

touring *my* Home

Sonderheft

#01/2025



Mein Haus, mein Kraftwerk

ENERGIE: So nutzen Sie erneuerbare Energie im Eigenheim

DRAUSSEN: Ein naturnaher Garten fördert die Artenvielfalt

UNTERHALT: Sanitärinstallationen warten—ein Überblick

TCS HOME
DIE
PANNENHILFE
FÜR IHR
ZUHAUSE

**JETZT
ANMELDEN!**
**DER WEG ZUR
TRAUMKÜCHE**
Kostenlose
Infoabende—4

VITERMA ZAUBERT AUS IHREM ALTEN BAD IHR NEUES WOHLFÜHLBAD!



- ✦ Umbau innerhalb weniger Tage zum Fixpreis
- ✦ Individuelle Massanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige und pflegeleichte Materialien
- ✦ Wir besuchen Sie mit unserer mobilen Badausstellung

Ihre Fachbetriebe mit Schauraum
8604 Volketswil: Bauarena, Industriestr. 18
9425 Thal: Wiesentalstrasse 3
6217 Kottwil: Kreuzacher 1a
Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 0800 24 88 33 | www.viterma.ch



Editorial ■ Kümmern Sie sich mit uns um Ihr Zuhause

Wohneigentum ist weit mehr als nur ein Dach über dem Kopf: Es ist der Ort, an dem wir Ruhe finden, die kleinen Freuden des Alltags geniessen und Erinnerungen schaffen. Denn ein Haus oder eine Wohnung hat Bestand und gibt Sicherheit – allerdings nur, wenn man sich ausreichend darum kümmert: Jede Immobilie erfordert regelmässigen Unterhalt und sich anbahnende Schäden sollten frühzeitig erkannt und aus der Welt geschafft werden. Wie das gelingt? Unsere Tipps auf den folgenden Seiten werden Ihnen helfen, den Blick für Ihr Zuhause zu schärfen.

Auch Stillstand tut dem Eigenheim nicht gut, schliesslich ist alles im Wandel. Ansprüche ändern sich, neue Technologien fördern den Wohnkomfort wie auch die Energieeffizienz. Wir von myHome zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Wohneigentum auf den neusten Stand der Technik bringen und so seinen Wert erhalten oder gar steigern können. Wir wünschen Ihnen viel Freude und jede Menge Inspiration auf den folgenden Seiten.



Herzliche Grüsse

Peter Hert
TCS myHome



- 04– Der Weg zur Traumküche**
Kostenloser Infoabend
- 06– Effiziente Wärmespeicherung**
Energie clever nutzen
- 10– Rollläden als Schutzschild** Doppelte Sicherheit gegen Einbrecher
- 14– Titelgeschichte: Kraftwerk Haus**
Erneuerbare Energie fürs Eigenheim
- 18– Moderne Renovationsfenster**
Komfort, Sicherheit und Einsparungen
- 20– Sanitäranlagen im Fokus**
Wartung zahlt sich aus
- 26– Wilde Schönheit** Naturnahe Gartengestaltung
- 28– Frühjahrsputz im Garten** Kabellose Power für die perfekte Reinigung
- 30– Der smarte Garten** Grüner Daumen per App
- 32– Erholsamer Schlaf** Mehr Energie für den Tag
- 34– Marktplatz** Neue Produkte und Dienstleistungen



Bild: freshhaus

220
Aussteller

Messe und Vorträge
für Bauen, Wohnen,
Garten und Energie

Bauen Wohnen

3.–6. April 2025

Tägi Wettingen

DEIN TICKET 50% RABATT

bautrends.ch

Impressum ■ TCS myHome:

Herausgeber: Touring Club Schweiz, Postfach 820, 1214 Vernier; **Projektmanagement, Bildredaktion:** Peter Hert (i-pressum.ch); **Redaktion:** Raphael Hegglin, Tanja Seufert; **Layout:** Othmar Rothenfluh; **Korrespondenzadresse:** Verlag Touring, Poststrasse 1, 3072 Ostermundigen, Tel. 058 827 35 10, verlag@tcs.ch; **Auflage:** Deutsche Ausgabe 706 058 Ex., Totalauflage 1 067 139 Ex.; **Leiter Verlag:** Cumi Karagülle; **Projektleiter:** Roger Müller; **Inserate:** Roger Müller, Peter Hert; **Herstellung:** CH Media. Alle Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangte Manuskripte wird jede Haftung abgelehnt. **Titelbild:** lassedesigns/stock.adobe.com

Kostenloser Infoabend «Der Weg zu Ihrer Traumküche»



Tauchen Sie ein in die Welt Ihrer Traumküche!
Lassen Sie sich von Küchenprofis beraten und erhalten Sie wertvolle Tipps und Entscheidungshilfen.

Die Küche ist das Herzstück in den eigenen vier Wänden. Was aber, wenn Ihre Küche in die Jahre gekommen ist, Ihr Kochfeld oder die Dunstabzugshaube nicht mehr leisten, was sie sollten, und Ihnen das Design der Küchenschränke sowieso schon lange verleidet ist? Höchste Zeit, sich Gedanken über eine neue Küche zu machen. Kein einfaches Unterfangen in einem nahezu unüberschaubaren Markt mit sich rasant entwickelnden Technologien – und schliesslich muss die neue Traumküche auch in Ihr Budget passen.

**my
Home**

veriset
die küche. made in luzern.

Electrolux

PROGRAMM ÜBERSICHT



**MODERATION:
BEATRICE MÜLLER**

18:00 Uhr Türöffnung

18:30 Uhr Begrüssung/Einleitung

18:35 Uhr **KÜCHENPLANUNG
BEI RENOVATIONEN**

Informationen u. a. über Bedürfnis-
abklärung, Gestaltung, Küchennormen,
technische Möglichkeiten, Kosten-
planung.

19:00 Uhr **NEUE TRENDS IM
KÜCHENBAU**

Informationen u. a. über Formen/
Linien/Ergonomie, Materialien,
Farben, Design, Kontraste, Stauräume,
Arbeitsflächen.

19:25 Uhr **NEUE TECHNOLOGIEN
UND GERÄTE
FÜR DIE KÜCHE**

Informationen u. a. über Grundaus-
stattung, Steamer/Dampfgarer, Food
Center, Induktion mit Teppan Yaki/
Wok, Backöfen und Combi-Dampfgarer,
Dunstabzugshaube.

anschl. Apéro riche

JETZT ANMELDEN

VERISET AG

Donnerstag, 12. Juni 2025
Oberfeld 1
6037 Root

Mittwoch, 18. Juni 2025
Ausfahrt 46, Rössliweg 29a
4852 Rothrist

Donnerstag, 16. Oktober 2025
Ceres Tower, Hohenrainstr. 24
4133 Pratteln



Ja, ich möchte am Informationsabend zum Thema
«Der Weg zu Ihrer Traumküche» teilnehmen.

Die Teilnahme ist kostenlos und an keinerlei Bedingungen geknüpft.
Anmeldungen werden nach ihrem Eingang erfasst und schriftlich bestätigt.

- Donnerstag, 12. Juni 2025 in Root**
 Mittwoch, 18. Juni 2025 in Rothrist
 Donnerstag, 16. Oktober 2025 in Pratteln

Coupon einsenden an: **i-Pressum GmbH, Räfelstrasse 28, 8045 Zürich**
Anmeldung per E-Mail: **info@i-pressum.ch** (Absender nicht vergessen)
Telefon 043 500 40 40 oder auf **www.i-pressum.ch/infoabend**.

ANMELDUNG

Name _____

Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Tel./Mobile _____

Anzahl Personen _____

Jetzt Fenster renovieren



Wohnkomfort und Zukunft vereint: Mit einer energieeffizienten Renovation von 4B tragen Sie aktiv zum Klimaschutz bei.

Mit dem RF1 ersetzen Sie Ihre Fenster - ohne Maurer, Gipser oder Maler.



Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie eine Live-Montage in Ihrer Nähe!

- 07. April 17.30 Uhr Wallisellen
- 29. April 17.30 Uhr Bern
- 21. Mai 17.30 Uhr Adliswil
- 21. Mai 19.00 Uhr Hochdorf
- 17. Juni 17.30 Uhr Bern
- 25. Juni 17.30 Uhr Baden-Dättwil
- 04. September 19.00 Uhr Hochdorf
- 11. September 17.30 Uhr Pratteln
- 16. September 17.30 Uhr Bern
- 13. November 19.00 Uhr Hochdorf



Hier scannen und zur kostenlosen Live-Montage anmelden.

..... ✂
Wünschen Sie eine kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause oder einen Termin in einer unserer Ausstellungen? Kontaktieren Sie uns unter www.4-b.ch/de/entspannte-renovation oder senden Sie diesen Coupon an:

4B AG

Zentrale Dienste (TCS0325)
An der Ron 7
6280 Hochdorf

+41 41 914 50 50
info@4-b.ch
www.4-b.ch

Vorname, Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Wärme speichern: immer einfacher

Ein typischer Schweizer Haushalt verbraucht drei Viertel seiner Energie für die Heizung und fürs Warmwasser. Wäre es da nicht schön, überschüssige Wärme zu speichern, um sie später zu verbrauchen – etwa im Sommer oder an sonnigen Wintertagen, wenn viel Licht ins Haus gelangt und Wärme sogar gratis anfällt?

TEXT – **RAPHAEL HEGGLIN**

■ Wärme lässt sich auf viele Arten speichern. Einige sind altbewährt, andere das Resultat neuester Entwicklungen. Allen gemeinsam ist, dass die Wärmespeicherung immer wichtiger wird. Denn das zukunftsfähige Haus soll nicht nur möglichst wenig Energie verbrauchen, sondern diese auch speichern können. An Methoden mangelt es nicht:

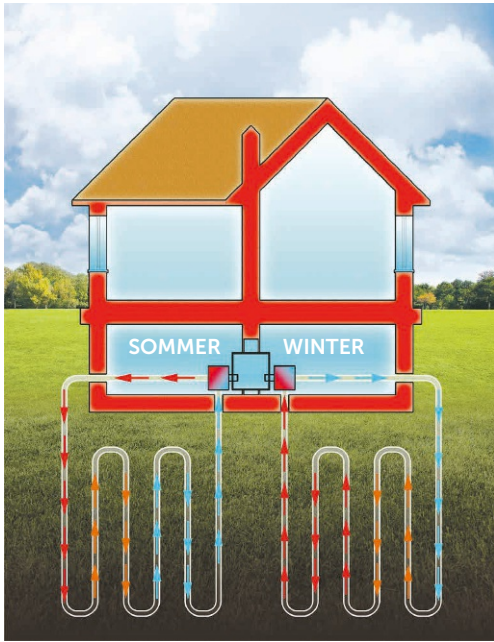
HOLZOFEN MIT WÄRMESPEICHER: Besonders gut gedämmte Gebäude wie Passivhäuser kommen heute teilweise ohne Zentralheizung aus. Als einzige Heizung dient ein Holzofen mit ausreichend Masse zur Wärmespeicherung. Er nutzt dasselbe Prinzip wie Kachelöfen: Einmal erhitzt, gibt der Ofen über Stunden Wärme ab, die sich über die Luft im gesamten Haus verteilt. Der Grundriss des Hauses muss so gewählt sein, dass sich die warme Luft optimal verbreiten kann – teilweise unterstützt durch Lüftungsclappen zwischen den einzelnen Räumen. Möglich

ist zudem ein zweiter Wärmespeicher im Obergeschoss, angeschlossen ans aufsteigende Ofenrohr – so entsteht ein sogenannter Satelliten-Speicherofen.

