

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN
GENUSSVOLLES LEBEN

TRÄUME

WESHALB UNSER HIRN
AUCH IM SCHLAF ARBEITET

GELD

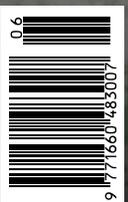
WIE SIE ERFOLGREICH
DURCH DIE KRISE KOMMEN



Jetzt die Heimat
entdecken

Ferien in der Schweiz

Wo unser Land am Schönsten ist:
Tipps und Angebote auf 20 Seiten!



Ihr Immobilienraum?



3 ½ - 4 ½ Zi. Terrassenwohnungen
8955 **Oetwil a.d.L.**, L. Garcia Navarro Tel. 044 316 13 42
Preis auf Anfrage, Bezug auf Anfrage
www.erlenkönig.ch



3 ½ - 5 ½ Zi. Eigentumswohnungen
8309 **Birchwil**, L. Garcia Navarro Tel. 044 316 13 42
Preis auf Anfrage, Bezug auf Anfrage
www.lerchpartner.ch/Immobilienraum/



3 Zi. und 4 Zimmer Mietwohnung
8708 **Männedorf**, Rolf Flacher Tel. 052 338 07 09
Miete ab 2'500.- p/Mt. exkl NK, Bezug nach Vereinb.
www.loft-neugut.ch



3 ½ - 5 ½ Zi. Eigentumswohnungen
8152 **Glattbrugg**, Aline Zorrilla Tel. 044 316 13 21
Preis auf Anfrage, Bezug auf Anfrage
www.glattwies.ch



4 ½ Zi. Terrassenwohnung
8413 **Neftenbach**, Rolf Flacher Tel. 052 338 07 09
Preis 1'560'000.-, Bezug ab Frühling 2021
www.chlimbergsteig.ch



5 ½ Zi. Eigentumswohnungen
8118 **Pfaffhausen**, Paul Späni Tel. 052 338 07 09
Preis ab 1'271'000.-, Bezug ab Frühling 2021
www.luckenholz.ch



4 ½ und 5 ½ Eigentumswohnungen
8332 **Rumlikon**, L. Garcia Navarro Tel. 044 316 13 42
Preis ab 881'000.-, Bezug ab Winter 2021/22
www.grueens-doerfli.ch



4 ½ Zi. Eck-Einfamilienhaus
8118 **Pfaffhausen**, Paul Späni Tel. 052 338 07 09
Preis 1'494'000.-, Bezug ab Frühling 2021
www.luckenholz.ch



5 ½ Doppel-Einfamilienhäuser
8332 **Rumlikon**, L. Garcia Navarro Tel. 044 316 13 42
Preis ab 1'291'000.-, Bezug ab Winter 2021/22
www.grueens-doerfli.ch



4 ½ Zi. Eigentumswohnung
8951 **Dietikon**, Jürg Stiefel Tel. 044 316 13 11
Preis CHF 997'000.-, Bezug ab Frühling 2021
www.duo-dietikon.ch



6 ½ und 7 ½ Zi. Doppel-Einfamilienhäuser
8913 **Ottenbach**, L. Garcia Navarro Tel. 044 316 13 42
Preis ab 1'332'000.-, Bezug ab Herbst 2021
www.nidolino-ottenbach.ch



3 ½ - 5 ½ Zi. Eigentumswohnungen
8545 **Rickenbach**, Rolf Flacher Tel. 052 338 07 09
Preis auf Anfrage, Bezug auf Anfrage
www.lerchpartner.ch/Immobilienraum/



3 ½ und 4 ½ Zi. Eigentumswohnungen
8136 **Gattikon**, L. Garcia Navarro Tel. 044 316 13 42
Preis auf Anfrage, Bezug auf Anfrage
www.lerchpartner.ch/Immobilienraum/



3 ½ - 5 ½ Zi. Eigentumswohnungen
8404 **Stadel/Winterthur**, Rolf Flacher Tel. 052 338 07 09
Preis auf Anfrage, Bezug auf Anfrage
www.lerchpartner.ch/Immobilienraum/



5 ½ Zi. Eigentumswohnung
8484 **Weisslingen**, L. Garcia Navarro Tel. 044 316 13 42
Preis ab CHF 1'371'000.-, Bezug ab Frühling 2021
www.paradislig.ch



4 ½ Zi. Terrassenwohnung
8103 **Unterenstringen**, L. Garcia Navarro Tel. 044 316 13 42
Preis CHF 1'841'000.-, Bezug ab Frühling 2021
www.sparrenberg.ch



3 ½ - 5 ½ Zi. Wohnungen, 4 ½ - 6 ½ Zi. EFH
8127 **Aesch-Maur**, Aline Zorrilla Tel. 044 316 13 21
Preis auf Anfrage, Bezug auf Anfrage
www.chridlerpark.ch



3 ½ und 4 ½ Zi. Eigentumswohnungen
8493 **Saland**, Rolf Flacher Tel. 052 338 07 09
Preis ab 506'000.-, Bezug ab Herbst 2020
www.ammuelibach.ch



7 ½ Zi. Einfamilienhäuser inkl. Parkierung
8450 **Dorf**, Rolf Flacher Tel. 052 338 07 09
Preis ab CHF 1'199'000.-, Bezug ab Sommer 2021
www.calmacasa.ch



3 ½ und 4 ½ Zi. Eigentumswohnungen
8615 **Wermatswil**, Aline Zorrilla Tel. 044 316 13 21
Preis auf Anfrage, Bezug auf Anfrage
www.solevista.ch



3 ½ und 5 ½ Zi. Terrassenwohnungen
8615 **Wermatswil**, Aline Zorrilla Tel. 044 316 13 21
Preis ab CHF 1'116'000.-, Bezug ab Herbst 2021
www.leuberg.ch



Haben Sie ein Grundstück auf dem Immobilienräume verwirklicht werden können?
Melden Sie sich bei unserem Chef 
ulrich.koller@lerchpartner.ch oder per Telefon 052 235 80 00.



3 ½ - 5 ½ Zi. Eigentumswohnungen
8610 **Uster**, L. Garcia Navarro Tel. 044 316 13 42
Preis auf Anfrage, Bezug auf Anfrage
www.lerchpartner.ch/Immobilienraum/

Alle Objekte im Überblick:
www.lerchpartner.ch/Immobilienraum/

Lerch&Partner
GENERALUNTERNEHMUNG AG
LerchPartner 

You Tube 
Zürcherstrasse 124 Postfach 322
8406 Winterthur
Telefon 052 / 235 80 00

Wir nehmen an den folgenden Immobilienmessen teil:

EIGENHEIMMESSE SCHWEIZ
Eigenheimmesse Schweiz in Zürich
3. - 6. Sept. 2020, Messe Zürich, Halle 5

SVIT Immobilien-Messe in Zürich
26. - 28. März 2021, Lake Side Zürich

Stand April 2020

Liebe Leserin, lieber Leser



Endlich haben wir sie – grösstenteils – wieder zurückgewonnen: die Freiheit, uns auch ausserhalb der eigenen vier Wände zu bewegen, Freunde zu treffen, Einkäufe zu tätigen. Die erzwungene Isolation der letzten Monate machte uns allen bewusst, wie wichtig soziale Kontakte sind. Wie viel ärmer uns der Mangel an physischen Begegnungen, sei es in der Familie, aber auch am Arbeitsplatz, macht. Jetzt gilt es, sich allen Schreckensszenarien zum Trotz, von der lähmenden Angst einer Ansteckung zu befreien und wieder eine gewisse Normalität zu leben. Halt bis auf weiteres in einer neuen Welt mit Atemschutzmasken und des Distanzhaltens. Aber wir müssen wieder lernen, positiv in die Zukunft zu blicken, Träume zu realisieren, die Gestaltung unseres Lebens nicht den Behörden zu überlassen, sondern selber an die Hand zu nehmen.

Was eignet sich dazu besser, als für sich und seine Liebsten für den kommenden Sommer Ferienpläne zu schmieden. Klar ist heute vieles nicht mehr, wie es noch vor zwei Monaten war. Aber brauchen wir wirklich den Billigflug nach Mallorca oder den Abstecher auf die Malediven, um glücklich zu werden? Ist es nicht eine wunderbare Chance, jetzt gemeinsam mit der ganzen Familie die Heimat, die Berge, unsere Seenlandschaften neu zu entdecken? Dies auch als Solidarität zu den arg gebeutelten einheimischen Touristikunternehmen. Deshalb zeigen wir Ihnen

in der Juni-Ausgabe unseres Magazins auf 20 Seiten, wo die Schweiz am schönsten ist und was Sie im eigenen Land erleben können.

Wir begleiten Sie aber auch mit unseren Ratgeberrubriken durch diese materiell verunsichernden Zeiten. Wie legt man seine Ersparnisse richtig an? Wie sorgt man vor, um in Krisen nicht die falschen Entscheidungen zu treffen? Welche Vorkehrungen sind notwendig, um bei einem Todesfall nicht auch noch mit finanziellen Problemen kämpfen zu müssen?

50plus versteht sich als ein Magazin, das Sie nicht nur mit speziellen Geschichten inspiriert, sondern Ihnen auch als Ratgeber zur Seite steht.

Auch für uns sind es keine einfache Zeiten. Umso mehr danken wir Ihnen für Ihre Treue und freuen uns, wenn Sie unser Heft auch Ihren Freunden und Bekannten empfehlen oder weiter verschenken.

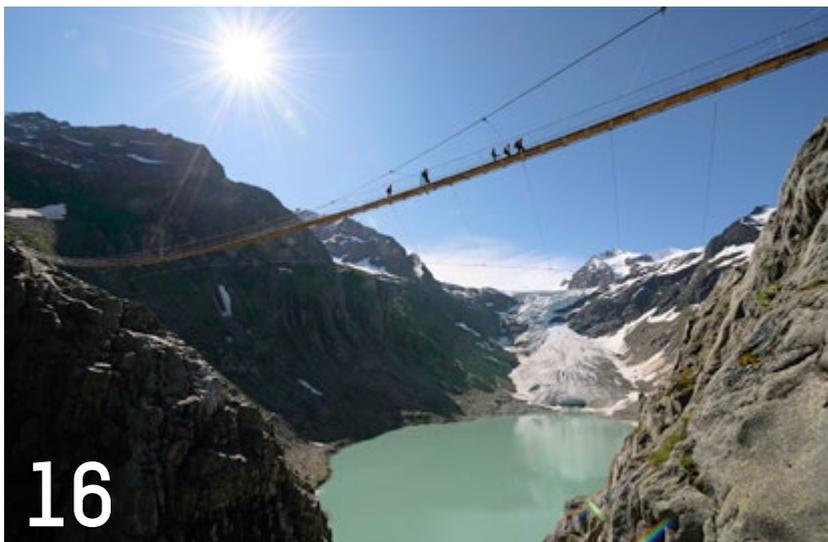
Von Herzen

Kurt Aeschbacher

Ihr Kurt Aeschbacher
Herausgeber



46



16



32



78

Wie viele derzeit, macht auch Christian Bender, unser Apotheker-Kolumnist, seine Arbeit momentan im Homeoffice.

- 5 **Kunterbunt**
- 7 **Solibox**
Kinder! Das war grossartig!
- 10 **Lebe deinen Traum**
Sei du selbst
- 16 **Reisen**
Entdecken Sie die schöne Schweiz neu!
- 32 **Das Leben im Traum**
Jeder und jede träumt. Warum eigentlich? Und wovon?
- 43 **Porträts**
- 43 Marja Nieuwveld,
schneller als eine Gummiente
- 46 Barbara Bleisch, Philosophin,
Autorin, Moderatorin
- 50 **-MINUs Kolumne**
Der Albtraum mit dem «Klick»

- 52 **Lifestyletrends & Beautytipps**
- 54 **Mein Garten**
Bohnen am Laufmeter
- 57 **Forever young**
- 58 **Kochen**
- 58 Sauce Béarnaise
- 61 **Zopf-Rezept von Judith Erdin – Streusel.ch**
- 64 **Essen**
Alain und Philippe Oberson,
Berufsfischer
- 68 **Wandern**
Auf nach Zug, ins Chriesiland!
- 72 **Reisen in der Schweiz**
Mit Kambly dem Genuss auf
der Spur

- 76 **Filmtipps**
Sehnsucht nach dem Festival-
zirkus
- 78 **Der Apotheker erklärt's**
- 80 **Gesundheit**
Die Krise wegen der Krise
- 83 **Gesundheits-Ratgeber**
- 84 **Wohnen**
Neuartige Wohnkonzepte
- 86 **Erben**
- 87 **Finanzen**
AHV-Renten sind krisenfest
- 92 **Auto**
Eine neue Art Auto zu fahren
- 96 **Kleininserate, Kreuzwort-
rätsel, Impressum**

«Coronator»

Die Wirtfamilie Meier vom «Richtibistro» in Richterswil beweist mit ihrem etwas makabren Sinn für Humor ihre Kreativität: Mit einem geschenkten ausgedienten Rollator und dem handwerklichen Geschick zweier befreundeter Gäste entstand der «Bierator» als fahrbare Zapfstelle. Im Zeichen der Pandemie-Vorschriften mutierte das Gefährt nun zur rollenden Servicestation des Bistros und sorgt als «Coronator» für eine virenfreie Bedienung.



DAS FRANZ GERTSCH MUSEUM IN BURGDORF: EINE KUNSTINSEL DER BESONDEREN ART

Er wurde eben 90 und ist einer der renommiertesten Künstler der Schweiz. Franz Gertsch arbeitete in seinem abgeschiedenen Atelier in Rüscheegg im Schwarzenburgerland stets völlig eigenständig und im eigenen Tempo. Seine monumentalen Bilder und Holzschnitte begeistern rund um die Welt. Im Museum Franz Gertsch in Burgdorf ist dank seinem Mäzen, dem Unternehmer Willy Michel, ein Zyklus seiner Malerei

aus den 1970er Jahren, dieser Zeit des Aufbruchs mit Bildern rund um die wilde Partyszene in der Luzerner Villa des Malerfreundes Luciano Castelli eine einzigartige Ausstellung zu sehen. Daneben sollte man in den spektakulären, speziell dafür gebauten Raum in seinen Vier-Jahreszeiten-Zyklus eintauchen.

Öffnungszeiten und aktuelle Regeln: museum-franzgertsch.ch



Franz Gertsch:
«Frühling»,
2009–2011.
Eitempera auf
ungründeter
Baumwolle.



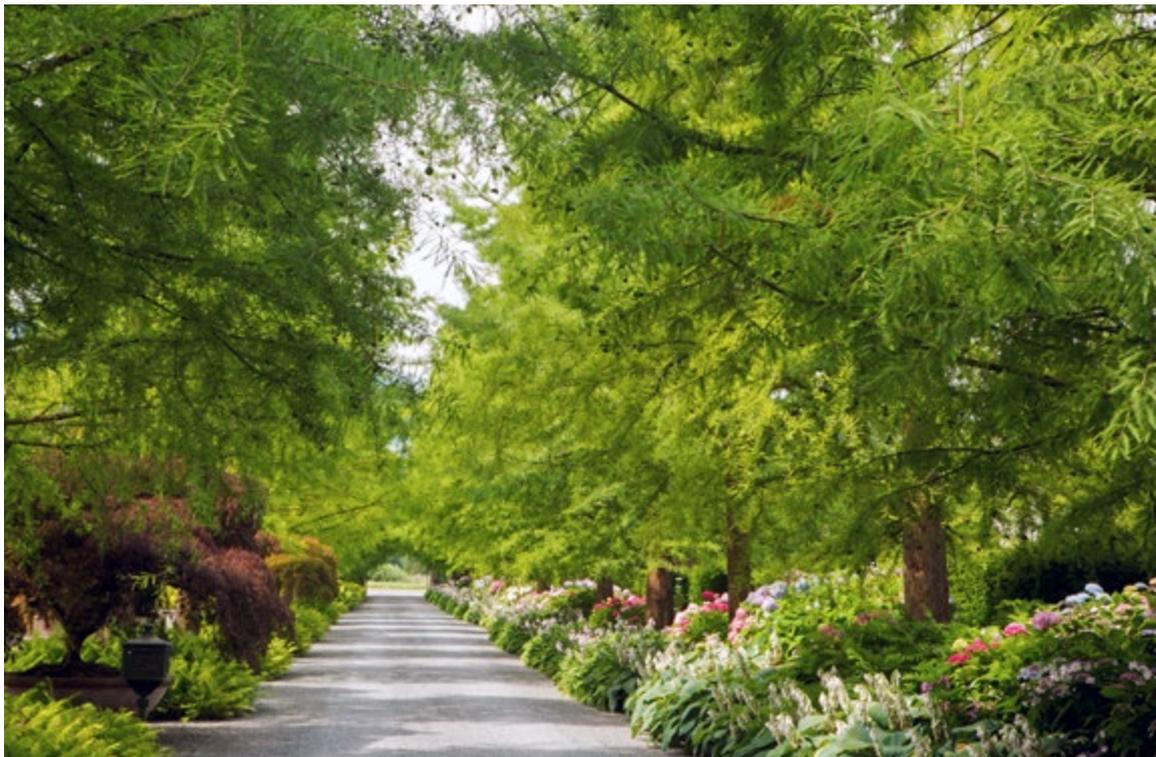
Starke Frauen im Mittelalter

Was wissen Sie über Nonnen? Also wir zugegebenermassen herzlich wenig. Die aktuelle Ausstellung im Landesmuseum in Zürich beleuchtet die Klosterfrauen hinsichtlich der Bildungsmöglichkeiten, die sie ab dem 5. Jahrhundert offensichtlich hatten, auch der Macht, die sie erlangten und welchen Einfluss sie sogar auf die Politik ausübten. Ein spannender Blick auf eine uns meist verborgene Welt. Noch bis 16. August 2020.

Öffnungszeiten und aktuelle Regeln: landesmuseum.ch

IDYLLISCHE SAMMLUNG

Was aussieht wie ein Park ist die öffentlich zugängliche und als Museum deklarierte Baumsammlung von Landschaftsgärtner Enzo Enea. 50 Bäume aus 25 Arten gedeihen hier in Rapperswil/Jona, einige über 100 Jahre alt und teils von weit her gerettet. Zwischen den Bäumen und unzähligen Gehölzen steht Kunst, aktuell von Nigel Hall, Karim Seiler und vielen anderen. Waldbaden mit Stil, ein Erlebnis, bei dem man weitläufig meditative Ruhe tanken kann. Öffnungszeiten und aktuelle Regeln: enea.ch/baummuseum





Die erste Solibox wurde am 12. März 2020 versendet.

Kinder! Das war grossartig!

Eigenlob ist nicht unser Stil. Aber sich bedanken, das ist etwas, was uns sehr am Herzen liegt. Bedanken für die Solidarität, die unsere Aktion SOLIBOX generiert hat.

VON DÖRTE WELTI

Mit Sorge hatten wir wie Millionen andere Menschen auch die sich immer mehr verdichtenden Informationen zu dem neuen Coronavirus und seinen Auswirkungen auf die Menschen verfolgt. Als Anfang März das erste Seniorenheim in Bern vorsorglich seine Türen für Besuche von aussen schloss, um den Bewohnern die grösstmögliche Sicherheit vor einer eventuellen Ansteckung zu gewährleisten, kamen Kurt Aeschbacher und sein Team im Backoffice des tg Verlag stark ins Grübeln. Der Verlagsleiter Benno Kästli war noch kurz zuvor mit seiner Lebensgefährtin Sandra Sutter an einem 60sten Geburtstag auf Besuch gewesen, eine Lebenszahl, die auf einmal in aller Munde geriet und zur Schwelle in eine neue Spezies Mensch mutierte: Risikogruppe. Das Verlagsteam folgte: Wenn Mitbürger ab 60 Jahren aufwärts und vor allem die noch Älteren in allen Heimen und Wohnanlagen landesweit auf einmal von der Aussenwelt abgeschottet sein

müssen – wie isoliert werden sie sein? Was wird das für das tägliche Leben dieser Menschen konkret bedeuten?

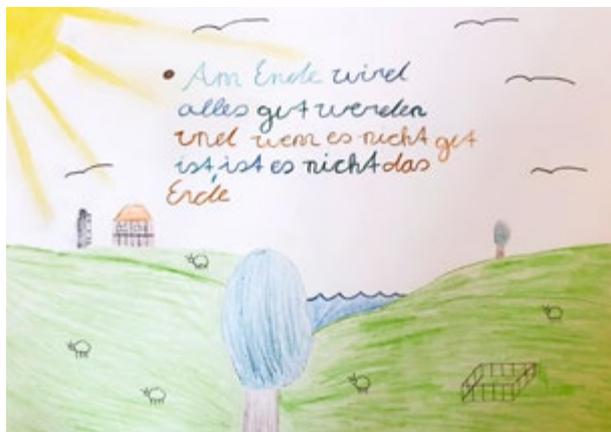
Kurt Aeschbacher, Benno Kästli und alle, die das ganze Jahr daran arbeiten, das 50plus Magazin herauszubringen, sind es gewohnt, Lösungen zu finden und nicht auf Problemen rumzudenken. «Vor drei Jahren hatten wir mal darüber spekuliert, ob wir eine Überraschungsbox zusammenbringen», erinnert sich Kurt Aeschbacher, «darin sollte das 50plus Magazin sein und interessante Anregungen, vielleicht sogar Produkte für ein genussvolles Leben». In kürzester Zeit erweckten sie das schlafende Projekt zum Leben und skizzierten die Idee einer Solidaritätsbox, die lauter Dinge enthalten sollte, die isolierten Menschen Freude bereiten können, vor allem viele tolle Sachen zum Lesen und ein Jass-Set für die Geselligkeit. Das 50plus-Baby bekam schnell seinen Namen: SOLIBOX. «Mir war klar, dass wir so ein Projekt nicht ganz ohne Hilfe und Mitwirkung von Kollegen und Sponsoren bewerkstelligen können und sollten», erzählt Kurt

Aeschbacher. «Und ich habe mich sofort dran gemacht, mein Netzwerk zu mobilisieren.» Die Resonanz aus dem Kollegen-Lager: spontan, positiv, unprätentiös. Der Verlag Tamedia mit dem Magazin Schweizer Familie sagte sofort zu, nicht nur Ausgaben der Illustrierten für die Geschenkboxen zu liefern, sondern sich auch finanziell an der Aktion zu beteiligen. Auch andere Verlage wie Ringier und der AZ Verlag steuerten gedruckte Magazine bei, jenste Stiftungen sicherten ihre Unterstützung zu, die Bank UBS ebenfalls.

Überwältigt von der Resonanz der Angefragten ging Kurt Aeschbacher mit der Idee an die Öffentlichkeit, um isolierten älteren Menschen und Heimen die Solibox näherzubringen und sie zu ermuntern, eine solche Box zu bestellen. Das Prinzip war einfach: Altersheime konnten sich anmelden und eine gewisse Anzahl Boxen für ihre Bewohner abrufen (kostenlos), und Privatpersonen konnten Boxen für ihre Angehörigen oder Bekannten bestellen, die sie nicht mehr besuchen durften (gegen – freiwillige – Lieferspenden für einen prall gefüllten Grossumschlag). «Dann wurden wir total überrollt», freut sich Benno Kästli noch im Nachhinein. Das Telefon lief heiss, die eigens für die Solibox aufgesetzte Internetseite glühte und Kurt Aeschbacher und Benno Kästli begriffen, sie hatten etwas Grossartiges angestossen. Jetzt galt es, die

Logistik in den Griff zu bekommen, Boxen mussten bestellt werden, die Anlieferung der befreundeten Magazine steuern, das Packen organisieren, das Verschicken aufgleisen. Und die Organisation dessen, was sich als Herzstück der gesamten Solibox herausstellen sollte: Kinderzeichnungen.

«Auch das war eine spontane Idee», erklärt Kurt Aeschbacher, der sich als UNICEF-Botschafter mit Herzenssachen auskennt, «wir haben die Kinder dazu aufgerufen, uns Bilder und Zeichnungen zu schicken, die wir in die Solibox als kleine Aufmunterung für die isolierten Menschen legen wollten.» Dank engagierter Lehrer beteiligten sich nicht nur einzelne Kinder an der Aktion, sondern auch ganze Schulklassen. Den tg Verlag, wo das 50plus Magazin entsteht, erreichten in den folgenden Tagen und Wochen Hunderte von wunderschönen liebevoll gestalteten Kunstwerken, Bastelarbeiten, Geschichten und Grüßen. Diese Werke aus Kinderhand sind es, die den Menschen, die eine Solibox erhalten, am meisten bedeuten. «Unsere Bewohner hatten Tränen in den Augen vor Freude», beschreibt eine Heimleitung die Resonanz in einem Dankeschreiben an Kurt Aeschbacher und andere erzählen, wie die isolierten Senioren ungläubig die Kreationen betrachten, erstaunt über so viel Solidarität von ihnen völlig unbekanntem Kindern aus der ganzen Schweiz.



Über 300 Bilder sind von Kindern bei uns eingetroffen.





Von der Administration bis zur Postaufgabe, dank einem grossartigen Team konnten über 4000 Pakete versendet werden.

Noch vor Ostern verliessen insgesamt über 2000 Boxen die Packstube in Basel, bis heute sind es weit über 4000 und mit der zwischenzeitlich angelaufenen und vorerst letzten Aussendung, der Muttertags-Überraschung-Solibox, werden es wohl noch viel mehr gewesen sein. «Wir haben bis zu 300 Pakete täglich auf die Post gebracht», erzählt Janosch Ammann, Jurastudent aus Fribourg und eigentlich nur tageweise als Aushilfe im Verlag beschäftigt. Zeitweilig kam der engagierte junge Mann täglich, um mit anzupacken. «Eine geniale Idee», schwärmt der 24-Jährige. «Ich wäre da nicht drauf gekommen.» Kurt Aeschbacher und Benno Kästli eben schon. «Man muss sich nur trauen», resümiert Kurt Aeschbacher. «Ganz am Anfang dachte ich kurz, ob so eine Solibox vielleicht peinlich sei, das Bitten um Mithilfe auch finanzieller Natur anstössig, und die Aktion so aufgefasst werden könnte, als ob wir die Situation für PR-Zwecke ausnutzen würden.» Die Tausenden Dankeschreiben aber machen klar: Es war – und ist, zumindest solange die Besuche noch nicht wieder erlaubt sind in den Heimen – eine grandiose Aktion, die fernab von Profitgedanken rein solidarisch mit ganz wunderbaren Partnern aus der Schweizer Medien- und Seniorenstiftungsszene zustande kam.

Kurt Aeschbacher und sein unermüdliches Team danken allen, die mitgeholfen haben, am allermeisten jedoch den Kindern für die vielen Tausend wunderschönen, aufmunternden, herzlichen guten Worte und Bilder.

Zum Nachlesen: Der Onlineblog, wie die Aktion en detail verlaufen ist, auf solibox.ch zu finden. ●

Sponsoren

Hauptsponsor

Schweizer Familie Tamedia

Weitere Sponsoren

Comperio.ch, Bonvida Stiftung, Alterszentrum Haslibrunnen, Swiss fibre net, Huwiler, Sensato Lebensraum im Alter, Senevita Näher am Menschen, Spitex Stadt und Land, Axa Stiftung Generationen-Dialog, Age-Stiftung, UBS

Inhaltspartner der SOLIBOX

Natürlich – Bewusst gesund leben, Schweizer Familie, Reportagen, Menu Casa, Schweizer Illustrierte, GlücksPost, Tele, Beobachter, Smartmyway, Typisch. Das Magazin für Tradition, Schweizer Jugend Sinfonie Orchester, Surprise sowie diverse Sachspenden wie die Schoggi von Bäckerei Conditorei Fleischli AG, Zeitlupe.



Sei du selbst

Drei Männer, drei Leben. Eines haben Janos Tedeschi, Christian Burr und Sven Haefliger gemeinsam: Das Wichtigste für sie ist die Selbstverwirklichung – sei es als Künstler, Selfmade-Unternehmer oder Pflegewissenschaftler. Um ihren Traum zu leben, verzichten sie gerne auf ein wenig Sicherheit. Denn die drei Männer wissen: Wenn man wirklich will, dann klappt es auch.

