

Heiliger Strosack



Eine kleine Kulturgeschichte des Bettes

Von allen Möbelstücken ist es das, auf das wir am wenigsten verzichten können: das Bett. Dabei ist das individuelle Nest im eigenen Schlafzimmer purer Luxus, den sich die breite Masse kaum mehr als hundert Jahre leisten kann. Was nicht an der Erfindung des Bettes selbst liegt: Schon vor 3000 Jahren nächtigten die Ägypter auf erhöhten Gestellen aus Holz oder Bronze, die bereits mit Gurten bespannt und mit Baumwollmatratzen versehen waren („matrah“, arabisch „Bodenkissen“). Kleingetier und Kälte hatten so kaum eine Chance, die Ruhe zu stören.

Nach Europa wurde diese Art des Schlafens erst im 12. Jahrhundert durch die Kreuzzügler importiert – vor allem an die Höfe. Wer sich abseits des Adels ein solches Bett mit Matratze (die mit Stroh, Schilf oder Spreu gefüllt war) leisten konnte, teilte es meist mit der ganzen Familie. Die Schlafstatt stand im gemeinsamen Wohnraum, in den oft noch ein Tier aus dem Stall geholt wurde, damit es wärmer wurde. Erst das im Mittelalter eingeführte Himmelbett brachte dank dicker Vorhänge ein Gefühl der Intimität, so gesehen war es der Vorläufer des Schlafzimmers.

An der Grundidee eines Bettkastens mit vier Beinen und aufgelegter Matratze änderte sich von da an nicht mehr allzu viel, am Komfort jedoch sehr wohl. Während die Ärmern weiterhin auf Strohsäcken schliefen, gönnten sich die bürgerlichen Schichten ab dem 19. Jahrhundert dreiteilige Matratzen, die mit Wolle oder Federn gefüllt waren. Auch das Federbett mit Kissen gehörte nun dazu und löste Felle und Leintücher als Zudecke ab.

Während die Bettgestelle der Wohlhabenden bis dahin durch kostbare Materialien, kunstvolle Drechseleien und Intarsien ziemlich raffiniert geworden waren, brachte die industrielle Herstellung mehr Schlichtheit ins Schlafgemach – machte das Bett aber erstmals für viele erschwinglich. Funktionale Bettkästen aus Eisen oder Holz setzten sich durch.

Das eigene Schlafzimmer indes ist eine relativ junge Einrichtung, die sich erst nach dem Zweiten Weltkrieg Bahn brechen konnte. Mehr Wohnraum und der Trend zur kleineren Familie brachte auch eine neue Schlafkultur: Das Schlafzimmer wurde zum Privatissimum, in das Fremde keinen Zutritt hatten. Das Design des Bettes wandelte sich jedoch immer mehr zur puristischen Form – bis zum seit den 1990er Jahren auch in Europa verbreiteten japanischen Futon, das auf Kopf- und Fußteil völlig verzichtet.

Statt kunstvoller Verzierung stehen heute Schlafkomfort und ergonomische Aspekte im Vordergrund. Edle Materialien und klassisches Design unterstützen die Funktion der immer hochwertigeren Matratzen, ohne sich in den Vordergrund zu drängen. Was keinesfalls heißt, dass das Bett an Bedeutung eingebüßt hätte. Im Gegenteil: Als Ort vollkommener Geborgenheit dient es nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen Erholung. Hier können wir Muße tanken auch abseits der Schlafenszeit. Ein Gedanke übrigens, der für die alten Römer bereits selbstverständlich war. Ob beim Lesen, Schreiben, größeren Gelagen oder Ausflügen ins Grüne: Wenn immer möglich, begab man sich in die Horizontale und hatte für jeden Zweck das passende Bett dabei.

Literatur:

Anthony Burgess: *Wiege, Bett und Récamier. Kleine Kulturgeschichte des Liegens*. Nur noch gebraucht erhältlich. 1985 (Südwest Verlag).

