

Schlafen wie auf Wolke sieben – das Schlafen ist eine Kunst

Ob Rückenbeschwerden oder Allergien – es gibt viele Faktoren, die einen guten und gesunden Schlaf stören. Möbel Ferrari hat hilfreiche Tipps, damit man keine Träume mehr verpasst. Boxspringbetten können bei Schlafproblemen Abhilfe schaffen. Immer mehr Studien belegen, wie wichtig ein guter Schlaf für den Alltag ist. Grund genug, um bei der Matratze und dem passenden Zubehör nur auf beste Qualität zu setzen. Mit den hilfreichen Tipps von Möbel Ferrari verpasst man keine Träume mehr. Besonders für Personen mit Schlaf- und Rückenproblemen ist die Wahl der richtigen Matratze und Unter- und Obermatratze von grosser Bedeutung. Während der traditionellen Schlafwochen werden bei Möbel Ferrari ganzheitliche Beratungen sowie Informationen und Tipps für den erholsamen Schlaf angeboten.



tet werden, damit über eine längere Zeit eine gute Stabilität gewährleistet werden kann. Feste Schaumstoffmatratzen oder Taschenfederkernmatratzen eignen sich hier optimal. Möbel Ferrari gewährt stolze Prozente auf Matratzen und Unter- und Obermatratzen aus seinem Lagersortiment, hinzu kommt eine Gratislieferung in der Region.

Während der Schlafwochen entsorgt Möbel Ferrari gleich auch noch kostenlos die zu ersetzen-

den Matratzen oder Einlegerahmen im Umfang des Neukaufs.

Möbel Ferrari AG
Wässerstrasse 28, Hinwil

www.moebel-ferrari.ch

Öffnungszeiten Ausstellung

Montag bis Freitag von 9 bis 20 Uhr
Samstag von 9 bis 18 Uhr
Gratis-Parkplätze

Für Bauch- und Rückenschläfer ist eine Stärkung der Mittelzone besonders wichtig, um der Wirbelsäule den benötigten Halt bieten zu können. Rückenschläfern wird geraten, sich auf eine Matratze mit mittlerer Festigkeit einzulassen. Ist die Matratze zu hart oder zu weich, krümmt sich die Wirbelsäule zu stark. Bei einem höheren Gewicht sollte bei der Matratze auf einen stabilen Mittelkern geacht-

Einfach tierisch – Sonderschau Dübi-Mäss 2022

Die Dübi-Mäss findet vom Donnerstag, 28. April, bis Sonntag, 1. Mai, in den Sportanlagen Im Chreis in Dübendorf statt. Sie ist nicht nur eine Gewerbeschau.

Die Dübi-Mäss ist nicht nur eine Gewerbeschau, sondern auch ein Frühlingsfest für Gross und Klein. Freuen darf man sich deshalb auf die Sonderschau. Diese

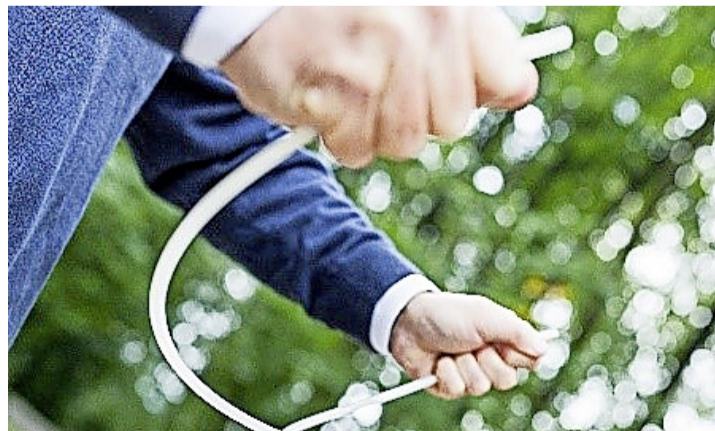
widmet sich den Tieren, und in diesem Artikel werden einige vorgestellt. Es erwarten die Besucherinnen und Besucher Schildkröten, Ziegen, Hühner, Schafe und Ponys. Auch Alpakas dürfen bestaunt und bewundert werden. Für die Kinder ist bestimmt das Ponyreiten ein grosses Erlebnis. In einem von der Holzcorporation Dübendorf und den Jägern extra angelegten Wald findet man ausgestopfte Tiere, wie sie sonst nur in natura anzutreffen sind. Die beiden Aussteller der Tiere sind der Bollenrütihof in Fällanden und Alpaka am Greifensee in Maur. Die Jäger von Dübendorf, die Jagdschule Binzhölzli sowie die Holzcorporation Dübendorf werden die ausgestopften Tiere ausstellen.

www.duebimaess.ch



Auf der Suche nach Erdstrahlen

Wie sich Störungen im Boden auf den Organismus auswirken, zeigt der international bekannte Rutengänger Viktor Heitzmann bei den Vorträgen am Mittwoch, 23., und Donnerstag, 24. März, bei der Juckerfarm in Seegraben. Leidet jemand unter Schlafstörungen, rheumatischen Beschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Magenschmerzen, Knochenschmerzen oder Verspannungen, kann das an einer Störung aus dem Boden liegen.