VON BENEDIKT LACHENMEIER

Künstler

JANOS TEDESCHI (36)

«Ich kann nicht sagen, wovon ich nächstes Jahr leben werde», erklärt Janos Tedeschi. Der 36-Jährige ist das, was sich der Otto Normalbürger unter einem Lebenskünstler vorstellt. Motiviert allein von seinen Ideen setzt der Basler Projekt für Projekt um. Stets unter dem Motto: Es wird schon irgendwie klappen. «Das Medium selbst spielt eigentlich keine Rolle. Ich habe mich davon entfernt zu sagen, ich bin Schmuckdesigner oder ich bin Filmmaker. Ich bin Künstler. Ich habe Schmuck gemacht, Knöpfe, Musik. Alles hat miteinander zu tun.»

Ein sogenannter «normaler Job» wurde Janos nie vorgelebt. «Meiner Familie war es wichtig, dass ich mich frei entfalten konnte. Ich habe wahn-sinnig Glück gehabt, dass ich immer ihre Unterstützung hatte.» Seine Eltern waren es auch, die ihn als Kind

ins Victoria and Albert Museum in London mitnahmen und ihm die grösste antike Schmucksammlung der Welt zeigten. Für Janos eine prä-gende Erfahrung. «Die Edelsteine und ihre Metallverarbeitung haben mich tief beeindruckt.» Seine Be-wunderung brachte den Basler später dazu, in Bangkok Gemmologie zu

**«Ich bin fasziniert
vom Leben und sehe es
als Geschenk.»**

studieren und selbst Schmuckstücke herzustellen. «Einmal wollte eine Frau unbedingt die Ohrringe von Marie-Antoinette haben, die im Victoria and Albert Museum ausgestellt sind», erinnert sich Janos. «Das war natürlich nicht möglich. Aber ich

dachte mir: Warum versuche ich nicht zusammen mit meiner Tante, die Goldschmiedin ist, diese Ohrringe nachzuahmen?» So fasste er den Entschluss, sich auf die Reproduktion von antikem Museumsschmuck zu spezialisieren.

«In diesem Business muss man sehr gut angezogen sein», weiss der 36-Jährige. Was ihn dabei immer frustrierte: «Selbst die Knöpfe von massgefertigten Anzügen beim Schneider sind meistens aus Plastik. Früher waren Knöpfe etwas Kostbares.» Daran wollte er anknüpfen: «Ich wollte dem Knopf wieder die Wertschätzung geben, die er mal hatte.» Seine erste Knopfkollektion stellte der Künstler an der International Jewelry Fair in Dubai aus. Mit Erfolg. Einem Mitglied der Königsfamilie von Qatar gefielen seine Knopfreaktionen so gut, dass er ihm gleich am ersten Tag die ganze Kollektion verkaufen konnte. Mittlerweile hat sich Janos von den Schmuckprojekten zurückgezogen. «Dieses Business ist knallhart. Ich müsste Leute haben, die Lust haben, mit mir daran weiterzuarbeiten und eine Finanzierung aufzutreiben. Ansonsten ist es sehr schwierig», erklärt der Künstler. Aber an Ideen fehlt es Janos zum



Janos Tedeschi wollte mit seinen Knöpfen den Schmuckstücken die Wertschätzung zurückgeben, die sie mal hatten.

Glück nie. Seine weitere grosse Leidenschaft ist das Filmmachen. Dieses brachte er sich Anfang 20 mit einer Secondhandkamera selbst bei. «Ich habe keine Filmschule besucht. Man lernt durchs Machen – learning by doing.» Das Resultat ist unter anderem der Dokumentarfilm «Miriam Goldschmidt – Erfinderin von Dazwischen», mit dem er es zusammen mit seinem Regisseur-Kollegen Christoph Schäfer bis in die Schweizer Kinos schaffte. In den nächsten Jahren möchte Janos einen weiteren Dokumentarfilm sowie einen Spiel-

film drehen. «Der Dokumentarfilm besteht aus Geschichten, die man einfach erzählen muss. Als schwuler Mann sehe ich selten Filme, die adäquat darstellen, was es heisst, heutzutage ein schwuler junger Mann zu sein.»

Filme, Schmuck, Knöpfe: Irgendwie scheint bei Janos alles zu funktionieren. Was ist sein Erfolgsrezept? «Natürlich sieht es von aussen aus, als würde alles klappen. Aber Zweifel gibt es immer. Ihnen nicht nachzugeben, ist wichtig. Wenn man der Angst keinen Platz lässt, kann alles um ei-

nen herum magisch sein und einem Kraft geben. Ob durch einen Film, ein Schmuckstück, ein Gespräch oder ein gemeinsames Erlebnis – wenn ich in meinem Gegenüber etwas auslösen kann, gibt es mir den Willen weiterzumachen. Ich bin fasziniert vom Leben und sehe es als Geschenk. Daraus schöpfe ich Kraft.» Klar fragte er sich manchmal, ob es mit einem sogenannten «normalen Job» nicht einfacher wäre. «Aber der künstlerische Ausdruck ist für mich der natürliche Weg.» Dafür verzichtet Janos gerne auf ein geregelteres Leben.

Vom Praktiker zum Wissenschaftler

CHRISTIAN BURR (46)

Christian Burr ist ein Mann mit Prinzipien. Als Jugendlicher verweigerte der Berner aus politischen Gründen das Militär. Heute macht er sich als Pflegewissenschaftler für die Demokratisierung der Gesundheitsversor-

gung stark. «Schon als Kind hatte ich ein sehr hohes Gerechtigkeitsempfinden. Ich habe mich immer für Schwächere eingesetzt. Das hat sich irgendwie mitgezogen», erklärt der 46-Jährige.



Wissenschaftler Christian Burr war als Jugendlicher als Eliteamateurlizenz mit dem Mountainbike unterwegs.

Ursprünglich wollte Christian Burr Physiotherapeut werden. Weil es aber mit der Aufnahmeprüfung nicht klappte, landete er in der Pflege. Das war sozusagen Glück im Unglück. Der Berner konnte sich nun auch beruflich für andere Menschen einsetzen. «Ich fand immer, das Technische in der Pflege kann man lernen. Eine Beziehung zu den Leuten aufzubauen, ist aber etwas anderes und war das, was mich schnell faszinierte.» Trotzdem hat ihm der Job als Pflegepraktiker nicht gereicht. «Der Sport wuchs immer mehr.» Denn hobbymässig fuhr Christian Burr mit seinem Mountainbike Rennen und wurde immer besser. «Ich dachte: Vielleicht muss ich jetzt einfach voll auf Sport setzen. Mit der Idee: Wenn ich es jetzt nicht mache, bereue ich es später.» Der damals 21-Jährige löste

«Ich bin immer ein wenig kritisch oder reformistisch unterwegs.»

eine Amateurlizenz und stieg rasch zu den Eliteamateuren auf. Daneben arbeitete er noch etwa 60 bis 70 Prozent als Pflegefachmann. «Arbeiten, trainieren, essen, schlafen: Etwas anderes gab es nicht mehr», erinnert sich Christian Burr. «Doch irgendwann ging es für mich nicht mehr auf,



Stillstand kennt Christian Burr nur beim Pausieren auf der Mountainbiketour.

mich so extrem auf eine so krasse Nebensächlichlichkeit zu konzentrieren.» Das Wohl von Menschen mit psychischen Problemen lag ihm mehr am Herzen als der Mountainbikesport. Also stieg er nach etwa vier Jahren wieder aus und übernahm sogar eine Leitungsfunktion in der Psychiatrie. Das reichte ihm aber noch nicht. «Ich konnte zwar Entscheidungen treffen, merkte aber, dass mir auf der inhaltlichen, fachlichen Ebene viel fehlt. Ich wollte mit Leuten mit einer akademischen Ausbildung auf Augenhöhe diskutieren und Einfluss nehmen. Der Auftrag, den ich mir gab, war eine bessere Vertretung der Pflege und der Menschen mit psychischen Erkrankungen.» So entschied sich der damals 37-Jährige, das Studium der Pflegewissenschaften in Angriff zu nehmen. Aber wie sollte das gehen? Schliesslich war Christian Burr zu diesem Zeitpunkt bereits zweifacher Familienvater. «Ich reduzierte mein Pensum auf 50 Prozent und besprach mit meiner Frau, ob wir es

hinbekommen, während drei Jahren ein wenig kleinere Brötchen zu backen. Die Familie stand voll hinter mir. Von meinem Arbeitgeber bekam ich nur wenig Unterstützung, aber ich wollte es auch allein schaffen.» Aber was braucht es überhaupt, um

mit solchen Unsicherheiten umgehen zu können? Christian Burr überlegt kurz und sagt dann: «Auszuhalten, unabhängig zu sein. Vielleicht einfach den Mut zu haben, etwas Neues anzufangen. Ist der erste Schritt gemacht, geht es gar nicht anders, als dass man es schafft.» Den Master an

«Was ich beruflich mache, hat auch immer mit mir als Mensch zu tun.»

der Fachhochschule in Bern schloss er als Bester ab. Mehr noch: In etwa drei Jahren darf sich der Pflegewissenschaftler Herr Doktor nennen. Denn obwohl der Berner in der Schweiz aufgrund seines Alters nicht doktorieren durfte, fand er in Vallendar in Rheinland-Pfalz eine pflegewissenschaftliche Fakultät, die ihn ins Doktorandenprogramm aufnahm. Er hofft habe er sich mit dem Studium vor allem, mit seinen Anliegen erhört zu werden. Er wollte den Pflegenden und auch den Patienten eine Stimme geben. «Ich bin immer ein wenig kritisch oder reformistisch unterwegs. Das ist jetzt auch meine Rolle.»

«Das, was ich beruflich mache, hat auch immer mit mir als Mensch zu tun. Ich versuche eine ganzheitli-

Anzeige



BADEWANNENTÜREN VARIODOOR

Einbau in jede bestehende Badewanne möglich

- 4 verschiedene Modelle / 5 Jahre Garantie
- Top Qualität und modernes Design
- **Lieferung und Montage ganze Schweiz**
- Antirutschbeschichtungen B.-Wanne/Dusche/Plättli
- Kostenlose Beratung mit Offerte vor Ort
- **Preis inkl. Montage ab CHF 2600.– exkl. MwSt.**



Magickbad Schenker GmbH Luzern, Tel. 079 642 86 72
www.magicbad-schenker.ch / info@magicbad-schenker.ch

che Lebensart zu führen und auch andere zu unterstützen», fasst Christian Burr zusammen. Statt einer vorgeordneten Person gegenüber nur eine Pflicht zu erfüllen, folgte er immer auch seiner eigenen Mission. Egal, ob

in der Pflege oder als Eliteamateur im Mountainbiken. «Es war immer schon mein Weg, es anders zu machen. Ich habe mit dem Sport eher spät angefangen, bin bei der Pflege nicht aus wahnsinniger Überzeugung

eingestiegen, aber schliesslich zu diesem Beruf gekommen, von dem ich denke, er ist der beste, den es gibt. Ich habe das Gefühl, es hat diesen Weg gebraucht, um zu erkennen, was das Richtige für mich ist.»



Sven Haefliger gibt Online-Klavierunterricht.

Selfmade-Unternehmer

SVEN HAEFLIGER (45)

Wenn Sven Haefliger in die Tasten greift, taucht er tief ein in die Klänge, die das Instrument von sich gibt. Das Klavier bezeichnet der Ostschweizer als meditativen Ort und als seinen Sparringpartner, der ihm immer wieder seine Grenzen aufzeigt. Der 45-Jährige ist nicht nur leidenschaftlicher Musiker, sondern auch Geschäftsmann. Mit seiner Unterrichts-

methode ist Sven Haefliger erfolgreich. Mehrere tausend Menschen hat der Klavierlehrer in den vergangenen zehn Jahren erreicht. Wie er das geschafft hat? Mit interaktiven Klavierkursen, die er online anbietet.

Bis der Unternehmer herausfand, was er in seinem Leben wirklich will, musste er einige Stolpersteine aus dem Weg räumen. Eines war ihm aber von

Anfang an klar: Er wollte immer in irgendeiner Form selbstständig arbeiten, wusste aber nicht genau wie. «Ich hatte als Gitarrist ein Jazztrio und war auch als Pianist unterwegs. Ich machte immer etwas Unternehmerisches, aber eben immer nur nebenberuflich», erinnert er sich an früher. Sven Haefliger unterrichtete zudem Klavier, absolvierte eine Ausbildung zum Spezialisten in Organisationsmanagement und übernahm folglich die Reorganisation des Kundendiensts eines Internetunternehmens. «Es war ein rein betriebswirtschaftlicher Job. Vollgas und Leute entlassen. Da hiess es, knallhart den Manager zu markieren. Ich wurde fast depressiv.» Mit 30 war Sven Haefliger beruflich ziemlich frustriert. «Ich fragte mich: Wo führt

das hin? Ich habe es schlichtweg nicht gewusst.» Also erstmal Job kündigen und auf Weltreise gehen. «Irgendwann habe ich tief in mich reingehört und überlegt: Was sind die Dinge, die ich gut kann?» Die Antwort: Musik, Technik und Organisation. Der Plan: eine eigene Musikschule für Erwachsene aufzuziehen. «Es sollte so ähnlich sein wie ein Fitnesscenter. Die Leute lösen ein Abo, kommen vorbei, lernen etwas und gehen zufrieden nach Hause.» Zunächst einmal bot der Klavierlehrer einen Crashkurs für Anfänger an. «Von einem Tag auf den anderen hatte ich 66 Schüler. Jetzt hiess es anehebe», lacht der 45-Jährige. «Ich habe mir viel Gedanken dazu gemacht, wie ich unterrichten möchte.» Ganz der Unternehmer wollte er sich von anderen Klavierlehrern abheben. «99 Prozent der Leute meinen, man muss Noten lesen können, um Klavier zu spielen. Das hat nur seine Richtigkeit, wenn man klassisches Klavierspielen lernen möchte. Das will nur ein Prozent», weiss der Unternehmer. «Meine Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz. Ich vereinfache die Lernschritte so, dass sie jeder versteht.» Mit Unterrichtsmaterial für Zuhause wollte er einen weiteren Mehrwert bieten. Und schon bald stellte Sven Haefliger fest, dass die Schüler für den Unterricht gar nicht mehr zu ihm kommen müssen. Nach und nach entwickelte er so das heutige Onlinemodell. «Man muss sich an keinen Terminkalender halten. Ich bin 24 Stunden erreichbar.» Das Angebot schätzen inzwischen auch viele

Senioren. «Ich bin nicht nur Klavierlehrer, sondern gleichzeitig Coach und Motivator.»

Dass Klavierspielen und Internet zusammenpassen, habe am Anfang niemand verstanden. «Der Markt war noch nicht soweit», erinnert sich Sven Haefliger. Aber der Unternehmer ist drangeblieben. «Ich habe gearbeitet ohne Ende. Es brauchte extrem viel Ausdauer.» Inzwischen beschäftigt er 15 Mitarbeitende. Die grösste Herausforderung heute? «Den Überblick zu bewahren und das Wachstum zu bewältigen», lacht der 45-Jährige. Auch das Abschalten fällt dem Ostschweizer nicht leicht. «Gedanklich bin ich immer bei meinem Geschäft. Aber es ist nicht etwas, das mich belastet, sondern befruchtet. Manchmal kommt mir eine Idee mitten auf der Strasse. Dann halte ich diese mit meinem Handy fest, um sie später im Büro umzusetzen.»

Sven Haefliger lebt heute seinen Traum: «Ich kann hundertprozentig sagen, es ist so, wie ich es mir vorgestellt habe. Mit dem, was ich mache, bin ich im Leben angekommen. Und das Schöne daran: Es ist noch eine Sinnstiftung dahinter. Ich bekomme sehr viele positive Feedbacks. Das ist unglaublich befriedigend.» ●



Verlosung

Träumen Sie immer schon davon,
endlich mit Klavierspielen zu beginnen?

Sven Haefliger schenkt zehn Interessierten einen interaktiven Grundlagenkurs mit persönlichem Feedback im Wert von je CHF 399.-.



Den ersten zehn Anmeldungen winkt ein Piano Starter Set mit Videos inklusive Betreuung. Was es dazu braucht: Logo ein Klavier (kann aber auch ein Keyboard sein) und ein Tablet mit integriertem WLAN-Anschluss. Alles andere erklärt sich von selbst.
www.zapiano.com



Lebensfreude weitergeben

Begünstigen Sie Pro Infirmis in Ihrem Testament und helfen Sie so mit, dass Menschen mit Behinderung auch in Zukunft kostenlose Beratung und wichtige Unterstützung erhalten.

Nehmen Sie unverbindlich mit uns Kontakt auf oder bestellen Sie unseren kostenlosen Ratgeber unter www.proinfirmis.ch/ratgeber

pro infirmis

Marianne Ernstberger, Erbschaften
Feldeggstrasse 71, Postfach, 8032 Zürich

Tel. 058 775 26 59
marianne.ernstberger@proinfirmis.ch

Spendenkonto:
CH96 0900 0000 8002 2222 8

www.proinfirmis.ch



Entdecken Sie die schöne Schweiz neu!

Wie wir diesen Sommer erleben dürfen, das wissen wir noch nicht so genau. Auslandsreisen werden schwieriger. Wir machen deshalb Ferien in der Heimat und entdecken die Schweiz neu. Welch Glück, dass intakte Natur, eine fantastische Bergwelt und kristallklare Luft so einfach zugänglich sind. Lassen Sie sich inspirieren von den bezaubernden Orten – viele überraschen mit einem besonderen Angebot.

VON KARIN BREYER

Energietankstelle
Grimselwelt: Triftbrücke.

Im Tälligebiet ist es zum
Niederknien schön.



Grimselwelt, wo die Energien fließen

Abgeschiedene, wilde Gebirgstäler und vom Gletscher geschliffene grün und grau schimmernde Granitfelsen, über denen Raubvögel ihre Kreise ziehen, daneben vielfältig genutzte milchfarbene Stauseen mit imposanten Staumauern. Das Grimselgebiet im Herzen des Aarmassivs im Berner Oberland ist voller einzigartiger Schätze und Gegensätze. Säumer hinterliessen einst ihre Spuren in diesen herrlichen Bergen. Heute erzählen die Kraftwerke Oberhasli mit neun Kraftwerken, die für 1,2 Millionen Menschen Strom aus der Kraft des Wassers produzieren, moderne Geschichten. Eine Symbiose zwischen Natur und Technik ist entstanden, die auf faszinierende Weise den Charakter der Landschaft prägt. Ein Abenteuer für alle Sinne erwartet die Besucher – von kulinarischen Leckerbissen und Genusshotels, Mussestunden am Wasser, atemberaubend schönen Fernsichten und Wanderwegen bis zu Adrenalinstössen in der Senkrechten. Die Kraftwerke sind zum Anfassen, hautnah kann man die Unterwelt aus Schächten, Tunnels, Turbinen erleben und alles zum Thema Strom erfahren. Da fasziniert nicht nur die Technik, sondern auch das Kraftwerk Natur, wenn etwa bei der Führung «Energie im Granit» das Tor zur Jahrmillionen alten Kristallkluft geöffnet wird (Start: Kraftwerk Handeck). Das Tourist Center Grimseltor in

Innertkirchen ist die perfekte Anlaufstelle für Infos zur Region (Ausflüge aller Art, Unterkünfte, Buchung diverser Kraftwerksführungen, Wanderungen, Infos: www.grimseltor.ch). Dort werden Sie auch gleich in die bewegte Geschichte der Strahlerei im Grimselgebiet eingeführt. Das Granitmassiv zählt nämlich zu den mineralreichsten im Alpenraum.

Wer hoch hinaus will ...

... steigt in eine der Bergbahnen. Bereits an den jeweiligen Talstationen können sich die Besucher im Bauernladen ihre Rucksäcke mit einheimischen Produkten aus dem Tal füllen. Von Innertkirchen ostwärts schlängelt sich die Sustenpassstrasse durchs bezaubernde Gadmertal. Trockenwiesen und -weiden, Lesesteinhaufen und Nutztiere bilden einen blühenden intakten Lebensraum. An der Triftbahn geht's innert zehn Minuten mit der 8er-Gondel schwerelos über die Triftschlucht auf 1350 Meter Höhe. Zu Ihren Füßen: ein traumhaftes Wandergebiet, dessen Höhepunkt sicher die Triftbrücke ist, die in anderthalb Stunden Marsch erreicht ist. Wer über die 170 Meter lange Hängeseilbrücke geht, wird mit umwerfendem Ausblick auf den türkisblauen Gletschersee und die Zunge des Triftgletschers belohnt. Wow!

Weiter Richtung Sustenpass fahrend, erreicht man bald die Tällibahn, die acht Ausflügler innert zehn Minuten hinauf an den Fuss der Gadmer-Dolomiten bringt. Ob jung, ob schon etwas älter, hier findet garantiert jeder einen Lieblingsplatz. Für die Kleinen wartet ein Kraxelpark und Natur-Brätelplatz, Abenteuerlustige begeben sich auf den Tälli-Klettersteig. Und wer gerne wandert, geht zur Alp Birchlau oder zur Engstlen- oder Wendenalp. Herrlich auch die dreistündige Höhenwanderung von der Tälli via Alp Raflue ins romantische Bergdorf Gadmen und zurück zur Talstation Tällibahn. Unvergesslich bleiben die Stunden im Restaurant und Berghaus Tälli, direkt neben der Bergstation. Sich auf der Sonnenterrasse der Schönheit des Ausblickes hingeben und gemütlich ein Essen mit feinsten Zutaten der Region geniessen, welch Gipfelglück. Das Auge darf vom Titlis bis zum Wetterhorn schweifen.

Auf der anderen Seite des Berges geht's von Innertkirchen südwärts zum Grimselpass hinauf. Einen Stopp wert ist das idyllische Bergdorf Guttannen mit seinen eng zusammengedrängten Häusern, hier kann man Kristalle in allen Grössen sehen und kaufen, hier ist auch das Strahlmuseum. Durch immer enger werdende Schluchten von wilder Schönheit steigt die Grimselpassstrasse nun weiter an nach Handeck, Ausgangspunkt der steilsten Standseilbahn Europas. Mit 106 Grad Steigung fährt die Gelmerbahn beinahe senkrecht hinauf zum malerischen Gelmersee (1800 m ü. M.) – hier beginnt die zweistündige Rundwanderung um den See, inmitten atemberaubender Bergwelt, fernab des Alltags. Hydroelektrische Kraftwerksanlagen, Staumauern und die beiden markanten Stauseen Grimsel- und Räterichbodensee prägen das Landschaftsbild der Grimsel-Nordseite. Nach einigen weiteren Kurven erreichen Sie die Passhöhe auf knapp 2200 m ü. M., welch Naturspektakel, da glitzert der Rhonegletscher in der Ferne, Schreck-, Wetter- und Finsteraarhorn und weitere Gipfelriesen spiegeln sich im Totessee. Der Grimselpass ist Ausgangspunkt in eine hochalpine Gebirgswelt.



Faszination Technik: Pelton-Turbine im Wasserkraftwerk.

Vergnüglich schlemmen und nächtigen in Grimselhotels

Hoch über dem Grimselsee thront majestätisch auf 2000 m ü. M. das Grimsel Hospiz. Das historische Alpinhotel scheint mit den Felsen der umgebenden Berge zu verschmelzen. Doch hinter den Mauern wartet der Komfort einer gehobenen Hotellerie – eine ganz wunderbare Oase der Ruhe, vorzügliches Essen, stilvolle Zimmer, ein nichtalltägliches Erlebnis. Bereits 1142 kamen hier die Säumer vorbei...

Auf einem weiteren schönen Flecken Grimselwelt-Erde erhebt sich das Hotel und Naturresort Handeck. Zum augenblicklichen Wohlfühlen in der Wellnessoase, im Steinhaus, Chalet oder Haupthaus. Natur ist praktisch in jedem Zimmer fühlbar. Kulinarisch wird man verwöhnt, ausgesprochen familienfreundlich.

Zahlreiche weitere Infos unter: www.grimselwelt.ch

«Sönd herzlich willkommen» im Appenzellerland

Der wohl schweizerischste aller Schweizer Kantone besticht mit schmucken Dörfern, gelebter Tradition und hervorragender Gastronomie. Die typische Hügellandschaft oder das voralpige Säntisgebirg sind perfekt für Bewegung aller Art.

Wandern durchs prachtvolle Hügelland

Schon Hermann Hesse schrieb über das Appenzellerland in «Kleine Freuden»: «Das Wandern in diesem hundertfach gefalteten Hügelland hat etwas Spannendes und Erwartungsvolles.» Wie wahr. Drei Wanderwege, die Glück verheissen.

Aufs Spitzli

In Urnäsch, ein echtes Dorfjuwel, beginnt die etwas anspruchsvollere Wanderung, dafür werden Sie mit einzigartigen Naturperlen belohnt. Ihren Rucksack können Sie noch im Chäslädeli an der Herisauerstrasse füllen, wo es neben Käse feinste Spezialitäten aus dem Appenzellerland gibt (ein Tipp: der prämierte Hornkühkäse, von Kühen mit Hörnern). Der Aufstieg zum Spitzli ist gekrönt mit schönster Sicht bis zum Bodensee, oben besticht eine Rundumsicht auf das Säntismassiv, die Glarneralpen bis hin zur Rigi. Ein herrlicher Gratweg und später Abstieg führt zur Steinfluh. Den Tag kann man

kulinarisch genüsslich ausklingen lassen in Urnäsch, z. B. im Urnäsch Kreuz.

Route: Urnäsch (831 m ü. M.) – Chräg (922 m ü. M.) – Zimmermanns-lauftegg (1217 m ü. M.) – Blattendürren (1079 m ü. M.) – Grossdürren (1135 m ü. M.) – Unter Petersalp (1314 m ü. M.) – Alp Spitzli (1399 m ü. M.) – Spitzli (1518 m ü. M.) – Ober-Gerstenschwend (1277 m ü. M.) – Steinfluh (985 m ü. M.), von dort mit dem Postauto zurück nach Urnäsch, 5 Std., 13,5 km, mittelschwere Wanderung.

Über die Hohe Buche

Schauen Sie sich im Kulturdorf Trogen um, ist es doch weithin bekannt wegen des Landsgemeindeplatzes und den eindrücklichen historischen Bauten, sehenswert auch das Kinderdorf Pestalozzi-Besucherzentrum. Übrigens, es gibt auch einen richtig tollen Audioführer, unter www.jahrhundertderzellweger.ch verfügbar, wo die Geschichte des Ortes hautnah erlebbar wird.

Die abwechslungsreiche, federleichte Wanderung führt durchs Herz des Appenzellerlandes, gespickt mit wunderbaren Aussichtspunkten. Beste regionale Landküche gibt es unterwegs auf der Hohen Buche und im Gern Beizli mit Blick zum Alpstein (bei Bühler).

Route: Trogen (903 m ü. M.) – Hohe Buche (1130 m ü. M.) – Wissegg (1070 m ü. M.) – Bahnhof Bühler (830 m ü. M.), 2 Std., 6,5 km, leichte Wanderung.

Auf der Spur der Appenzeller Kultur

Vom malerischen Stein geht's durchs Mittelland, Abstieg ins Sittertobel nach Teufen, am Badeplatz Strom und Kloster Wonnenstein vorbei. Über den Hügelzug der «Eggen» nach Speicher und dann nach Trogen. Highlight bei Teufen: Der idyllisch gelegene Erlebnisgarten der A. Vogel Heilpflanzenwelt auf 1000 m ü. M., mit rund 120 verschiedenen Heilpflanzen, Gemüsesorten, Küchenkräuter.

Route: Stein AR (822 m ü. M.) – Teufen (833 m ü. M.) – Speicher (936 m ü. M.) – Trogen (903 m ü. M.), 15 km, 5 Std., leicht bis mittelschwere Wanderung.

Attraktive Ausflugstipps

- Kennen Sie das Ofenloch? Zwischen Neckartal und Toggenburg, westlich der Schwägälp Passhöhe, befindet sich eine spektakuläre Schlucht. Wer Abenteuer erleben will, macht sich auf in diese wilde, urtümliche Landschaft und sucht das abgelegene Ofenloch, eine grosse Halbhöhle in einer Schlucht mit 100 Meter hohen Wasserfällen, ganz zu Recht «Grand Canyon der Ostschweiz» bezeichnet.
- Herrlicher Ausblick vom Gäbris, auch bekannt als «Rigi der Ostschweiz». Die nur sechs Kilometer lange Fahrt von Gais, ein traditionelles Dorf und einstiger Luftkurort, zum nördlichsten Voralpengipfel der Schweiz ist malerisch. Der Blick fällt über die bucklige Landschaft,

Anzeige

BEREIT FÜR DAS
ECHTE
ERLEBNIS





Trogen, bekannt auch durch das Pestalozzidorf, liegt idyllisch auf einem Hügelkamm am Fusse des Gäbris.

dann das idyllische moorige Gäbrisseeli, das unbedingt eine Umrundung verdient. Ganz oben, auf 1200 m ü. M., geniesst man den überwältigenden Rundumblick aufs Alpsteinmassiv, Bodensee, Vierwaldstätter Berge, ja bis zu den Bündner Bergen. Im heimeligen Gasthaus Oberer Gäbris gibt's feinste Appenzeller Spezialitäten – und Sonnenliegen.