DAS HAUS ALS WÄRMESPEICHER: Ein Haus ganz ohne Heizung? Auch das geht, wie immer mehr Beispiele beweisen. Die Grundlage dafür sind grosse Fensterflächen, um möglichst viel Solarwärme zu gewinnen. Das Haus nimmt diese auf und gibt sie über Stunden, teilweise über Tage, wieder ab. Als Speichermasse dienen die Geschossböden und Innenwände, teilweise ist zusätzliche Speichermasse verbaut. Hierzu nimmt man zunehmend Lehm: Er fällt beim Ausheben der Baugrube oft als Nebenprodukt an und überzeugt durch seine gute Wärmespeicherkapazität sowie Umweltbilanz. Idealerweise ergänzt man solche Häuser mit Solarkollektoren, um auch das Warmwasser mit Sonnenenergie aufzubereiten.

Solar- und Windstrom fallen unregelmässig an. Umgewandelt in Wärme, lassen sie sich speichern.





Erdreich als Wärmespeicher:
Im Winter dient es als
Wärmequelle, im Sommer als
Wärmedepot beim Kühlen.

INFO ■ Arten der Wärmespeicherung

SENSIBLE WÄRMESPEICHER

Die bekannteste und einfachste Methode setzt auf Temperaturänderung. Materialien nehmen Wärme auf, ihre Temperatur steigt. Geben sie die Wärme später ab, sinkt ihre Temperatur. Auf diese Weise funktionieren zum Beispiel Holzöfen mit Speckstein-Ummantelung oder Wärmeflaschen.

LATENTWÄRMESPEICHER

Hier speichert das Medium die Wärme nicht durch Temperaturerhöhung, sondern mittels Phasenwechsel – klassischerweise von fest zu flüssig. Dabei werden grosse Mengen an Energie frei: Der Wechsel von flüssig zu fest bei Wasser liefert genauso viel Energie, wie wenn Wasser von 80 °C auf 0 °C abkühlt. Ein Alltagsbeispiel für latente Wärmespeicherung sind Gel-Taschenwärmer. Sie setzen Wärme frei, wenn man ein Metallplättchen knickt und das Wasser-Salzgemisch kristallisiert – also fest wird. Dieser Vorgang ist reversibel.

THERMOCHEMISCHE SPEICHER

Ein Stoff speichert Wärme, indem er eine chemische Reaktion durchläuft. Das entstandene Produkt lässt sich fast beliebig lange lagern. Wer die Wärme wieder braucht, kehrt die Reaktion um und setzt so die gespeicherte Energie frei. Das Prinzip thermochemischer Speicher ähnelt jenem von Akkus – mit dem Unterschied, dass Akkus Elektrizität, thermochemische Speicher hingegen Wärme speichern. Letztere kommen in unserem Alltag noch kaum vor.

veriset

«Hier lasse ich
mir Zeit.»

Mujinga Kambundji,
die schnellste Frau der Schweiz.



die küche. made in luzern.

veriset.ch



Gefriert Wasser zu Eis, wird Kristallisationsenergie frei. Diese lässt sich mit einer Wärmepumpe nutzen.

WÄRMEPUFFERSPEICHER: Sie bestehen aus einem isolierten Tank, der mit Wasser gefüllt ist – dem Speichermedium. Die zugeführte Wärme kann aus verschiedenen Quellen stammen: zum Beispiel aus Solarkollektoren oder aus der Heizung, wenn aufgrund von Temperaturschwankungen Überschüsse anfallen. Wichtig sind Pufferspeicher auch, wenn eine Wärmepumpe mit Strom aus der eigenen Photovoltaikanlage betrieben wird. Mit dem tagsüber anfallenden Strom wird dann nicht nur geheizt, sondern zusätzlich der Wärmepufferspeicher geladen. Diesen kann die Wärmepumpe dann nachts – wenn für ihren Betrieb kein Solarstrom zur Verfügung steht – wieder anzapfen.

EISSPEICHER: Ihre Zahl nimmt auch in der Schweiz zu. Das Herzstück eines Eisspeichers ist ein isolierter Wassertank, der meist unter der Erdoberfläche liegt. Daran gekoppelt ist eine Wärmepumpe, die dem Wasser im Tank die Wärme entzieht. Gefriert das Wasser, weil die Wärmepumpe diesem weiterhin Wärme entzieht, wird sogenannte Kristallisationsenergie frei. Erst wenn das gesamte Wasser gefroren ist, muss die Wärmepumpe mit einer anderen Wärmequelle arbeiten. In der Zwischenzeit wird das Eis im

Eisspeicher wieder geschmolzen, zum Beispiel mit Sonnenenergie aus Solarkollektoren. Grosse Eisspeicher lassen sich im Sommer zum Kühlen einsetzen und ermöglichen eine Wärmeübertragung vom Sommer in den Winter.

ERDSPEICHER: Auch in der Erde lässt sich Wärme speichern. Zwar fließt ein Teil davon aus dem nutzbaren Bereich ab und geht verloren, dafür ist diese Art der Speicherung kostengünstig und nahezu unbegrenzt. Beladen werden Erdspeicher meist im Sommer, mit Solarwärme oder mit der Hitze, die aus dem Gebäude abgeleitet wird, um zu kühlen. Erdspeicher ermöglichen also eine langfristige, saisonale Wärmespeicherung mit Doppelnutzung fürs Heizen und Kühlen und sind dementsprechend verbreitet. Ein Beispiel ist das Suurstoffi-Areal in Rotkreuz. Die Erdsonden sind dort über ein Netz miteinander verbunden. Sie dienen im Sommer der Kühlung und im Winter dem Heizen mittels Wärmepumpe.

SORPTIONSSPEICHER: Sie speichern Wärme chemisch durch reversible Bindungs- und Lösungsvorgänge. Das ermöglicht eine langfristige Speicherung von Wärme mit hohem Wirkungsgrad. Zudem lassen sich Sorptionspeicher transportieren – der Ort des Wärmeverbrauchs ist nicht zwingend jener der Produktion. Ein Beispiel ist der an der Empa entwickelte Prototyp eines Sorptionspeichers mit Natronlauge: In reiner Form ist diese fest. Löst man sie in Wasser, wird viel Wärme freigesetzt. Die nun flüssige Natronlauge wird dann im folgenden Sommer mit Solarwärme wieder getrocknet – der Sorptionspeicher ist damit wieder geladen.

DENKZAHL

3200

MAL BESSER
Wasser kann Wärme
3200 Mal besser
speichern als Luft.



TCS Gebäuderechtsschutz: Beruhigende Sicherheit für Ihr Zuhause.

Bleiben Sie ganz entspannt, wenn es mit Handwerkern, Nachbarn oder einer Versicherung zum Streit kommt. Mit dem TCS Gebäuderechtsschutz vertrauen Sie auf mehr als 50 Jahre Erfahrung, kompetente Beratung und finanzielle Sicherheit bei einem Rechtsstreit.

Jetzt abschliessen oder persönlich beraten lassen:

0844 888 111

club.tcs.ch/immo





Doppelte Sicherheit dank Rollläden

REDAKTION – MYHOME

■ Krimis mögen spannend sein, doch mit der Realität haben sie wenig zu tun. Das gilt auch für die Einbruch-Szenen, in denen schwarz bekleidete Einbrecher mit komplizierten Werkzeugen Schlösser knacken – ohne dabei Spuren zu hinterlassen. In der Realität setzen sie meistens auf brachialere Methoden: Ein Schraubenzieher oder ein Brechisen am richtigen Punkt angesetzt, und das Fenster lässt sich dank Hebelwirkung einfach aufstemmen.

Entscheidend ist für Einbrecher der Weg des geringsten Widerstands sowie der Faktor Zeit. Sie suchen, was im Fachjargon ein «30-Sekunden-Fenster» genannt wird: alte Fenster, die nur ein bis zwei Verschlusspunkte haben und sich dadurch mühelos aufstemmen lassen. Wichtigste Schutzmassnahme ist daher, Einbrechern diesen Weg möglichst zu versperren. Denn: Je länger der Einbruch dauert und je mehr Lärm dabei entsteht, desto riskanter wird er.

In Zusammen-
arbeit mit
myHome und



roll-laden.ch

Heruntergelassene Rollläden sind Einbrechern ein Graus. So sehr, dass sie einen Einbruch meist gar nicht versuchen.

NACHRÜSTEN OFT MÖGLICH

Heruntergelassene Rollläden erhöhen daher den Einbruchschutz markant und können auch in Häusern mit älteren Fenstern für Sicherheit sorgen. Schon Standard-Rollläden sorgen für deutlich mehr Einbruchschutz. Sind Rollläden jedoch zusätzlich aus stabilen Materialien gefertigt und deren Führungsschienen verstärkt sowie die Endschiene mit einer Verriegelung ausgestattet, so werden sie zu einem regelrechten Schutzschild fürs Eigenheim.

Je nach Modell lassen sich alte Rollläden mit einem Hebelverschluss oder einem Schloss nachrüsten. Dazu muss lediglich die Endschiene ausgetauscht werden. Bereits diese einfachen Massnahmen verbessern die Sicherheit bestehender Rollläden deutlich.

AUF DIE WIDERSTANDSKLASSE KOMMT ES AN

Punkto Einbruchschutz sind Rollläden in verschiedene Sicherheitsklassen eingeteilt. Ähnlich wie bei den Fenstern sollte sie umso höher sein, je besser zugänglich die Rollläden sind. Für Rollläden, die Fenster im Parterre sowie Terrassen- und Balkontüren verschliessen, ist eine höhere Widerstandsklasse (Sicherheitsklasse) empfehlenswerter als für solche vor Fenstern in den oberen Stockwerken.



Rollläden sorgen nicht nur für effektiven Sonnenschutz, sie sorgen auch für mehr Sicherheit in einem Haus.



Die Widerstandskraft von Rollläden wird nach der DIN EN 1627 geprüft. Für den Wohnbereich empfehlenswert sind die Widerstandsklassen RC 1 bis RC3. Rollläden mit höherer Widerstandsklasse verfügen über weitere Sicherheitsmechanismen und werden vorwiegend bei Banken und anderen Geschäftsgebäuden eingesetzt. Ihre Montage erfordert aufwendige technische Installationen und ist entsprechend teuer.