Er ist davon überzeugt, dass zahlreiche Erkrankungen auf den Einfluss von Erdstrahlen, Wasseradern und Elektrobelastung zurückzuführen sind. Ein genauer Blick in die Natur zeigt, dass diese Strahlen auch von Pflanzen und Tieren registriert werden. Ameisenhaufen befinden sich stets auf Kreuzungs-

punkten, aber auch Katzen und Bienen suchen diese Strahlen. Hunde dagegen meiden sie. Mit seiner über 30-jährigen Erfahrung verweist Viktor Heitzmann auf viele Erfolge. Unzählige Dankschreiben aus der ganzen Welt füllen bereits mehrere Ordner. Das Beste, was passieren kann, ist, dass man aufwacht und es einem besser geht. Ge-

sunde Menschen haben viele Wünsche, kranke nur einen.

Viktor Heitzmann
Mittwoch, 23. März, und Donnerstag, 24. März
Juckerfarm Seegraben
Dorfstrasse 23, Seegraben
Weitere Informationen unter:

www.gesundleben.eu

Jane Mumford: Reptil – skurril, witzig, klug – und Comedy vom Besten

Die Pest hat es versucht, Vulkane haben es versucht, wir versuchen es unter Zuhilfenahme von Kriegen, Mord und Eurovision-Songcontests selber immer

wieder – erfolglos. Die Menschheit überlebt offenbar alles. Stinkfisch und unverdient, weil wir ja nebenbei noch den ganzen Planeten kaputt machen. Und

deshalb ist es an der Zeit, dass wir heissblütigen Säugetiere unsere Vormachtstellung auf der Erde abgeben. Beispielsweise an Kaltblüter – sprich: Reptilien. Jane Mumford wird die Zuschauerinnen und Zuschauer überzeugen, dass das für uns alle das Beste ist. Schlangengleich und extrem schnell im Kopf windet sich der neue Star der Comedy-Szene durch die Gehirnwindungen, handelt sich zwischen Sinn und Wahnsinn, Liebe und Tod, Zufall und Schadenfreude durch einen skurrilen Abend jenseits der Kategorien von Kabarett, Comedy und Performance. Und sicher ist: Schlag 22 Uhr wollen alle Zuschauerinnen und Zuschauer ein Leguan oder eine Schuppenechse sein.

Kulturhaus Central
Brauerstrasse 2, Uster
Weitere Informationen unter:

www.centraluster.ch

Jane Mumford: Reptil

Freitag, 1. April, 20 Uhr
Kulturhaus Central
Brauerstrasse 2, Uster
www.centraluster.ch



Von Rega bis e-mobile Driving Experience – Action an der Expo 8320

Das Organisationskomitee der Expo in Fehraltorf hat es einmal mehr geschafft, ein magnetisches Rahmenprogramm rund um die Gewerbeausstellung vom Freitag, 6., bis Sonntag, 8. Mai, auf die Beine zu stellen. Die Rega hat zugesagt, ihre Basisstation von Dübendorf an einem Ausstellungstag nach Fehraltorf

zum Heiget-Areal zu verlegen. Zwischen allfälligen Einsatzzeiten kann Gross und Klein also wiederum die spannende Welt rund um einen Rega-Heli erkunden. Ebenso auf dem Platz der Expo 8320 sein werden die Fahrzeuge der Samariter, der Polizei und der Feuerwehr. Letztere wird für zusätzliches Auf-

sehen sorgen mit ihren eindrücklichen Brandbekämpfungs- und Pionierdienstübungen. An der Gewerbeausstellung kann man Bagger fahren, modernste Garten- und Landwirtschaftsfahrzeuge bestaunen und den Fortschritt der Technik selbst erleben. Verschiedene Aussteller versprechen Top Shots dazu. Die e-mobile Driving Experience stellt ihr Fahrerlager auf dem Pausenplatz der Unterstufe auf und lädt zum Ausprobieren der Fahrzeuge und zum Ausfragen der Experten ein. Um bei der Nachhaltigkeit und der neusten Technologie ein i-Tüpfelchen zu setzen, gibt es bei der grossen Tombola nichts weniger als einen Microlino, ein E-Bike sowie einen 3-D-Drucker zu gewinnen.

Expo 8320
Grosse Gewerbeausstellung mit attraktivem Rahmenprogramm vom 6. bis 8. Mai
Heiget-Areal, Fehraltorf
Alle Details unter:

www.expo8320.ch



Training gegen Entzündungen

Am Donnerstag, 24. März, kann man im Now!-Vortrag lernen, wie gegen «Inflammaging» vorgegangen werden kann. Stille Entzündungen schlummern im

Körper vieler Menschen und bleiben in den meisten Fällen lange unbemerkt. Dieser von der Wissenschaft «Inflammaging» genannte Vorgang erhöht mit

zunehmendem Alter die Gefahr für Folgeerkrankungen. Doch wir können aktiv etwas dagegen tun. Richtiges Krafttraining und gesunder Lebensstil aktivieren das Immunsystem, hemmen Entzündungen und wirken nachhaltiger als jedes Medikament. Wie man die stillen Entzündungen in den Griff bekommt, erklärt Dr. Paolo Colombani im Rahmen des Now!-Vortrags «Training gegen Entzündungen».

«Training gegen Entzündungen»
Donnerstag, 24. März, um 19 Uhr
Stadthofsaal, Uster
Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch unter 0449059999 oder im Web unter:

www.now-uster.ch