- Mit der Seilbahn den Churfirten entgegen: Bereits die Anfahrt von Urnäsch über die 1278 Meter hohe Schwägalp Passhöhe, am Säntis vorbei nach Neu St. Johann und weiter nach Starkenbach im Toggenburg ist ein landschaftlicher Genuss. Dann heisst es: Einsteigen! Die abenteuerliche Fahrt mit der nostalgischen Holzkistenbahn führt zum Strichboden. Nur zwanzig Minuten von dort, und Sie erreichen das geheimnisvolle Wildmannsloch, wo kleine Höhlenforscher voll auf ihre Kosten

kommen. 150 Meter lang ist die prähistorische Höhle und lässt nicht nur Kinderaugen leuchten. Zurück am Tageslicht, kann man in der nahen urchigen Alpwirtschaft Wildmannli wunderbar einkehren. Zuhäuf Wanderwege, im Banne der markanten Churfirten, locken. Versierte Wanderer stiegen auf den Selun (2200 m ü. M.), den letzten der Churfirtenengipfel, und werden mit einem atemberaubenden Blick auf den Walensee belohnt.

- Das Dörfchen Stein AR liegt auf einer aussichtsreichen Anhöhe, eingebettet in die prachtvolle Hügellandschaft des Appenzeller Hinterlandes und ist allemal einen Besuch wert. Sogleich versetzt einen das intakte, typisch appenzellische Dorfbild mit denkmalgeschützter Kirche ins Schwärmen. Mitten im Dorfkern mit mehrheitlich Häusern aus dem 18. Jahrhundert steht die interessante Appenzeller Schaukäserei mit Restaurant und Laden. Der Blick hinter die Kulissen wird freigelegt, Sie erfahren manch Spannendes über die Appenzeller Traditionen und die Herstellung des geheimnisumwitterten, auch würzigsten Käses der Schweiz (www.schaukaeserei.ch). Ein weiteres Kleinod, das Volkskundemuseum, das einen hervorragenden Überblick über appenzellische Sennenkultur, Bauernmalerei und Textilkunst verschafft (www.appenzeller-museum-stein.ch). Und das Alpsteinmassiv mit dem majestätischen Säntis – ein begehrtes Ausflugs- und Wanderziel – ist zum Glück auch gleich ums Eck. Stein besitzt übrigens den höchsten Fussgängerüberweg Europas und direkte Verbindung mit St. Gallen: 355 m lang, 2,3 m breit, 99 m hoch über der Sitter.

Heisser Tipp

Gratis An- und Rückreise nach Appenzell

So funktioniert's: Allen Gästen, welche drei Nächte oder länger in einem Hotel der Destination Appenzell übernachten, wird die An- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr aus der ganzen Schweiz bezahlt; zusätzl. kostenloser Gepäcktransport. Bestellen Sie mindestens vier Arbeitstage vor Ihrer Anreise Ihre Billette telefonisch bei der Tourist Information (Tel. 071 788 96 41), Infos: www.appenzell.ch

- Ein Ausflug zum Gupf oberhalb von Rehetobel (AR) darf nicht fehlen. Das Gasthaus, ein Bilderbuchhaus auf 1083 m ü. M., hat mit seiner Gourmetküche Furore gemacht. Auf dem Menü steht gerne mal Kalbskopfbäggli mit Kartoffelstock oder traditionell Siedfleisch. Chef Walter Klose, «Aufsteiger des Jahres 2019» im Gault-Millau, erhielt 18 Punkte. Hoch hinauf ins elegante Haus mit Traumsicht fährt man auch wegen des riesigen Weinkellers mit rund 30 000 Flaschen – der wohl spektakulärste des Landes.
- Einfach dem Alltag entschweben. Zwischen Appenzell und Gais zieht es einen geradezu magnetisch hin zum Alpstein. Ab Brülisau gondelt man zum Hohen Kasten (1800 m ü. M., www.hoherkasten.ch), ab Wasserauen zur Ebenalp (1640 m ü. M., Start zu den legendären Höhlen und dem bekannten Berggasthaus Aescher, www.ebenalp.ch). Oder man folgt dem Lockruf des Kraftberges Kronberg, mit Bobbahn, Seilpark (1660 m ü. M., www.kronberg.ch). Imposant ist die Fahrt von der Schwägälp (ein sehenswerter Naturerlebnispark mit interessanten Themenwegen) hinauf zum aussichtsreichen Säntis (2500 m ü. M., www.saentisbahn.ch).

Weitere Infos: appenzellerland.ch, www.appenzell.ch

Kulinarische E-Bike-Tour

«Esse, luege, fahre, gnüsse», so lautet das Motto der aussichtsreichen E-Bike-Tour, die quer durch die fantastische Appenzeller Hügellandschaft führt. Nonstop dem Genuss und der Kultur auf der Spur. Unterwegs werden Sie mit ausgewählten Menüs verwöhnt – entweder von Gang zu Gang in einem anderen Gasthaus oder an einem Ort. Start ist in Appenzell, Sie pedalen entlang der murmelnden Sitter und bald schon durch sattgrüne Wiesen und an schönsten Bauernhöfen vorbei nach Eggerstan-

den, wo das erste Gasthaus Sie verführt. In luftiger Fahrt geht's weiter auf wenig befahrenen Strassen, via Schlatt und Stein – mit der tollen Schaukäserei – und ins traditionsbewusste Urnäsch und weiter am Fusse des Kronberges entlang zurück nach Appenzell. Wow, dies ist eine Fahrt voller kulinarischer und landschaftlicher Höhepunkte! Ein Muss zum Schluss: ein Bummel durch den charmanten Hauptort mit den farbenfrohen Häusern.

Verpflegungsmöglichkeiten unterwegs: Gasthaus Bären in Schlatt, Gasthaus Bad Gonten, Hotel-Restaurant Krone in Urnäsch. Verschiedene attraktive E-Bike-Angebote mit Bike-Verleih und 4-Gänge-Menü, auch mit Übernachtungsmöglichkeiten unter: www.appenzell.ch

Route: Appenzell – Eggerstanden – Schlatt – Stein – Urnäsch – Gonten – Appenzell, 47 km Länge, 816 Höhenmeter, ca. 5,5 Std.



Ein Bummel durchs malerische Stein lohnt allemal.

Zeit fürs Oberengadin: authentische Bergdörfer, Kultur und noch intakte Natur

«Dies Engadin ist der schönste Aufenthalt der Welt. Nicht leicht spreche ich von Glück, aber ich glaube beinahe, ich bin glücklich hier.» Jeder, der die Region inmitten der grandiosen Bündner Bergwelt kennt, wird Nietzsches Worten nickend, in sich lächelnd nur zustimmen. Schier grenzenlos sind die Möglichkeiten, die Natur und Kultur des Engadins zu entdecken. Auch wer schon oft im Land des Lichts, der glitzernd blauen Seen und tief verwurzelten Traditionen war, wird immer noch Neues entdecken.

Das verträumte Madulain

Gerade einmal 200 Einwohner zählt Madulain, das kleinste Dorf im Oberengadin. Wer Ruhe sucht, findet hier auf 1700 m ü. M., an den Ufern des Inns, einen herrlichen Flecken Erde, auf magische Weise der Welt entrückt

und der Sonne zugetan. Typische Engadiner Häuser zieren das noch ursprüngliche Bergdorf – wen wundert's, Madulain zählt zu den «Schönsten Schweizer Dörfern». Und über dem Ort thront die wildromantische Ruine Guardaval, die grösste des Oberengadins. Ein echter Geheimtipp ist die neu renovierte Alp Es-cha Dadour auf 2060 m ü. M., eine Oase inmitten einer traumhaften Hochgebirgslandschaft mit Traumausblick (ab Bahnhof Madulain eine ca. vier Kilometer leichte Wanderung durch unberührte Natur). Pflanzenliebhaber geniessen den Waldlehrpfad Madulain – La Punt (2,4 Kilometer): Es geht federleicht über Trampelpfade und blühende Wiesen, zudem erfahren Sie etwas über 34 Pflanzenschönheiten – und noch spannender (für Kinder): die elf grossen Holztierfiguren. Auch Bären sind unterwegs ...

Das ursprüngliche S-chanf

Am Tor zum Schweizerischen Nationalpark liegt das 700-Einwohnerdorf S-chanf. Der historische Ortskern mit den typisch Sgraffito-verzierten Häusern hat ungeheuren Charme, auf Schritt und Tritt kommt Ihnen authentische Engadiner Lebensart entgegen. Traditionen werden hier gross geschrieben, jeder Zweite spricht Rätoromanisch. Einst machten hier Säumer Station, heute erkunden Naturliebhaber eines der wildreichsten Täler Europas, das Val Trupchun. In dem Eldorado für Tierbeobachter tummeln sich zahlreiche Rothirsche, Steinböcke, Gämsen, Murmeltiere. Mit etwas Glück kann man Bartgeier und Steinadler bewundern. Gehen Sie in die noch ursprüngliche Natur, geniessen Sie die Berg-, Tier- und Pflanzenwelt – und das Glück ist Ihnen gewiss. Spannende geführte Exkursionen im Nationalpark (u. a. «Natur(g)WUNDER», «Wildarena der Alpen: Val Trupchun») bietet das Nationalparkzentrum Zernez, www.nationalpark.ch

Das märchenhafte Bever

Verträumt liegt es im weiten Hochtal, (meist) von der Sonne ausgeleuchtet, in den stahlblauen Himmel ragt der spitze Kirchturm. Aus den Gärten wogt ein buntes Blütenmeer, hier geht es gemütlicher zu als anderswo, irgendwie scheint die Zeit stillzustehen. Poetische Augenblicke kann man zuhauf geniessen in dem kleinen, familienfreundlichen 700-Seelendorf. Ausgezeichnet essen und wohnen kann man in der Bever Lodge. Unberührte Natur im angrenzenden Val Bever lässt die Seele aufatmen. Insbesondere jubeln Kinderherzen auf dem Märchenweg, der durchs mystisch-wilde Tal flussaufwärts nach Spinas führt. Gemütlich geht's von Geschichte zu Geschichte (aus den Federn Engadiner Autorinnen, vor Ort in grossformatigen Märchenbüchern zu lesen), von Skulptur zu Skulptur (inszeniert von lokalen Künstlern). Manch einer behauptet, dass die Märchenfiguren sogar zum Leben erwachen können.



Das Wahrzeichen hoch über Maloja: der Turm Belvedere (19. Jahrhundert) mit spektakulärer Aussicht.

Das familiäre Passdorf Maloja

Am Ende des Silsersees gelegen, verbindet Maloja das urtümliche Bergell mit der bilderbuchschönen Oberengadiner Seenplatte. Die atemberaubende Natur und das fantastische Licht hat zahlreiche Künstler inspiriert; derart angetan, hat sich Giovanni Segantini 1894 in dem Passdorf niedergelassen. Maloja ist ein perfektes Basecamp für inspirierende Natur- und Kulturausflüge, da locken grenzüberschreitende Wanderwege wie die idyllische Via Bregaglia, die anspruchsvolle Via Alpina und die romantische Via Engiadina. Der Ort tut alles, um Familien zu beglücken: Es gibt Abenteuerparcours, einen Kuk-Kuk-Spielplatz, spannende Entdeckungstouren ab drei Jahren; zudem leuchten die Augen beim Blick auf Gletschertöpfe, römische Karrenspuren, Steinböcke. Und in nur knapp einer Stunde Fussmarsch ist der leuchtende Bergsee Läg da Cavloc zu erreichen, ideal zum Baden, mit Grillstellen, gemütlicher Alp (hier gibt's frischen Geissenkäse). Romantik pur!

Lockruf Natur: Wandern und Biken

Das wohl ursprünglichste der Oberengadiner Seitentäler ist das Val Chamuera. Hohe mächtige Dreitausender und tiefe Schluchten bilden eine atemberaubende, wilde Kulisse. Ein untrügliches Zeichen, dass hier vieles stimmt, ist, dass Steinadler brüten und die Bartgeier majestätisch ihre Kreise ziehen bzw. in den Felswänden brüten. Der Fluss Ova Chamuera hat sich tief eingegraben, in stetem Wechsel zwischen ungestümem Rauschen und ruhigem Plätschern. Ausgangspunkt dieser Wanderung durchs geheimnisvolle Tal ist La Punt Chamues-ch, ein sonnenverwöhntes Kleinod auf 1700 Meter Höhe mit reich verzierten Bauernhöfen und herrschaftlichen Patrizierhäusern.

«In La Punt Chamues-ch ist man stolz auf die Chesa Merleda mit ihren leuchtend weissen Zinnen und die Albertini-Häuser mit ihren reich verzierten Fassaden.»

Das altehrwürdige Gasthaus Krone mit seinem Gourmetrestaurant ist ein Geheimtipp für den Urlaub im Engadin. Entlang des Flusses wandern, immerzu ins Tal hinein, im Duft der Arven und Lärchen, an der Alp Serlas vorbei, ein majestätisches Maiensäss auf 2000 Meter Höhe – das verspricht überschwängliche Freude, bis Sie den Rastplatz Stevel da la Bes-cha (mit Grillstelle) erreichen (3 Std. inkl. Rückweg). Weitere gut markierte Wege führen durchs Tal und ins spektakuläre Hochgebirge.

Pontresina, vom beeindruckenden Berninamassiv umringt, ist ein Bergdorf voller Charme und gediegenem Luxus. Nicht nur Kinder lieben es, hier dem «König der Klippen», den Steinböcken nachzuspüren. Rund 1800 Steinböcke haben sich hier in der Bergwelt zusammengefunden. Auf der Steinbockpromenade (ca. 1 km lang),



In Pontresina lauert ein Steinbock-Paradies.

auf dem Steinbockspielplatz oder mit dem Steinbockpass (wandern zu vier Berghütten) können sich Jung und Alt mit diesem majestätischen Tier eingehend (und spielerisch) beschäftigen. Bereits zum fünften Mal kommen die Gäste diesen Sommer in den Genuss des Vias d'art Pontresina. Am 27. Juni wird der Kunstweg eröffnet. In welcher Form dies geschehen wird, ist wegen des Coronavirus noch offen. Alle Objekte werden ab 15. Juni entlang der Via Maistra stehen. Biker aufgepasst: Der leicht ansteigende Bikeweg beim Dorfausgang von Pontresina in Richtung Berninapass ist traumhaft. Via Morteratsch (evtl. Stopp und Stärkung bei der Alpschaukäserei) geht's hinauf, dem Berninabach entlang und ins Val da Fain – mit grandiosem Blick ins Berninamassiv, zum Greifen nah, die vergletscherten Berge des Palüs. Wendepunkt ist bei der Alp la Stretta und dann gibt's eine lässige Abfahrt zurück nach Pontresina (29 km, ca. 3 ¼ Std.).

Der Kultur auf der Spur

Das Engadin ist seit jeher ein Ort, der Kunst- und Kulturliebhaber aus nah und fern geradezu magnetisch anzieht. Eine stattliche Anzahl an Museen und Galerien führt auf die Spuren bekannter Künstler. Lassen Sie sich inspirieren!

Atelier Segantini, Maloja, eine authentische Künstlerwerkstatt: 1897 liess Segantini hinter seinem Wohnhaus einen hölzernen Rundbau anfertigen. Es war das Modell (Massstab 1:10) für ein gigantisches Pavillon für die Pariser Weltausstellung 1900, wo auch sein Engadiner Panoramagemälde platziert werden sollte – aus Kostengrün-

den platzte das Projekt. Heute ist die Rotunde mit der einzigartigen Architektur ein besonderes Zeitzeugnis, mit interessanten Dokumenten, wechselnden Ausstellungen. Führungen im Atelier und Wohnhaus auf Anfrage: T +41 81 824 33 54, info@segantini.org

Camera Obscura am Bernina Pass: In den Sommermonaten kann das Berninagebiet aus einer faszinierenden Perspektive wahrgenommen werden. Im obersten Geschoss des markanten Salz- und Kiessilos ist eine Camera Obscura untergebracht, Poschiavo Turismo bietet jeweils halbstündige Führungen an. Die Urform der Camera Obscura – mit einem kleinen simplen Loch in der Wand – bietet dem Betrachter die ganz spezielle Projektion des Cambrena-Berninamassivs in dem zylindrischen Innenraum.

Nietzsche Museum, Sils Maria: Sieben Sommer lang (1881; 1883–1888) lebte Nietzsche in dem etwas entrückten Haus am Waldrand. Gerne schaut und liest man sich in den feinen Museumsräumen durch und erfährt über Leben und Werk des grossen Philosophen, der in einem bescheidenen Kämmerlein unter anderem «Also sprach Zarathustra», «Jenseits von Gut und Böse», «Der Antichrist» schrieb. Aber auch über berühmte Gäste, wie Frisch, Dürrenmatt, Adorno, kann man im Museum so manch Spannendes erfahren. Dass das Haus lebendig bleibt, dafür sorgen heute die Gäste, Forscher und alle kulturell und geistig wachen Menschen, die hier für kurze oder längere Zeit wohnen. Ein echtes Kleinod. Infos: www.nietzschehaus.ch

Viele weitere Topdestinationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Weitere Schweizer Topdestinationen



Energie tanken in Zermatt

Die Destination Zermatt — Matterhorn hat das Glück, über genau das zu verfügen, was diesen Sommer bei Gästen aus der Schweiz gesucht ist: viel Platz, grosse Naturflächen, ein gigantisches Bergpanorama. Mit 400km Wanderwegen

und über 200km Biketrails ist Bewegung an der frischen Luft garantiert — ganz ohne Dichtestress. Rundherum die Wälder, Berge, Seen und natürlich der majestätischste Berg der Welt. Hier, am Fusse des Matterhorns, kann man neue Energie tanken. www.zermatt.ch



«Fühlen Sie sich frei» am Grossen Aletschgletscher

Der Grosse Aletschgletscher ist der grösste Gletscher der Alpen und ein Naturphänomen. Hoch oben, auf den phänomenalen View Points Moosfluh, Bettmerhorn und Eggis-

horn, wird einem die Grösse und Einzigartigkeit des Grossen Aletschgletschers am eindrucklichsten bewusst. In der Aletsch Arena (Riederalp, Bettmeralp, Fiesch-Eggishorn) werden jede Menge Erlebnisse angeboten, die einem die Einzigartigkeit des befreiendsten Naturerlebnisses der Alpen besonders eindrucklich vor Augen führen. Stärken Sie Ihr Immunsystem beim Wandern, erleben Sie den Gletscher mit allen Sinnen und haben Sie Spass mit der ganzen Familie.

«Feel free» — in diesem besonderen Sommer können Sie Sinnes- und Naturerlebnisse am Grossen Aletschgletscher entdecken. Tanken Sie Energie an den magischen Kraftorten. Entdecken Sie das Waldbaden für sich. Waldbaden ist Medizin zum Einatmen und ein Fest für das Immunsystem. Durch Yoga, Atemkurse und Jodeln kommen Sie der Natur ein bisschen näher und verspüren ein neues Freiheitsgefühl. Entdecken Sie mit den Kräuter-Power-Frauen der Aletsch Arena die vielfältige Flora und was man daraus alles herstellen kann. www.aletscharena.ch

Die Rigi: Wer sie kennt, liebt sie

Sie erstreckt sich wie eine Halbinsel dem Himmel entgegen, die Königin der Berge. Mitten in der Zentralschweiz gelegen, ist die Rigi aus jeder Himmelsrichtung bestens erreichbar. Das Bergmassiv kann auf eigene Faust erwandert und mit zahlreichen Erlebnisangeboten kombiniert werden. Wärmstens zu empfehlen ist die Südseiten Safari. Bus, Schiff, Zahnradbahn, Luftseilbahn und Minibus vereinfachen Ihnen das Reisen und transportieren Sie zum ursprünglichen Ausgangspunkt zurück. Start in Vitznau, Gersau oder auf der Rigi. Ein originelles Abenteuer für die ganze Familie, mit zahlreichen Highlights und Überraschungen unterwegs. www.rigi.ch



Genuss hoch über Engelberg

Von Engelberg (1000 mü.M.) bis Trübsee (1800 mü.M.) führt eine 8er-Gondelbahn mit 160 Gondeln. Mit dieser Bahn können Abstandsregeln sehr gut eingehalten werden. So kann es sein, dass eine fünfköpfige Familie in einer Gondel ist, oder ein Paar, oder auch nur eine Person, die alleine reist. Die Besucher erwartet eine grosse Erlebniswelt: Restaurant, zuhauf idyllische Plätze am See, Brätelstellen, Bootsfahrten. Der Trübsee ist Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen wie zum Beispiel die Vier-Seen-

Wanderung nach Melchsee-Frutt oder der einstündige Rundweg um den Trübsee. www.titlis.ch

Ein weiteres Highlight: Der Alpkäse-Trail, der sieben Alpkäsereien auf einer attraktiven Wanderroute durch Engelbergs abwechslungsreiche Natur verbindet. Auf den Alpen erfahren Sie alles über die Faszination des traditionsreichen Alpkäses und das anstrengende Leben auf den Sömmerungsbetrieben. Es gibt E-Bike-Etappen, extra Family-Etappen und anspruchsvollere Trails. www.engelberg.ch



Sommererlebnisse in Arosa

Das idyllische Bergdorf in Graubünden bietet die ideale Kulisse für aktive Sommertage in den Bündner Bergen. Mit der Arosa Card profitieren die Gäste ab einer Übernachtung von der kostenlosen Nutzung der Arosa Bergbahnen und Freizeitangebote wie der Seilpark, das Natur-Strandbad, die Driving Range, Schlittschuhlaufen in der Eishalle sowie der Tretbootverleih am Obersee.

Neuerdings können in der Ferienregion Arosa auch Bären beobachtet werden. Bären, die früher in einem winzigen Käfig lebten, werden aus ihrer misslichen Situation befreit und erhalten in Arosa ein artgemässes Zuhause. Inmitten der natürlichen Berglandschaft können die Bären zu ihren natürlichen Verhaltensweisen zurückfinden.

www.rosalenzerheide.swiss/arosa



Zu den schönsten Bündner Bergdörfern

Kuhglocken bimmeln, Einheimische schwatzen und das Wasser plätschert im Dorfbrunnen — so klingt der Sommer in Bündner Bergdörfern. In diesen kleinen, von hohen Bergen umgebenen Orten kann man den Alltag und die Krise vergessen. Am besten geht das in einem der zehn schönsten Bergdörfer der Region. Denn in diesen von den Graubünden-Fans gekürten Orten gibt es viel zu entdecken: von sonnenverbrannten Häusern bis zu Palazzi, von lieblichen Tälern bis zur rauen alpinen Natur.

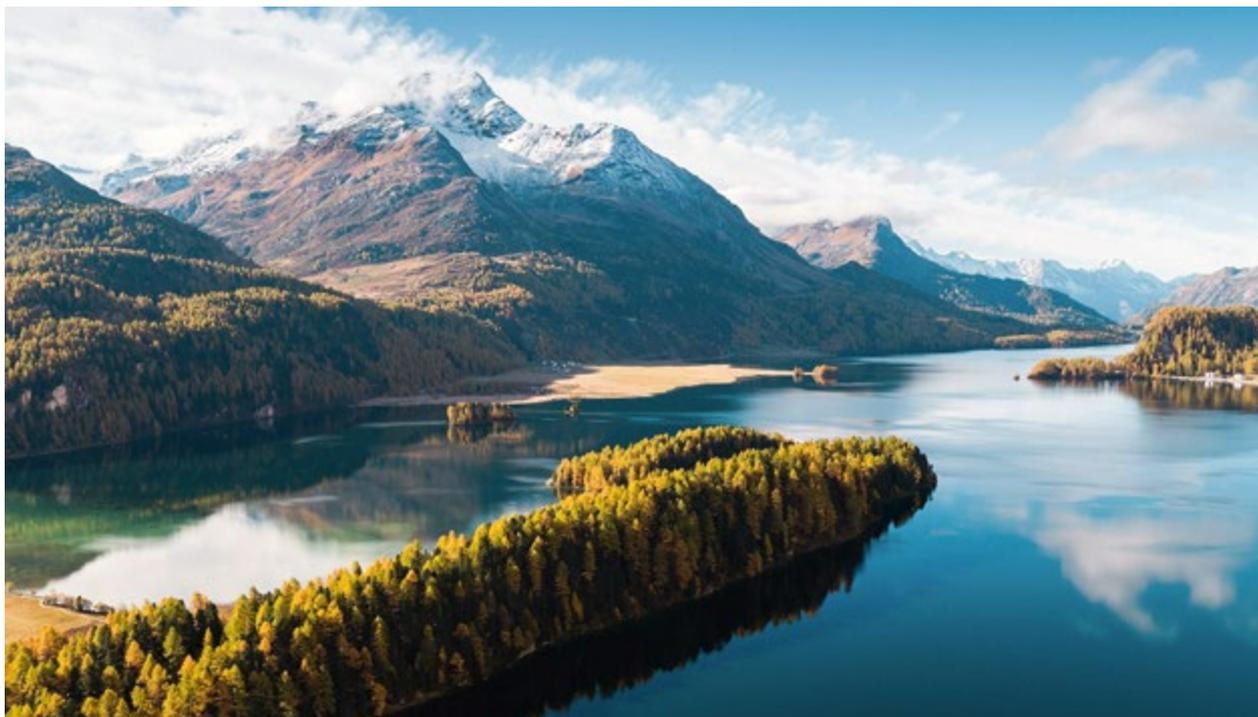
www.graubuenden.ch/bergdoerfer

Erleben Sie einen ungewöhnlichen Bergsommer in Lenzerheide

Egal ob Biker, Wanderer, Kulturliebhaber oder Familien — die Ferienregion Lenzerheide lädt Aktive und Geniesser ein, unbeschwerte Ferien und perfekte Erholung zu finden. Das sonnenverwöhnte Hochtal überrascht mit einem vielseitigen Angebot. Entdecken Sie aussichtsreiche Berggipfel, duftende Alpwiesen und den glasklaren Heidsee. Abwechslungsreiche Spazier- und Wanderwege sowie ein neugeschaffenes Königreich für Biker — das Bike Kingdom Lenzerheide — gehören zu den diesjährigen Sommer-Highlights. Gemütliche und urchige Hütten, viele Feuerstellen oder die zahlreichen Restaurants im Dorf laden zum Verweilen ein. Die Bergbahnen in Arosa und Lenzerheide bieten während des Sommers erlebnisreiche Fahrten auf den Weisshorngipfel, das Aroser Hörnli, Parpaner Rothorn, den Piz Scalottas, Heidbüel oder Pradaschier.

www.rosalenzerheide.swiss, www.bikekingdom.ch





Bilderbuchschön: Sils und St. Moritz

Sils liegt am gleichnamigen See, dem Silsersee, welcher der grösste See im Oberengadin ist. Im Sommer bietet sich eine Schifffahrt mit dem höchstgelegenen Kursschiff von Europa an, eine Wanderung ins verwunschene Val Fex oder eine rasante Abfahrt mit dem Mountainbike, z. B. vom Corvatsch. Das Herbsthighlight ist die Stubete: Zum ersten Mal findet vom 16. bis 18. Oktober 2020 eine Stubete am See in Sils im Engadin statt. Die Zuschauer lernen an diesem wunderbaren, zwischen zwei Seen liegenden Ort über 20 Ensembles aus der Szene der Neuen Schweizer Volksmusik kennen. Die Veranstaltung bietet 26 Konzerte, 6 Stubete zum Tanzen und Geniessen, 3 geführte Wanderungen mit Musikanten, einen Tanzkurs und eine «Street Parade» mitten durch Sils!
www.sils.ch

Erholungstage im eleganten St. Moritz

Die fantastische Engadiner Wanderwelt gibt jedem Genieser ein Zuhause. St. Moritz, 1800 m ü. M., ist von schönster Bergwelt umzingelt, der Himmel zum Greifen nah. Hier Ferien zu verbringen, ist ein Traum. Ein Topangebot von Vögele Reisen für 399 Franken: 4 Tage stilvoll logieren im historischen Jugendstil-Hotel Reine Viktoria****. Leistungen: 3 Nächte, täglich Frühstück, 2 Abendessen, gratis Eintritt ins Ovavera-Hallenbad, Spa & Sportzentrum, gratis Nutzung aller Bergbahn-Transportleistungen, Verlängerung möglich (Zeitraum zwischen 26.6. und 3.7.).