***Das Bett der Gegenwart: <http://www.swissflex.com/swissbed>

Titelfoto: ©barockschloss/flickr



©Ich-und-Du/pixelio



©Swissflex

Über allen Gipfeln ist Ruh'



Zwischen Faszination und Schauer: Schriftsteller liebten und lieben die Berge

Von Proust, Rilke, Hermann Hesse, Stefan Zweig und Nietzsche bis zu Kästner und Thomas Mann: Etwas Einzigartiges müssen Schriftsteller in den Bergen gesucht – und schließlich auch gefunden haben. Einsamkeit, Stille, Weite, das Unabwägbar, Seelenreinigende, wenn übermächtige Natur und überwältigende Gefühle aufeinander treffen. „So wenig als möglich sitzen; keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist und bei freier Bewegung“, riet Nietzsche, der in Sils Maria seinen „Zarathustra“ schrieb. Und Thomas Mann, der 1912 seine lungenkranke Frau Katja in Davos besuchte, stellte schlicht fest: „Dieses Oberengadin ist der schönste Aufenthalt der Welt.“ Kein Wunder, dass das Engadin im Kanton Graubünden nur so strotzt vor literarischen Orten. Angefangen bei der „Schatzalp“, jenem damals hochmodernen Sanatorium, wo sich Thomas Mann während seines dreiwöchigen Aufenthalts ausgiebig Inspirationen für seinen Roman „Der Zauberberg“ holte. Die Gästeliste des noblen Hotels „Waldhaus“ liest sich wie das „Who is Who“ des europäischen Geisteslebens. Bescheidener dagegen die Pension, in der Nietzsche sieben Sommer verbrachte und einige seiner wichtigsten Werke verfasste, heute ist dort ein Nietzsche-Museum untergebracht. Auch Heidi, die weltbekannte Romanfigur der Schweizer Schriftstellerin Johanna Spyri, lebte mit ihrem Großvater Alpöhi im Kanton Graubünden, auf einer Alm oberhalb von Malenfeld.

Heidi wird heute gerne die Schuld daran gegeben, dass „Bergliteratur“ lange nicht en vogue war, wurden die Berge als Motiv doch lange allzu lieblich verklärt. Dazu wurden sie von Nazi-Ideologen in den 1930ern gerne als die Orte auserkoren, an denen sie ihre Helden ins rechte Licht zu rücken suchten. Das ändert sich gerade. Der Schweizer Emil Zopfi gilt derzeit als der bedeutendste „Bergschriftsteller“ der Gegenwart. Und er schafft es, dieses Genre überzeugend zu bewerben. In dem Band „Dichter am Berg – Alpine Literatur aus der Schweiz“ heftet er sich in Essays über bergsteigende und –wandernde Autoren an die Fersen von Hermann Hesse, Max Frisch oder Franz Holer und spürt der Frage nach, warum Alpinismus und Schreiben zusammen gehören. Adrian Stokars „Literarische Wanderungen im Oberengadin“ führt zu Orten, die von Literaten, Künstlern und Musikern beschrieben oder auch verflucht wurden. Zwischen Faszination und Angst, Freudentaumel und Sturzangst – offenbar sind es die widerstreitende Gefühle, die den Reiz der Berge ausmachen. „Der Weg über den Splügen ist unbeschreiblich schön, die Via Mala ist der schauerlichste Felsenspaß der ganzen Schweiz“, schrieb bereits Goethe auf dem Rückweg seiner Italienreise im Mai 1788. Was kann spannender sein, als herauszufinden, welche Worte einem selber dazu einfallen.

Tipps:

Literatur:

- Emil Zopfi: Dichter am Berg. Alpine Literatur aus der Schweiz. Zürich (AS Verlag) 2009. ISBN-10: 390911167X; ISBN-13: 978-3909111671.
- Emil Zopfi: Über alle Berge – Geschichten vom Wandern. Unionsverlag 2010. ISBN-10: 3293004245, ISBN-13: 978-3293004245.
- Adrian Stokar: Dem Süden verschwistert: Literarische Wanderungen im Oberengadin. Zürich (Rotpunkt) 2011. ISBN-10: 3858694649, ISBN-13: 978-3858694645.
- Karl Stankiewicz: „Ich näherte mich den Gebirgen“: Mit Fürsten und Dichtern durch die Alpen. München (Volk) 2009. ISBN-10: 3937200584, ISBN-13: 978-3937200583.

