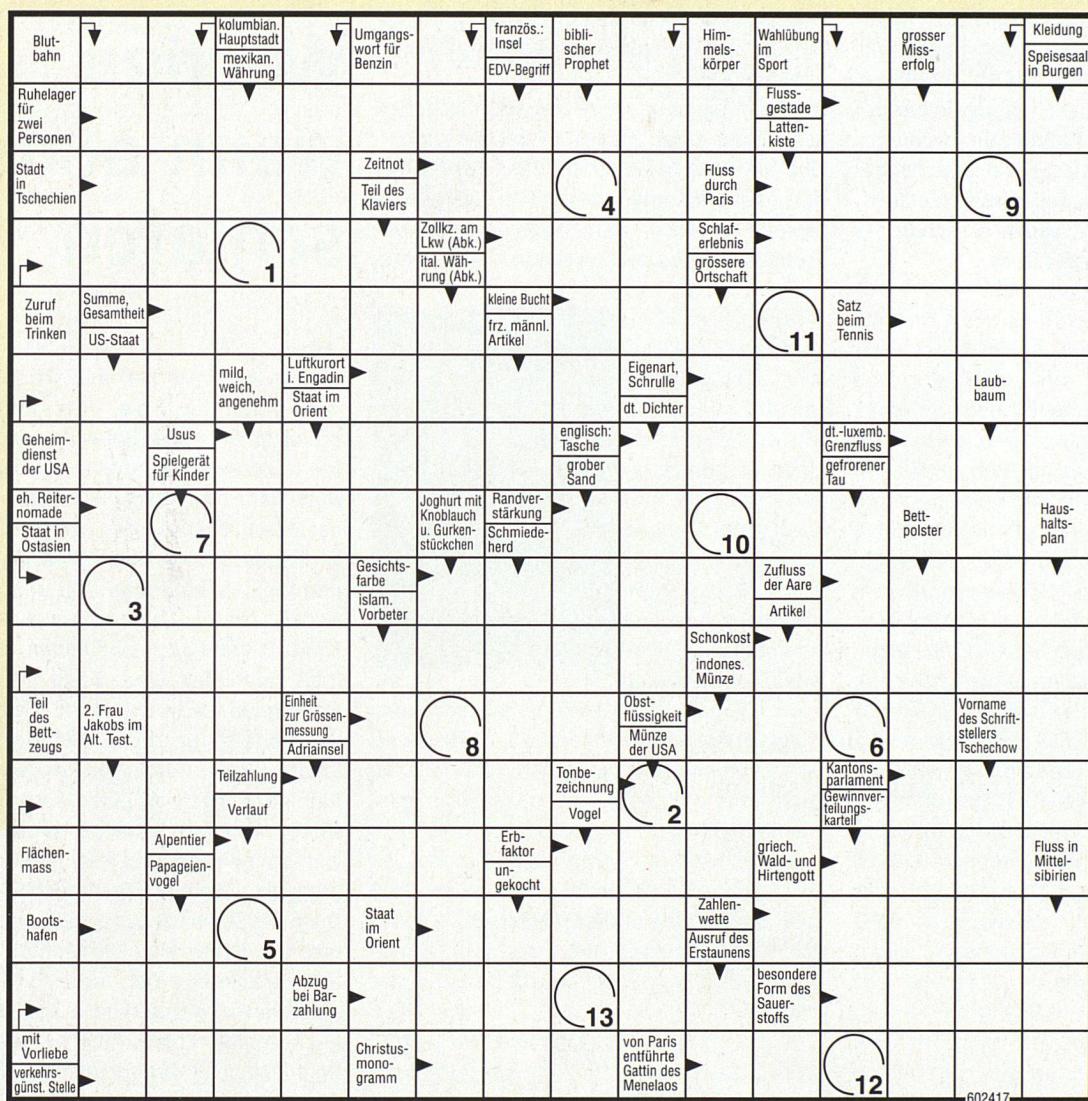
**Zwei Gutscheine von Ikea  
für je CHF 200.–.**

Machen Sie mit und vielleicht führt Ihre nächste Einkaufstour in eines der Ikea-Möbelhäuser. Schreiben Sie einfach die Lösung des Rätsels auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 30. Mai 2001 an:

Redaktion *wohnen*, Preisrätsel, Postfach,  
8057 Zürich (Absender nicht vergessen!)

Die GewinnerInnen werden ausgelost und sofort benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



602417

Die GewinnerInnen des Kreuzworträtsels vom *extra* 3/2000 sind:

Françoise a Marca  
Kasernenstrasse 40  
3013 Bern

Hans Hauser  
Robert Seidelhof 50  
8048 Zürich

Beatrice Bischoff  
Grebelackerstrasse 22  
8057 Zürich

Emil Schärer  
Josefstrasse 172  
8005 Zürich

Francesca Marzano  
Goldregenweg 37  
8050 Zürich

Kurz Jenny-Haas  
Luegislandstrasse 537  
8051 Zürich

Helene Gysin  
Belforterstrasse 115  
4055 Basel

Ruth David  
Weiherhofstrasse 37  
4054 Basel

Pia Scherer  
Arbentalstrasse 347  
8045 Zürich

Irma Zenhäusern-Herzog  
Landauerhofweg 14  
4058 Basel

## Impressum:

**extra**

Ausgabe April 01

Beilage zum *wohnend*  
Nr. 4/01  
Herausgeber:  
SVW

Redaktion:  
Redaktion *wohnend*

Konzeption, Layout und  
Druckvorstufe:  
Brandl & Schärer AG, Olten

Druck:  
gdz AG, Zürich