Infos: www.voegele-reisen.ch/reise/erholungstage-st-moritz-im-hotel-reine-victoria-vrstmoritz



St. Moritz im Oberengadin ist Geburtsort des alpinen Wintertourismus (1864) und Schauplatz von zwei Olympischen Winterspielen. Das Dorf verdankt seine Bedeutung ursprünglich jedoch den Heilquellen, die seit 3000 Jahren bekannt sind und den Ort früh schon zum Sommer-Kurort machten. Nicht nur das — Andy Warhol, Julian Schnabel, Alberto Giacometti, Giovanni Segantini, Ferdinand Hodler — St. Moritz hatte sie alle. Schon seit jeher gilt St. Moritz als Kraftort für Kunstschaffende und Denker, als Rückzugsort namhafter Schriftsteller und als Inspirationsquelle bedeutender Maler. Das kreative Erbe zahlreicher Künstler hat unauslöschliche Spuren hinterlassen. Davon zeugen zahlreiche Ausstellungen, Galerien und Museen in St. Moritz und Umgebung. Im pulsierenden St. Moritz haben sich viele berühmte Künstler inspirieren lassen oder gar ihre zweite Heimat gefunden. So findet sich etwa im international bekannten Segantini Museum die weltweit umfassendste Werkschau des herausragenden Künstlers Giovanni Segantini. www.stmoritz.com





Davos und Klosters #DreamsUnlimited

Davos, mit 1560 m.ü.M. die höchste Stadt der Alpen, und das idyllische Bergdorf Klosters können auch diesen Sommer mit Superlativen aufwarten. Die Sommersaison über können Gäste die Bergbahnen zu einem Vorteilspreis benutzen. So stehen den Erwachsenen alle 6 Bergbahnen für einen Tagespreis von 15 Franken zur freien Verfügung, Kinder bis 5 Jahre: kostenlos, von 6 bis 17 Jahre: 50 Prozent Ermässigung. Weitere Vorteile der Premium Card finden Sie auf der Homepage. Für diese spezielle Sommersaison bietet die Bündner Ferienregion den Gästen auch ein spezielles Angebot #DreamsUnlimited an. Kaum ein Gästewunsch wird unmöglich sein. Als Destination Davos Klosters werden alle möglichen Träume und Wünsche persönlich erfüllt. Ob Einzelpersonen, Paare oder Familien: Die Gäste geben den Zeitrahmen und das Budget vor und

Davos Klosters plant, organisiert und koordiniert das ganz individuelle Ferienerlebnis. Hier drei mögliche Beispiele, wie solche Wünsche aussehen könnten: «Ich will ein cooles Picknick zu zweit mit meiner Frau beim Wasserfall Sertig für 100 Franken geniessen können», «Bitte betreut für 120 Franken meine beiden Kinder für einen Tag, damit ich mit meiner Frau wandern gehen kann», «Ich und meine Familie hätten gerne für 250 Franken einen Privatkoch für einen Abend in unserer Ferienwohnung.»

www.davos.ch/DreamsUnlimited

Dieses Angebot ist eine Erweiterung des sehr beliebten Gästeprogramms Davos Klosters Active. Als übernachtender Gast können Sie an über 50 Aktivitäten teilnehmen. Total stehen über 800 Erlebnisse den ganzen Sommer hindurch zur Verfügung. www.davos.ch, www.klosters.ch



Weinbergspaziergänge im Kanton Waadt

Diese Spaziergänge durch die verschiedenen Regionen des Kanton Waadt verbinden Tradition mit Moderne. Ausgestattet mit dem Smartphone und der Gratis-App Vaud:Guide entdecken die Besucher idyllische Landschaften und lernen lokale Winzer kennen – begleitet durch unterhaltsame interaktive Spiele. Diese speziell für den Weintourismus konzipierten Wanderungen zielen darauf ab, die Leidenschaft der Winzer für ihre einzigartigen Landschaften, regionalen Spezialitäten und typischen Weine zu teilen. Auf die Plätze, App downloaden und Prost!

www.region-du-leman.ch

Destination Gstaad

Id Rueh vor Natur

Die Vorfreude auf die erste Wanderung durch wohlriechende Alpenblumenwiesen ist schon bei vielen spürbar. Für Kunstinteressierte empfiehlt sich die Wanderung zum Spiegelhaus «Mirage», einer Aussenskulptur des amerikanischen Künstlers Doug Aitken. Ein sonniger Panoramaweg führt sanft bergab von Saanenmöser nach Gstaad. Das kulturelle Highlight befindet sich entlang dieses Wanderweges und ist nur zu Fuss erreichbar. Ein Rast beim «Mirage» bietet Inspiration für Seele und Auge. www.gstaad.ch

Die perfekte Mischung im Fondueland

Mit dem innovativen Fonduerucksack gelingt der zartschmelzende Käsespass auch draussen und beweist einmal mehr, dass Fondue während dem ganz Jahr schmeckt und gerade in der freien Natur ein kulinarisches Erlebnis bietet. Die Destination Gstaad ist ein richtiges Fondueland mit vielfältigen einheimischen Käsesorten. Denn mit viel frischer Bergluft, saftigen Gräsern und Kräutern entsteht die beste Grundlage für hervorragenden Käse. Genuss pur ist garantiert! Drei überdimensionale Caquelons sowie zwei eigens dafür eingerichtete Hütten eignen sich als gesellige Genusskulissen mit unvergleichlicher Panoramaaussicht. www.gstaad.ch/fondueland



Wo sich türkisblaue Gewässer verbergen

Der bekannteste Bergsee Gstaads ist der Lauenensee, der inmitten eines Naturschutzgebiets liegt und einen eindrucksvollen Blick auf die Wasserfälle bietet. Ein natürlicher Kraftort, um die Seele baumeln zu lassen. Etwas weniger bekannt und dennoch nicht minder schön, bettet sich der Arnensee nahe der Grenze zum Kanton Waadt in eine herrliche Bergwelt ein — ein echtes Juwel fernab von jeglicher Hektik. Mit Ruderboot und Pedalo lässt sich der geheimnisvolle Bergsee auch zu Wasser erkunden.



Wunderbarer Tapetenwechsel in Gstaad

Mögen Sie es lieber aktiv oder entspannt? Oder beides? Alpine Abenteuer und genug Ruhe vor atemberaubender Kulisse — Vögele Reisen bietet für 429 Franken 4 erlebnisreiche Tage.

Leistungen: 3 Nächte im Hotel HUUS**** mit bestem Blick auf Gstaad, täglich Frühstück, 1 Abendessen, Eintritt ins hoteleigene Hallenbad & Spa, Ausflüge gemäss individuellem Programm (River Rafting, geführte Wanderung oder Mountainbiketouren u.v.m.), Gratis-Eintritt für den Seilpark Zweisimmen, Verlängerung möglich (Zeitraum zwischen 26.6. und 3.7.)

Infos: www.voegele-reisen.ch/reise/erlebnistage-gstaad-vrgstaad



Abenteuer im Haslital

Helden sind unsterblich, so auch Sherlock Holmes. Aber was hat das mit Meiringen, dem Haslital zu tun? Conan Doyle's Begeisterung für die tosenden Reichenbachfälle verewigte er 1891 im Roman «The Final Problem» und verband somit seinen Titelhelden für alle Zeit mit der Ferienregion Haslital. Geniessen Sie Sherlock Moments im Haslital: Besuch des Sherlock Holmes Museum, Tea Time in der Bäckerei Frutal, ein Blick auf die Absturzstelle werfend. Oder erkunden Sie gemütlich die Aareschlucht. Eines wird hier niemandem — langweilig!
www.sherlockholmes.ch, www.haslital.swiss



Wengen — das Lauberhorndorf am Fusse der Jungfrau

Bei den meisten mag der Name «Wengen» ein Aha-Effekt auslösen. Natürlich, das Lauberhornrennen im Winter. Verbunden mit dem Lauberhorn kann im Sommer der Lauberhorntrail abgelaufen werden und im Dorf die 18-Loch Lauberhorn-Minigolfbahn gespielt werden. Diesen Sommer gibt es ab bereits einer Übernachtung die Minigolfbahn, den Tennisplatz und das Freibad umsonst. Ab drei Hotelnächten gar eine Hin- und Rückfahrt mit der Luftseilbahn Wengen-Männlichen.
www.wengen.swiss

Wett-
bewerb

An 365 Tagen von Ferien träumen

Freuen Sie sich auf die nächsten Ferien mit Vögele Reisen?

Das 50plus Magazin verlost zusammen mit Vögele Reisen 3 Gutscheine im Wert von je CHF 365.—.
 Machen Sie mit und beantworten Sie folgende Frage:

An welchen zwei Orten bietet Vögele Reisen diesen Sommer Erlebnistage in der Schweiz an?

Senden Sie uns Ihre Antworten an: tg Verlag GmbH, Wettbewerb, Poststrasse 6, 6300 Zug
 oder machen Sie unter www.plus.ch/sommerferien mit.



Meine Antwort

Vorname

Name

Strasse / Nr.

PLZ / Wohnort

E-Mail

Jungfrauoch & Top of Europe Travel Pass

Das Jungfrauoch — Top of Europe auf 3454 mü.M. vereint an einem Ort, was Menschen an den Alpen fasziniert: eine majestätische Kulisse aus Eis, Schnee und Fels mit atemberaubender Fernsicht. Gäste profitieren diesen Sommer von einem Spezialangebot, dem «Top of Europe Pass». Sie geniessen unlimitierte Fahrten an drei aufeinanderfolgenden Tagen im Geltungsbereich der Jungfrau-bahnen und zur Krönung eine Hin- und Rückfahrt zum Jungfrauoch — Top of Europe. Der Pass ist buchbar unter jungfrau.ch/topofeuropepass oder an den Schaltern der Jungfrau-bahnen.

Erfahren Sie mehr über das innovativste und spannendste Bauprojekt der Alpen — die V-Bahn — ab Dezember 2020. jungfrau.ch/v-bahn

Bitte beachten Sie aufgrund der Corona-Situation die aktuellen Massnahmen der Regierung, die eingehalten werden müssen. Die neuesten Informationen zu den Bergbahnen bzw. Veranstaltungen sind auf der jeweiligen Homepage der Tourismusbüros ersichtlich.



Anzeige

3 Über-
nachtungen
CHF 49

KURZFERIEN IN RUND 2000 HOTELS ZU TRAUMPREISEN

Lust auf eine spontane Auszeit in der Nähe?

Mit freedreams ist das an den schönsten Orten in der Schweiz und den grenznahen Regionen möglich. Das freedreams Konzept ist bestechend einfach und aussergewöhnlich zugleich: Es nutzt die freien Hotelkapazitäten und ermöglicht den Kunden, diese zu reduzierten Preisen zu buchen. So **sparen Sie mit freedreams in europaweit rund 2000 erlesenen Hotels bis zu 60%** gegenüber einer Buchung direkt im Hotel – mit Bestpreis-Garantie!

Schliessen auch Sie sich den über 320 000 freedreams Kunden an und vertrauen Sie bei der Buchung von Kurzferien dem Marktführer. Mehr als 20 Jahre Erfahrung und über 120 000 Hotelbewertungen von freedreams Kunden stehen für Qualität und Transparenz. Alles was Sie benötigen, ist ein freedreams Hotelscheck. Mit dem Hotelscheck geniessen Sie zu zweit 3 aufeinanderfolgende Übernachtungen in einem unserer Partnerhotels. Im Hotel bezahlen Sie nur noch Frühstück und Abendessen. Sie dürfen sich auf köstliche Gerichte mit regionalen Spezialitäten freuen und einen Platz im Hotelrestaurant haben Sie auf sicher.



Das 50plus Vorzugsangebot

1 x freedreams Hotelscheck (3 Übernachtungen für 2 Personen) zum Vorzugspreis von **nur CHF 49.—** statt CHF 85.— und extra langer **Gültigkeit von 2 Jahren statt nur 1 Jahr.**

Einlösen

Profitieren Sie jetzt vom Spezialangebot und bestellen Sie per Telefon 0848 88 11 88 (Lokaltarif, Mo–Fr, 8.00–18.00 Uhr) oder direkt auf: www.freedreams.ch/50plus

Gültigkeit

Dieses Vorzugsangebot ist gültig bis 30. Juni 2020.

Das Leben im Traum





«Der Traum», Henri Rousseau, 1910.

Auch wenn sich längst nicht alle am Morgen daran erinnern können: Jeder und jede träumt. Jede Nacht. Warum eigentlich? Und wovon? Eine Reise in die faszinierende Parallelwelt des Traums.

VON MARIUS LEUTENEGGER

«Was ich nicht weiss, macht mich nicht heiss», dichtete einst Johann Wolfgang von Goethe. Diese Aussage ist allerdings nur bedingt gültig – denn das Unbekannte macht uns wissensdurstige Wesen manchmal sogar ganz besonders heiss, Mysterien ziehen uns fast magisch an. Ein solches Mysterium ist der Traum. Wir wissen zwar, dass es ihn gibt – aber das scheint schon fast das einzige wirklich Gesicherte zu sein. Warum wir träumen, was ein einzelner Traum bedeutet, wie wir träumen, das alles ist nebulös, und selbst die moderne Wissenschaft liefert keine abschliessenden Antworten. Auch wenn Träume unsere ureigensten Produkte sind, entziehen sie sich uns. Faszinierend!

Botschaften der Götter?

Vor dem Zeitalter der Aufklärung hatte man es einfacher mit Mysterien: Verstand man etwas nicht, stellte man es einfach in die religiöse Ecke und liess es dort mehr oder weniger auf sich beruhen. So hielt man es auch mit Träumen: In der Antike galten sie als Botschaften von Göttern und Dämonen, als Prophezeiungen und wichtige himmlische Hinweise. Weil Götter ihre Nachrichten gern verschlüsseln oder in Gleichnissen übermitteln, mussten Träume interpretiert werden. Dafür waren oft Fachleute zuständig, etwa die Chaldäer in Babylon oder die Traumdeuterinnen im griechischen Delphi. Auch in der jüdisch-christlichen Kultur spielten Träume als göttliche Botschaften eine wichtige Rolle. «Und ihm träumte, eine Leiter stand auf Erden, die rührte mit der Spitze an den Himmel, die Engel Gottes stiegen daran auf und nieder», berichtet Jakob im ersten Buch Mose über seinen berühmten Traum von der Himmelsleiter. Etwas später träumt auch sein Sohn Josef, wovon dieser seinen elf Brüdern berichtet: «Ich habe noch einen Traum gehabt; die Sonne und der Mond und elf Sterne neigten sich vor mir.» Die Brüder und die Eltern von Josef sind wenig erfreut. Der Vater schimpft: «Was ist das für ein Traum, den du geträumt hast? Sollen denn ich und deine Mutter und deine Brüder kommen und vor dir niederfallen?» Als könnte Josef etwas dafür, was er träumte – ob sein Allmachts Traum nun von Gott kam oder nicht!

Schwierig zu erforschen

Heute gehen wir davon aus, dass uns Träume nicht von übersinnlichen Wesen geschickt werden. Allerdings: Eine viel bessere Erklärung für die Ursache von Träumen als die Menschen der Antike haben wir immer noch nicht. Und das hat einen guten Grund: Der Traum wird zwar spätestens seit Mitte des 19. Jahrhunderts intensiv erforscht, ihm wissenschaftlich beizukommen, ist aber schwierig bis unmöglich. Prinzipiell gibt es nämlich nur zwei indirekte Möglichkeiten, etwas über ihn zu erfahren. Zum einen lassen sich die Aktivitäten des Gehirns und andere körperliche Reaktionen im Schlaf messen, zum anderen kann man Träume nach dem Erwachen festhalten, sie aufschreiben oder erzählen. Alles, was wir über Traum inhalte wissen, stammt von solchen Nacherzählungen, die oft in einem Schlaflabor nach gezieltem Wecken entstanden sind.

Träume sind tatsächlich Schäume – zum Glück

Wie akkurat diese Berichte sind, weiss niemand. Sicher ist, dass sie immer nur einen Ausschnitt des Traumerlebens wiedergeben. Denn Träume sind bekanntlich Schäume, also äusserst flüchtig; wir erinnern uns wohl eher an solche, die uns richtig eingefahren sind, und auch in diesen Fällen nur an bestimmte Momente. In der Regel können wir auch nur von jenem Traum berichten, den wir unmittelbar vor dem Erwachen hatten, alles zuvor ist weggeblasen. Und auch die Träume, an die wir uns erinnern, verblassen schnell. Zum Glück – denn würden wir uns an sie erinnern wie an Erlebnisse im Wachzustand, könnten wir bald nicht mehr unterscheiden, was real ist und was traumhaft. Zudem lassen sich viele Traumerlebnisse nicht genau in Worte fassen; indem wir über sie sprechen oder schreiben, verändern wir sie bereits. Die Traumwelt ist eben eine Welt für sich und lässt sich nur

«Alle können trainieren, sich am Morgen besser an Träume zu erinnern.»

schwer ins Wachbewusstsein übertragen. Das belegen auch die vielen berühmten Traumbilder von Malern wie Henri Rousseau oder Marc Chagall, die zwar interessant sind, die Traum atmosphere aber doch nie genau treffen.

Das Erinnern kann man lernen

Befragungen zeigen, dass sich etwa ein Drittel der Menschen selten, ein Drittel gelegentlich und ein Drittel häufig an Träume erinnert. Die Zugehörigkeit zu einer der drei Gruppen ist allerdings nicht fix: Alle können trainieren, sich am Morgen besser an Träume zu erinnern. Untersuchungen zeigen, dass allein schon der Vorsatz, gleich nach dem Aufwachen das Traumerleben festzuhalten, die Erinnerung erleichtert. Eine Untersuchung am Psychologischen Institut der Universität Zürich belegte, dass auch

Menschen, die sich nie zu erinnern meinten, sich unter Anweisung innerhalb einer Woche massiv besser an Träume erinnern konnten. Und wer sich angewöhnt, ein Traumtagebuch zu schreiben – und etwa immer Papier und Stift neben dem Bett liegen hat –, wird feststellen: Mit der Zeit kann man immer mehr Details behalten. Es

«Die Zahl der Träume nimmt im Verlauf des Lebens nicht ab, junge Menschen können sich aber eher an Träume erinnern.»

ist ja keineswegs so, dass man nichts zu erzählen hätte. Manche sagen zwar, sie würden überhaupt nie träumen, aber diese Behauptung hat die Wissenschaft längst widerlegt. Alle Menschen träumen. Die Zahl der Träume nimmt im Verlauf des Lebens auch nicht ab, offenbar können sich junge Menschen aber eher an Träume erinnern – vermutlich, weil sie Träumen ein grösseres Gewicht beimessen als Ältere.

Mehr Emotionen, weniger Vernunft

Es träumen also alle – und alle träumen auch die ganze Nacht hindurch. Unser Schlaf ist in verschiedene Abschnitte unterteilt. Grundsätzlich wird zwischen REM- und Non-REM-Phasen unterschieden. REM steht für «Rapid Eye Movement», schnelle Augenbewegungen. In den 1950er-Jahren erkannten Schlafforscher der Universität von Chicago, dass Schläfer in bestimmten Momenten bei geschlossenen Lidern die Augen ruckartig bewegen. Lange dachte man, Träume kämen nur in der REM-Phase vor. Heute weiss man aufgrund von Hirnstromaufzeichnungen, dass in allen Phasen geträumt wird. Die Messungen zeigen auch, dass das ganze Gehirn am Träumen beteiligt ist. Interessant ist, dass die Amygdala – jener Bereich des Gehirns, in dem Emotionen verarbeitet und Gefahren analysiert werden – während des Träumens aktiver ist als im Wachzustand. Vermutlich sind Träume deshalb so emotional. Der Präfrontale Cortex hingegen, für unser planerisches Denken zuständig, feuert beim Träumen weniger stark als üblich. Vielleicht sind darum manche Träume so bizarr: Der Präfrontale Cortex übt seine Zensur tätigkeit weniger stark als im Wachzustand aus, unser kritisches Bewusstsein schläft also sozusagen, wenn wir träumen.

Meistens träumen wir Alltägliches

Allerdings: Wenn wir über Träumen sprechen, sollten wir nicht gleich an riesenhafte Monster, fliegende Tiger oder an ungewöhnliche Metamorphosen denken. Studien zufolge sind unsere Träume in der Regel weit weniger spektakulär als die Traumbilder von Salvador Dalí. Träume spielen meist in nur einer Kulisse, und diese befindet sich häufiger im Freien als in Innenräumen. Oft handelt es sich



«Landschaft mit dem Traum Jakobs», Michael Willmann, 1691.

bei den Kulissen um Orte, die grundsätzlich bekannt, aber verfremdet sind: Die eigene Wohnung erhält noch eine angebaute Turnhalle und so weiter. Bekannte Personen kommen ebenso oft vor wie unbekannte, in jedem zehnten Traum tritt ein Tier auf – die berühmte Schlange, die in Traumdeutungen immer wieder als Sexualsymbol interpretiert wird, ist aber sehr selten. In 94 von 100 Träumen nimmt die träumende Person am Geschehen teil; Träume ohne das Ich sind also relativ rar. Meistens wird in Träumen gesprochen, mehrheitlich über ganz alltägliche Themen oder über den Beruf.

Die Bedeutung der «Tagesreste»

Manche Schlafforscher beurteilen den Realitätsbezug von Träumen auf einer Skala, die von «Realistisch» bis «Fantastisch» reicht. Etwa zwei Drittel aller Träume entfallen auf die Kategorie «Erfinderisch». In der Gesamtheit ist ein Traum dieser Gruppe nicht weit weg von der Realität, einzelne Details werden sich so aber nicht ereignen: Man wäscht in der Stube eine Kuh oder fährt nackt Ski. Nur etwa jeder 50. aufgezeichnete Traum gehört zur Kategorie «Fantastisch». Es scheint aber so zu

sein, dass bizarre Träume besser erinnert werden als alltägliche. Generell fällt auf, dass sehr oft Inhalte vorkommen, die mit dem Erleben des letzten Tages oder der letzten Tage zu tun haben – man spricht in diesem Zusammenhang von «Tagesresten». Oft kommen zum Beispiel Menschen vor, mit denen die träumende Person gerade erst zu tun hatte. Eine repräsentative Umfrage in der Schweiz zeigte, dass Träume etwa gleich oft angenehm oder unangenehm empfunden werden. Das am häufigsten genannte Gefühl im Zusammenhang mit einem Traum ist Freude, gefolgt von Ärger und Angst. Scham oder Ekel kommen selten vor.

Im Alter realistischer

Wie stark sich der Alltag auf das Traumerleben abfärbt, zeigen auch Untersuchungen der Träume von Kindern und älteren Menschen. Kinder träumen auffallend oft von Tieren – kein Wunder, sie sind ja ständig von Plüschtieren oder tierischen Figuren in Büchern und Filmen umgeben. Je älter die Menschen werden, desto unbekannter werden im Durchschnitt Umgebungen und Menschen im Traum. Das wird darauf zurückgeführt, dass ältere Menschen oft



«Nightmare», Johann Heinrich Füssli, 1781.

vereinsamen und ihre Umgebung tatsächlich als fremd empfinden. Auffallend ist auch, dass die Träume mit zunehmendem Alter immer realistischer werden; bizarre und fantastische Elemente werden immer seltener. Manchmal treten verstorbene Bekannte auf, oft sind die Träumenden im Traum jünger als in der Wirklichkeit.

Etwas Einfluss ist möglich

Wenn das Alltagserleben sich so stark aufs Träumen auswirkt, stellt sich die Frage, ob sich Träume gezielt beeinflussen lassen. Untersuchungen am Psychologischen Institut in Zürich geben darauf Hinweise. Probanden wurden gebeten, vor dem Einschlafen an bestimmte Dinge oder Probleme zu denken – und tatsächlich kamen diese Inhalte dann gehäuft vor. Geräusche, die man während des Schlafens unbewusst vernimmt, werden oft in Träume integriert. Wie das geschieht, lässt sich aber nicht voraussagen. Einfach an was Schönes denken, und schon hat man einen schönen Traum – so einfach ist es also nicht.

Filme oder Bücher, die man vor dem Schlafen konsumiert, haben zum Beispiel keinen nachweisbaren Einfluss auf das Traumgeschehen.

Verfolgt, bewegungsunfähig, blamiert

Ein besonderer Aspekt des Traums ist der Albtraum. Achtung, mit Bergen hat das nichts zu tun, daher nicht Alptraum – die erste Silbe des Worts verweist auf eine Figur aus der altnordischen Mythologie, den Alb oder Elf, der einem wie im berühmten Bild des Zürcher Malers Johann Heinrich Füssli schwer auf der Brust sitzt. Albträume kommen vor allem in den ersten Tiefschlafphasen vor. Plötzlich schiesst bei der schlafenden Person der Puls hoch – und sie erlebt im Traum Schlimmes. In Deutschland wurde aufgrund von Befragungen eine Statistik über die Inhalte von Albträumen erstellt. In jedem dritten Albtraum geht es ums Hinunterfallen, in jedem vierten um eine Verfolgung oder um Bewegungsunfähigkeit: Wir können nicht (weg-)rennen. Häufige Inhalte sind Verspä-

tungen, der Tod, Versagen bei Prüfungen, Blamagen in der Öffentlichkeit und Zahnausfall. Interessanterweise sind Albträume stark kultur- und zeitabhängig. Im Mittelalter träumte man zum Beispiel nicht vom Fallen, sondern viel häufiger von Hexen. Eine abgeschwächte Form des Albtraums ist der (wiederkehrende) Angsttraum, der vor allem Menschen betrifft, die Schlimmes erlebt haben. Gehen solche Angstträume nicht von allein weg, ist meistens eine Psychotherapie angezeigt.

Zwei Erklärungsansätze

Zurück zur Gretchenfrage: Warum träumen wir? Es gibt eine ganze Reihe interessanter Hypothesen, aber durchgesetzt hat sich keine. Man kann diese Hypothesen in zwei Gruppen gliedern. Erstens gibt es Theorien, die den Traum als physiologische Reaktion neuronaler Prozesse verstehen: Unser Gehirn verarbeitet im Schlaf Informationen. Wir haben am Tag viel erlebt, in der Nacht sortiert das Gehirn die Eindrücke, einiges wird gelöscht, anderes kommt in den Langzeitspeicher. Wie bereits erwähnt, spielen Tagesreste tatsächlich in vielen Träumen eine wichtige Rolle, was diese Auffassung stützt. Eine andere Theorie rund um neurologische Prozesse besagt, unser Gehirn würde im Schlaf trainieren – und Träume seien einfach ein Produkt dieser Aktivitäten. Eine Studie der Universität Genf kommt zum Schluss, dass nächtliche Albträume für emotionale Stabilität im Wachzustand sorgen – weil sie ein Training für künftige Reaktionen

sind und uns darauf vorbereiten, echten Gefahren und Bedrohungen zu begegnen. Die zweite Gruppe von Erklärungen versteht Träume als Auswirkung unbewusster Prozesse, argumentiert also psychologisch. Sigmund

«Träume sind ein Kopfkino, das wir immer dabei haben. Und das uns bis ins hohe Alter bestens unterhält.»

Freud meinte, Träume dienten der Wunscherfüllung und der Kontrolle von Triebimpulsen, C. G. Jung sah den Traum als Darstellung der inneren Wirklichkeit des Träumenden. Wieder andere glauben, wir würden im Traum Probleme aus dem Wachleben verarbeiten.

Ein Geschenk!

So viele Träume, so viele Erklärungen, so viele Fakten – und doch so viel Ungewisses. Es ist eine eigene Welt, eine zusätzlich Parallelwelt, in die wir jede Nacht eintauchen. Freuen wir uns daran, wenn es sich nicht gerade um Albträume handelt. Denn Träume sind ein Kopfkino, das wir immer dabei haben. Und das uns bis ins hohe Alter bestens unterhält – und uns zeigt, dass auch nach dem Siegeszug der Wissenschaft noch längst nicht jedes Mysterium gelöst ist. Was unser Gehirn leisten kann, während wir faul herumliegen, ist doch einfach faszinierend!