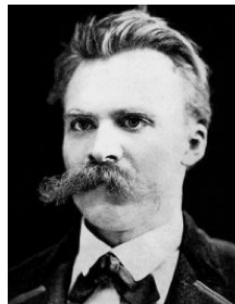
Orte:

- der Original-„Zauberberg“ in Davos: <http://www.schatzalp.ch/>
- Waldhaus Sils Maria: <http://www.waldhaus-sils.ch/de>
- Nietzsche-Haus in Sils-Maria: <http://www.nietzschehaus.ch/>
- Museum Hermann Hesse in Montagnola (In der malerischen Casa Camuzzi lebte Hesse von 1919 bis zu seinem Tod 1962, hier entstanden „Siddharta“, der „Stuppenwolf“ und das „Glasperlenspiel“): <http://www.hessemontagnola.ch/>

Events:

- Literaturfestival von Leukerbad: An atemberaubenden Orten auf 1500 Metern Höhe laden vom 6. bis zum 8. Juli 2012 rund zwei Dutzend Autoren zu über 50 Lesungen und Gesprächen ein: <http://www.literaturfestival.ch/>

Titelfoto: © Hansjörg Schulthess/pixelio



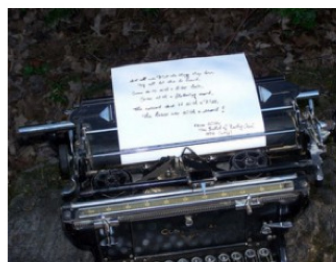
Friedrich Nietzsche



© Leo-Setä/flickr



Heidi und ihr Alpöhi



© wolfgraebel/pixelio

Ein zart schmelzender Traum



Wie die Schweizer Schokolade zum Inbegriff des Genusses wurde – und warum das keineswegs eine abgemachte Sache war

Ein festes Knacken ohne Bröseln, ein runder, voller Duft, und dann kommt das Beste: das butterweiche Schmelzen im Gaumen. Es gibt Dinge, die kann man nur schwer kopieren: Französische Champagner etwa, spanische Serrano-Schinken – und eben Schweizer Schokolade. Dabei waren die Schweizer eher Spätzügler auf dem Schokoladenmarkt, lange nach den Franzosen, Italienern und Engländern. Sie besaßen nicht einmal Kolonien, aus denen sie entscheidende Rohstoffe wie Kakaobohnen und Zucker günstig hätten beziehen können. Dafür zeichneten sie sich durch andere, offenbar konkurrenzlose Eigenschaften aus: einen ausgeprägten Sinn für Qualität, Experimentierfreude, eine gewisse Beharrlichkeit – und eine ganz natürliche Naschlust. Nicht zuletzt diesen Wesenszügen sind zwei Erfindungen zu verdanken, die der Schweizer Schokolade Ende des 19. Jahrhunderts zu Weltruhm verhelfen.



©SXC/Krayker

Nach langen, zähen Versuchen gelang es Daniel Peter in Vevey, Milch und Schokolade zu verbinden, 1875 war sie endlich geboren – die Milchschokolade. Seither ist es untrennbar mit Schokolade verbunden: das Bild des Hirten mit glücklichen Kühen vor glühendem Alpenpanorama. Ebenfalls in den 1870ern erfand Rodolphe Lindt in Zürich die Conchiermaschine, die die Schokoladenmasse nach ausgeklügelter Rezeptur so lange rührte, bis alle unliebsamen Aromen verfliegen und ein unnachahmlicher Schmelz entstanden war. Was nichts für Ungeduldige war: Bis zu 100 Stunden werden edle Schokoladen auch heute noch conchiert. Wie oft man rühren und wie stark die Masse dabei erhitzt werden darf, ist allerdings eines der bestgehüteten Geheimnisse einer jeden Schweizer Schokoladenmanufaktur – von Cailler über Suchard bis zu Tobler.



©myswisschocolate

Als streng geschütztes Produkt und nationales Aushängeschild wird die Schweizer Schokolade – eine fertig conchierte Schokolade, die vollständig in der Schweiz aus Kakaobohnen, Kakaomasse, Kakaobutter, Zucker und eventuell Milch hergestellt wurde – heute von China bis Saudi-Arabien geschätzt. Am allerliebsten essen die Eidgenossen ihre „Schoggi“ allerdings selbst: Mit über zwölf Kilo jährlichem Schokoladenverbrauch pro Kopf – was 60 200 Gramm-Tafeln entspricht – ist die Naschlust der Schweizer Weltspitze, dicht gefolgt von den Deutschen mit immerhin 11 Kilo. Was nahe legt, dass auch abseits des Betthupferls, oder wie man in der Schweiz sagt: „Bettmümpfeli“, hier und da mal „schabulärät“ wird. Kenner behaupten allerdings, dass der süße Traum aus den Alpen, kurz vor dem Einschlafen genossen, zuverlässig jeden Alptraum verhindert.



