

Sonja shoppt

MIT DER ZEN- BOX INS BETT

SCHLAF IST FÜR VIELE ein schwieriges Thema. Ich behaupte kühn, dass die Hälfte von uns schlecht schläft. Weil wir immer mehr **Sorgen** haben? Vielleicht. Der Lärm stetig zunimmt? Oder uns die **24-Stunden-Gesellschaft** stressst? Die Antwort würde Seiten füllen, darum konzentriere ich mich aufs **Problemlösen**.

Dabei könnte die «Zen Box» von **Terraillon** eine Rolle spielen. Aber nur, wenn man sich von Zikaden gesang, **Wellenrauschen**, Klängen von Regen, Gewitter und fliessendem Wasser nicht nerven lässt. Denn dank diesen Optionen kann man sich mit der **akustischen Einschlafhilfe** in den Schlaf dudeln lassen. Alternativ stehen das Rauschen von **TV und Radio** zur Verfügung. Einfach «Zen Box» neben das Bett stellen, einschalten, **Hördauer definieren** (30, 60 oder 90 Minuten) und entspannen. Einfacher gesagt als getan. Ich wähle **Zikaden**, weil sie mich an Ferien erinnern. Doch ihr Zirpen regt mich dermassen auf, dass an Schlaf nicht zu denken ist. Also weg mit der «Zen Box»! Abnehmer ist ein Freund, der an Schlafproblemen leidet. Und – oh Wunder! Er liebt das Teil innig und will gar nicht mehr ohne sein. Unterschiedlicher könnten wir nicht sein. Wie Tag & Nacht. Sonja Hüslér



Die «Zen Box» von Terraillon gibt es im Fachhandel. Sie kostet Fr. 49.90 (terraillon.com).

LÄSE UND LOSE

BÜCHER



Wolfsgier

Max Korn

Simon und Maggie überfahren im dunklen Bayrischen Wald einen Wolf. Das junge Paar meldet den Unfall im nächsten Kaff, wird aber von den schrägen Bewohnern abgekennzt. Als Simon in Polizeibegleitung an die Unglücksstelle zurückkehrt, erwartet ihn eine böse Überraschung. – Der Roman wurde 1995 erfolgreich mit John Travolta und Danny DeVito verfilmt. (Kampa)



Schnappt Shorty

Elmore Leonard
(1925–2013)

Chili arbeitet als kleiner Gauner für die Mafia in Miami. Als sein Boss ihn nach L. A. schickt, um beim maroden Filmproduzenten Harry Spielschulden einzutreiben, verändert das sein Leben.

– Der Roman wurde 1995 erfolgreich mit John Travolta und Danny DeVito verfilmt. (Kampa)



Ergänzungsleistungen

Anita Hubert

Wenn AHV- oder IV-Rente nicht zum Leben reichen, kommen Ergänzungsleistungen zum Zug. Viele Bezugsberechtigte und ihre Angehörigen wissen das aber nicht. Der «Beobachter»-Ratgeber erläutert, wer Anspruch auf Ergänzungsleistungen hat. (Edition Beobachter)



Lasagne & Cannelloni

Betty Bossi

Die Zubereitung einer klassischen Lasagne ist zeitaufwendig. Das neue «Betty Bossi»-Kochbuch zeigt mit 15 einfachen Blitzrezepten, dass es auch in 20 Minuten möglich ist, leckere Lasagne und feine Cannelloni auf den Tisch zu zaubern. (Betty Bossi)

MUSIK



Auf der **Erfolgsleiter**:
Atkims Cave
aus der Romandie.



Atkims Cave

Limits?

Das Westschweizer Trio, alle Ende zwanzig, läutet mit «Limits?» den Frühling ein: Zu mildem Indie-Pop von Elektronik bis Akustik und mit sanften Gesangsharmonien werden Grenzen hinterfragt. Geglücktes Debüt.



Boris Blank

Resonance

Ursprünglich als Soundtrack für die Badener Therme Fortyseven konzipiert, hat der 72-jährige Zürcher ein ganzes Album daraus gemacht. Mit den ambientartigen Klängen geht der Yello-Soundtüftler alles andere als baden.



MGMT

Loss of Life

Fünf Alben in 20 Jahren ist kein riesiger Output, doch wenn die Qualität stimmt, wie nun auch bei «Loss of Life», gibt es nix zu deuten. Das US-Pop-Duo bleibt seinen meisterhaften kaleidoskopischen Sounds treu.