Und was bedeuten meine Träume?

Träume werden seit jeher gedeutet. Doch was sie uns sagen wollen – und ob sie überhaupt eine Bedeutung haben –, ist höchst umstritten.

Die Formulierung, etwas sei so alt wie die Menschheit selbst, ist ziemlich abgegriffen – aber hinsichtlich der Traumdeutung trifft sie wohl zu. Denn der Mensch zeichnet sich ja dadurch aus, dass er stets Erklärungen für alles sucht. Warum donnert es? Was hat der tiefe Flug der Schwalben zu bedeuten? Und eben: Warum träumte ich letzte Nacht von einem Säbelzahntiger? Natürlich wissen wir nicht, welche Antworten die Frühmenschen auf solche Fragen fanden. Der älteste Hinweis auf Traumdeutungen, der uns vorliegt, ist eine Liste aus dem Mittleren Reich Ägyptens um etwa 2000 v. Chr.

Später beschäftigten sich auch Aristoteles und Platon mit der Thematik. Der berühmteste Traumdeuter des antiken Griechenlands war aber Artemidor von Daldis, der im 2. Jahrhundert lebte. Er arbeitete als professioneller Traumdeuter und Wahrsager, wie es damals in fast jedem Dorf einen gab, und galt als bester seiner Zunft. Seinen Ruf

erlangte er vor allem mit seinem Werk «Oneirocritica» über Traumdeutung. Es besteht aus fünf Büchern, die zum Teil bis heute erhältlich sind: Drei waren für die Öffentlichkeit bestimmt, zwei nur für seinen Sohn, der ebenfalls als Traumdeuter tätig war und vom Wissen des Vaters profitieren sollte. Ganz im Stil seiner Zeit listete Artemidor Eins-zu-Eins-Interpretationen von Traumbildern auf: Träumt man von einem Wolf, ist mit einem gewalttätigen Feind zu rechnen, und «ein Fuchs zeigt an, dass der Feind nicht offen angreift, sondern hinterhältig handelt».

Bis heute hat sich diese Art der Traumdeutung erhalten: X bedeutet Y. Das Internet ist voll von entsprechenden Verzeichnissen. Da heisst es zum Beispiel, ein Fisch stehe für einen positiven Neuanfang im Leben. Träumt man davon, in der Öffentlichkeit Durchfall zu haben, soll das auf eine Selbstreinigung hinweisen. Anders, wenn man im Traum einen Hund sieht, der Durchfall hat: Das



«Morpheus und Iris», Pierre-Narcisse Guérin, 1811.

deutet auf eine Beziehungskrise hin. Träumt man von einem Yeti, ist man mit sich selber nicht im Reinen. Und so weiter und so fort. Natürlich ist diese Art der Traumdeutung – pardon – blanker Unsinn. Träume sind hochindividuell, und sie müssen auch individuell betrachtet werden. Ein Fisch hat für einen Berufsfischer eine komplett andere Bedeutung als für jemanden, der an Ichthyophobie leidet, der Angst vor Fischen. Man könnte dem wie die Menschen der Vorzeit entgegenhalten, Traumsymbole seien eben Zeichen einer höheren Macht und daher für alle verbindlich. Aber dann betritt man den esoterisch-religiösen Bereich, wo Argumente nicht mehr zählen und es um Glauben geht.

Die lexikalische Art war während langer Zeit die einzige Art der Traumdeutung. Im Mittelalter kursierten sogenannte Traumbücher, die oft auf dem Werk von Artemidor basierten. Mit der Aufklärung verlor die Traumdeutung aber das bisherige Gewicht. Erst Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, brachte das Thema wieder aufs grosse Parkett. 1899 veröffentlichte er «Die Traumdeutung»; das Buch gilt als eines der einflussreichsten des 20. Jahrhundert. Grob gesagt, sah Freud im Traum die Befriedigung eines verdrängten Triebwunschs. Der Traum enthalte eine Botschaft über die Situation des oder der Träumenden, fand der Österreicher, und diese Situation sei von den Erfahrungen der Kindheit geprägt. Die Entschlüsselung des Traums diene damit der Selbsterkenntnis.

Carl Gustav Jung, der berühmte Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie, ging mit Sigmund Freud einig, dass Träume einen Zugang zum Unbewussten öffnen. Doch es gab Unterschiede in der Auffassung der beiden. Während der Traum für Freud auf versteckte Wünsche hinweist, stellt er für Jung die innere Wirklichkeit des oder der Träumenden dar. Jung schlug vor, die einzelnen Symbole mit eigenen Assoziationen anzureichern – sich eben genau zu überlegen, was ein Fisch, der in einem Traum vorkommt, bei einem selber auslöst.

Die Bedeutung der «Traumdeutung» von Sigmund Freud ist enorm; das Buch verschaffte der weltweiten psychologischen Forschung entscheidende Impulse. Dennoch gilt das darin vertretene Konzept mittlerweile als überholt. Dass Träume auf verdrängte Wünsche hinweisen, scheint nicht haltbar; ebenso wird kritisiert, dass sich Freud bei seiner Traumdeutung zu stark auf sexuelle Bedürfnisse fokussiert habe. Eine andere Art der Traumdeutung hat sich aber nicht durchsetzen können.

Manche Forscher stehen jeglicher Traumdeutung skeptisch gegenüber. Bekannt ist diesbezüglich etwa Allan Hobson, Professor für Psychiatrie an der US-amerikanischen Eliteuniversität Harvard und einer der bedeutendsten Schlafforscher überhaupt. Er war lang überzeugt: Träume sind das zufällige Produkt eines nächtlichen Neuronengewitters ohne tiefere psychologische Bedeutung. Inzwischen ist der 87-jährige Grandseigneur seines Forschungsgebiets etwas altersmilde geworden und von seiner klaren Position leicht abgerückt: Hobson anerkennt, dass Träume eine gewisse Bedeutung für unbewusste Verarbeitungsprozesse haben können.

Dieser Ansicht ist auch der in Medien sehr oft zitierte Psychologe und Traumspezialist Michael Schredl vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Im Traum kämen Dinge vor, die uns wichtig seien. Allerdings lasse sich diese Verbindung zu den Alltagserfahrungen nicht immer direkt erkennen, die Träumer müssen ein wenig tiefer blicken. Ins selbe Horn stösst die Psychologin

«Ein Fisch hat für einen Berufsfischer eine komplett andere Bedeutung als für jemanden, der an der Angst vor Fischen leidet.»

Brigitte Holzinger, Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien. «Träume sind Gefühle in bewegten Bildern dargestellt», sagt sie. Wenn man sich damit auseinandersetze, könne man daran wachsen. «Der Traum ist so etwas wie eine kleine Psychotherapie.»

Egal, wie man Träume interpretiert – sie nicht als Chance für Selbstreflexion zu nutzen, wäre eine vertane Chance. Denn wie heisst es schon im babylonischen Talmud, der im 2. Jahrhundert entstand? «Ein nicht gedeuteter Traum ist wie ein nicht gelesener Brief.»

Von wegen ausgeträumt!

Auch wenn man auf ein langes und erfülltes Leben zurückblicken kann, gehen einem die Träume nie aus. Wovon träumen Menschen wie Erich von Däniken, Federica de Cesco oder Moritz Leuenberger, die so vieles erreicht haben?

VON ERIK BRÜHLMANN

«Mit 17 hat man noch Träume», sang die US-amerikanische Schlagersängerin Peggy March und landete damit 1965 einen riesigen Hit – wohlgemerkt in den deutschsprachigen Hitparaden. Natürlich: Mit 17 liegt das Leben noch vor einem. Man hat genug vom Kind sein, will sich als erwachsene Person beweisen, alles erreichen, was man sich erträumt. Zwar ist man bereits realistisch genug zu wissen, dass sich der Traum vom Astronautenberuf oder vom Ponyhof vermutlich nicht erfüllen wird. Aber es gibt ja noch genügend andere Traumberufe, Traumferien, Traumpartner, Traum-

autos. «Doch mit den Jahren wird man erfahren, dass manche der Träume zerrannen», sang Peggy March weiter. Chancen wurden verpasst, Gelegenheiten ausgelassen, Wege beschritten, die einen meilenweit am eigentlichen Traum vorbeiführten. Vielleicht stellte einem auch das Leben ein Bein, sodass man vom einen oder anderen Traum wohl oder übel Abschied nehmen musste. Und irgendwann ist das Leben vor einem weit kürzer als das Leben, das hinter einem liegt. Die 70 oder 80 Kerzen passen nicht mehr alle auf die Geburtstagstorte, und wenn man nach seinen Wünschen gefragt wird, ja, was antwortet man dann? Hat man in diesem Alter überhaupt noch Wünsche?

Immer im Sattel

Überraschend ist die Antwort des ehemaligen Radprofis Albert Zweifel auf die Frage, ob man auch mit 70 noch Träume habe. «Nein!», sagt er wie aus der Pistole geschossen und fügt lachend an: «Ich habe doch alles erreicht und alles erlebt, was ich mir als Jugendlicher erträumt hatte.» In der Tat: Der Mann aus Rüti (ZH) gilt als der erfolgreichste Schweizer Querfeldeinsportler und feierte auch auf der Strasse Erfolge. «Ich bin Weltmeister geworden, habe 16 Mal an der Tour de Suisse teilgenommen – alles gut!», findet er. Auch nach dem Spitzensport konnte er viele Jahre dem Radfahren treu bleiben, indem er mit seinem Velo-Kollegen Max Hürzeler Veloferien auf Mallorca organisierte. «Privat habe ich mir mit meiner Frau immer zwei Kinder gewünscht», sagt er, «und auch das ist in Erfüllung gegangen.» Mittlerweile ist Albert Zweifel wieder an seinen Geburtsort Rüti zurückgekehrt – und wunschlos glücklich? «Na ja, ich wünschte schon, ich könnte noch so radfahren wie früher», gesteht er. Nach einer Karriere im Spitzensport und mit seinem Herzschrittmacher schaffe er heute nur noch 13 000 Kilometer im Jahr. «Sepp Fuchs ist 71 und macht immer noch jedes Jahr 25 000 Kilometer!» Einmal in Fahrt, fallen Zweifel dann doch noch einige kleinere Träume ein. Den Norden wolle er noch bereisen: Norwegen, Finnland, Island. «Und dann möchte ich einmal Kopenhagen mit dem Velo erkunden. Das muss einfach traumhaft sein!»



Ex-Radprofi Albert Zweifel wünscht sich, noch mehr Velo fahren zu können.

Lebenserfahrung macht pragmatisch

«Natürlich habe ich immer noch Träume!», sagt die 82-jährige Bestsellerautorin Federica de Cesco. «Allerdings haben sie sich gewandelt. Es sind jetzt eher idealisierte Wünsche, die sich vermutlich nie erfüllen werden.» Dass es der Welt einmal besser geht, es keine Kriege mehr gibt, dass man den Tieren mehr Respekt entgegenbringt, wobei ich hier ganz besonders an China denke – solche Dinge eben. Und für sich persönlich? «Dass ich, mein Mann und meine Familie gesund bleiben», sagt sie. «Das ist zwar nicht wahnsinnig romantisch, aber eben naheliegend.» Die überschwängliche Traumhaftigkeit der Jugend sei über die Jahre einem gewissen Pragmatismus gewichen, den man auch als Lebenserfahrung bezeichnen könne. Enttäuschungen inklusive. Aber alles in allem könne sie sich wirklich nicht beklagen, was die Erfüllung ihrer Träume angeht.

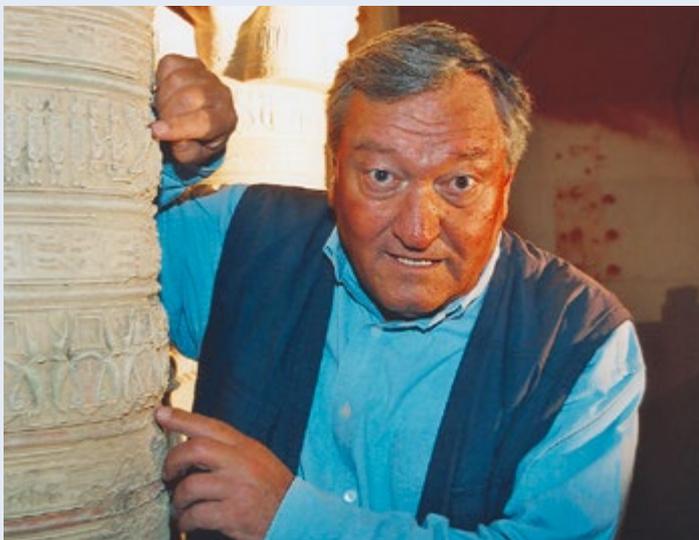
Tuareg, Indianer und ein Samurai

Man kann in der Tat nachvollziehen, weshalb Federica de Cesco keine Bucket List führen muss, also eine Liste mit den Dingen, die sie noch erleben will. «Als Mädchen haben mich die Tuareg immer sehr fasziniert», erzählt sie, «und ich träumte davon, diesen Menschen einmal zu begegnen.» Der Traum ging in Erfüllung: Die gebürtige Italienerin lebte eine Zeitlang mit den Nomaden in der Sahara. «Es war fantastisch», erinnert sie sich, «vor allem, weil die Tuareg damals noch ihre ureigene Kultur bewahrt hatten.» Der Jugendtraum, einmal den Sámi – besser bekannt als Lappen – zu begegnen, erfüllte sich ebenso wie jener, «zu den Indianern zu gehen». «Sie haben mir ihr Herz geöffnet, und das war eine wunderbare Erfahrung», schwärmt sie. Und dann gab es da noch den Teenager-



Schriftstellerin Federica de Cescos Lebensträume haben sich alle erfüllt.

traum, einmal nach Japan zu reisen. «Weil ich mich damals so für die Samurai interessierte!» Einen Samurai habe sie in Japan zwar nicht gefunden, dafür aber ihren Traummann: Mit dem Fotografen und Schriftsteller Kazuyuki Kitamura ist Federica de Cesco seit 1971 glücklich verheiratet – «und das obwohl wir einander quasi rund um die Uhr sehen!», sagt sie lachend. Nur Schriftstellerin wollte sie eigentlich nie werden. Das habe sich einfach so ergeben. Zurzeit schreibt sie an ihrem 101. Buch. «Ob ich dann gleich das 102. beginne, weiss ich noch nicht», verrät sie. «In dieser Hinsicht bin ich gelassener geworden. Aber ganz aufhören werde ich sicher nicht!»



Der endgültige Beweis

Ein ebenfalls extrem fleissiger Autor ist der in Beatenberg lebende Erich von Däniken. «Ich sitze gerade an meinem 43. Buch – langweilig wird mir bestimmt nicht», verrät der 85-Jährige. Der ausgebildete Gastronom hat sich sein Leben lang mit Ausserirdischen beschäftigt und auf der ganzen Welt zu diesem Thema geforscht. «Ich bin seit 60 Jahren mit meiner Frau verheiratet», erzählt er lachend, «und ich sage ihr immer wieder: <Schatz, hab Geduld mit

Erich von Däniken träumt vom wissenschaftlichen Beweis für Ausserirdische.

Träume und Alpträume

Altbundesrat Moritz Leuenberger erinnert daran, dass es längst nicht nur schöne Träume im Leben gibt. «Wir kennen zwar Martin Luther Kings ‹I have a dream› von der Gleichheit aller Menschen», sagt der 73-Jährige, «aber eben auch George Orwells düstere Ahnung ‹1984› von Überwachungsstaat und Gehirnwäsche.» Dennoch sei es wichtig, Träume zu haben: «Wir müssen fähig sein, uns neben die Realität zu stellen, uns in eine andere Welt hineinzu-denken, hineinzufühlen und schliesslich hineinzuleben», ist er überzeugt. Erst diese Fähigkeit mache uns zu Menschen, welche die Brutalität der Welt meistern und überwinden können. Das beginne bei Märchen, die wir als Kinder von Eltern und Grosseltern erzählt bekommen, und es setze sich fort in den stillen Stunden, die wir uns in jedem auch noch so hektischen Beruf und in jeder noch so turbulenten Zeit zur Selbstbesinnung nehmen müssen. «Schlimmstenfalls halt in einer Sitzung ...»

Beide Seiten der Medaille beachten

Gerade als Politiker habe er gelernt, stets beide Seiten der Traummedaille im Auge zu haben: «Wer Politik gestaltet, will seinen Visionen und Hoffnungen möglichst nahekommen – und er will vermeiden, dass sich seine Horrorträume verwirklichen», erzählt er. Die Betonung liege hier auf «möglichst nahekommen», denn, so weiss der Altbundesrat, «den Traum selber erreicht die politische Realität nie.» Eine Idealvorstellung von ihm sei gewesen, keine Toten und Schwerverletzten im Strassenverkehr zu akzeptieren – die «vision zero». «Dieses Ziel war nie ganz zu erreichen», bilanziert er, «aber mit ‹via sicura› sind wir ihm nähergekommen.» Solche guten und schlechten Träume gibt es für Moritz Leuenberger auch im Privaten. «Private Träume der Hoffnung? Dass den Söhnen und Enkeln ein glückliches Leben gelingt», sagt er und räumt ein,



Altbundesrat Moritz Leuenberger weiss: Es gibt nicht nur schöne Träume im Leben.

dass die Träume der Hoffnung wichtiger sind als die Träume der Angst. «Aber es gibt sie trotzdem, und sie helfen mir sogar: So muss ich zum Beispiel nie auf eine Kreuzfahrt; ich kann sie mir bestens vorstellen.»

mir – aus mir wird schon noch was!» Wovon er als Jugendlicher träumte, weiss er gar nicht mehr. Wovon er jetzt noch träumt, dürfte jedoch auf der Hand liegen ... «Dass ich einmal einem Ausserirdischen begegne? Nein!» Sein Traum ist eher wissenschaftlicher Natur: «Ich träume davon, endlich einen objektiven Beweis für die Existenz von Ausserirdischen zu finden», sagt er, «ein Artefakt, das die wissenschaftliche Gemeinschaft als eindeutig ausserirdischen Ursprungs anerkennt.» Ein solcher Fund würde Erich von Däniken mit Sicherheit noch berühmter machen, als er es ohnehin schon ist. «Aber darum ging es mir nie. Ich wollte nie berühmt werden, das passierte einfach.» Sprach's und verabschiedete sich, um an seinem neuen Buch weiterzuschreiben.

«Ich bin seit 60 Jahren mit meiner Frau verheiratet und ich sage ihr immer wieder: «Schatz, hab Geduld mit mir – aus mir wird schon noch was!»»

Der gestrandete Traum

Des einen Angst-, der anderen Wunschtraum: Eine Schiffsreise wäre genau das, was sich die 76-jährige Regina Kempf wünscht. «Schon seit zwei oder drei Jahrzehnten steht eine Südseereise auf meiner Wunschliste», erzählt die ehemalige TV-Ansagerin und Moderatorin. «Aber das Coronavirus hat diesen Traum erst einmal bachab geschickt!» Tahiti ist, wenn die Normalität wieder eingekehrt ist, ebenso ein Traumziel wie die Marquesas-Inseln. Bis es so weit ist, reduziert Regina Kempf die Dimension ihrer Wünsche erst einmal. «Ich habe im Moment ein Riesenpuff zu Hause und wünsche mir, dass das irgendwann einmal aufgeräumt ist», sagt sie lachend und erzählt, wie sie in einer ihrer Sendungen einmal den Autorennfahrer Fredy Lienhard zu Gast hatte. «Er hatte wohl ein ähnliches Puff wie ich zu Hause. Dann wurde bei ihm eingebrochen, und irgendwie gelangten die Polizeifotos in die Medien. Da meldete sich der Dieb und schrieb: «Das Durcheinander war aber schon vorher da!»»

Träume und Schäume

Eine eigentliche Bucket List hat Regina Kempf nie aufgestellt. «Aber meine Lebensträume haben sich ja mehr oder weniger erfüllt, wenn auch manchmal auf Umwegen», sagt die Appenzellerin. So habe sie sich als junges Mädchen immer eine Theaterkarriere erträumt, habe am Bühnenstudio in Zürich eine entsprechende Ausbildung absolviert und sei auch in Deutschland auf Vorgesprechtournee gegangen. «Aber ich war zu klein, hatte einen seltsamen Akzent und irgendwie immer die falsche Haarfarbe», erinnert sie sich. Immerhin gelang ihr der Sprung auf die Ersatzbühne, ins Fernsehen. Ihr Traum, einmal Radio zu machen, erfüllte sich wie von selbst: «Diese Aufgabe wurde mir angetragen.» Doch auch Regina Kempf musste lernen, dass Träume platzen können, zum Beispiel jener eines Bauernhauses in Frankreich. «Nachdem ich meinen Partner kennen gelernt hatte, begannen wir, ein altes Bauernhaus zu renovieren», sagt sie.



Die ehemalige TV-Ansagerin Regina Kempf würde gern die Südsee bereisen.

Der Plan sei gewesen, sich nach der Pensionierung dorthin zurückzuziehen. Doch nach dem Tod ihres Partners wurde daraus nichts, das Haus hat sie mittlerweile verkauft. Stattdessen widmete sie sich ganz ihrer Feldenkrais-Praxis, die sie 1997 in Zürich eröffnete. «Alles in allem würde ich sagen, dass sich die Wünsche mit zunehmendem Alter verkleinern und elementarer werden», sinniert Regina Kempf. «Primär möchte man gesund bleiben.» Und bei bester Gesundheit in die Südsee reisen, ein Buch schreiben, ein Artefakt finden oder einfach nur Velo fahren. Denn wie Udo Jürgens so treffend sang: Mit 66 ist noch lang noch nicht Schluss! ●

Anzeige

SCHWEIZER KRÄUTERMESSER SET

Das Original «Thuner-Messer» wurde wiederentdeckt und neu lanciert. Die gedrechselte Schale und das Messer sind perfekt aufeinander abgestimmt. Ideal für die Verarbeitung von frischen Kräutern aus dem Garten oder vom «Märit». CHF 149.–



KURTS

Viele weitere schöne Geschenke aus der Schweiz finden Sie auf www.kurts.ch



Das Wasser, der Berg und die Liebe

Die Holländerin Marja Nieuwveld hat am Gotthard eine neue Heimat gefunden. Jetzt wandert, schwimmt und fährt sie zurück in die alte Heimat, um zu beweisen, dass sie schneller ist als eine Gummiente. Und dass im Wasser die Kraft der Liebe wohnt.

Marja Nieuwveld mit ihrem holländischen Velo auf dem Oberalppass, nahe der Rheinquelle. Der Leuchtturm ist ein Modell des alten Feuerturms von Hoek van Holland, nahe der Rhein-Mündung.



VON DANIEL J. SCHÜZ

Marjas Nieuwvelts Reisebegleiter ist klein, gelb und ziemlich kitschig: Ein Gummientli mit aufgemalten roten Herzli – man ist versucht, den quietschenden Wasservogel als Marotte einer Frau zu belächeln, die sich zu ihrer Sentimentalität bekennt. Aber damit täte man ihr Unrecht; denn «gerade jetzt», sagt die gebürtige Holländerin, «ist es wichtig, dass wir die Magie des Wassers würdigen, die Kraft der Liebe annehmen und die Zeichen der Zeit erkennen.»

Wassermagie? Liebeskraft? Zeitzeichen? Und ein Badewannenspielzeug? Es ist eine längere Geschichte ...

Lange vor Ausbruch der Coronaepidemie hat Marja die Planung ihrer Reise begonnen. Jetzt aber, wenige Wochen vor dem geplanten Start, hat das Virus die Welt zum Stillstand gebracht; eine höhere Macht hat Sachzwänge geschaffen, in denen Marja einen spannenden Bezug zu dem Projekt erkennt: «Wenn wir uns immer schneller in die falsche Richtung bewegen, gibt es nur eines: Wir müssen die Richtung ändern. Das geht nur, wenn wir das Tempo drosseln. Bevor wir die Richtung korrigieren können, müssen wir erst einmal zum Stillstand kommen – und zur Besinnung.»

Aber der Fluss steht nie still, er bleibt in seinem Bett, ändert nie die Richtung. «Genau», sagt Marja. Sie versorgt die beherzte Ente im Bastkorb auf ihrem cremefarbenen Velo und lächelt. «Das ist das Geheimnis des Flusses: Sein Wasser birgt Leben, bedeutet Liebe – und es kennt den Weg. Nicht der Fluss muss seinen Lauf anpassen; wir sind es, die etwas ändern müssen.»

Seit über drei Jahren plant die gebürtige Holländerin ihre «Rheintour», eine Idee, die im Rahmen des Vereins «Gotthard-Connects» geboren wurde und mittlerweile weit über die sportliche Herausforderung zum 50. Geburtstag der Präsidentin hinausgeht. «Es ist mein grosses Herzensanliegen», sagt Marja Nieuwveld. «Es ist die Reise meines Lebens.» Und das darf man im überlieferten Sinn verstehen, aber durchaus auch wörtlich nehmen: Das Wasser ist Europas Blut, das Flussbett die Aorta des Kontinents; fröhlich plätschernd hüpfet der Bergbach über blühende

Fällt die Rheintour ins Coronawasser?

Ursprünglich war geplant, dass Marie-Louise Werth, Pianistin der rätoromanischen Rock-Band Furbaz, Marja Nieuwvelts Rheintour mit einem Konzert in der katholischen Kirche von Andermatt feierlich eröffnet. Ob bis Anfang Juni die europäischen Grenzen wieder geöffnet sein werden und die geltenden Massnahmen im Rahmen der Coronapandemie den konzertanten Auftakt der Rheintour zulassen, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Auf www.quell-wasser.ch oder www.gotthard-connects.ch wird über eine allfällige Alternative sowie den aktuellen Verlauf der Rheintour informiert. Weitere Infos zur Gotthard-Tunnel-Wanderung: www.gotthard-tunnel-trail.ch



Ente am Start: Als Bergbach verlässt der Rhein den Tomasee.

Weiden, bedächtig zieht der Fluss durch die Randgebirge, als Vater Rhein besungen wälzt er sich träge durch die grossen Kulturstädte und ergiesst sich endlich ins Meer des Nordens; von Marjas Wahlheimat in den Schweizer Hochalpen zu ihrem Geburtsort in der niederländische Tiefebene, von Andermatt über 1230 Kilometer nach Rotterdam. «In der Mitte meines Lebens», sagt die gebürtige Holländerin, die gerne hundert Jahre alt werden möchte, «begleite ich das Wasser von der Quelle bis zur Mündung – zu Fuss und auf dem Velo, schwimmend und paddelnd.»

Ihre grösste Liebe gilt dem «Herz der Schweiz»

Die Begeisterung für die Berge war ihr in die Wiege gelegt worden: «Schon wenige Wochen nach meiner Geburt fuhren wir mit der ganzen Familie in die Schweiz, ich kann mich natürlich nicht erinnern – aber damals ist wohl der Keim zu dieser grossen Liebe gelegt worden.»

Die Nieuwvelts waren wie viele Niederländer leidenschaftliche Skifahrer; im Winter gab es nur ein Ziel: Andermatt. «Die Vorfreude auf die Berge und den Schnee war jeweils so gross wie der Seelenschmetter am Ende der Ferien», erinnert sie sich. «Wir Kinder hockten zwischen stinkenden Skischuhen hinten im Auto, von der Schöllenen bis nach Luzern habe ich durchgeheult.»

Jahre später – Marja hatte unterdessen lesen gelernt – entzifferte sie während der Fahrt in die Winterferien das Wort «Gotthard» auf einem Verkehrsschild. «Hart» steht im Niederländischen für Herz – und Marja wusste: Da, wo wir hinfahren, ist das Herz Gottes! «Diese Erkenntnis hat mich so berührt, dass mir einmal mehr die Tränen in die Augen schossen.»