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN WOHNBEREICH

Welche Widerstandsklasse sich bei einem Wohnhaus wo eignet, hängt zum einem von der Lage der Rollläden ab und zum anderen von den individuellen Sicherheitsanforderungen. Das sind die Unterschiede:

■ **RC 1:** Grundschutz gegen Aufbrechversuche mit körperlicher Gewalt wie Dagegentreten oder Schulterwurf (vorwiegend Vandalismus). Hält unten einer Belastung von 300 kg (Aufstemmen) und in der Mitte einer Belastung von 150 kg stand.

■ **RC 2:** Hält den gleichen Belastungen wie RC1 stand und widersteht zusätzlich 15 Minuten einem Einbruchversuch mit einfachem Einbruchswerkzeug.

■ **RC 3:** Doppelt so widerstandsfähig wie RC1 und RC2. Widersteht also Belastungen von 600 kg an der Unterseite und von 300 kg in der Mitte. Zudem halten Rollläden dieser Klasse sogar einem Einbruchversuch mit einem Stemmeisen 15 Minuten stand.

MEHR SICHERHEIT DURCH AUTOMATION

Rollläden können nur vor Einbruch schützen, wenn sie vollständig verschlossen sind. Doch wer lässt schon jedesmal konsequent alle Rollläden herunter, wenn er aus dem Haus geht? Leider kommt es oft dann zu Einbrüchen, wenn man kurz weg ist – auch tagsüber.

Eine Automatisierung schafft Abhilfe: Durch Zeitprogrammierung, zentrale Steuerung oder Sensoren fahren Rollläden automatisch herunter und wieder hoch – ganz auf die Nutzerbedürfnisse sowie die Umweltbedingungen abgestimmt. So müssen sie nicht manuell und einzeln bewegt werden.

Besonders nutzerfreundlich sind zudem smarte Rollläden: Sie lassen sich mittels einer App steuern – jederzeit und auch von unterwegs.

Info ■ Altbewährt und grundsolide

Als Erfinder der Jalousie bzw. des Rollladens gilt der französische Kunstschreiner Cochoat aus Paris. Er patentierte im Jahre 1812 seine Erfindung, bei der Brettchen an Ketten hingen und sich durch Schnüre hochziehen ließen.

Das Konzept überzeugte und die erste deutsche «Jalousiefabrik» wurde im Jahr 1854 gegründet. Danach folgten im Zuge der Industrialisierung auf der ganzen Welt zahlreiche weitere. Das Prinzip der Rollläden ist bis heute einfach, genial – und vielseitig: Rollläden dienen dem Sonnen- und Einbruchschutz und lassen sich auch als Verschlusssysteme, zum Beispiel an Gebäuden, Fahrzeugen, Anhängern oder Möbeln einsetzen. Ebenso werden sie als Raumtrenner verwendet, um flexible Raumnutzungen zu ermöglichen.

Bodenheizung über 35? Eine Analyse schafft Sicherheit



PUBLIREPORTAGE

Bodenheizungen, die bereits über 35 Jahre in Betrieb sind, sollten untersucht werden. Viele ältere Bodenheizungsrohre bestehen aus Kunststoff. Diese verspröden und verschlammten mit der Zeit. Wenn Sie nicht rechtzeitig reagieren, kann es teuer werden. Deshalb ist eine vorbeugende Analyse sehr ratsam.



Sanierung
mit dem Original
HAT-System.

Bodenheizungsrohre verspröden

Bodenheizungen sorgen für Komfort und sparen Platz. Doch die unsichtbare Wärmeverteilung altert. Versprödung und Verschlammung sind die Hauptgründe für ineffiziente Bodenheizungen. Werden Probleme

nicht frühzeitig erkannt, sind die Schäden meist irreparabel. Betroffen sind insbesondere Systeme, die zwischen 1970 und 1990 verbaut wurden, weil in diesem Zeitraum hauptsächlich einfacher Kunststoff als Rohrmaterial zum Einsatz kam. Dieser versprödet mit der Zeit.

Solche Baustellen
können Sie mit dem
HAT-System verhindern.



Kalte Böden. Wie weiter?

Wenn die Bodenheizung nicht die gewünschte Leistung erbringt, gewisse Räume kalt bleiben und die Regulierung nicht richtig funktioniert, lohnt es sich, eine Fachperson hinzuzuziehen. Dabei ist es wichtig, dass die Anlage vor Ort genauestens untersucht wird.

Klarheit durch Analyse

Es müssen sämtliche Komponenten miteinander bezogen und die Ergebnisse anhand von normierten SWKI-Werten ausgewertet werden. Erst nach einer umfassenden Zustandsanalyse herrscht Klarheit darüber, wie es wirklich um eine Bodenheizung steht. Eine solche Analyse ist schon für wenige Hundert Franken zu realisieren und lässt eine klare Aussage über die Machbarkeit einer Sanierung zu.

Schutzschicht gegen die Alterung

Das Original zur Rohrrinnensanierung mittels Innenbeschichtung

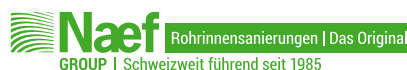
hat die Naef GROUP 1999 auf den Markt gebracht. Damit werden bestehende Bodenheizungen ganz ohne Baustelle saniert. Die Innenbeschichtung dient dabei als Schutzmantel gegen weitere Versprödung.

Nicht spülen, sondern sanieren

Alternativ werden seit einigen Jahren von diversen Anbietern auch Spülungen und Reinigungsverfahren angeboten. Es ist wichtig zu wissen, dass damit das eigentliche Problem – die Versprödung des Rohrmaterials – nicht behoben wird. Mit dem HAT-System wird eine Bodenheizung hingegen tatsächlich saniert.

10-jährige Garantie mit dem Original

Das HAT-System ist das einzige Rohrrinnensanierungsverfahren, das Kunststoff-Bodenheizungen gemäss DIN-Norm 4726 sauerstoffdicht macht und damit die Alterung stoppt. So ist eine Verlängerung der Lebensdauer der Rohre garantiert und zudem werden auch gleich alle anderen wesentlichen Bodenheizungskomponenten gewartet oder ersetzt. Die Wertigkeit des Originals wird durch eine 10-jährige Garantie unterstrichen.



Bitte Talon zurücksenden oder anrufen

Naef GROUP
Wolleraustrasse 15N, 8807 Freienbach
E-Mail: info@naef-group.com
Tel.: 044 786 79 00
www.bodenheizung.ch

Vorbeugende Analyse buchen



Sonderangebot für Leserinnen und Lesern des Touring-Magazins: Lassen Sie jetzt Ihre Bodenheizung von den Spezialisten der Naef Group überprüfen – statt für 380 für nur **280 Franken**.

Angebot: Zustandsanalyse mit Prüfung aller Anlagekomponenten vor Ort, Auswertung aller Parameter und Besprechung. QR-Code scannen, Talon ausgefüllt retournieren oder anrufen.

Ja, ich möchte mehr dazu erfahren. Kontaktieren Sie mich unverbindlich.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Jahrgang Liegenschaft: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Touring myHome 2025

Versprödetes und verschlammtes Bodenheizungsrohr.



Bodenheizungsrohr:
Vor, während und nach der Sanierung mit dem HAT-System.



Mein Haus, mein Kraftwerk

Neue Entwicklungen machen es immer einfacher, erneuerbare Energien zu nutzen. Richtig eingesetzt schützen sie nicht nur die Umwelt, sondern senken ebenso die Energiekosten und erhöhen die Versorgungssicherheit. Ein Überblick über etablierte Technologien und solche, die es noch werden können. TEXT – RAPHAEL HEGGLIN

–1. Photovoltaik

Technologie erklärt: Solarzellen wandeln die Strahlungsenergie der Sonne in elektrische Energie um. Verbreitet sind heute drei Typen von Solarzellen: Monokristalline Zellen ermöglichen mit einem Wirkungsgrad von 20 bis 24 % den höchsten Stromgewinn – sie sind allerdings auch am teuersten. Erkennbar sind sie an ihrer gleichmässigen, dunkelblauen Farbe. Der Wirkungsgrad polykristalliner Zellen liegt zwischen 15 und 20 %. Sie sind günstiger als monokristalline Zellen und anhand ihrer kristallinen Strukturen gut erkennbar. Noch günstiger sind Dünnschicht-Solarmodule mit einem Wirkungsgrad von 6 bis 14 %.

Für die Wahl der Solarzelle ist das Kosten-Nutzenverhältnis ausschlaggebend: Während sich für gut

besonnte Dachanlagen preisintensivere Solarmodule mit hohen Wirkungsgraden oft lohnen, tendiert man z. B. bei Fassaden eher zu günstigen und dafür grossflächigen Varianten.

Photovoltaik im Gebäude nutzen: Im Schweizer Mittelland gilt ein Energieertrag von 200 kWh pro Quadratmeter und Jahr als Durchschnittswert. In der Südschweiz und in gewissen alpinen Lagen ist mit höheren Erträgen zu rechnen. Mit einer Modulfläche von 18 m² lässt sich der Strombedarf eines durchschnittlichen 3- bis 4-Personen-Haushalts decken. Allerdings fällt Solarstrom wetter- und jahreszeitlich bedingt in unterschiedlicher Menge an. Mit Batteriespeichern kann man diese Schwankungen zum Teil ausgleichen.

Wer über keine grossen Aussenflächen verfügt, wie etwa bei Stockwerkeigentum, kann trotzdem Solarstrom erzeugen: Plug&Play-Photovoltaik-Anlagen sind nur 1 bis 2 m² gross und lassen sich unkompliziert auf Balkonen und Terrassen montieren. Sie werden direkt an eine Aussensteckdose angeschlossen; der erzeugte Strom fliesst dann ins hauseigene Stromnetz. Zugelassen sind Anlagen mit einer Nennleistung von maximal 600 W.

Förderung: Kleine Photovoltaik-Anlagen für Ein- und Mehrfamilienhäuser fördert der Bund mittels Einmalvergütung (EIV). Ihre Höhe ist abhängig von der Anlagengrösse und beträgt maximal 30 % der Investitionskosten. Daneben betreiben viele Kantone, Gemeinden und Energieversorger zusätzliche Förderprogramme für Photovoltaik.

DENKZAHL

54

PROZENT

Über die Hälfte aller Schweizer Gebäude werden noch mit fossilen Energieträgern beheizt.

–2. Solarwärme

Technologie erklärt: Solaranlagen erwärmen Wasser für den Haushalt und/oder die Heizung. Für ein Einfamilienhaus reichen in der Regel 4 bis 6 m² Kollektorfläche, um bis 70 % des Warmwassers zu erzeugen. Mit grösseren Kollektorflächen und zusätzlichen Wärmespeichern lässt sich zudem die Heizung unterstützen. Je nach Gebäudestandard werden so etwa 30 % des Heizwärmebedarfs gedeckt – bei Mehrfamilienhäusern tendenziell mehr.