©myswisschocolate.ch

***Tipps:

- Mit dem Schokoladenzug ins Land der Schokolade: Von Montreux bis ins Greyerzer-Land nach Broc, wo die feine Cailler-Schokolade herkommt – natürlich mit Verkostung: www.goldenpass.ch/goldenpass_schokoladenzug

- Shopping-Geheimtipps: Wenn man in Zürich ist, sollte man unbedingt die „Truffes“ von Teuscher probieren, www.teuscher.com. Zum Pflichtbesuch für Schokoladenfreunde gehört auch Blondel in der Lausanner Altstadt, www.chocolatsblondel.ch

- Meine ganz persönliche Schokolade: Sven Beichler und Christian Philippi von „My Swiss Chocolate“ stellen sie nach individuellen Wünschen her: www.myswisschocolate.ch

***Mein, dein, unser Betthupferl

Wer mit großer Stilsicherheit sein Bett ausgewählt hat, sollte sich nicht dem Täfelchen aus dem Supermarkt abspesen lassen. Braucht er auch nicht. Denn die maßgeschneiderte Gute-Nacht-Schokolade ist nur einen Mausklick entfernt. Mit ihrem Startup „Myswisschocolate“ haben Sven Beichler und Christian Philippi Schoggi, Swissness und Customization auf leckere Art verschmolzen. Aber was macht die süßesten Träume? Fragen an Sven Beichler, Mitbegründer von Myswisschocolate.

Bei Euch darf der Kunde nicht nur über die Zutaten, sondern auch über das Logo entscheiden, es gibt einen Schokoladen-Blog und sogar ein Schoggi-Abo. Seid Ihr die Modernisierer der guten alten Tafelschokolade?

Auf jeden Fall (lacht)! Unser Produktionskonzept ist das so genannte „mass customizing“, also die Individualisierung, denn es gibt ja den Trend, dass man nichts mehr von der Stange will. Wenn schon individualisierte Schokolade, dann aber aus der Schweiz, ist doch klar. Das Besondere ist bei uns, dass wir die Tradition der Schweizer Schokoladen-Kunst mit modernen Technologien und Instrumenten wie Social Media oder Facebook verbinden. In der Community wird intensiv kommuniziert und wir bekommen jede Menge Input: Geschmack, Zutaten, die Versandarten – all das ist von den Kunden mitbestimmt worden.

Stichwort Betthupferl. Wie sollte es beschaffen sein, um auf dem Kopfkissen seiner/s Liebsten maximalen Eindruck zu schinden?

Bei der Geschmacksrichtung kommt es natürlich drauf an, ob es eine Frau oder ein Mann ist. Schön sind weiche Sachen, z.B. Rosenblätter, sanfte Farben, nicht zu scharf, eher milde Zutaten, die auch von der Optik stimmig sind. Bei uns gibt es außerdem die passende Farbe zum Bettbezug. Dann braucht man auch keine Rosen mehr aufs Bett zu streuen, denn die sind schon auf der Schokolade, und man kann sie sogar mitessen.

Euer persönlicher Favorit für das Schokolädchen vor dem Schlafen?

Weißer Schokolade mit Erdnussbutter und Cranberries, das ist sehr weich und zart schmelzend. Mein Geschäftspartner Christian Philippi bevorzugt Cranberries mit Physalis auf Vollmilchschokolade. Ein bisschen kommt es natürlich auf die Laune an: Wenn es nicht zu süß sein soll, wählt man eine salzige Note, z.B. Curry Cashews auf Vollmilch oder dunkle Schokolade mit Meersalz und Orangengeschmack. Aber zum Schlafen würde ich eher etwas Sanftes empfehlen, auf jeden Fall kein Chili (lacht).