Sie war 16 und sass mit der Holland-Clique beim Après-Ski im «Sternen», als die Tür aufging und dieser

blonde, braungebrannte Bursche das Lokal betrat: «Ich sah ihn – und mir war im selben Moment klar: Das ist der Mann, den ich heiraten werde!» Zwei Jahre später wurde die Hochzeit gefeiert, bald schon kam Sohn Jordi zur Welt, die junge Familie gründete in Rotterdam ein kleines Metallbau-Unternehmen. Als ihre Wege zwanzig Jahre später wieder auseinandergingen, erinnert sich Marja, die unterdessen eine Marketing-Ausbildung abgeschlossen und sich auf die Förderung des alpinen Tourismus spezialisiert hatte, an ihre erste grosse Liebe: Sie galt dem Gotthard, dem Herz Gottes. Nicht der Mann aus den Bergen hatte sie nachhaltig erobert, es waren die Berge selbst, die sie ins Herz geschlossen hatte.

Sie kehrte zurück nach Andermatt, stellte ihre Leidenschaft für die Gotthardregion ins Zentrum ihrer beruflichen Tätigkeit und heckte Ideen und Projekte aus, um Journalisten und Touristen für eine Bergwelt zu erwärmen, die sie nunmehr als «das Herz der Welt» vermarktete. Sie bewarb das «Wasserschloss Europas», das Quellgebiet der Flüsse Reuss, Rhein, Aare und Ticino, die alle im erweiterten Gotthardmassiv entspringen und in alle Himmelsrichtungen strömen. Norden, Osten, Süden und Westen erkennt sie auch in der Schweizer Nationalflagge: «Hier geht es um das Herz der Schweiz», sinniert die Holland-Schweizerin. «Es liegt im Zentrum der vier weissen Balken, die geografisch von Chur bis nach Brig und von Lugano bis nach Luzern reichen – und was ist da mittendrin? Genau: der Gotthard!»

Unter dem Gotthard ist unterdessen der längste Eisenbahntunnel der Welt in Betrieb genommen worden; da lag es für die regionale Lobbyistin auf der Hand, den «Gotthard-Tunnel-Trail» zu lancieren, eine Wanderroute entlang der Tunnel-Linienführung – «nicht ganz anspruchs-

los», lacht Marja, «dafür zweitausend Meter über dem Loch, an der frischen Luft und mit einer spektakulär schönen Aussicht.»

Auf die Bergtour über den Weltrekord-Tunnel soll nun also die Rheintour folgen – entlang von Europas bedeutendstem Wasserweg will Marja ihre persönliche Herausforderung mit einer Botschaft an die Öffentlichkeit verbinden. «Es geht ums Wasser», sagt Marja Nieuwveld, die mit dem Verein Gotthard-Connects die «Quellwasser»-Kampagne ins Leben gerufen hat. «Sauberes Trinkwasser ist der wertvollste aller Bodenschätze – und nirgends ist es so rein wie dort, wo der Rhein entspringt. Darum ist es wichtig, dass wir das Wasser ehren und schützen.»

Am 1. Juni will sie starten, am 30. das Ziel erreichen. Sie will einen Tag schneller sein als der Regentropfen, der in den Tomasee fällt, durch die Surselva und die Bündner Herrschaft fliesst, schliesslich den Bodensee erreicht und im Hochrhein nach Basel und weiter bis ins Meer getragen wird.

Am Strand von Hoek van Holland, wo einst der Original-Leuchtturm den Schiffen den Weg zum sicheren Hafen wies, dessen 1:20-Modell heute auf dem Oberalppass die Quelle des Rheins markiert, wird Marja Nieuwveld ihren kleinen, treuen Reisebegleiter aus dem Velokorb nehmen und ihm das Geheimnis der Gummiente erklären: «Die Wissenschaftler wissen das, weil sie so eine Ente in den Tomasee gesetzt und gewartet haben, bis sie hier ankam – sie warteten 31 Tage. Wir waren einen Tag schneller!»

Vielleicht liegt das an den kleinen roten Herzen, die sie auf ihre Gummiente geklebt hat: Sie stehen für den Unterschied zwischen der Testente und einer Ente, die sich von der Liebe über das Wasser tragen lässt. ●

Endlich am Ziel: Nach 1230 Kilometern und 30 Tagen mündet der mächtige Strom bei Hoek van Holland in die Nordsee.



Barbara Bleisch: «Wir erleben vielleicht gerade ein Zurechtrücken der Werteskalen und erkennen, worauf wir künftig getrost verzichten können.»



«Philosophie stürzt sich auf das, was auf uns einstürzt!»

Barbara Bleisch ist eine der bekanntesten Philosophinnen der Schweiz. Sie moderiert die «Sternstunde Philosophie» am Fernsehen, ihre Bücher sind Bestseller. Wir wollten von ihr wissen: Was ist Philosophie eigentlich, und was kann sie der Gesellschaft bieten – in Krisenzeiten wie diesen und darüber hinaus?

VON MARIUS LEUTENEGGER

Philosophie ist ein ziemlich abgedroschener Begriff, jeder Konzern hat heute seine «Unternehmensphilosophie». Was ist denn Philosophie genau?

Der Begriff «Philosophie» stammt aus dem Griechischen und bedeutet «Liebe zur Weisheit». Nun stellt sich die Frage: Was ist Weisheit? Philosophen erforschen nicht wie Naturwissenschaftler die Dinge in der Welt. Sie wollen vielmehr wissen: Was ist eigentlich ein Ding, und was ist die Welt? Was heisst es, etwas zu wissen? Für mich ist Philosophie die Kunst der Genauigkeit. Philosophie erlaubt sich, in die Tiefe zu gehen, alles zu hinterfragen und hinter die ganze Staffage zu schauen. Einen eingegrenzten Gegenstandsbereich hat die Philosophie zunächst nicht; alle Fragen, die sich uns stellen oder die das Leben uns stellt, können zum Thema der Philosophie werden. Oder anders gesagt: Sie stürzt sich auf das, was auf uns einstürzt!

Inwiefern lässt sich Philosophie von Politik abgrenzen, in der ja auch alle möglichen Gedankengebäude vertreten und verhandelt werden und in der es zum Beispiel auch immer um Ethik geht?

Natürlich gibt es Überlappungen, aber Philosophie ist breiter und grundsätzlicher. Sie befasst sich etwa auch mit Fragen der Ästhetik: Können wir sagen, dass ein bestimmtes Gemälde schöner ist als ein anderes – oder ist das reine Geschmackssache? Oder sie stellt Fragen der Moral: Muss ich einen Seitensprung beichten? Soll ich mein Haustier einschläfern lassen, wenn es leidet? In einem liberalen Rechtsstaat mischt sich die Politik nicht in solch private Fragen ein. Erledigt sind sie deshalb nicht. In politischen Diskussionen geht es meist nur darum, seinen Standpunkt durchzusetzen und das Machtspiel zu gewinnen. Im philosophischen Gespräch ist man nicht seinen Interessen und Lobbygruppen, sondern der Erkenntnis verpflichtet. In der Philosophie waltet deshalb auch das sogenannte «principle of charity»: Vertritt das Gegen-

über eine andere Meinung, sollte man sich zuerst einmal überlegen: Was spricht für dessen Position? Man sollte den Perspektivenwechsel immer wieder einüben und auch die Argumente stark machen, die für die Gegenposition sprechen. Nur so kommt man in der Philosophie voran. Letztlich übrigens vielleicht auch in der Demokratie.

Was unterscheidet eine Philosophin wie Sie von allen anderen, die sich ebenfalls Gedanken zu den grossen Fragen machen?

Das ist eine wichtige Frage: Wofür kann eine Philosophin Expertin sein? Ich bin da relativ bescheiden. Die meisten stellen sich früher oder später existenzielle Fragen, und meine Antworten auf diese Fragen sind nicht besser. Philosophisch über diese Fragen nachzudenken, heisst aber, vom hohen Ross der Vorurteile herabzusteigen und alles radikal in Frage zu stellen, auch sich selbst. Ich würde also sagen, eine Philosophin ist keine Expertin für Antworten, wohl aber für die Art und Weise des Fragens. Dabei kann es nützlich sein, wenn man über Vorwissen verfügt, und dieses erarbeitet man sich im Studium: Besitzt man zum Beispiel Grundkenntnisse der Argumentationslehre, entdeckt man Fehlschlüsse schneller. Und kennt man sich mit Philosophiegeschichte aus, weiss man, mit welchen Problemen bestimmte Antworten konfrontiert sind. Wissenszuwachs in der Philosophie heisst aber nicht wie in den Naturwissenschaften, dass sich Fragen erledigen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens oder nach einer gerechten Welt wird beispielsweise nie gelöst sein. Darum veralten die meisten philosophischen Schriften auch nicht. Was natürlich nicht heisst, es gäbe keine Paradigmenwechsel und neue Ideen.

Was kann Philosophie der Gesellschaft geben?

Zuerst möchte ich sagen, was sie ihr nicht geben kann. Manchmal hört man, die Philosophie boome, weil wir in einer mittlerweile säkularisierten Gesellschaft leben. Philosophie ist aber keine Ersatzreligion, sondern in vie-

lerlei Hinsicht das Gegenteil von Religion. Philosophie ist ein radikales In-Zweifel-Ziehen und damit auch anstrengend. Gottfried Benn hat aber auch vom «Gegenglück Geist» gesprochen: Wer selber denkt, erledigt sich ein Stück weit seiner Opferrolle – denn man setzt sich in Distanz zu seinem Gegenstand. Philosophie macht die Welt meiner Meinung nach auch interessanter. Mein Vater sammelt gern Pilze, und ich erinnere mich an Spaziergänge mit ihm, als er überall Pilze entdeckte, wo ich nur Gehölz, Laub und Erde sah. Sein Wissen schulte seinen Blick, und der differenzierte Blick macht den Wald vielfältiger. So ist es für mich auch mit der Philosophie: Sie macht die Welt bunter.

In Diskussionen im Rahmen der Corona-Krise wird oft ein Antagonismus zwischen Wirtschaftsinteressen und Menschlichkeit kreiert – da die gierigen Wirtschaftsgrößen, die wollen, dass der Laden so schnell wie möglich wieder läuft, dort die älteren Menschen, für deren Überleben man alles tun muss. Was hat die Philosophin dazu zu sagen?

Als Gesellschaft kommen wir um Fragen der Güterabwägung nicht herum. Selbstverständlich dürfen keine Menschenleben aktiv geopfert werden. Wir wägen Si-

cherheit und Freiheit aber ständig gegeneinander ab und nehmen Todesopfer in Kauf. Der Strassenverkehr zum Beispiel fordert pro Jahr 1,35 Millionen Menschenleben weltweit, aber dennoch sind wir nicht bereit, aufs Auto zu verzichten. Wir stellen uns auch die Frage, wie teuer zum Beispiel Medikamente für seltene Krankheiten sein dürfen, auch wenn Menschen sterben, wenn sie das Medikament nicht erhalten. Ob wir in der aktuellen Krise die richtige Kosten-Nutzen-Abwägung machen, weiss im Moment niemand. Gerade weil dies so heikle Fragen sind, ringen wir auch so sehr mit all diesen Entscheidungen.

Eines Ihrer grossen Themen ist die Familie. Sie haben dazu viel veröffentlicht, jetzt gerade ist das neue Buch «Kinder wollen» erschienen, das Sie zusammen mit der Juristin Andrea Büchler schrieben.

Woher rührt Ihr grosses Interesse an der Familie?

Einerseits interessierten mich philosophisch immer die Fragen, die uns das Leben stellt. Familie haben wir alle, und Familienverhältnisse gehören zu den prägendsten überhaupt. Ich habe eine grosse Verwandtschaft und eigene Kinder. Das Familienleben hat immer wieder philosophische Fragen aufgeworfen. Andererseits habe ich festgestellt, dass die Familie in der Philosophie recht

Anzeige

Landesmuseum Zürich. SCHWEIZERISCHES NATIONALMUSEUM. MUSÉE NATIONAL SUISSE. MUSEO NAZIONALE SVIZZERO. MUSEUM NAZIONALE SVIZZERO.

NONNEN

Starke Frauen im Mittelalter

stiefmütterlich behandelt wurde; auch darum hat mich dieses Thema gereizt.

Es gab wohl keine Zeit in den letzten Jahrzehnten, in denen Familien so sehr auf sich zurückgeworfen waren wie in den vergangenen Monaten. Was hat das mit ihnen gemacht?

Wie jede Krise wirkt auch diese wie ein Brennglas oder eine Lupe: Sie verstärkt, was schon vorhanden ist. In intakten Familien werden die bestehenden Bande wohl noch besser, in zerrütteten könnten Konflikte vermehrt aufbrechen. Dass die Krise uns hilft, uns zusammenzuraufen, ist leider selten der Fall.

Wie hat die Philosophie Ihnen persönlich geholfen, durch die Corona-Zeit zu kommen?

Ich habe es insofern einfach, als dass ich, anders etwa als ein Fussballer, auch in der Krise das machen kann, was mich beruflich interessiert. Ich brauche Bücher, Raum zum Nachdenken und die Möglichkeit, etwas aufzuschreiben, und auf all das musste ich nicht verzichten. Die Corona-Krise konfrontiert uns zudem mit neuen Fragen – die Zeit ist intensiv und angeregt! Was ich aber vermisse, ist das Gespräch. Auch dieses gehört zur Philosophie dazu. ●

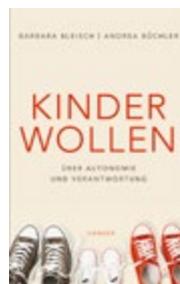
Philosophin, Autorin, Moderatorin

Barbara Bleisch studierte Philosophie, Germanistik und Religionswissenschaften an den Universitäten Zürich, Basel und Tübingen und arbeitete an den Universitäten Zürich, Bern und Belfast sowie am Collegium Helveticum der Zürcher Hochschulen. Seit zehn Jahren moderiert sie regelmässig die Diskussionssendung «Sternstunde Philosophie» am Schweizer Fernsehen, daneben ist sie als Buchautorin tätig. Barbara Bleisch ist verheiratet und Mutter zweier Töchter; sie lebt in Zürich. Ihr neuestes Buch schrieb Barbara Bleisch zusammen mit der Juristin Andrea Buechler. Es setzt sich auf vielfältige Weise mit der Frage auseinander, was es angesichts aktueller gesellschaftlicher und

technologischer Entwicklungen bedeutet, Kinder zu bekommen. Wie weit reicht unsere Autonomie, selber zu entscheiden, am Ende wirklich – und wo tragen wir besondere Verantwortung?

«Kinder wollen»

Barbara Bleisch, Andrea Buechler
304 Seiten, CHF 31.90, Hanser



Anzeige

**Jetzt
mitmachen:
Imbach
Sommer
Challenge**

IMBACH

Wandern in der Schweiz

**Halbtages- und Tageswanderungen
Geführte und individuelle Wanderreisen**

www.imbach.ch/schweiz



DIE KOLUMNE VON -MINU

Der Albtraum mit dem «Klick»



Erik merkte, wie die Schlafzimmertüre sich öffnete.

Sein Herz hämmerte wie ein Pressluftbohrer.

Er tastete nach der Hand von Lucie. Das Mädchen neben ihm pfiff Schnarchtöne vor sich hin. Der gesegnete Schlaf der Jugend!

Erik hatte Lucie vor zwei Jahren im Zug kennengelernt. Beide pendelten von Basel nach Zürich. Sie kamen ins Gespräch – und kamen dann auch zu mehr ...

ES WURDE EINE AFFAIRE.

Natürlich hatte Eriks Ehefrau null Ahnung. **DORAS FANTASIE WAR ETWAS BESCHRÄNKT – BESONDERNS WAS DIE SZENERIE IM SCHLAFZIMMER BETRAF.**

Sie überlegte somit auch nicht lange, weshalb Erik plötzlich über Nacht «Bürokram» in Zürich aufarbeiten musste.

Das Grübeln und Denken war nicht Doras Art. Sie verlegte ihre Energien ins Pistolenschiessen (Beretta 9 mm), Golf (Handicap 18) und zwei Mal wöchentlich: eine Gurkenmaske.

Die Gurkenmaske war übrigens das einzig Gemeinsame, das Dora mit der jungen Lucie teilte. Auch Lucie schiebelte Gurken aufs Gesicht. Und Erik dachte belustigt: «Die haben doch beide eine Scheibe ...»

Abends zogen sich Erik und Dora in ihrem Häuschen meistens einen Krimi rein. Dora liebte die Taten bei TATORT – sie schwärmte ein bisschen für den eitlen Professor in der Leichenkammer. Und sie schwärmte ebenso für Leichen – Dora war nicht

nur der Gurkenmaskentyp. Eriks Gattin mochte es krass morbide.

An einem jener Tatort-Abende, als Erik auf der Coach die Nüsschen reinschaufelte und Doras Gesicht mit Gurkenscheiben belegt auf seinem Schoss lag, zückte die Ehefrau plötzlich eine Pistole unter dem Sofakissen hervor.



Auf dem Kissen stand «RUHE SANFT!»

Erik schaute entsetzt in den grünmilchigen Gurkenbelag. Dort funkelt die Augen. Und die grellroten Lippen lächelten: «Wenn du mich betrügst, knalle ich dich ab, mein Schatz.»

«DORA!», schrie Erik.

Da drückte sie auch schon am Abzug. **KLICK!**

Eine Flamme flackerte bei der Kimme.

Erik brauchte drei Whisky pur, um sich danach zu beruhigen. Und Dora kriegte sich kaum ein vor Lachen: «Ein Feuerzeug – du Dummi ...»

Wie gesagt: Sie liebte das Morbide. Auch im Humor.

Seit jenem Pistolen-Witz plagten Erik wilde Albträume: Er lag neben Lucie in ihrem Bett.

Er hörte wie die Schlafzimmertüre seiner Freundin sich öffnete.

UM IHN WAR SCHWARZDUNKLE NACHT.

Er sah nichts. Doch neben Lucies Pfeif- und Schnarchtönen vernahm er deutlich ein «KLICK!».

ERIK AHNTE, DASS DORA WUSSTE.

Sie hatte ihre Pistole entsichert – und würde ihn nun ins Jenseits ballern.

Erik spürte den eiskalten Stahl an der Stirne. Er wollte schreien – aber sein Hals war trocken, die Stimme verloren. Er brachte nur ein heiseres Krächzen hervor.

Jetzt hörte er ihre Stimme: «Ich knalle dich ab, mein Schatz!»

Dann: **KLICK!** Die Flamme über der Kimme. Und Doras schepperndes Lachen: «Wie konnte ich nur so ein Weichei heiraten ...»

DRRRR ... DRRRR ... DRRRR

Der Wecker holte ihn jeweils barmherzig aus dem bösen Albtraum ins frohe Leben zurück.

Erik fiel vom Fleisch.

Er wurde grau und faltig.

Dora riet ihm zur Gurkenmaske – ein Freund zum Psychiater.

Der Seelenklemmner (ein Freudianer) fackelte nicht lange. «Beenden

«Die Gurkenmaske war das einzig Gemeinsame, das Dora mit der jungen Lucie teilte. Auch Lucie schiebelte Gurken aufs Gesicht. Die haben doch beide eine Scheibe ...»

Sie die Affaire – dann gehen die Träume wieder weg!»

Lucie weinte ein bisschen. «Nur noch eine gemeinsame Nacht ...» schnüffelte sie.

«Ja, Schatzi!»

Zu Hause entschuldigte er sich wie immer mit «Bürokram» in Zürich.

UND JETZT – ERNEUT DIESER TRAUM. WIEDER DIESER ENGE HALS: SCHREIE, DIE IN DER KEHLE VERSTUMMTEN.

Erik griff nach Lucies Hand. Aber da war niemand. Er hörte das «KLICK». Und spürte den Stahl an der Schläfe.

AUFWACHEN ... rief es in ihm ... WANN SCHELLT ENDLICH DER WECKER ... BALD HÖRE ICH DAS GRÄSSLICHE LACHEN VON DORA UND...

Diesmal kam keine Flamme über der Kimme.

Und den Schuss hörte Erik auch nicht mehr.

Auch nicht das grimmige Lachen danach: «ALBTRÄUME? SO EIN UNSINN! Du hast wohl gemeint, du könntest mich für dumm verkaufen, du Warmduscher ...!»

Das war nicht Dora. Das war Lucie.

Man sollte Frauen mit Gurkenmasken nie unterschätzen! ●

Anzeige



 SBB CFF FFS

Erfüllen Sie sich einen Kindheitstraum und erleben Sie eine eindrückliche Führerstandsfahrt.

sbb.ch/fuehrerstandsfahrten

Sweeter Dreams



FRINGEL: ARVENDUFT

Schlaf wird erholsamer und tiefer durch die vielseitige Wirksamkeit der ätherischen Öle des einheimischen Arvenholzes.
www.fringel.ch



GLOBUS: NACHTRUHE

Der Tee «Nuit Calme» mit Melisse, Kamille und Lavendel lässt uns besser einschlafen.
www.globus.ch



OESTRICH PILLOW: KOPF IN DEN SAND

Das seltsame Stoffgebilde kann dabei helfen, Momente der Ruhe und Entspannung im Alltag zu finden.
www.ostrichpillow.com



EVERMORE: MONDSÜCHTIG

Rauchige Duftnuancen kombiniert mit Rose, Safran und Vetiver entströmen der wundervollen «Moon» Duftkerze von Evermore London.
www.evermorelondon.com



HAECKELS: RAUCHIG

Rauchkegel, dessen Melisseduft die innere Ruhe fördert und Stresssymptome reduziert.
www.haeckels.co.uk



DARIIA DAY: SEIDIG

Die elegante Schlafmaske aus Seide kann den Entspannungsprozess fördern und zum besseren Einschlafen beihelfen.
www.bydariaday.com

Gute Nacht!



STILLE SUCHEN

Zur Erholung gönnen wir uns eine Auszeit oder mindestens eine wohlverdiente Nachtruhe. Gestresste Haut will noch etwas mehr, z. B. «Seeking Silence Facial Hydrator» von Aesop. Die nährstoffreiche Feuchtigkeitspflege mit leichter Textur beruhigt gereizte Haut nachts und auch tagsüber. www.aesop.com



SCHLAFMASKE

Früher hat man Masken dick aufgetragen, musste sich 30 Minuten in Geduld üben, um 90 Prozent des teuren Produktes dem Abwasser zu überlassen. Vorbei! Moderne Masken wie «Absolute Immediate Calming Mask» des Bündner Brands Tal wirken über Nacht. Dünn aufgetragen, selbstverständlich. www.parsenn-produkte.ch



PYJAMA FÜR DIE HAUT

Fünf Minuten lang pflegen wir den Körper pro Tag. Ein Missverhältnis gemessen an der Zeit, die wir im Bad verbringen. Die Farbe des Flakons von Biotherm «Life Plankton™ Multi-Corrective Body Milk» mit einem probiotischen Inhaltsstoff symbolisiert eher das Meer als die Nacht. Trotzdem könnte uns das Dunkelblau dran erinnern, nach der Dusche und vor dem Zubettgehen dem Körper etwas Creme zu gönnen. www.biotherm.ch



RUHEZEIT

Eine Art Ruhekissen will Sisley mit «Fluide Contour des Yeux à la Rose Noir» den Augen anbieten. Das Blütenwasser der Schwarzen Rose, Extrakte aus Chlorella- und Trichortalgen sowie aus Roten Weinreben und Koffein sollen zum ausgeruhten Blick verhelfen. www.sisley.com/de-CH



STRESS LASS NACH

Dank biotechnologisch gewonnenen Aminosäuren, Hyaluronsäure, Bio-Aloe-Vera und Rosenextrakt in einer leichten und flüssigen Rezeptur in Lancômes «Hydra Zen Hydratant Liquide Éclat Anti-Stress» soll die Haut wieder zur Ruhe kommen. www.lancome.ch

GRÜNE NACHT

Das Familienunternehmen Babor ist seit 60 Jahren im Kosmetikgeschäft. Die Produkte werden im deutschen Aachen entwickelt und produziert. Präzise Wirkung ist das Credo. So auch bei «Ampoule Concentrates Relax and Recovery» mit Hanföl, Aloe Vera, Kaktusextrakt und Panthenol, für die nächtliche Erholung der Haut. ch.babor.com





Normalerweise werden Meterbohnen wie Stangenbohnen kultiviert, fürs Hochbeet gibt es auch buschig wachsende Sorten.

Bohnen am Laufmeter

Wer bei Bohnen nur an Busch- oder Stangenbohnen denkt, denkt zu kurz: Dank Klimawandel gedeihen in der Schweiz auch Meter- und Flügelbohnen. Meterbohnen werden zwar selten einen ganzen Meter lang, aber 50 bis 80 Zentimeter Länge liegen durchaus drin. Und Flügelbohnen können zwar nicht fliegen, sie beflügeln mit ihrer kurzen Kochzeit und dem knackigen Biss jedoch die Kochkunst.

VON EVELINE DUDDA, SPRIESSBÜRGER-AUTORIN, ILLUSTRATIONEN: DYMNA DRISCOLL

Wenn Stangenbohnen im Hochsommer «hitzefrei» machen und kaum noch Ertrag bringen, können Meterbohnen eine Alternative sein. Sie setzen zwar weniger Hülsen an, machen das aber mit der Hülsenlänge wieder wett. Saatgut der Meterbohne ist teilweise unter der Bezeichnung Schlangenbohne, Spaghettibohne oder Spargelbohne erhältlich (z. B. bei select-samen.ch). Botanisch handelt es sich um eine *Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis*. Ursprünglich stammt sie wohl aus Afrika und ist entsprechend wärmeliebend. Abgesehen davon ist sie ziemlich anspruchslos, sie wird wie Stangenbohnen kultiviert, nur

dass sie mehr Wärme verträgt. In Hitzesommern ist sie folglich eine ideale Ergänzung zu den Gartenbohnen. Zehn Pflanzen (= 2 Stangen oder 3 Laufmeter Klettergerüst) reichen aus, um eine vierköpfige Gemeinschaft ein paar Wochen lang mit köstlichen Bohnen zu versorgen.

Im Weinbauklima gedeiht die Meterbohne im Gartenbeet, in kühleren Lagen eher im Gewächshaus. Aber auch in einem grossen Topf auf einer warmen Terrasse fühlt sich die Meterbohne wohl. Fürs Hochbeet sollte man allerdings besser buschige Sorten verwenden. Deren Saatgut bekommt man allerdings nur selten (z. B. bei

«In Hitzesommern stellt die Meterbohne eine ideale Ergänzung dar.»

deflora.de). Wenn es richtig warm ist, steigt der Ertrag parallel zu den Wassergaben an, Giessen schlägt sich dann eins zu eins im Ertrag nieder. Überhaupt mag es die Meterbohne weder zu trocken, noch zu nass, dafür immer schön warm. Da Meterbohnen der Gattung der Augenbohnen angehören, sind die Blätter (im Gegensatz zu denen der normalen Gartenbohnen) sogar essbar. Das Haupternteprodukt sind jedoch die langen, bleistiftdünnen Hülsen. Diese erntet man möglichst jung, also noch bevor sich die Bohnenkerne abzeichnen.

Farbe bringt Geschmack

Meistens kann etwa zwei Monate nach der Aussaat mit der Ernte begonnen werden. Dann schneidet man die reifen dünnen Bohnenhülsen vorsichtig mit einer Schere ab und lässt die Hülsenansätze am Stiel. Genau dort treiben nämlich wieder Hülsen nach. Wenn das Wetter mitmacht, kann man etwa sechs Wochen lang Bohnen am Laufmeter ernten. Im Gewächshaus lohnt sich oft noch eine Folgesaat. Es gibt hellgrüne, dunkelgrüne und violette Sorten, wobei letztere die Farbe beim Kochen mehr oder weniger behalten (im Gegensatz zu violetten Stangenbohnen, die beim Kochen grün werden). Als Faustregel lässt sich sagen: Je heller die Farbe, desto zarter die Bohne. Je dunkler, desto aromatischer.

Meterbohnen sind von Natur aus fadenlos und werden in der Küche wie grüne Bohnen zubereitet. Man kann sie auch ausreifen lassen und die Kerne als Trockenbohnen oder Saatgut fürs nächste Jahr verwenden.



Meterbohnen gibt es in vielen Asialäden zu kaufen, man kann sie auch hierzulande anbauen.