Solkollektoren gibt es in unterschiedlicher Bauweise:

Flachkollektoren sind am weitesten verbreitet. Sie bestehen aus einem isolierten Gehäuse mit schwarzem Metall-Absorber und erreichen Wassertemperaturen von 30 bis 60 °C. Nicht verglaste Kollektoren sind zwar kostengünstiger, sie erwärmen jedoch weniger. Ideal sind sie für niedrige Wassertemperaturen wie etwa in Whirlpools oder Schwimmbädern. Technisch am anspruchsvollsten und teuersten sind Vakuumröhren-Kollektoren. Mit ihnen sind Wassertemperaturen von bis zu 100 °C möglich.

Solarwärme im Gebäude nutzen: Solarkollektoren sind üblicherweise auf dem Dach installiert. Es empfiehlt sich eine möglichst südliche Ausrichtung mit etwa 30 Grad Neigung, Beschattung gilt es ganzjährig zu vermeiden. Die Wasserleitungen zu und von den Solarkollektoren können durchs Haus, entlang der Fassade oder durch einen nicht mehr genutzten Kamin verlegt werden. Letzteres ist bei Altbauten oft eine kostengünstige und unkomplizierte Variante.

Förderung: Durch das Gebäudeprogramm des Bundes fördern die meisten Kantone Solarkollektoren. Daneben bestehen weitere kommunale Förderprogramme.



–3. Wind

Technologie erklärt: Eine Windturbine wandelt die Bewegungsenergie des Windes in elektrische Energie um. Die sich drehenden Rotorblätter sind mit einem Generator verbunden, der durch elektrische Induktion Strom erzeugt. Das Funktionsprinzip einer Windkraftanlage ist dasselbe wie das einer Wasserturbine oder eines Fahrraddynamos.

Windkraft im Gebäude nutzen: Kleine Windkraftanlagen für Wohngebäude sind hierzulande selten, ihre Zahl steigt jedoch. Oft scheitern Projekte am Bewilligungsverfahren, je nach Standort sind kleine Windkraftwerke allerdings ergiebig. Sie können zudem Photovoltaik-Anlagen ergänzen und Strommangel nachts, bei schlechtem Wetter und im Winter teilweise ausgleichen. Die Jahresproduktion kleiner Windkraftwerke liegt zwischen 1000 und 4000 kWh.

Förderung: Auf Bundesebene werden nur Grossanlagen mit mindestens 2 MW gefördert. Ob auf kantonaler, kommunaler oder privater Ebene individuelle Förderprogramme bestehen, muss individuell abgeklärt werden – die Förderangebote ändern laufend.

DENKZAHL

250'000

QUADRATMETER
misst die grösste Photovoltaikanlage der Schweiz. Sie befindet sich in Onnens (VD).

EINFACH IMMER. SICHER.

Schweizer Steinwolle mit
natürlichem Brandschutz.



www.flumroc.ch/1000





–4. Wasserkraft

Technologie erklärt: Fliessendes Wasser bringt das Lauf- rad in der Turbine zum Rotieren, wodurch ein Generator angetrieben wird. Auch bei der Wasserkraft wandelt sich kinetische Energie (Bewegungsenergie) in elektrische um. In der Schweiz gibt es rund 650 Wasserkraftwerke mit einer Leistung von mindestens 300 Kilowatt sowie rund 1000 Kleinwasserkraftwerke – über 60 % des hierzulande produzierten Stroms stammt aus Wasserkraft. Sie ist umweltfreundlich, effizient und ihre Technologie bewährt sowie wenig störungsanfällig.

Wasserkraft im Gebäude nutzen: Kleinstwasserkraftwerke für Privathaushalte sind in der Schweiz äusserst selten. Dies liegt daran, dass kaum jemand private Nutzungsrechte an einem Fliessgewässer besitzt, ausserdem sind die Umweltauflagen punkto Kleinstwasserkraftwerke hoch. Einige Anlagen sind jedoch im Betrieb und arbeiten zuverlässig.

Förderung: Das Programm Kleinwasserkraftwerke von EnergieSchweiz unterstützt Grobanalysen mit einem Kostenbeitrag, um die Realisierbarkeit eines Projekts abklären zu können.

INFO ■ Welche Fördergelder für was?

Die Website www.energiefranken.ch listet für jeden Wohnort die möglichen Zuschüsse auf – es reicht die Eingabe der Postleitzahl.

–5. Biomasse

Technologie erklärt: Der Begriff Biomasse umfasst Holz, Pflanzenabschnitte und Gülle aus der Landwirtschaft sowie biogene Abfälle (z. B. pflanzliche Küchenabfälle). Aus Biomasse lässt sich Energie gewinnen, indem man sie direkt verbrennt oder mittels Vergären in Biogas umwandelt, um dieses zu verbrennen. In Wohngebäuden ist Holz der am weitesten verbreitete Energieträger aus Biomasse.

Holzheizungen lassen sich mit Stückholz, Pellets oder Hackschnitzeln betreiben. Feuerungen mit Stückholz (Holzscheite) sind in Zentralheizungen die Ausnahme, durchgesetzt haben sich Schnitzel und Pellets. Sie lassen sich kontinuierlich zudosieren, wodurch die Holzheizungen automatisiert arbeiten. Ihr Betrieb ist in etwa so einfach wie der anderer, etablierter Systeme. Holzheizungen überzeugen durch eine besonders gute CO₂-Bilanz, sie stossen jedoch mehr Luftschadstoffe aus als Öl- und Gasheizungen. Moderne, fachgerecht installierte Anlagen erfüllen die Anforderungen der Luftreinhalte-Verordnung allerdings problemlos.

Holzenergieheizung im Gebäude nutzen: Holzheizungen arbeiten selbst mit hohen Vorlauftemperaturen effizient, was bei vielen Wärmepumpen nicht der Fall ist. Ist bei einem Heizungsersatz der Umstieg auf eine Niedertemperaturheizung nicht möglich, so sind Holzfeuerungen eine gute Alternative. Sie ermöglichen es, trotz hoher Vorlauftemperaturen effizient, umweltfreundlich und gesetzeskonform zu heizen. Ein Nachteil ist hingegen der hohe Platzbedarf für Pellets und Schnitzel. Er ist etwa dreimal grösser als jener von Heizöl.

Förderung: Das Gebäudeprogramm des Bundes unterstützt den Ersatz einer Öl- oder Gasheizung durch eine Holzheizung. Daneben betreiben zahlreiche Kantone und Gemeinden eigene Förderprogramme.

DIE GRÜNE ALTERNATIVE.

Für dein Daheim und unsere Umwelt: Mit über 2000 Produkten macht's dir Oecoplan einfach, eine gute Wahl zu treffen.



oecoplan



EMPFIEHLT
oecoplan

 **JUMBO**

Neue Fenster punkten mehrfach

Das Kosten-Nutzen-Verhältnis einer Fensterrenovation ist besonders gut: Diese reduziert nicht nur den Heizwärmeverbrauch deutlich, sondern sorgt auch für mehr Schutz und Wohnkomfort.



Das Renovationsfenster RF1 design von 4B baut auf dem bestehenden Rahmen auf. Der bauliche Aufwand beschränkt sich so auf ein Minimum.

Bei 4B geht Energiesparen nicht auf Kosten der Ästhetik.

REDAKTION – MYHOME

■ Die energetische Sanierung eines Hauses umfasst den Fenstersersatz, das Dämmen von Dach, Fassade und Keller bzw. Kellerdecke und den Heizungersatz. Immer öfter ergänzen Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer diese Massnahmen mit einer Photovoltaikanlage und/oder mit Solarkollektoren für Warmwasser.

Es sind also eine Reihe von Massnahmen, welche die Energieeffizienz eines Altbaus auf den neusten Stand bringen. In den seltensten Fällen lassen sich diese auf einmal – im Zuge einer Gesamtsanierung – umsetzen. Die Sanierung in Etappen ist genauso zielführend und schon das Budget: Zum einen fallen die Kosten über die Jahre verteilt an, zum anderen lassen sich so die steuerlichen Abzüge optimieren. Doch wie beginnen? Zu oft wird eine Sanierungsmassnahme erst dann umgesetzt, wenn ein Bauteil das En-

de seiner Lebensdauer erreicht hat und dringend Handlungsbedarf besteht. Im ersten Moment mag dies günstiger erscheinen, doch längerfristig betrachtet geht diese Rechnung meist nicht auf.

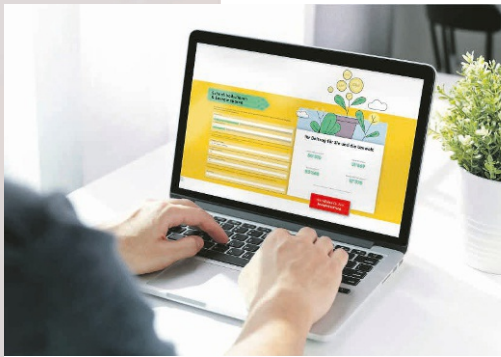
ZUERST WÄRMEBEDARF SENKEN

Die Reihenfolge der einzelnen Sanierungsschritte kann entscheidend dafür sein, wie energieeffizient ein Gebäude am Ende ist: Die Wahl des neuen Heizsystems hängt zum Beispiel auch davon ab, wie hoch der Heizwärmebedarf eines Hauses bzw. die erforderliche Vorlauftemperatur ist. Eine Fensterrenovation erfolgt daher idealerweise vor einem Heizungersatz. Der Heizwärmebedarf sinkt dadurch und es wird möglich, auf ein maximal energieeffizientes Heizsystem zu wechseln. Wird die Heizung hingegen vor dem Verbessern der Wärmedämmung installiert, kann es sein, dass die neue Heizung am Schluss des Sanierungsprozesses überdimensioniert ist.

Es gibt weitere Argumente, die für einen frühzeitigen Ersatz alter Fenster sprechen: Um genauer zu ermitteln, welche Sanierungs-Reihenfolge am schnellsten zum Ziel führt, haben Kristina Orehounig und ihr Forschungsteam an

In Zusammenarbeit mit
myHome und





Fensterrenovation mit Wirkung:

Das Renovationsfenster von 4B senkt den Energieverlust bis zu 75%. Schnell kalkulieren & Energie sparen: www.4-b.ch/de/energie-sparen



der Empa eine Sortierung erstellt. Das Fazit der Empa-Forschenden lautet: «Es lohnt sich bei älteren Häusern, die Sanierung von Dächern und die Erneuerung von Fenstern besonders rasch anzugehen. Allein dadurch kann der Bedarf an Heiz- und Kühlenergie um 20 bis 30 % gesenkt werden.»