Meine kleine Nachtmusik: Warum Musik gegen Schlafstörungen hilft



Für Kinder, die nicht einschlafen können, ist es der älteste Trick: das Schlaflied. Wie gut aber auch den Erwachsenen Musik vor der Nachtruhe tut, wurde lange unterschätzt. Forscher der University of Taiwan haben herausgefunden, dass bereits 45 Minuten Musikgenuss genügen, um nicht nur leichter einzuschlafen, sondern auch die Schlafperioden zu verlängern. Sie hatten 60 Patienten mit Schlafstörungen untersucht und die Hälfte mit einer Musiktherapie behandelt. Ergebnis: Über ein Drittel derer, die vor dem Zubettgehen Musik gehört hatten, bemerkten bereits nach nur einer Woche eine deutliche Verbesserung ihrer Schlafqualität.

Entscheidend ist offenbar, dass die Art der Musik einen direkten Einfluss auf die Schnelligkeit von Herzschlag und Atemrhythmus hat. Zur Entspannung eignen sich deshalb Stücke, die etwas langsamer sind als die Ruhefrequenz des Herzens. Setzt man bei einem Vierzig- bis Fünfzigjährigen siebzig Schläge in der Minute voraus, wären das 60 bis 80 Beats pro Minute. In der Musiktherapie spricht man von "tropotropher" Musik: harmonische Klänge, gleichmäßige Rhythmen und weite Melodiebögen sollen das vegetative Nervensystem so beeinflussen, dass sich der gesamte Organismus regeneriert.

Jazz, Folkmusik und orchestrale Stücke waren – glaubt man den taiwanesischen Forschern – die effektivsten Gute-Nacht-Musiken. Was natürlich kein Patentrezept sein muss. Denn was wirklich entspannt, ist eine höchst individuelle Sache. Beim einen mag es Bach sein, beim anderen Regina Spektor. Und manchmal kann sogar ein etwas schnelleres Lied für Entspannung sorgen, einfach weil es mit positiven Gefühlen behaftet ist.

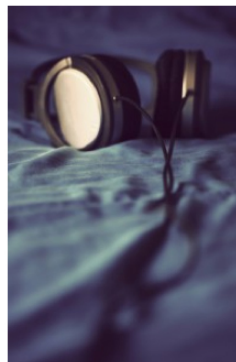
Die Musik mag aber noch so wirksam sein – entscheidend ist, dass auch alle äußeren Umstände stimmen. Wer also nach dem Hörerlebnis erst aufsteht und sein aufwendiges Musik-Equipment zur Seite räumen muss, wird die einschläfernde Wirkung ziemlich sicher zunichte machen. Also: Am besten gemütlich ins Bett legen, das Licht löschen, bequeme, kleine Ohrhörer und einen MP3-Player verwenden, Dinge also, die sich leicht und schnell zur Seite legen lassen – und auch nicht pieksen, wenn man selbst das nicht mehr schafft. Und dann auf das beruhigende Zusammenspiel von schönen Klängen, behaglichem Kopfkissen und guter Matratze vertrauen – ein "Musikbett" der Extraklasse!

Schaffen Sie die optimalen Voraussetzungen für Ihr persönliches "Musikbett": <http://www.swissflex.com>

Titelfoto: ©Theoddone/flickr



©Daehyun Park/flickr



©Fey Ilyas/flickr

Betagte Schönheit mit Coolness-Faktor – 10 Tipps, wo man sich Montreux am besten hingibt



Wäre Montreux eine Frau, man würde auf Anhub neidisch werden. Oder sich sofort verlieben. Denn irgendwie kommt hier alles zusammen, und sich irgendwie begehrenswert erscheint: Der Genfer See zu Füßen, die schneebedeckten Viertausender über den Köpfen. Ein mildes Klima, wo von der Palme bis zur Zypresse einfach alles gedeiht. Prachtige Gebäude aus der Belle Epoque. Verschachtelte Weinbergseligkeit. Und dann auch noch jede Menge coole Musiker-Freunde, die die kleine Stadt in der Westschweiz zum internationalen Hot Spot gemacht haben. Die dafür sorgen, dass zwischen Casino und Blumenrabatte Büsten von Freddy Mercury oder Aretha Franklin passen. Und dass die Stadt mit zunehmendem Alter nur noch attraktiver wird. Weil aber zuviel Schönheit hin und wieder blind machen soll, hat Schlafkultur die verführerischsten Orte zusammen getragen:

1. Musikgeschichte(n): Findet man an jeder Ecke, angefangen beim **Casino de Montreux** (Rue du Théâtre 9): An der Stelle des Siebziger-Jahre-Baus (die Gruppe Queen besaß hier seit 1979 das Tonstudio Montreux Mountain Recording) stand einst ein prächtiger Casino-Kursaal. 1971 brannte er während eines Frank Zappa-Konzerts vollständig nieder, was die Gruppe **Deep Purple**, die Zeuge des Brandes war, zu ihrem berühmtesten Song "Smoke on the Water" inspirierte: "I know we'll never forget / Smoke on the Water, fire in the sky." Von **Freddy Mercury**, der in Montreux (in einem Appartement im obersten Stockwerk der Résidence Les Tourelles, Quai des Fleurs, neben dem Hotel Excelsior) einen Großteil seiner letzten Jahre verbrachte, stammt der Satz "If you want to find peace, come to Montreux". Ihm zu Ehren wurde am Seeufer ein Denkmal errichtet.



©AbhijeetRane/flickr

2. Feinste Schweizer Pralinenkunst und ein günstiges Mittagessen gibt es in der Coniserie Restaurant Zurcher (Av. du Casino 45).

3. Flanieren an der Uferpromenade, mit niemals endenden Blumenrabatten, prächtigen Belle Epoque-Häusern und herrlichem Blick auf das Bergmassiv der Dents du Midi. Ein altmodisches, aber absolut unerlässliches Vergnügen, bei dem man in diesen Tagen vielleicht sogar Sting beim Joggen trifft.



©Lomyx/flickr

4. Für die Naschpause zwischen- durch: bei Lucien Moutarlier mit feinsten Konditorware eindecken (Grand Rue 44, www.moutarlier.ch).

5. Vieille Ville: Hier kann man das alte Montreux entdecken, kleine Winzerhäuser, bunte Fensterläden, Brunnen und lauschige Weingärten. Und im Café du Grütl in der Rue du Grand-Chêne ein fabelhaftes Rösti essen.

6. Rochers de Naye-Zahnradbahn: Sie führt von Montreux auf den Rochers de Naye zur 1970 Meter hoch gelegenen Bergstation, wo man eine atemberaubende Aussicht auf Savoyer, Waadtländer, Walliser und Berner Alpen hat. Wer hier den frühen Morgen erleben möchte, kann in der Nähe der Bergstation in original mongolischen Jurten übernachten.



©Webdevil666/flickr

7. Clarens: Der feine, westliche Stadtteil besitzt nicht nur herrliche Villen. Hier lebten unter anderem Igor Strawinsky, der seiner kranken Frau das milde Klima angeeignet lassen wollte und schrieb in dieser Zeit „Le Sacre du Printemps“ (1913). Tschaikowski komponiert in Clarens 1878 sein einziges Violinkonzert. Und Vladimir Nabokov, der mit seiner Frau viele Jahre im Hotel Montreux-Palace gewohnt hatte und dort starb, ist hier begraben. Einfach inspirieren lassen!

8. Gekrönt von zwei Michelin-Sternen kann man im **Le Pont de Brent** in Brent-Sur-Montreux speisen, wo Gérard Rabaey, einer der besten Köche der Schweiz 30 Jahre lang das Küchenregiment führte (www.lepontdebrent.com).

9. Legendär für den Absacker ist **Harry's New York Bar** im Hotel Montreux-Palace (Grand-Rue 100). Allein die prunkvolle, von 1904 bis 1906 errichtete Hotelanlage ist einen Besuch wert. Nabokov verbrachte hier in einer Suite seine letzten 16 Lebensjahre. Beim Hinausgehen nicht erschrecken: Ray Charles, Quincy Jones und Aretha Franklin sind nicht echt.

10. Schlafen gehen mit Miles Davis & Co.: Im **Tralala**, einem mitten in der Altstadt gelegenen Designhotel und wahren Kleinod, ist jedes der 35 Zimmer einem Künstler gewidmet, von David Bowie über Aretha Franklin bis zu Igor Strawinsky (www.tralalahotel.ch).