Geflügelte Bohnen

Noch weniger bekannt als die Meterbohne ist die Flügelbohne. Sie kommt nur bei warmen Temperaturen so richtig «zum Fliegen», in kühleren Lagen lohnt sich der Anbau nicht. Aber selbst wenn der Ertrag nicht riesig ausfällt, sind die schmackhaften Hülsen einen Versuch wert, zumal diese Kletterpflanze auch optisch etwas hermacht. Die Früchte sehen aus wie riesige Spargelerbsen. Mit diesen werden sie manchmal auch verwechselt. Botanisch handelt es sich um *Psophocarpus tetragonolobus*, der Handel (z. B. deaflora.de) führt sie auch unter dem Begriff Goabohne, Flügelerbse oder – genau wie die Meterbohne – als Spargelbohne. Flügelbohne ist aber noch immer die treffendste Bezeichnung, da diese Bohnenart flügelartige Kanten an den grossen Hülsen hat. Dank der Grösse sind sie im Nu gepflückt.

Wie es sich für eine Pflanze aus den Tropen gehört, mag es die Flügelbohne warm und feucht. Hohe Nährsalzgehalte im Boden und Staunässe verträgt sie nicht. Mit sauren Böden hat sie dagegen keine Mühe, sogar in schweren Böden gedeiht sie noch gut. Wenn sie die Wahl hätte, würde sie einen ziemlich sonnigen Standort bevorzugen, sie verträgt aber auch noch Halbschatten. Zwischen 25 und 35 Grad fühlt sie sich am wohlsten. Die Flügelerbse klettert gerne zwei bis drei Meter in die Höhe, man kann sie aber auch aus einem Hochbeet herabhängend lassen. Im Gartenbeet kann man sie auch am Boden liegend kultivieren, nur schmälert das den Ertrag. Wer die Flügelbohne an Klettergestelle pflanzt, lässt den Pflanzen am besten

«Wenn das Wetter mitmacht, kann man etwa sechs Wochen lang lange Bohnen ernten.»



Dank der grossen Hülsen ist der Teller mit ein paar Flügelbohnen schnell gefüllt.

zwischen den Reihen 60 cm und zwischen den einzelnen Pflanzen 20 bis 30 cm Platz. Im Topf kann man zwei bis drei Pflanzen zusammenpflanzen, aber nur falls der Topf einen Durchmesser von mehr als 30 cm hat. Am Anfang wachsen die Pflanzen eher langsam, in dieser Zeit sollte man sie vor allem warmhalten und regelmässig giessen. Eine Düngung mit Kompost fördert den Ertrag und auch eine Stickstoffgabe, z. B. in Form von Brennnesselgülle, ist sinnvoll. Man lässt jeder Pflanze höchstens drei Triebe und zwickt die Spitze ab, sobald die Triebe zwei Meter hoch sind. Ab dann entfernt man auch sämtliche Seitentriebe, damit die Kraft in die Haupttriebe geht.

Grosse Hülsen, schnelle Ernte

Wie bei allen Hülsenfrüchtlern gilt auch hier: Je mehr man erntet, desto mehr wächst nach. Deshalb sollte man die ersten Hülsen schon recht früh abnehmen. Sie reifen ab Hochsommer fortlaufend. Es empfiehlt sich mindestens ein Erntedurchlauf pro Woche. Da die Hülsen mit 10 bis 30 cm Länge ordentlich gross sind, geht die Ernte flott von der Hand. Die jungen Hülsen schmecken ähnlich wie Kefen. Solange sie noch biegsam sind, sind sie erstaunlich zart und müssen nur wenige Minuten gekocht oder gebraten werden. Sobald die Samen reifen, werden die Hülsen jedoch hart und ungeniessbar. Dann kann man höchstens noch die grünen Samen ernten, wie grüne Erbsen verwenden oder wie Erdnüsse rösten. Reife Samen verwendet man wie (Soja-)Bohnenkerne. Die Blätter und jungen Triebe können wie Spinat blanchiert oder kurz gebraten werden. Die leicht süsslich schmeckenden, knollenförmigen, gut fingerdicken Wurzeln werden in vielen Ländern wie Kartoffeln gekocht. Sie sind extrem eiweissreich, die Menge ist allerdings überschaubar.

Mit dem Ertrag von Stangenbohnen können Flügelbohnen in unserem Klima zwar nicht mithalten. Dafür punkten sie mit einem tollen Geschmack, einer einfachen Ernte und einer sehr kurzen Zubereitungszeit in der Küche. Sie liefern zudem genau dann Hülsen, wenn es so heiss ist, dass Stangenbohnen in Hitzestress geraten. Grund genug, diese Kultur auf einer kleinen Fläche ein-

«Die jungen Hülsen der Flügelbohne schmecken wie Kefen.»



Die flügelartigen Kanten der Hülse verliehen der Flügelbohne wohl ihren Namen.



Die Hülsen werden am besten geerntet, solange sie noch zart und biegsam sind.

fach mal auszuprobieren, vier bis fünf Pflanzen reichen für den Anfang. Im Folgejahr können es dann ja auch ein wenig mehr sein, das Saatgut lässt sich leicht aus den ausgereiften Bohnenkernen gewinnen.

Mythos Stickstofffixierung

Meter- und Flügelbohnen gehören zu den Hülsenfrüchtlern, die man auch Leguminosen nennt. Diese Pflanzenarten leben in Symbiose mit Knöllchenbakterien, den sogenannten Rhizobien, welche Luftstickstoff fixieren. Von dieser «Zusammenarbeit» profitieren beide: Die Pflanze stellt den Knöllchenbakterien Energie zur Verfügung und die Rhizobien bedanken sich dafür, indem sie Stickstoff in pflanzenverfügbare Form an die Pflanze abgeben. Oft sammeln sie sogar so viel Stickstoff, dass auch noch etwas für die Nachbarpflanzen und Folgekulturen übrigbleibt.

So weit, so gut. Allerdings, und das ist der Haken an der Sache, gehen die hiesigen Knöllchenbakterien keine Symbiose mit Fremdlingen wie der Flügelbohne und der Meterbohne ein. Die Rhizobienstämme, die das tun könnten, kommen hier einfach nicht vor. Die Pflanzen wachsen trotzdem. Ihr Immunsystem ist nur ein wenig labiler, ihr Ertrag ohne Düngung geringer und sie hinterlassen auch keinen Stickstoff im Boden. Aber das tun andere Gemüsearten ja auch nicht und werden trotzdem angebaut.



Dieser Beitrag ist ein Auszug aus dem Buch «Spriessbürger Spezial – Handbuch für den Anbau von fremdem Gemüse und Salat», ISBN 978-3-9524524-6-2, erschienen im Spriessbürger Verlag www.spriessbuergerverlag.ch.

FOREVER YOUNG

Montblanc Meisterstück

Haben Sie einen? So einen Montblanc Federfüllhalter besitzt man nicht einfach so, das vielleicht edelste Schreibgerät der Welt hat man sich verdient. Es symbolisiert einen Meilenstein.

VON DÖRTE WELTI

Man schrieb das Jahr 1906, als der Berliner Ingenieur August Eberstein, und der Hamburger Bankier Alfred Nehemias den Trend zum stilvollen Schreiben mit der Hand erkannten und unter dem Firmennamen Simplo Filler Pen Co. begannen, Füllfederhalter zu produzieren. Das Schreibgerät, das sie entwickelten, wurde nicht wie sonst nur mit der Schreibfeder in Tinte getaucht, sondern enthielt die Tinte selbst. Eine Revolution. Wie jedoch die Tinte in den Füllfederhalter hineinkam und dort lecksicher gehalten wurde, brachte in der Folge ganze Erfindergenerationen in Wallungen.

Ein erster Durchbruch war noch vor dem Ersten Weltkrieg 1909 der sogenannte Sicherheitsfüller mit Federschiebemechanismus (die Feder wurde samt Tintenleiter in den Schaft hineingedreht, um ein Auslaufen zu der Tinte zu verhindern, eine Idee, die von Reisefüllfederhaltern stammt), den man ohne Bedenken in der weissen Weste tragen konnte und keine Tintenflecken riskierte, sogar erworben wurde mit dem Phänomen. Der Sage nach war das der technische Meilenstein, als die Firma vom höchsten Berg der Alpen ihren Namen Montblanc als Synonym für den Gipfel der Schreibkunst entlehnte. Trotz Krieg und Rezession liess die Nachfrage nach ein wenig Luxus in Form eben solcher edlen Schreibge-

räte Ende der 1910er- und Anfang der 1920er-Jahre nicht nach, die Montblanc-Simplo GmbH überlebte die Krisen. Inzwischen fest ansässig im Hamburger Kaufmannsviertel, brachten sie 1924 einen Füllfederhalter auf den Markt, der nach ihren

Vorstellungen die absolute Perfektion der Handwerkskunst war. Stolz «wie Bolle» (das ist hamburgisch) taufte sie das Teil mit der goldenen Feder auf den Namen Meisterstück. Die Feder bekam die Zahl 4810 eingraviert, die Höhe des Mont Blancs in Metern. Die inzwischen zum stilisierten Stern mutierte weisse Kappe wurde das Firmenlogo und soll den Blick von oben auf den schneebedeckten Gipfel darstellen.

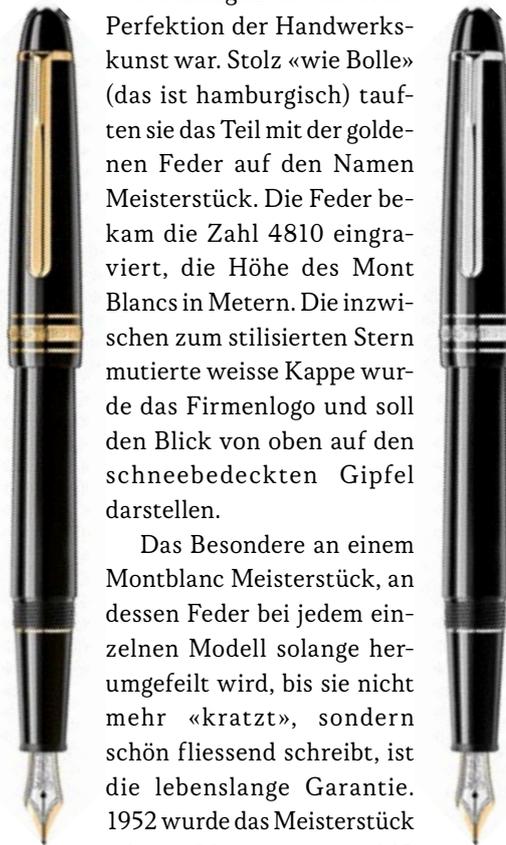
Das Besondere an einem Montblanc Meisterstück, an dessen Feder bei jedem einzelnen Modell solange herumgefeilt wird, bis sie nicht mehr «kratzt», sondern schön fliessend schreibt, ist die lebenslange Garantie. 1952 wurde das Meisterstück mit der Modellnummer 149

(1 steht für Schreibgeräte, 4 für die Version des Federfüllhalters mit Kolbenmechanik und 9 für die Anzahl verschiedener Federn, die man haben konnte) als Kolbenfüllfederhalter (man dreht eine Kolbenmechanik, um die Tintenammer mit Tinte zu füllen) eingeführt und ist so bis dato unverändert. Die Lieblingsfarbe der

Kunden weltweit ist Schwarzes Edelhartz, die Feder ist (immer) handgefertigt aus 14 Karat Gold, der Clip vergoldet mit eingravierter Seriennummer. Es gab schon besondere Anfertigungen nach Einzelwünschen (zum Beispiel ein mit 4810 Diamanten bestücktes Modell für 125 000 US Dollar), aber seit 1992 gibt es regelmässig limitierte Editionen (je 4810 Stück), die mit Künstlern oder zu Ehren berühmter Menschen kreiert werden.

Einen Meisterstück Füllfederhalter bekommt Mann – ich kenne lustigerweise kaum Frauen, die einen geschenkt bekamen – zur bestandenen Maturaprüfung oder zum Studienabschluss, als Wertschätzung langjähriger Firmenzugehörigkeit, vielleicht zur Firmung oder als Hochzeitsgeschenk. Meistens also verbunden mit einer persönlichen Erfolgsgeschichte. Eine schöne Geste, die auch in Zeiten der Digitalisierung nicht aufgehört hat zu existieren. Auch ich besitze ein Meisterstück, allerdings «nur» einen Kugelschreiber. Ich bekam ihn aus Liebe und als Ansporn, meine Pilotenscheinprüfungen damit zu schreiben. Ich bin immer noch ohne PPL am Boden, der Mann flog dahin, der Stift blieb, ist leicht verbeult nach so vielen Jahren. Und mir bis heute Zeugnis einer wunderbaren grossartigen Lovestory.

Das ursprünglich deutsche Unternehmen Montblanc gehört seit 1993 zur Schweizer Richemont-Gruppe.





SAUCE BÉARNAISE

Her mit der himmlischen Sauce!

Für die Herstellung einer Sauce Béarnaise war früher etwas Geschick und Muskelkraft vonnöten. Heute erleichtern moderne Küchenapparate und Techniken die Arbeit.

VON CHRISTIAN MEYER

Es tönt einfach: Eigelb und geschmolzene Butter mit etwas Weisswein und Estragon warm aufschlagen, würzen, und fertig ist die gehaltvolle Sauce Béarnaise, die besonders gut zu Grillfleisch, Ei oder Fisch passt. Grundsauce ist die berühmte «Mutter aller Saucen», die Sauce Hollandaise (Buttersauce) aus der klassischen Küche, aus der sich mehrere Ableitungen herstellen lassen, wobei die Sauce Béarnaise die wohl bekannteste davon ist. Ob Original oder Ableitung, die Herstellung einer Buttersauce hat ihre Tücken. Namentlich das dosierte Begeben der Butter. Oder auch die Warmhaltung. Wird die Sauce zu heiss, gerinnt sie bekanntlich. Doch davon später.

Eine perfekte Béarnaise (oder Hollandaise) nach der klassischen Methode, von Hand mit dem Schneebesen

über dem Wasserbad hergestellt, erfordert Übung, Muskelkraft und viel Aufmerksamkeit. Und zwar just in dem Moment, als man sich mit dem Anrichten der übrigen Zutaten beschäftigen möchte. Wieso nicht vorproduzieren und warmstellen? Das ist besonders dann eine Überlegung wert, wenn man die Familie anlässlich eines Grillabends mit einer exklusiven Sauce statt der üblichen Kräuterbutter überraschen möchte – und der Grill etwas entfernt von der Küche auf der Terrasse oder im Garten steht.

Schaum ist Schaum, Sauce ist Sauce

Die Küchenschränke in den Schweizer Haushalten sind normalerweise mit allerlei Geräten, Mixerchen und Maschinchen vollgestopft. Doch das perfekte Gerät für die Hollandaise-Herstellung inklusive Warmhaltung gibt es leider noch nicht.

Dazu ein paar Bemerkungen: Wer regelmässig leichte, voluminöse und schaumige Saucen und Dips herstellen möchte, ist mit einem handlichen Kisag/Isi-Thermo Whip (Nachfolger des einstigen «Rahmbläsert») gut bedient – auch die Warmhaltung (bis zu vier Stunden) ist hier gelöst, zumal der Hersteller zur Verstärkung der Bindung die Beigabe des Bindemittels Xanthan empfiehlt. Wie erwähnt, der Whip produziert gemäss Anleitung einen Schaum. Kritiker vermissen bei diesem Typ Sauce den unvergleichlichen, butterigen Geschmack einer traditionellen Béarnaise. Happig sind auch die Kosten des Apparats: 200 Franken sind im Handumdrehen für einen Whip samt Zubehör ausgegeben. Doch seien wir nicht kleinlich. Manchen Freizeitköchinnen und -köchen ist ihr Hobby weitaus höhere Beträge wert.

Seinen Preis hat auch das Urgestein der Stabmixer, der «Bamix». Dessen Kosten belaufen sich deutlich über hundert Franken, während Billigkopien aus Fernost ab 25 Franken erhältlich sind. Der Klassiker unterscheidet sich jedoch von Nachahmergeräten durch seine wahlweise zuschaltbare, hochtourige Arbeitsweise, wichtiges Zubehör wie die Schlagscheibe und die Verarbeitungsqualität. Die tropfenweise Einbringung der flüssigen Butter in das vom Hersteller empfohlene enge, hohe Gefäss ist indessen bei jedem Stabmixer umständlich – helfende Hände sind gefragt. Ausserdem haben wir hier das oben erwähnte Warmhalteproblem.

Kombigeräte – die Tausendsassas der Küche

Noch teurer wird es bei modernen Kochstationen. Wer ein Kombigerät wie Thermomix von Vorwerk oder Kenwood Cooking Chef sein eigen nennt, schneidet bei diesem Vergleich am besten ab, wenn nicht gerade Kleinstmengen anstehen (Rezepthinweise der jeweiligen Hersteller beach-

ten). Doch für Mengen ab drei Personen sind die patentierten Geräte recht gut geeignet, zumal der Deckel des Mixgefässes bei einigen Fabrikaten derart raffiniert konstruiert ist, dass die warme Butter tröpfchenweise in die schaumige Eimasse läuft. Wobei: Das sogenannte «Montieren» des Eigelbs und des Weins zu einer steifen, schaumigen Masse bei einer Temperatur von etwa 60 Grad C ist für das Gelingen dieser Sauce matchentscheidend.

Montieren und die anschliessende Warmhaltung ist bei Kombigeräten ein Kinderspiel. Die Temperatur lässt sich nahezu aufs Grad genau steuern. Auch die Nachteile seien erwähnt: Kombigeräte sind mehr oder weniger sperrig; sie nehmen in kleinen Küchen viel Platz weg. Die Nachteile bezüglich Kleinstmengen wurden bereits oben angesprochen. Zudem muss man auch den erhöhten Reinigungsaufwand bei einer dickflüssigen Sauce wie im vorliegenden Fall ansprechen, ist aber letztlich eine Frage der Routine.

Kombikochstationen lassen sich für eine Vielzahl von Wiege-, Mahl-, Koch-, Mix- und Knetvorgänge einsetzen. So gesehen ist der hohe Anschaffungspreis für diese robusten Helfer im Küchenalltag – ab etwa 1200 Franken – zu rechtfertigen. Das gilt erst recht für jene, die täglich für eine grosse Familie kochen.

«Monsieur Cuisine» (vertrieben durch Lidl) stellt übrigens eine günstige Alternative zum Branchenleader Thermomix dar. Das von Silvercrest in Fernost hergestellte Gerät bietet zu einem Bruchteil des Preises nahezu ebenso viel, ist sogar in einigen Punkten überlegen, etwa was die Füllmenge betrifft (Monsieur Cuisine 3 Liter, Thermomix 2,2 Liter). Bei Vorwerk stossen zudem die teure Wartung und die kostenpflichtigen Rezeptabos (Probeabo ausgenommen) sauer auf. Doch versuchen Sie nie, Thermomix-Anhänger zu bekehren.

Anzeige



«Wenn eine Küche,
dann eine **Fierz Küche!**»

www.fierz.swiss

Fierz Küchen GmbH | 8810 Horgen



Blitz-Béarnaise für 5-6 Personen

Rezept für Stabmixer/Schlagscheibe



Zutaten

500 g Butter
 6 Stk Eigelb frisch (extra Qualität)
 4 EL Wasser
 10 EL Weisswein
 4 EL (gehäuft) Estragon
 (frisch, abgespült, abgezapft,
 gehackt)
 etwas Zitronensaft, Salz, weisser
 Pfeffer

Zubereitung

Weisswein und Estragon in einem Pfännchen erhitzen, Wein auf kleinem Feuer nahezu einkochen. Zubereitung beiseite stellen und auf Handwärme abkühlen lassen.

Anschliessend in einer Pfanne die Butter schmelzen. Vorsicht, diese maximal auf 50 Grad C erhitzen, da sonst die Sauce gerinnen kann.

Einen Messbecher (oder ein anderes hohes, enges Gefäss) in ein ca. 70

Grad C heisses Wasserbad stellen, Eigelb, Gewürze, Zitronensaft, Wasser mit der Schlagscheibe des Stabmixers schaumig rühren. Es muss eine steife Masse entstehen. Anfänglich sehr langsam, gegen Schluss etwas schneller, flüssige Butter hinzugeben, kontinuierlich auf Stufe 1 verquirlen. Den milchigen Bodensatz in der Pfanne (Buttermilch) nicht verwenden. Estragon – ohne eventuelle restliche Flüssigkeit – untermischen, abschmecken. Nach Belieben etwas feinhackten, frischen Estragon oder Petersilie beifügen.

Warm stellen.

Rezept für 2–3 Personen: Mengen halbieren.

Da sich Ihr Gartengrill möglicherweise etwas entfernt von der Küche befindet, empfiehlt es sich, die Sauce im Vorfeld vorzubereiten und anschliessend nicht heisser als 50 Grad C warm

zu stellen. Bei Geräten wie «Thermomix» und «Monsieur Cuisine» geschieht dies bequem auf Knopfdruck. Falls Sie einen Stabmixer benutzen, können Sie sich aber mit einem Thermobecher oder Thermo-Saucière behelfen, die Sie vorher mit heissem Wasser temperieren (Thermosflasche mit engem Hals ist bei der dickflüssigen Béarnaise nicht zu empfehlen – der Verlust ist zu gross).

Tipp: die «Réduction» und der Kunstgriff mit dem getrockneten Estragon

Wer es weniger eilig und etwas mehr Geduld hat, kann auf einen bewährten Küchentrick zurückgreifen, auf die sogenannte Réduction. Darunter versteht man im vorliegenden Fall das Einkochen von Wein mit Schalotten und weiteren Zutaten, um die Aromen zu verdichten.

Für eine professionelle Béarnaise für 5–6 Personen (siehe oben) geht das so: In einer kleinen Pfanne bringt man eine fein gehackte Schalotte mit etwas zerstoßenem schwarzem Pfeffer und 10 EL Weisswein zum Kochen. Einen winzigen Spritzer Balsamico Essig (weiss) anfügen. Auf die Hälfte einkochen. Durch Kaffeesieb passieren, Réduction beiseite stellen, etwas abkühlen lassen.

Pfanne ausspülen, 7 EL Wasser und 3 EL Wein darin erhitzen. 4 EL gehackten, frischen Estragon und zur Abrundung zusätzlich 1 EL getrockneten, zerriebenen Estragon begeben. Sachte einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist. Anschliessend wie oben aufgeführt verfahren.

Die Sauce stammt übrigens nicht, wie man von ihrem Namen her vermuten könnte, aus der französischen Region Béarn, sondern wurde in den 1830er Jahren vom Küchenchef Collinet in der Region Paris aus Versehen erfunden. Möglicherweise nannte Collinet die Sauce nach dem Béarn, weil er dort seine Wurzeln hatte. ●

ZOPF-REZEPT VON BÄCKERIN-KONDITORIN JUDITH ERDIN – STREUSEL.CH

Selbstgebackenes schmeckt am besten

Ein knuspriger und verführerisch duftender Sonntagszopf gehört zu den Freuden, die wir uns auch in Krisenzeiten nicht nehmen lassen sollten.

VON CHRISTIAN MEYER

Frühschicht am Sonntagmorgen? Wer will das schon, bloss um einen frischen, selbst gebackenen Zopf auf den Frühstückstisch stellen zu können? Der «Fünfer und der Zopf», das wäre doch die Lösung. Das heisst: Ausschlafen, einen langen Morgen im Bett verbringen und obendrein das beliebte Gebäck geniessen – die gelernte Bäckerin-Konditorin Judith Erdin zeigt uns, wie es geht.

Zu beachten sind lediglich zwei entscheidende Kniffe: Ein Vorteig, genauer gesagt, ein «Kochstück», und ein weiterer Arbeitsschritt, im Fachjargon «Übernachtgare» genannt (siehe Rezept).

Noch eine Bemerkung zur Frühschicht, oder treffender, das Arbeiten in der Nacht. Dieser Umstand lieferte den Grund, warum Judith Erdin nach Abschluss ihrer Ausbildung den Beruf wechselte. «Mein Schlafrhythmus passte sich auch nach drei Jahren nicht den üblichen Arbeitszeiten in der Backstube und an das Arbeiten in der Nacht an», sagt sie dazu.

Doch die Freude am Backen blieb, beziehungsweise, sie ist immer noch da – denn seit ihrer Kindheit mischt Judith gerne Teig, dekoriert leidenschaftlich gerne Torten und denkt sich laufend neue Rezepte aus. Diese schönen Seiten der Arbeit in der Backstube waren auch richtungsweisend für ihre erste Berufswahl.

Bedenkzeit in Lausanne

Nach ihrer Lehrzeit schaltete Judith ein Jahr als AuPair in Lausanne ein, um sich über ihre berufliche Zukunft Klarheit zu verschaffen. Sie entschloss sich schliesslich zu einer vierjährigen Zweitlehre als Polygräfin und lernte in diesem neuen Job, ihre Kreativität auch im neuen Berufsfeld einzusetzen.

Schau nach auf streusel.ch

Glücklicherweise bleibt uns aber Judiths Fachwissen und ihre Kreativität rund ums Backen erhalten: «Streusel» heisst ihr Internet-Back-Blog, der regelmässig mit neuen Rezepten, zahlreichen Hinweisen, Tipps und Kniffen rund ums Backen aufwartet sowie Fragen zur Teigherstellung beantwortet. Etwa die: Wie erhält man ein form-



Die Hobby-Schauspielerin und Bäckerin Judith Erdin hofft, nach der Zwangspause bald wieder im «Mülietheater» Gansingen mitzuspielen – mit der gleichen Leidenschaft, wie sie bäckt.

schönes Brot mit einer knusprigen Krume? Wie behandelt man den Teig, damit das Backgut professionell aussieht? Was sollte man über die verschiedenen Mehlsorten wissen und was ist von den vielen im Handel erhältlichen chemischen Zusätzen und Backzutaten zu halten?

Traditionelles Backwissen

Um den Zopf, einst exklusives Festtagsgebäck, ranken sich Mythen und Legenden. Am wahrscheinlichsten ist wohl jene: Der Zopf galt als Symbol der Liebe, da aus Teigsträngen eine Einheit geflochten wird. Auch über die Herstellung hört man Rätselhaftes. Was sagt unsere Expertin beispielsweise zur Meinung einer Bauersfrau, dass man den Zopfteig ganze fünfzehn Minuten kneten und ab und zu auf den Tisch schlagen sollte? «Das ist für mich nachvollziehbar. Ein Zopfteig darf selbstverständlich etwas länger geknetet werden. Sehr wichtig für die Aromabildung und den Gärvorgang ist aber auch, wie lange er anschliessend ruhen kann. Doch sowohl Knet- als auch Ruhezeiten hängen immer von der jeweiligen Art des Gebäcks und der Zutaten ab», erläutert die 31-Jährige.

Die Grillsaison ist bereits voll im Gange, und der abendliche Aufenthalt am Gartensitzplatz oder auf der Terrasse erleichtert vielleicht jenen das Dasein ein wenig, die aus Sicherheitsgründen weiterhin im «Heimknast» einsitzen müssen. Judith Erdin spendiert uns deshalb ein zweites Rezept, und zwar die Anleitung für ein Grillbrot, das sich direkt auf dem Rost zubereiten lässt.

Vollkornzopf mit Übernachtgare

Rezepte für vier Personen von Judith Erdin

ZUTATEN

Kochstück

- 25 g Weizen-Vollkornmehl
(Typ 1900)
- 125 g Milch
- 12 g Salz

Teig

- 100 g Weizen-Weissmehl
(Typ 550)
- 375 g Weizen-Vollkornmehl
(Typ 1900)
- 8 g Zucker
- 8 g Malzextrakt
- 1 g Frischhefe
- 165 g Milch
- 90 g Butter, kalt

ZUBEREITUNG

Kochstück

1. Alle Zutaten in eine kleine Pfanne abwägen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen.
2. So lange unter Rühren weiter kochen, bis die Masse etwas eingedickt ist und eine puddingartige Konsistenz aufweist.

3. Kochstück in eine Schüssel geben, mit lebensmittelechter Frischhaltefolie zudecken (direkt auf der Teigoberfläche) und bei Raumtemperatur 2 bis 24 Stunden komplett auskühlen lassen.

Teig

1. Kochstück, Mehl, Zucker, Malzextrakt, Frischhefe sowie Vollmilch abwägen und 5 Minuten auf der ersten Stufe der Küchenmaschine kneten.
2. Butter in Stücken begeben und weitere 7 Minuten auf der ersten Stufe der Küchenmaschine kneten.
3. Küchenmaschine auf die zweite Stufe hochschrauben und 3 Minuten fertig kneten.
4. Teig in der Schüssel der Küchenmaschine lassen, zudecken (z. B. mit einem aufgeschnittenen Plastiksäcklein oder einem Küchentuch) und 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
5. Danach den Teig in vier gleich grosse Stücke teilen, diese zu langen Strängen ausrollen und zu zwei Zöpfen flechten. Diese auf ein Backpa-

pier legen, wieder zudecken und ca. 10 Stunden bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

6. Ofen auf 230 °C (Ober- und Unterhitze) aufheizen. Ich empfehle hier das Backen auf dem Brotbackstein oder alternativ auf einem umgedrehten Backblech. Dazu den Stein (oder eben das umgedrehte Backblech) unbedingt gleich mit aufheizen (unterste Ofenschiene).