UNKOMPLIZIERTE RENOVATION

Durch neue Fenster gehen bis zu 75 % weniger Heizwärme verloren als mit alten, die Heizkosten sinken durch sie spürbar. Laut einer Analyse der Zürcher Kantonalbank steigt zudem der Verkaufswert eines Einfamilienhauses mit energieeffizienten Fenstern um 2 bis 3,5 %. Ein Fensterersatz dient daher auch dem Werterhalt einer Immobilie. Doch Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer verbinden den Fensterersatz oft mit Lärm, Schmutz und störenden Bauarbeiten. Das schreckt teilweise ab. Zu Unrecht: Renovationsfenster mit Wechselrahmensystem sind schnell montiert – ohne die erwähnten negativen Begleiterscheinungen.

Die Renovationsfenster RF1 design von 4B zum Beispiel bauen auf dem bestehenden – zuvor zurückgeschnittenen – Rahmen auf. Der neue Rahmen überdeckt den verbleibenden Rest nach der Montage vollständig und nutzt diesen als Halterung. Dank der schmalen Fensterkonstruktion des RF1 design und aufgrund seiner konkurrenzlos schlanken Mittelpartie erhöht sich der Lichtgewinn und es gelangt sichtbar mehr Tageslicht in den Raum, die Räume sind heller und wohnlicher.

Der bauliche Aufwand beschränkt sich so auf ein Minimum und erspart die bei einem Fensterersatz normalerweise üblichen Folgekosten für Maurer, Gipser oder Maler.



Info ■ Die graue Energie zählt ebenfalls

Wie nachhaltig Baumaterialien und Bauteile sind, hängt zu einem grossen Teil von den Materialien ab, aus denen sie gefertigt sind. Dämmwerte oder Energieeffizienzklassen allein reichen daher nicht für eine Umweltbilanz.

Bezüglich grauer Energie (Energie für Herstellung, Transport, Lagerung, Verkauf und Recycling bzw. Entsorgung) und nachhaltiger Produktion gibt es bei Bauteilen grosse Unterschiede. CO₂-neutrales Holz, das aus FSC-zertifizierten Wäldern stammt, wie es 4B verwendet, weist eine besonders gute Bilanz auf. Aluminium an der Wetterseite wiederum ermöglicht eine lange Lebensdauer, was die Umwelt- und Klimabilanz zusätzlich verbessert.

Um ein altes Fenster aus- und ein neues Fenster der neusten Generation, das Renovationsfenster RF1 design, einzubauen, benötigen Monteure in der Regel nur etwa 90 Minuten. Mit dieser Technik lassen sich die Fenster eines durchschnittlichen Einfamilienhauses innerhalb von zwei bis drei Tagen ersetzen – ein geringer Aufwand mit grosser Wirkung.

MEHR WOHNQUALITÄT

Alte Fenster bilden nicht nur energetische Schwachpunkte, in der Regel bieten sie auch kaum Schutz vor Einbruch. Mit nur wenigen Schliesszapfen und wenig robusten Beschlägen ausgestattet, lassen sie sich meist in weniger als 30 Sekunden mit einem einfachen Werkzeug aufstemmen. Einbrecher bevorzugen deshalb Häuser mit alten Fenstern. Die Montage neuer Fenster ermöglicht es, diesen Schwachpunkt zu beheben und den Einbruchschutz markant zu verbessern. Es ist wichtig, dass der Verschluss des Fensterflügels immer ausreichend mit Sicherheitspilzzapfen und Sicherheitsschliesspunkten aus Stahl ausgestattet ist.

Fenster von 4B bieten ein Sicherheitskonzept, das bereits in der Basisversion überzeugt. Auf Wunsch lässt sich diese Sicherheit Stufe um Stufe bis zur maximalen Widerstandsklasse mit der Resistance Class 2 (RC 2) ausbauen. Zusätzlich ermöglichen die modernen Schallschutzfenster mit drei Dichtungsebenen und entsprechendem Glas eine Lärmreduktion von bis zu 45 Dezibel. In der dichtbesiedelten Schweiz leisten sie daher einen wichtigen Beitrag zum Schallschutz und damit zur Gesundheit – und sorgen für mehr Wohnkomfort.



Sanitäreanlagen im Fokus: So funktioniert alles reibungslos

Regelmässige Wartung hält Sanitäreanlagen funktionsfähig, sichert die Trinkwasserhygiene und verlängert ihre Lebensdauer. Wer Probleme frühzeitig erkennt, vermeidet teure Ausfälle.

TEXT – **RAPHAEL HEGGLIN**

■ Alles geht irgendwann kaputt? Stimmt! Nur: Wann, hat man teilweise selbst in der Hand. Das gilt auch für ein Haus und seine Installationen. Wer sie regelmässig wartet, kann ihre Lebensdauer voll ausschöpfen. Mischbatterien zum Beispiel sollten gemäss Lebensdauertabelle etwa 20 Jahre halten. In Realität kann dies viel länger sein. Voraussetzung ist, dass man sie regelmässig reinigt und

entkalkt. Denn Ablagerungen führen zu einem erhöhten Verschleiss, insbesondere am Ventil bzw. Hahnoberteil.

Dichtungen sollten eigentlich alle paar Jahre ausgetauscht werden – in Realität geht dies oft vergessen. Doch undichte Leitungen und Wasserhähne verursachen eine Vielzahl von Problemen: Sie können kostspielige Wasserschäden verursachen, im schlimmsten Fall müssen Wände und Decken erneuert werden. Unkontrolliert austretendes Wasser erhöht zudem die Luftfeuchtigkeit im Haus und kann zu Schimmel führen.

SCHÄDEN FRÜHZEITIG ERKENNEN

Wie lange halten Wasserleitungen? Bei Chromstahl- und Kupferrohren beträgt die Lebensdauer durchschnittlich 50 Jahre, jene von verzinkten Stahlrohren und von PEX-Metallverbundrohren liegt bei 30 bis 40 Jahren. Auch hier gibt es in der Praxis grosse Unterschiede. Entscheidend ist nicht



Info ■
Der TCS hilft auch bei Pannen im Eigenheim

Können Sie den Schaden nicht eigenständig beheben? Mit TCS Home steht Ihnen der TCS jetzt auch bei Pannen in den eigenen 4 Wänden rund um die Uhr mit Rat, Schutz und Hilfe zur Seite. Ein Anruf genügt und wir organisieren einen qualifizierten Handwerker, der Ihre Panne schnell und zuverlässig behebt. Die Kosten für die Soforthilfe übernimmt der TCS. Jetzt mehr erfahren: tcs.ch/home



DENKZAHL

140

LITER

Hierzulande verbraucht eine Person durchschnittlich 140 Liter Trinkwasser pro Tag.

nur die Zusammensetzung des Leitungswassers, sondern auch die Wartung. So kann durch undichte Leitungen Sauerstoff eindringen. Je nach Material führt er zu Korrosion, die Rohre gehen frühzeitig kaputt.

Befindet sich immer wieder Rost im Leitungswasser, ist das ein Zeichen dafür, dass die Leitungen stark korrodieren und sich allmählich Löcher bilden.

Auch wenn der Wasserdruck plötzlich oder allmählich nachlässt, sollte man sofort handeln. Grund dafür kann ein verminderter Leitungsquerschnitt aufgrund von Verkalkung sein.

Der genaue Zustand von Wasserleitungen lässt sich mittels einer Rohrkamera überprüfen. Es gibt Sanitär-Fachgeschäfte, die Rohrinspektionen als Service anbieten. Drohende Schäden werden so frühzeitig erkannt und lassen sich vermeiden, indem man die Leitungen ersetzt. Da deren Austausch aufwendig und teuer ist, bietet sich der kontinuierliche Ersatz an: So empfiehlt sich bei einer Sanierung des Bades, der Toilette oder der Küche, auch die Zuleitungen (Wasserleitungen bis zu Steigleitung) zu ersetzen.

one
more
thing



PAID POST

ENTKALKEN IM HANDUMDREHEN

Wenn die Duschwand unschöne weisse Flecken aufweist und der Duschkopf in alle Richtungen spritzt, dann ist es höchste Zeit für eine gründliche Entkalkung. Kalk kann auch schnell zu unhygienischen Bakterienansammlungen führen und bei Haushaltsgeräten, wie zum Beispiel Wasserkochern, den Stromverbrauch erhöhen. Die Klassiker von «durgol» bieten in jedem Fall augenblicklich die richtige Lösung – hochwirksam und dennoch materialschonend.



PFLEGE-TIPP VOM PROFI

Gegen hartnäckige Kalkablagerungen im Duschkopf oder im Wasserhahnsieb hilft durgol express: Einfach abschrauben und in ein geeignetes Gefäss mit **durgol express** legen, bei Bedarf kann bis zum Mischverhältnis 1:1 mit Wasser verdünnt werden. Nach 10 Minuten mit klarem Wasser abspülen, montieren und schon fliesst das Wasser wieder ungehindert durch.

Wer es lieber ökologischer und dennoch kraftvoll mag, dem bietet auch der Universal-Entkalker **durgol ecovite** in Kürze ein hervorragendes Ergebnis.



Checkliste ■ Unterhalt Sanitärtechnik

➤ MEHRMALS JÄHRLICH:

Küchen- und Badezimmer-Armaturen, Duschtassen und Badewannen entkalken: Kalk ist nicht nur unschön anzusehen, er reduziert die Lebensdauer von Wasserhähnen sowie Duschbrausen und kann das Wachstum von Bakterien fördern.

Wasserhähne, Duschbrausen und Toiletten-spülungen auf Dichtigkeit prüfen: Dazu reicht es, sich regelmässig zu vergewissern, dass kein Hahn tropft und die Toilettenspülung vollständig dicht ist.

Trinkwasserfilter warten/ersetzen: In der Schweiz muss jedes Haus mit einem Wasserfilter ausgerüstet sein. Er befindet sich direkt nach dem Wasserzähler. Rückspülbare Filter müssen alle zwei Monate gereinigt, nicht rückspülbare Filter alle sechs Monate ersetzt werden.

➤ MINDESTENS EINMAL JÄHRLICH:

Strahlregler (Perlator) reinigen: Vom Wasserhahn schrauben, entkalken und Sieb reinigen, Dichtung begutachten, evtl. Siebeinsatz wechseln. Tipp: Im Baumarkt sind Drehschlüssel aus Kunststoff oder Weichmetall erhältlich. Sie hinterlassen keine Kratzspuren an den Armaturen.

Abflüsse und Siphons reinigen: Haare und andere Rückstände führen nicht nur zu Verstopfungen, sie verursachen auch üble Gerüche. Haare lassen sich mit einem Rohrreinigungsstab oder einer Abflussspirale mit Greifzange entfernen. Doch Vorsicht: Maximal bis zum Siphon vordringen, ansonsten kann es zu Schäden in der Leitung kommen. Tiefergreifende Reinigung einer Sanitärfirma überlassen.

➤ ALLE PAAR JAHRE:

Warmwasser-Erwärmer entkalken: Das Wartungsintervall von Boilern und Wärmepumpenboilern hängt vom Härtegrad des Leitungswassers ab. Sanitärinstallateure wissen, welches Wartungsintervall für eine Region empfehlenswert ist (üblicherweise alle drei bis fünf Jahre).

Wasserleitungen überprüfen lassen: Dies empfiehlt sich, wenn Wasserleitungen das Ende ihrer durchschnittlichen Lebensdauer (gemäss Lebensdauertabelle) erreicht haben – so lassen sich Wasserschäden vermeiden. Handlungsbedarf besteht ebenfalls, wenn immer wieder Rostwasser aus den Wasserhähnen fliesst. Dies deutet auf Schäden in der Hausinstallation hin.

Abwasser- und Entwässerungsanlagen reinigen lassen: Rückstau kann zu Schäden mit hohen Reparaturkosten führen. Es empfehlen sich folgende Reinigungsintervalle: Sicker- und Drainageleitungen alle 3 Jahre; Grundleitungen alle 4 Jahre; Dachwasser- und Terrassenabläufe alle 5 Jahre oder nach Bedarf; Fallrohre alle 7 Jahre und Schächte nach Bedarf.



Viele Wasserschäden lassen sich vermeiden, wenn man seine Sanitärinstallationen regelmässig wartet.

TRINKWASSERHYGIENE IST PFLICHT

Schlecht unterhaltene Sanitärinstallationen gefährden die Trinkwasserhygiene. Doch Wohneigentümer sind in der Pflicht: Ab dem Wasserverteiler bzw. ab dem Wasserzähler müssen sie gewährleisten, dass ihr Leitungswasser stets sauber und trinkbar ist. Wie lässt sich die Trinkwasserhygiene in einem Haus dauerhaft aufrechterhalten?

Wichtig für die Trinkwasserhygiene sind nicht nur dichte Leitungen, das Wasser soll auch regelmässig fließen: Bei Stillstand können Keime wachsen – sogar so viele, dass sie die Gesundheit gefährden. Eine oft übersehene Gefahr sind Totleitungen: Diese entstehen zum Beispiel, wenn ein Wasseranschluss stillgelegt und nur der Anschluss verschlossen wurde. Das Wasser befindet sich darauf in einer Sackgasse und steht. Es soll daher immer das gesamte Leitungsrohr, vom stillgelegten Wasseranschluss bis zum Verteiler, entfernt werden.

Ist man für längere Zeit ausser Haus – zum Beispiel in den Ferien –, steht das Wasser in den Leitungen ebenfalls. Es ist daher wichtig, nach der Rückkehr alle Wasserhähne für einige Minuten aufzudrehen. Danach sind die Leitungen durchgespült und mit frischem Wasser befüllt. Die Trinkwasserqualität ist damit wieder hergestellt.



Wenn das Wasser läuft, wo es nicht soll: TCS Home hilft!

Stellen Sie sich vor, es ist Freitagabend und Sie haben Ihre Schwiegereltern zum Essen eingeladen. Der Tisch ist liebevoll gedeckt, der Braten schmort im Ofen – alles läuft perfekt. Jetzt nur noch den Salat waschen, dann kann nichts mehr schiefgehen. Doch als Sie das Wasser im Spülbecken ablassen, läuft es plötzlich über Ihre Füsse: Das Abflussrohr ist undicht! Jetzt müsste schnell ein Handwerker her, aber wen ruft man so kurzfristig an? Und was wird das kosten? In solchen Momenten fühlt man sich oft überfordert. So kann ein plötzlicher Schaden im Eigenheim den Alltag völlig durcheinanderbringen – oder eben den minutiös geplanten Abend mit den Schwiegereltern ins Wasser fallen lassen. So weit muss es aber nicht kommen: Genau hier kommt TCS Home ins Spiel.

Ein Anruf genügt – TCS kümmert sich um alles

Anstatt stundenlang nach einem Handwerker zu suchen, reicht ein Anruf: TCS Home organisiert für Sie schnell den pas-

senden Fachspezialisten und übernimmt zweimal im Jahr die Kosten für die Soforthilfe – inklusive Anfahrt, 45 Minuten Arbeitszeit und Kleinmaterial. Egal ob Elektriker, Sanitär oder Heizungstechniker: Dank eines bewährten Partner-Netzwerks aus erfahrenen Fachkräften, kann in den meisten Fällen der Schaden direkt vor Ort behoben werden.

Qualität schafft Vertrauen – und zufriedene Kunden

Zahlreiche TCS-Mitglieder mit Eigenheim haben sich bereits von der Qualität von TCS Home überzeugt. Besonders geschätzt wird die einfache Abwicklung: Ein Anruf genügt, und TCS Home organisiert alles Weitere. Für die meisten ist es eine Erleichterung, sich im Notfall nicht selbst um die Handwerkersuche und die Kosten kümmern zu müssen. Somit ist klar: Wer dem TCS auf der Strasse vertraut, kann sich auch zu Hause auf die bewährte Pannenhilfe verlassen. Denn ob Sie nun ein platter Reifen oder ein undichter Abfluss ausbremst – ist es nicht beruhigend zu wissen, dass sich der TCS darum kümmert?

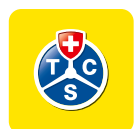
HÄUFIGSTE PANNEN IM HAUSHALT

- Verstopfter oder undichter Abfluss
- Defekte WC-Spülung
- Tropfender Wasserhahn
- Defekte Haushaltsgeräte
- Heizungsausfall
- Stromausfälle oder defekte Sicherungen

WARUM TCS HOME?

- Rund um die Uhr erreichbar – auch an Wochenenden und Feiertagen
- Unkomplizierte Soforthilfe durch zuverlässige Fachspezialisten
- Zweimal pro Jahr kostenlos – inkl. Anfahrt, 45 Minuten Arbeitszeit und Kleinmaterial
- Bewährte TCS-Qualität – seit über 125 Jahren für Pannenhilfe bekannt
- Über 80 % Kundenzufriedenheit

Jetzt TCS Home abschliessen und entspannt zurücklehnen: tcs.ch/home



MEHR UNABHÄNGIGKEIT UND SICHERHEIT ZU HAUSE

Persönliche Beratung, individuelle Installation und zuverlässiger Service.



TREPPENLIFT FÜR GERADE TREPPEN

Mit einem Treppenlift gewinnen Sie vollen Zugang zu allen Etagen Ihres Hauses und geniessen mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit.



TREPPENLIFT FÜR GESCHWUNGENE TREPPEN

Gestalten Sie Ihr Zuhause barrierefrei – mit der Lösung für Treppen, die über ein oder mehrere Podeste verfügen und kurvig, kreisförmig oder elliptisch verlaufen.

STANNAH bietet innovative Mobilitätslösungen, die Ihr Leben sicherer und leichter machen. Unsere Liftsysteme sind individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und ermöglichen Ihnen, sich mit Leichtigkeit und Vertrauen in Ihrem Zuhause zu bewegen. Ob Treppenlifte, Mini-Privatlifte oder Badewannenlifte – wir haben die perfekte Lösung für jede Lebenssituation. Vertrauen Sie auf unsere langjährige Erfahrung und höchste Qualität.



MINI-PRIVATLIFT

Die innovativen Mini-aufzüge verbinden sich harmonisch mit jeder Architektur und Einrichtung von Gebäuden. Die Installation benötigt weder Schacht noch Grube.

IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Expertenberatung und Installation: Für ein barrierefreies Leben in Ihrem Zuhause.
- Ohne Zwischenhändler: Alles aus einer Hand für eine effiziente Umsetzung.
- Zuverlässiger Service: Garantierte reibungslose Nutzung auch nach dem Kauf.



BADEWANNENLIFT

Unabhängig und sicher zuhause in der Badewanne entspannen: Baden stärkt unser Immunsystem und fördert unser seelisches Gleichgewicht.

Stannah



Gratis

Automatisches
Fussbrett im Wert
von CHF 400.–
für TCS
Mitglieder

Kluge Lösungen für blöde Treppen.

Bleiben Sie grenzenlos mobil – da, wo es am schönsten ist: Treppenlifte, Homelifte, Plattformlifte und Badewannenlifte von Stannah bringen Ihnen die Freiheit, um Ihr Zuhause jederzeit und ohne Einschränkungen geniessen zu können.



Rufen Sie uns an 044 512 31 03
sales@stannah.ch | stannah.com

⊕ Beste Service-Qualität
schweizweit

TCS12241

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

Stannah

Bitte senden Sie mir Ihre
Gratisinformationen.



Stannah Switzerland AG
Steinackerstrasse 6
8902 Urdorf



In Naturgärten finden zahlreiche Tierarten Nahrung und einen artgerechten Lebensraum.



Naturnaher Garten: ein eigenes Stück Wildnis

Ein naturnaher Garten fördert die Biodiversität, schont die Umwelt und ist ein wunderbarer Erholungsraum. Schon mit einfachen Mitteln lässt sich ein bestehender Garten natürlicher gestalten.



TEXT – TANJA SEUFERT

■ An den samtweichen «Kätzchen» der Salweide summen Bienen, grün schillernde Libellen jagen über den Teich und im Reisighaufen raschelt ein Igel: Naturgärten bieten zahlreichen Tieren wie Igel, Vögeln, Bienen und Schmetterlingen ein Refugium.

Gerade in urbanen oder landwirtschaftlich intensiv genutzten Regionen leisten naturnahe Privatgärten einen substanziellen Beitrag für mehr Biodiversität. Mit diesen drei Schritten wird Ihr Garten zum wertvollen Lebensraum:

Der Lebensraum für Tiere schwindet

30 %

Um so viel hat die bebaute Fläche in der Schweiz seit ca. 1980 zugenommen.

39

So viele Tier- und Pflanzenarten kommen ausschliesslich in der Schweiz vor. Solche «Endemiten» leben in einem sehr begrenzten Lebensraum.

1/3

aller Tier- und Pflanzenarten in der Schweiz gilt als gefährdet oder als bereits ausgestorben.

1. INSEKTENFREUNDLICHE BEPFLANZUNG MIT HEIMISCHEN ARTEN

Achten Sie beim Kauf des Sommerflops auf das Label «Bienenweide» oder «insektenfreundlich». Oft sehen Sie schon im Gartencenter, welche Blumen Bienen gerne anfliegen. Kaufen Sie am besten Pflanzen mit unterschiedlichen Blühzeiten, sodass Ihr Garten von Frühjahr bis Sommer Nahrung bietet.

Bei Insekten beliebt sind auch die Blüten von mediterranen Kräutern wie Rosmarin und Thymian. Möchten Sie Hecken, Stauden oder gar Bäume ersetzen, wählen Sie möglichst einheimische Arten. Sie bieten nicht nur vielen Tieren Lebensraum, sondern gedeihen meist auch besser.

2. GARTENGESTALTUNG MIT TOTHOLZ, STEINMAUERN UND WASSERFLÄCHEN

Etwas Unordnung bringt Leben in Ihren Garten: Heben Sie nach einer Rückschnitt-Aktion einige Zweige und Äste auf und schichten Sie sie zu einem Haufen – schon haben Igel und Eidechsen einen Rückzugsort. Auch aus Steinen lassen sich tierfreundliche Haufen oder Mäuerchen bauen. Wasserflächen, etwa ein Biotope, dienen Insekten und Kleintieren als Lebensraum, Wasserquelle und Jagdgründe. In kleine Gärten oder auf Balkone passt ein selbst gemachter Mini-Teich – Anleitungen dazu finden sich im Internet.

3. VERZICHT AUF KUNSTDÜNGER, PESTIZIDE UND HERBIZIDE

Legen Sie sich einen Komposthaufen zu: Mit Kompost fördern Sie das Pflanzenwachstum und sorgen für eine gesunde Bodenstruktur. Bei Krankheiten und Schädlingen sollten Sie auf biologische Mittel oder Hausmittel zurückgreifen. Heimische, standortgerechte Pflanzen sind ohnehin robuster. Und: Im naturnahen Garten wird Unkraut mechanisch und nicht chemisch entfernt – sprich, ganz altmodisch gejätet.

STIHL

EXTRA POWER FÜR IHREN RASEN

JETZT GRATIS AKKU SICHERN



Machen Sie mehr aus Ihrer Rasenpflege mit STIHL. Beim Kauf eines Rasenmähers RMA 235, RMA 239 oder RMA 239 C im Set mit AK 20 oder AK 30 S und Ladegerät AL 101 erhalten Sie einen weiteren entsprechenden Akku gratis. Die Aktion läuft vom **1. März bis 31. Mai 2025** beim teilnehmenden STIHL Fachhandel. Solange der Vorrat reicht.

AKU
SYSTEM

AKKU POWER. VON STIHL.



Ideale Kombi gegen jede Art von Schmutz: der Akku-Nass-/Trockensauger SEA 60 (Bild oben) und der Akku-Hochdruckreiniger REA 100 PLUS (Bild rechts) von STIHL.

Frühjahrsputz im Garten: mit Akku-Reinigungsgeräten ein Kinderspiel

Kabellose Reinigungsgeräte sind praktisch – auch rund ums Haus. Mit einem Hochdruckreiniger und einem Nass-/Trockensauger lassen sich Garten, Garage und Werkstatt unkompliziert sauber halten.

REDAKTION – MYHOME

■ Im Frühjahr ist es Zeit, die Terrasse zu reinigen. Am einfachsten geht das mit einem Akku-Hochdruckreiniger: Der Druck des Wasserstrahls entfernt effizient Schmutz, Moos und andere Ablagerungen, die sich über den Winter angesammelt haben – und das ohne Kabel. Chemische Mittel wie Algenentferner oder Putzmittel sind in der Regel nicht nötig. Doch Vorsicht: Nicht alle Materialien sind gleichermassen widerstandsfähig. So kann ein zu starker Wasserstrahl Naturstein beschädigen. Anfällig sind vor allem poröse

Steinsorten wie Kalk- oder Sandstein. Auch Holz braucht eine schonende Behandlung, sonst drohen Splitter und Schäden in der Holzstruktur. Deshalb ist es wichtig, dass sich Hochdruckreiniger in der Druckstärke stufenlos einstellen lassen. Es empfiehlt sich zudem, bei empfindlichen Materialien eine Flachstrahldüse bzw. eine DüsenEinstellung zu wählen, die den Wasserstrahl weniger stark bündelt.

NASS- UND TROCKENSAUGER: NASSEN UND GROBEN SCHMUTZ AUFNEHMEN

Wo gehobelt wird, fallen Späne – und die überfordern normale Staubsauger, genauso wie nasser Schmutz. Ein Nass- und Trockensauger gehört deshalb in jeden Haushalt mit Werkstatt oder Garage. In der akkubetriebenen Variante ist er besonders flexibel einsetzbar, auch fernab einer Steckdose. Er beseitigt verschüttete Flüssigkeiten und ist ein praktischer Ersthelfer bei Wasserschäden. Im Aussenbereich saugt das Gerät Pfützen, Schlamm und nassen Schmutz problemlos auf. Damit ist es eine ideale Ergänzung zum Hochdruckreiniger: Es kommt zum Einsatz, wenn der Hochdruckreiniger seinen Job erledigt hat. Und natürlich lässt sich der Nass- und Trockensauger auch für ganz normalen Schmutz und Staub einsetzen – wählerisch ist er nicht.

In Zusammenarbeit mit myHome und

STIHL

Info ■
Akkusysteme:
volle Leistung,
weniger Akkus

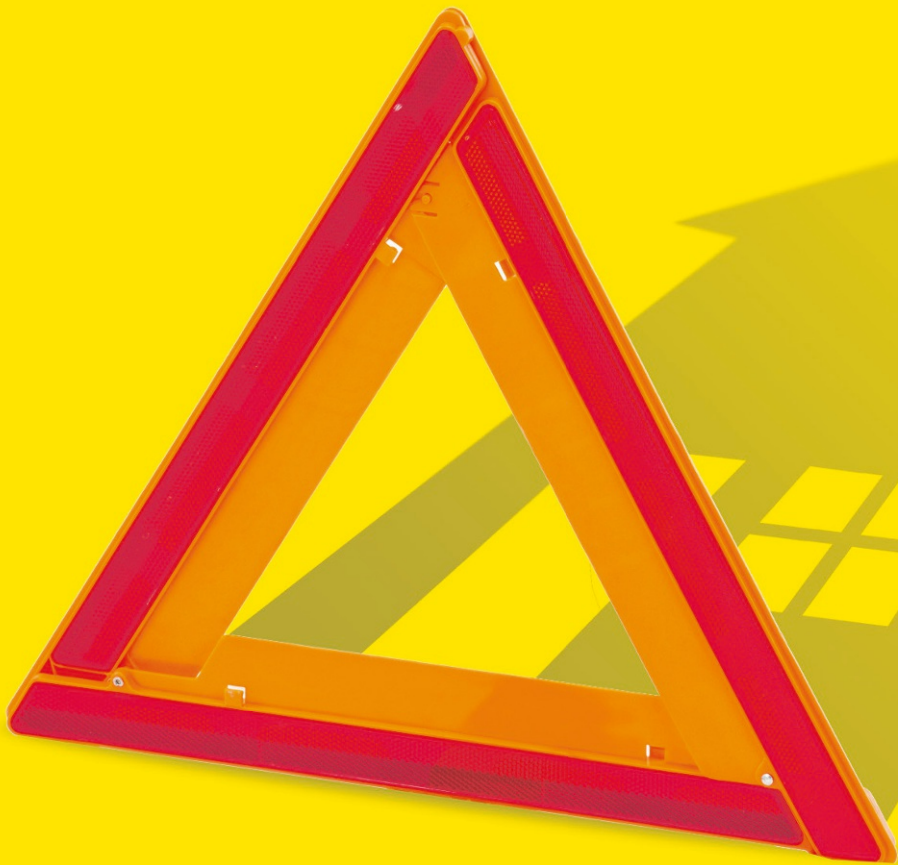
Bei länger dauernden Arbeiten kann es vorkommen, dass sich der Akku eines Geräts entleert und neu geladen werden muss. Um Unterbrechungen zu vermeiden, sind mehrere Akkus erforderlich. Mit einem Akkusystem lässt sich die Anzahl Akkus auf ein Minimum begrenzen. Eine solche Plattform umfasst Geräte, die mit dem selben Akku funktionieren. Es lohnt sich deshalb, beim Kauf eines Geräts auf ein markeneigenes oder herstellerübergreifendes Akkusystem zu achten – das schont nicht nur das Portemonnaie, sondern auch die Ressourcen.



TCS Home:

Die Pannenhilfe

für Ihr Eigenheim.



Der TCS hilft, wenn bei Ihnen zuhause zum Beispiel der Abfluss verstopft oder der Geschirrspüler aussteigt – wir organisieren einen kompetenten Handwerker und übernehmen die Kosten für die Soforthilfe.

- ✓ Rund um die Uhr für Sie da
- ✓ Garantiert seriöse Handwerker
- ✓ Kein Aufwand für Sie
- ✓ Keine Rechnung für die Soforthilfe

Jetzt abschliessen!



tcs.ch/home



0844 888 111

Gartenpflege mit Roboter und App

Ein Garten braucht konstante Pflege, doch manchmal fehlt dazu die Zeit. Intelligente Mäh- und Bewässerungssysteme sorgen dafür, dass das Grün gedeiht – auch bei Abwesenheit oder längeren Trockenphasen.

TEXT – TANJA SEUFERT

■ Einen Garten zu pflegen, macht Arbeit – doch was gibt es Schöneres, als im eigenen grünen Paradies zu werkeln und sich so von einem stressigen Arbeitstag zu erholen? Trotzdem ist konstante Pflege nicht immer möglich, sei es wegen Ferien, Krankheit oder weil man einfach viel um die Ohren hat. Wenn dann noch das Wetter Kapriolen macht und zum Beispiel längere Zeit kein Regen fällt, steigt der Pflegeaufwand. Damit der Garten während der ganzen Saison gesund und gepflegt bleibt, gibt es heute technische Unterstützung:

MÄHROBOTER: DER INTELLIGENTE RASENMÄHER

Er ist der am häufigsten verbreitete Helfer im Garten und sorgt dafür, dass die Rasenflächen jederzeit gepflegt sind, indem er ihn regelmässig mäht

und mulcht. Moderne Mähroboter greifen dabei auf eine KI-basierte Technologie zurück, um den Garten zu kartieren und in einer App abzubilden. So lassen sich Mähzonen via Smartphone oder Tablet steuern. Auch komplexe Grundrisse, unebene Flächen und Aussparungen – etwa von Blumeninseln – sind mit modernen Mährobotern problemlos zu handhaben.

BEWÄSSERUNGSSYSTEM: AUTOMATISIERTES GIESSEN

Ein intelligentes Bewässerungssystem mit einer zentralen Steuereinheit sorgt nicht nur für eine optimale Bewässerung der Pflanzen, sondern spart auch Wasser. So nutzen smarte Systeme unter anderem die aktuellen Wetterdaten, um Pflanzen vor Über- oder Unterbewässerung zu schützen. Sensoren im Boden messen die Bodenfeuchtigkeit und Temperatur, damit das Wasser in der genau richtigen Menge – und zum richtigen Zeitpunkt – verteilt wird. Dank einer App-Verbindung lässt sich die Bewässerung auch aus den Ferien überwachen und steuern.

In Zusammenarbeit
mit myHome und





Der Gardena Smart Power Adapter steuert alle Gartenpflegesysteme und lässt sich mit einer App bedienen.



Für die Verteilung des Wassers sorgen Sprinkler oder Micro-Drip-Systeme. Letzteres ist gerade für Gemüsebeete die ideale Lösung, da das Wasser tröpfchenweise dort landet, wo es benötigt wird: direkt an der Pflanze. Das Tröpfchensystem spart jede Menge Wasser.

Die Bewässerungsanlage lässt sich zudem via automatischer Pumpe an eine Regenwassertonne oder -zisterne anschließen, sodass für die Bewässerung kein Trinkwasser nötig ist. So geht effizient und nachhaltige Bewässerung!

Nachgefragt ■ «Moderne Mähroboter erkennen präzise Hindernisse, Graslänge und Bodenbeschaffenheit»



MARKUS RUSSE
Purchasing
Product Manager
Gartentechnik
bei Jumbo

Was machen moderne Mähroboter heute anders als die einer früheren Generation?

Ältere Modelle navigierten oft nach dem Zufallsprinzip, das war ineffizient. Moderne Mähroboter verfügen über GPS-basierte Navigation, Kamera- und Sensortechnologie sowie KI-gestützte Kartierungsfunktionen. Sie erkennen präzise Hindernisse, Graslänge und Bodenbeschaffenheit – ausserdem stoppen sie automatisch, wenn zum Beispiel Tiere oder Kinder in ihre «Route» gelangen. Nicht zuletzt sind auch die Akkus leistungsstärker und werden schneller geladen.

Benötige ich für jedes smarte Gartengerät eine eigene App?

Nein, beim Smart System von Gardena sind Mähroboter, Bewässerungssteuerungen und Pumpe mit einer einzigen App steuerbar. Wer möchte, kann die smarten Gartengeräte unter anderem auch mit Apple HomeKit, Google Home oder Alexa verbinden – sie sind also voll Smart-Home-tauglich. Ein Smartphone ist nicht zwingend erforderlich, das Smart System von Gardena lässt sich auch von einem PC aus bedienen.

Und was mache ich im Winter – muss ich das System dann abbauen?

Lediglich Sensoren der Smart Water Control und die Pumpe sollten über den Winter an einem frostfreien Ort gelagert werden. Wie alle Rasenmäher freut sich auch der smarte Mähroboter im Herbst über eine gründliche Reinigung und ein frostfreies Winterquartier. Denn bei Temperaturen unter 5 °C wächst der Rasen nicht mehr und muss deshalb nicht gemäht werden.

Einkaufsliste ■ Eine Auswahl von smarten Gartenlösungen aus dem Jumbo-Sortiment:



Gardena Mähroboter Sileno City 600 Lona



Gardena Smart Water Control



Gardena Smart Sensor Control Set



Gardena Smart Sensor

Info ■ Tiere schützen:

Um nachtaktive Tiere wie Igel zu schützen, sollte man sicherheitshalber Mähroboter nur tagsüber einsetzen. Eine höhere Schnitthöhe reduziert das Verletzungsrisiko für sehr kleine Tiere, die sich im Gras aufhalten. Rückzugsorte für Tiere sollten zudem ausgelassen werden – dies lässt sich bei intelligenten Mährobotern einstellen.



Häufig müde? So verbessern Sie Ihre Schlafqualität

Wer schlecht schläft, denkt häufig zuerst an die Matratze – doch die Hebel für besseren Schlaf liegen meist woanders.

TEXT – TANJA SEUFERT

■ Nur die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer schläft gut: Das hat eine Studie des Krankenversicherers Sanitas 2022 herausgefunden. Dabei ist Schlaf ein lebenswichtiger Prozess, bei dem sich unser Organismus regeneriert. Chronischer Schlafmangel kann denn auch zu Erkrankungen wie Bluthochdruck führen und erhöht das Risiko von Unfällen. Doch woran liegt's – und warum fühlen wir uns im Frühjahr oft besonders müde?

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT: MYTHOS ODER TATSACHE?

Ausgerechnet wenn die Tage endlich länger werden und die Temperaturen steigen, sind viele Menschen müder als sonst. Auch wenn nicht alle von Frühjahrsmüdigkeit betroffen sind – es gibt sie tatsächlich. Ursache ist, dass sich im Frühjahr unser Hormonhaushalt umstellt: Mehr Licht hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, dafür schüttet der Körper mehr Serotonin aus. Diese Umstellung kann müde machen – allerdings nur einige Tage.

SCHLAFHYGIENE VERBESSERTEN

Hinter chronischer Müdigkeit steckt hingegen oft ein Schlafproblem. Welches genau, ist nicht immer augenfällig – denn selbst wer ausreichend lange schläft, kann unter Tagesschläfrigkeit leiden. Ein erster Schritt ist, die Schlafhygiene zu verbessern. Dazu gehört auch ein ausreichend kühles, dunkles Schlafzimmer (siehe Tipps). Hilft alles nichts? Dann scheuen Sie sich nicht, Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt um Rat zu fragen. Denn hinter unerklärlicher Müdigkeit können Erkrankungen wie zum Beispiel Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer) stecken.

Tipps ■ So schlafen Sie tief und fest

- Halten Sie eine feste Schlafens- und Weckzeit ein, auch am Wochenende. So unterstützen Sie Ihren natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.
- Es gibt die beiden Chronotypen Lerchen (Frühaufsteher) und Eulen (Spätaufsteher); diese Veranlagung ist genetisch bedingt. Falls möglich, nutzen Sie z.B. gleitende Arbeitszeiten, um «chronotyp-gerecht» schlafen zu können.
- Vermeiden Sie nach dem Mittag Kaffee, Schwarztee und Energy Drinks. Koffein blockiert einen körpereigenen Stoff namens Adenosin, der fürs Einschlafen wichtig ist. Bei manchen Menschen wird Koffein erst nach acht Stunden vollständig abgebaut.
- Schlafen Sie in einem kühlen, gut abgedunkelten Raum.



- Treiben Sie Sport oder bewegen Sie sich regelmässig, vermeiden Sie jedoch anstrengende Trainingseinheiten vor dem Schlafen.
- Essen Sie einige Stunden vor der Schlafenszeit nichts mehr. Und auch wenn Alkohol schläfrig macht: Er mindert die Schlafqualität stark.
- Gehen Sie täglich nach draussen und dimmen Sie abends das Licht. Verzichteten Sie am besten zwei Stunden vor dem Schlafengehen auf Bildschirme. Helles Licht, insbesondere mit hohem Blauanteil, stört die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.
- Lesen Sie nicht im Bett, nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen. So konditionieren Sie Ihr Hirn auf Bett = Schlafen.
- Machen Sie nach drei Uhr nachmittags kein Nickerchen mehr.



Buchtipps ■ Das grosse Buch vom Schlaf

Prof. Dr. med. Matthew Walker
Goldmann Verlag,
ISBN 978-3-442-17791-2

«Mehr Kernkraft
für schönere Berggebiete.»

«Mehr erneuerbare Energie
für schönere Aussichten.»

Sonntags verstehen wir hitzige Debatten:
Energiewende



SonntagsZeit zum Hinschauen



Bauen+Wohnen 2025

Die Frühlingsmesse für Bauen, Wohnen, Garten und Energie findet vom 3. bis 6. April 2025 erneut im Tägerli in Wettingen statt. 220 Aussteller präsentieren ihre Angebote in vier Hallen und einem attraktiven Freigelände mit Food Festival. Profitieren Sie vom vielfältigen Messeprogramm, den kostenlosen Fachvorträgen und Beratungsmöglichkeiten.

bautrends.ch

Hier könnte
Ihre Werbung
stehen

Inserieren im Markt- platz TCS myHome

Nutzen Sie unseren Marktplatz, um Ihr Angebot zu präsentieren! Erreichen Sie unsere Leserinnen und Leser in einem attraktiven Umfeld. Auf einer 1/1-Seite stehen maximal neun Werbeboxen zur Verfügung..

E-Mail: anzeigen@tcs.ch



Bodenheizung über 35 Jahre alt?

Für CHF 280.- gibt eine vor Ort durchgeführte Wasseranalyse Aufschluss über den Zustand Ihrer Bodenheizung. Ist diese verschlammte oder gar versprödet? Die Spezialisten der Naef GROUP finden es heraus.

bodenheizung.ch



OTTO'S – Gartenmöbel zu top Preisen!

Riesige Auswahl an Lounge-Sets, Esstischen, Balkonsets & mehr zu Tiefpreisen. Jetzt entdecken & den Sommer geniessen!

www.ottos.ch/de/gartenwelt



E-Scooter
VMAX VX5 PRO GT
mit Lenkertasche,
Schloss und
Handhalter

TCS Volks-E-Scooter URBAN RIDER Paket

Der VMAX VX5 PRO GT ist der E-Scooter für jeden Haushalt: handlich, wendig, sicher. Im Paket mit Schloss, Tasche und Handyhalter kann's sofort losgehen. Jetzt im Paket für nur CHF 590.-.

www.touringshop.ch/urbanrider



Ihre Traumküche aus Schweizer Hand!

Erleben Sie Schweizer Küchenqualität: hochwertige Materialien, individuell geplant, präzise montiert. Vertrauen Sie der führenden Schweizer Küchenherstellerin und entdecken Sie über 100 Ausstellungen!

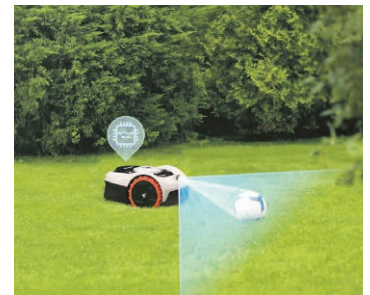
www.veriset.ch



Schon gewusst?

Steinwolle ist nicht nur ein hervorragender Dämmstoff, sondern auch von Natur aus nicht brennbar. Sie hält extremen Temperaturen stand und sorgt so für einen natürlichen Brandschutz in Gebäuden.

www.flumroc.ch/1000



Die Zukunft der Rasen- pflege: Navimow i105E

Dieser Rasenroboter mäht präzise ohne Begrenzungsdraht. Sein intelligentes Navigationssystem umgeht Hindernisse und sorgt für gleichmässigen Schnitt. Schnitthöhe individuell einstellbar.

www.jumbo.ch



Ihr Zuhause, Ihre Freiheit.

Stannah bietet seit über 40 Jahren Mobilitätslösungen in der ganzen Schweiz, darunter Treppenaufzüge, Plattformlifte und Minilifte, die Ihre Unabhängigkeit und Lebensqualität unterstützen. Weil Stannah Ihr Leben verändert.

www.stannah.com



**Auch beim Auto
zählen die
inneren Werte.**



Mehr Platz für Erinnerungen.

Wir finden für Sie die passende Hypothek
für eine finanziell nachhaltige und sichere Zukunft.



Jetzt
beraten lassen!



Jetzt kostenlose Erstberatung buchen
044 200 75 60 | [moneypark.ch](https://www.moneypark.ch)