7. Nach Ablauf der 10 Stunden kommt der Zopf in den gut vorgeheizten Ofen: Mit Hilfe eines Holzbrettchens wird der Teigling mitsamt dem Backpapier direkt auf den Stein oder das heisse Backblech im Ofen abgesetzt.

8. Kurz und kräftig mit einer Sprühflasche etwas Wasser in den Ofen spritzen und den Zopf 10 Minuten backen.

9. Dann die Ofentür kurz öffnen (um dem Wasserdampf wieder entweichen zu lassen), die Ofentemperatur auf 220 °C runterschrauben und den Butterzopf weitere 15 Minuten fertig backen.

TIPPS

- Die Butter soll bei diesem Teig Kühlschrank-Temperatur aufweisen.
- Die angegebene Teigruhezeit von 10 Stunden passt auf eine Raumtemperatur von ca. 25 °C. Ist es kälter, darf der Teig auch noch etwas länger liegen. Ist es wärmer, kann sich die Ruhezeit verkürzen.
- Um die Teigruhezeit noch etwas zu verlängern, können die Zöpfe nach dem Formen zusätzlich noch ca. 2 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden.

Wozu ein Kochstück? Es erhöht die Teigausbeute, verbessert die Struktur und die Bindung des Wassers im Teig und sorgt für ein formschönes Brot mit knuspriger Krume und angenehmer Feuchte.



Grillbrot mit Oliven

ergibt vier kleinere Brote

ZUTATEN

Teig

400 g Halbweissmehl (Typ 720)
 100 g Ruchmehl (Typ 1100)
 12 g Salz
 20 g Frischhefe
 5 g Honig (ca. 0.5 TL)
 320 g Wasser
 25 g Olivenöl
 150 g Oliven, grün, entsteint

Anstreiche

20 g Olivenöl
 20 g Wasser

Dekoration

Meersalz, grobkörnig

ZUBEREITUNG

1. Ruchmehl, Halbweissmehl, Salz, Frischhefe, Honig, Wasser sowie Olivenöl zusammen abwägen und mit der Küchenmaschine ca. 5 Minuten auf der ersten Stufe kneten.
2. Küchenmaschine auf die zweite Stufe hochschrauben und den Teig für weitere 5 Minuten kneten, bis er schön elastisch ist.
3. Währenddessen Oliven grob zerkleinern.
4. Ist der Grundteig fertig, die zerkleinerten Oliven beigegeben und alles nochmals für ca. 3 Minuten auf der zweiten Stufe kneten, bis die Oliven mehr oder weniger gleichmässig im Teig verteilt sind.
5. Teig für das Grillbrot mit Oliven auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit einem Küchentuch oder aufgeschnittenen Plastiksäckli zudecken und für 2 Stunden ruhen lassen.
6. Grill aufheizen (ca. 200–230 °C).
7. Teig in vier Stücke teilen und rund aufarbeiten.
8. Die rund geformten Stücke mit der Handkante übers Kreuz eindrücken. Dabei mit der Handkante so tief runterdrücken, dass der Teig fast durchtrennt wird und nur eine dünne Teigschicht noch erhalten bleibt, um das Brot zusammenzuhalten.



9. Für die Anstreiche 20 g Olivenöl sowie 20 g Wasser zu einem homogenen Gemisch verrühren (klappt sehr gut mit einem Backpinsel).

10. Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (das Blech braucht es nur für den Transport der Teiglinge zum Grill), mit ca. der Hälfte der Öl-Wasser-Streiche bestreichen und mit etwas grobkörnigem Meersalz bestreuen.

11. Brötchen auf den Grillrost legen und für ca. 10 Minuten (nur ein grober Richtwert, ist ja bei jedem Grill ein bisschen anders) mit geschlossenem Grilldeckel anbacken. Der Teig fühlt sich im ersten Moment vielleicht etwas weich an, aber es funktioniert, keine Bange.

12. Sobald die Brötchen auf der Unterseite schon gebräunt, auf der

Oberseite aber noch ungefärbt sind, die Oberfläche mit dem Rest der Öl-Wasser-Streiche bestreichen und diese für 2 Minuten antrocknen lassen.

13. Brötchen wenden, so dass die Oberfläche auf dem Grillrost liegt, und für ca. 5 bis 10 Minuten fertig backen.

TIPPS

- Nachdem die Brötchen fertig gebacken sind, kann man das restliche Grillgut auf den Rost legen.
- Die Brötchen schmecken lauwarm am besten. ●

Rezepte und Bilder © streusel.ch
 Website: www.streusel.ch



Fischers Fritz

Nicht nur die Berufsfischer Alain (links im Bild) und Philippe Oberson wohnen am Neuenburgersee, auch mehr als die Hälfte der in der Schweiz ansässigen Kormorane brüten am Neuenburgersee. Den Felchen geht's also so oder so an den Kragen.

VON MARTIN JENNI

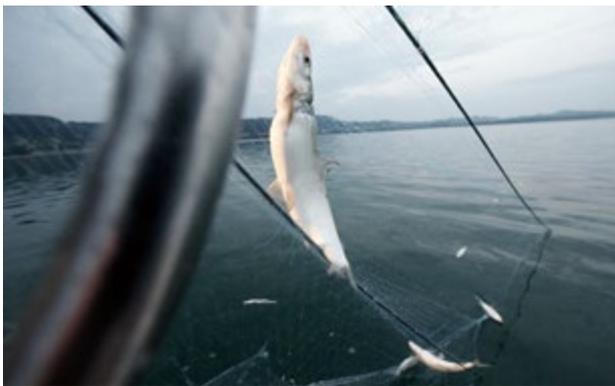
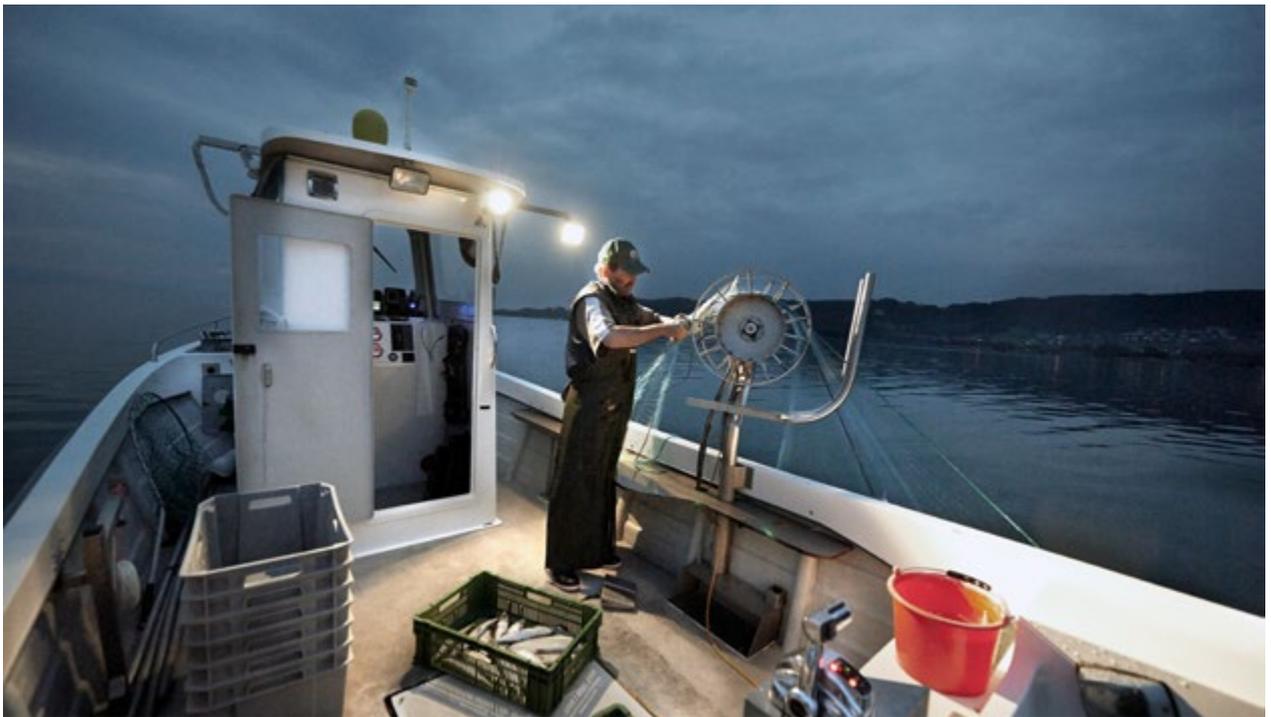
Nicht mit Fritz, sondern mit Papa Robert hat alles begonnen. Heute führen seine Söhne Alain und Philippe Oberson die Fischerei am Neuenburgersee weiter. Mit modernen Hilfsmitteln, aber nicht mit weniger Arbeit. Einfach anders. Sie fahren täglich um 5 Uhr mit ihren zwei Booten auf den See hinaus, zu ihren am Vortag ausgelegten Netzen, die eine Spannweite von 100 Metern haben und für den Felchenfang bis in eine Tiefe von 10 Metern gehen. Während rund 90 Minuten fangen sie an guten Tagen rund 800 Bondelles und Palées, besser gesagt haben sie noch in früheren Jahren gefangen. Eglig sind eh zur Mangelware geworden, Seeforellen und ab und zu ein paar Hechte ergänzen den Fang, allerdings an anderen Fangplätzen und in anderen Tiefen. Die einst relativ heile Fischwelt hat Risse bekommen.

Vom Schreiner zum Fischer und wieder zurück

Die Felchenarten Palée und Bondelle sind die im Neuenburgersee häufigsten vorkommenden Fische. Sie garantieren das Einkommen der Berufsfischer. Ihr Fang ist aber seit 2016 mehr als um die Hälfte eingebrochen. Für die Netzprofis ist klar: Schuld am Elend ist der Kormoran und sein Appetit. Am Neuenburgersee befindet sich seine grösste Brutkolonie der Schweiz. Ihre Bestände haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Der Tagesfang von Alain und Philippe Oberson liegt seit einigen Jahren

«Der freigegebene Abschuss der Kormorane soll helfen, die Fangquoten wieder zu verbessern.»





Alltag im Frühtau. Täglich um 5 Uhr beginnt die Arbeit der Fischer, und auch wenn maschinelle Winden das Einholen der Netze erleichtern, bleibt das professionelle Fischen ein körperlicher Kraftakt.

«Die Felchenarten Palée und Bondelle sind die im Neuenburgersee häufigsten vorkommenden Fische.»

lediglich noch bei zirka fünf Kilogramm Fisch. Das sei im Vergleich zu früher zehnmal weniger und wenn sie heute noch zehn Kilo Fisch fangen, so sei das bereits ein ausserordentlicher guter Ertrag. Fakt ist, das der aktuelle Fangdurchschnitt nicht mehr ausreicht, um davon leben zu können. Sein Neffe Nicolas Oberson hat als Fischer bereits kapituliert und ist wieder in seinen angestammten Beruf als Schreiner zurückgekehrt. Der freigegebene Abschuss der Kormorane soll helfen, die Fangquoten wieder

zu verbessern. Allerdings gab es in den letzten Jahrzehnten im Neuenburgersee schon immer Schwankungen bei der Fangquote. Ob die Dezimierung der Kormorane deshalb weiterhilft, wird sich erst noch zeigen müssen.

Geräucherter Fisch

Die Familien der Gebrüder Oberson helfen bei der Weiterverarbeitung der Fische mit, die sie fein säuberlich schuppen und filetieren. Geräuchert werden die Felchen über dem warmen Rauch des erstickten Buchen- oder Eschenholzfeuers. Diese dezente Veredelung der Fische hat damit zu tun, dass früher den Fischern auch eine gelbliche Sorte Felchen ins Netz ging, die sehr fettthaltig und somit prinzipiell ungeniessbar war, bis den Fischern die Idee kam, diese Fische zu räuchern, was sie essbar machte. Diese Felchenart ist verschwunden, das Räuchern ist geblieben, im Gegensatz zum Table d'hôte in der Fischerhütte der Familie Oberson bei Onnens. 50 Fischfreunde



«Geräuchert werden die Felchen über dem warmen Rauch des erstickten Buchen- oder Eschenholzfeuers.»



Nach dem Fang ist vor der Arbeit. Der frische Fisch wird unmittelbar nach der Rückkehr filetiert und geräuchert.

hatten sie pro Tag bewirtet. Wanderer, Ausflügler, Gourmets, alle kamen mit Appetit und Durst und hatten sich über die dezent geräucherten Spezialitäten gefreut. Ich habe den verträumten Ort einmal im Winter besuchen dürfen. War das ein Frieden: Alain und Philippe flickten die Fischnetze, spalteten Buchenholz, im kleinen Holzofen brannte das Feuer, der Chasselas leuchtete im Glas, die Möwen hielten in der Wintersonne ein Nickerchen, die Schneeflocken tanzten im leichten Wind ... alles zur gleichen Zeit. Es war wie in einem Märchen. Nur die Prinzessin und der Prinz kamen nicht im Boot über den stillen See gerudert, sondern ein einsamer Schwan bog majestätisch um die Ecke ... klingt alles etwas kitschig, aber genauso war's. Da hilft es heute auch nicht, dass das jährliche Fest zu Ehren der Bondelle, von den Oberson wieder ins Leben gerufen wurde und den Besuchern für einen Tag das Gefühl vermittelt, zu den Fischern zu gehören. Ob es aus aktuellem Grund dieses Jahr überhaupt statt-

finden kann und wird, wissen nur die Götter und die sagen nichts. Auf Voranmeldung ist ein direkter Fischkauf bei den Oberson vor Ort möglich. Lassen Sie sich den Weg telefonisch beschreiben. Der Volg-Laden in Onnens verkauft ebenso die Produkte der Familie Oberson. Im Dezember auch den begehrten Paléekaviar, von Felcheneiern, die nicht reifen. Gerade mal rund zehn Kilo beträgt der Ertrag dieses begehrten Produktes. Er wird aus dem Laich der weiblichen Fische gewonnen. Danach werden die Weibchen wieder unversehrt ins Wasser gelassen während die befruchteten Eier in geschützten Becken zu Jungfischen mutieren, die von den Oberson im Frühjahr wieder im See ausgesetzt werden. Das erfordert Technik und Können, welche die Gebrüder Oberson perfektioniert haben. Bis wieder der Kormoran kommt. ●

Oberson Pêcheurs
1426 Corcelles-Concise, Tel. 024 434 14 42, keine Website



Auf nach Zug, ins Chriesiland!

Es soll im Zugerland, zwischen Zürich und Luzern, die allerschönsten Sonnenuntergänge geben und die beste Kirschtorte. Eingebettet in eine malerische Hügellandschaft, umspielt von dem Zugersee und dem Zugerberg, fühlt man sich im Land der Kirschen augenblicklich wohl. Schnüren Sie Ihre Wanderschuhe, lassen Sie für einen Tag mal das Gedankenkarussell ruhen und tauchen Sie gänzlich ein in diesen herrlichen Flecken Erde.

VON KARIN BREYER

Und immerzu bezirzt der Zugersee

Was für eine reizende, aussichtreiche Wanderung! Start ist in Walchwil, direkt am Ostufer des Zugersees, dem «zugerischen Nizza». Das besonders milde Klima sorgt dafür, dass hier südländische Pflanzen prächtig gedeihen. Edelkastanienbäume, Reben und sogar Feigenbäume und nicht zuletzt die spektakulären Sonnenuntergänge machen die Region weithin bekannt. Am Bahnhof halten Sie die Richtung Lothenbach, der Blick fällt auf den glitzernen See, im Hintergrund erheben sich die wilden Zacken des Drachenberges Pilatus und die Rigi, die Königin der Berge. Beim Rägetenhaus weiter nach Suren wandern und zum Hof Untertal – jetzt kommt Ihnen auf weich

federndem Wiesen- und Waldboden eine fantastische Naturpracht entgegen, es geht über Bachbrücklein und durch Tobel. Mal sanft auf-, mal sanft abwärts, immer wieder laden Bänke zum Sitzen und Geniessen ein. Im Land der tausend Kirschbäume erheben sich an den Hängen auch starke Birn- und Apfelbäume, in den schmucken Hofgärten wogt ein buntes Blumenmeer. Beim ehemaligen Franziskusheim, heute psych. Klinik, wandern Sie entlang des Zugerbergs zur Talstation Schöneegg. Ein fantastisches Panorama liegt Ihnen zu Füßen, das Auge gleitet über den ganzen See, mitunter geht es steil hinauf, belohnt werden Sie mit dieser unvergleichlichen Sicht. Ein Kiessträsslein



In die Unterwelt des Zugerlandes

Baar in den Schwyzer Alpen – je nach Blickwinkel das Eingangstor zur Innerschweiz oder Verbindungsort zum Kanton Zürich – ist Ausgangspunkt dieser herrlich abwechslungsreichen Wanderung. Vom Bahnhof verlässt die gut beschilderte Route den Ort, nach ca. zehn Minuten erreichen Sie die Brücke – ein malerischer Uferweg beginnt links der wildromantischen Lorze, der grösste Fluss, der durch den Kanton Zug fliesst. Nach einer guten halben Stunde, vorbei an schönen Feuerstellen, die zum Bräteln laden, steht man vor dem Waldrestaurant Höllgrotten – geradezu verführerisch ist der idyllische Garten, wo Sie noch Kulinarisches geniessen können, bevor Sie sich zu den nahen Höllgrotten aufmachen. Eine zauberhafte Welt aus Stalaktiten und Stalagmiten und funkelnden Seelein, bestens beleuchtet, tut sich auf in der über 3000 Jahre alten Tropfsteinhöhle. Augenblicklich fühlt man sich in einer märchenhaften Unterwelt, die Jung und Alt gleichermaßen fasziniert (knapp eine Stunde Aufenthalt sollten Sie einplanen). Wieder im Licht und unter freiem Himmel, geht das Staunen weiter. Immer an der Lorze entlang, vagabundieren Sie durch das Lorzentobel mit den drei bekannten Lorzentobelbrücken. Die Natur hat hier schönste Kunstwerke kreiert, bemooste Tuffsteinfelsen am Wegesrand, magische Licht- und Schattenspiele und immerzu Wassermusik. Schautafeln des Industriepfades Lorze liefern geschichtliche Details zur Industrialisierung der Region, da tauchen u. a. das

am Waldrand entlang führt dann zur Schöneegg. Jetzt haben Sie die Wahl: Mit der Bergbahn hinauf zum Zugerberg (1039 m ü. M.) – mit schönstem Blick auf die Bergwelt und dem Restaurant Zugerberg, wo Sie übrigens ein romantischer Sonnenuntergang erwartet. Oder doch gleich runter an den See – in einer halben Stunde Fussmarsch erreichen Sie die Zuger Altstadt (wer es bequem mag, steigt an der Talstation kurzerhand in den Bus). Genügend Zeit für Zug sollten Sie unbedingt einplanen. Übrigens gibt es am Bundesplatz im Kaffeehaus Treichler die berühmte Zuger Kirschtorte. Unbedingt probieren. Guten Appetit! Heiri Höhn erfand das Kirschdessert 1915, bevor er das Geschäft 1943 seinem Chefkonditor Jacques Treichler übergab. Heute befindet sich im Erfinderhaus der Zuger Kirschtorte das «Zuger Kirschtorten Museum». Dort ist auch das Originalkleid von Hollywood-Star Audrey Hepburn zu bestaunen, die in den 1960er-Jahren regelmässig in Zug weilte und bei Treichler einkaufte. Klein und fein ist auch das Seebad Seeliken direkt bei der Altstadt – vielleicht mögen Sie noch kurz ins Nass eintauchen.

Route: Bahnhof Walchwil (449 m ü. M.) – Suren (533 m ü. M.) – Untertal (519 m ü. M.) – Hasel (562 m ü. M.) – Räämatt (416 m ü. M.) – Schöneegg (558 m ü. M.) – Räägeten (544 m ü. M.) – Zug (420 m ü. M.). **Reine Wanderzeit:** 3¼ Stunden, 12 Kilometer, leichte Panoramawanderung. **Anreise:** mit dem Zug nach Walchwil, **Rückreise:** mit dem Zug ab Zug.



Naturabenteuer pur: an der Lorze und in der magischen Höhle.



Das Landschaftsmosaik am Zugersee ist bilderbuchschön.



Zu Fuss die Zuger Gegend zu erobern, macht grosse Freude.

Stauwehr Schmittli auf oder am Schluss, in Neuägeri, die ehemalige «Erziehungs- und Arbeitsanstalt am Gubel», einst Heim für Kinder, welche in der Fabrik arbeiteten. Übrigens: Vom Parkplatz Höllgrotten geht's im schmalen Zickzack in 1 Std., 10 Min. hinauf zur Ruine Wildenburg, ein bisschen anstrengend ist es schon, aber dafür wird man belohnt mit einem schönen Wasserfall und wunderbarer Ruinenromantik – die Burg wurde im 13. Jahrhundert von den Herren von Hünenberg errichtet, 1985 sorgfältig restauriert und ist heute ein imposantes Zeugnis der Baarer Vergangenheit.

Baar (443 m ü. M.) – Rest. Höllgrotten (508 m ü. M.) – Höllgrotten Baar (515 m ü. M.) – Neuägeri (680 m ü. M.). Reine Wanderzeit: 2 Stunden, 8,5 Kilometer, leichte Wanderung. Anreise: mit dem Zug nach Baar, Rückreise: mit dem Bus ab Neuägeri Schmittli.

Hinauf zum Zuger Hausberg

Unterägeri war bereits im 19. Jahrhundert als Kurort sehr beliebt, und noch heute verströmt das Dorf Charme und bietet attraktive Einblicke in den ländlichen Teil des sonst eher wirtschaftlich geprägten Kantons. Und natürlich fehlen auch die bezaubernden Chriesibäume nicht. Vielleicht mögen Sie im Cafe Brändle erst einmal einen feinen Zmorgen geniessen ... Vom Zentrum führt der gut markierte Wanderweg entlang der murmelnden Lorze aus dem Ort hinaus. Über sattgrüne Wiesen geht's bergauf, der Blick fällt auf den Zugerberg – das höchste Ziel für heute. Bei dem Brücklein erinnert die Sperrzone «Sibrischboden» an den Zweiten Weltkrieg, Festungen wie diese wurden in der Region errichtet, um zu verhindern, dass mögliche Kriegsgegner Richtung Gotthard vorstossen. Und dann geht's zum Bachtobel und den Berg hinauf, kristallklar ist die Luft auf dem schönen Waldweg. Wer mag, nimmt sich was zum Bräteln mit, eine tolle Feuerstelle mit bereitgestelltem Grill und Holz lädt dazu ein. Oben auf dem Zugerberg besticht eine herrliche Sicht auf den Zugersee und die umliegenden Berge – und das urchig schöne Bergrestaurant Vordergeissboden verwöhnt die Gäste auf der Sonnenterrasse mit leckeren Käsefondues oder Saisonangeboten. Wer sich über die hiesige Landwirtschaft informieren möchte, begibt sich kurzerhand auf den «Landwirtschaftlichen Lehrpfad», wo auf Infotafeln viel Spannendes zu erfahren ist. Wussten Sie, dass eine Kuh durchschnittlich bis zu 18 Litern Milch pro Tag gibt? Oder dass eine Kuh, um überhaupt Milch zu produzieren, zwischen



Im Land der Kirschen fühlt man sich augenblicklich wohl.

80 und 160 Liter Wasser pro Tag trinken muss. Der rund anderthalbstündige Abstieg nach Zug verspricht weiterhin herrliche Aussichten ins Zugerland, beschwingt geht's über Grate und sattgrüne Wiesen und Kuhweiden. Zum Schluss ein Gang durch den Wald, mit ein paar kurzen, steilen Passagen – und plötzlich sind Sie inmitten der pittoresken Altstadt von Zug.

Unerägeri (725 m ü. M.) – Zugerberg (975 m ü. M.) – Blasenberg (740 m ü. M.) – Zug (420 m ü. M.). **Reine Wanderzeit:** 3 Stunden, 10,5 Kilometer, leichte Wanderung. **Anreise:** mit dem Bus nach Unterägeri Zentrum, **Rückreise:** mit dem Zug ab Zug.

Zug, die kleine «Schweizer Weltstadt»

Die reichste Stadt der Schweiz, nur 20 Autominuten von Zürich oder Luzern entfernt, sollten Sie unbedingt erkunden. Bezaubernd ist die Altstadt mit ihren Erkern, bunten Fassaden, kleinen Gassen, zu den herausragenden Bauten zählt das spätgotische Rathaus und der Pulverturm. Der 52 Meter hohe Zytturm, von dem aus man eine herrliche Sicht auf See und Berg und Häusermeer hat, ist Wahrzeichen der von den Grafen von Kyburg im 13. Jahrhundert gegründeten Stadt. Am Fischmarkt lockt der verzierte Rathauskeller mit Gourmetküche, sei es in der historischen Zunftstube oder im Freien.

Zugerland ist Chriesiland

Das «Chriesi», wie es im Dialekt heisst, ist das einzige Naturprodukt, das so eng und so lange mit dem Namen Zug verbunden ist. Diese Tradition führte zu spezialisiertem Kirschenanbau, kulinarischen Leckerbissen und

einzigartigen Volksbräuchen. Rund 600 Jahre alt ist die Zuger Kirschenkultur, die Stadtzuger Traditionen (Chriesigloggä, Chriesisturm, Chriesimärt) rund ums Chriesi gelten als älteste Kirschenbräuche der Schweiz. Ab 1870 wird der Zuger Kirsch in die ganze Welt exportiert und festigt so den ausgezeichneten Ruf der Zuger Kirschenprodukte.

Die 2008 gegründete IG ZUGER CHRIESI (Interessen-Gemeinschaft zur Förderung der Zuger Kirsche) pflanzte in der Region rund um die Stadt Zug 1000 Hochstamm-Kirschbäume innert zehn Jahren, belebte das jahrhundertealte Brauchtum mit der Chriesigloggä und dem Chriesisturm neu, stärkte den traditionellen Chriesimärt und machte die Kirsche wieder zum Sinnbild einer ganzen Region. ●

Infos

Ab Montag, 22. Juni 2020 (je nach Kirschenreife auch früher oder später), während 2 bis 3 Wochen, Montag bis Freitag, 15 bis 18 Uhr: Start des **Zuger Chriesimärts** auf dem Landgemeindeplatz Zug, mit frischen Tafelchriesi und köstlichen Kirschenprodukten.

Wurde leider abgesagt: der 12. Zuger Chriesisturm (Start der Zuger Chriesisaison) mit Läuten der Chriesigloggä/ Leitern- und Huttenrennen in der Altstadt Zug.

Weitere Infos: www.zug-tourismus.ch

Bitte beachten Sie aufgrund der Corona-Situation ggf. aktuelle Veranstaltungsänderungen und Massnahmen der Regierung, die eingehalten werden müssen.

Mit Kambly dem Genuss auf der Spur

Der bekannteste Schweizer Feingebäck-Hersteller bietet am Hauptsitz in Trubschachen vielfältige Genussmomente im Herzen des Emmentals.



Fahren Sie genüsslich durchs liebevolle Emmental und entdecken Sie den Ursprung der beliebtesten Biscuitmarke der Schweiz.

Zehn Jahre Kambly Erlebnis und Kambly Zug

Was für ein Erlebnis, als im März 2010 erstmals der Kambly Zug in Trubschachen einfährt und jubelnd empfangen wird: 100 Jahre Kambly, das wurde damals gebührend gefeiert. Die Erfolgsgeschichte des weltweit bekannten Feingebäcks beginnt mit einer rührenden Liebesgeschich-

te, als nämlich Oscar Kambly 1906 ein gleichaltriges Mädchen aus Trubschachen kennenlernt, ohne das er fortan nicht mehr leben will ...

An diesem Märztag vor zehn Jahren öffnete auch das Kambly Erlebnis seine Tore und lädt seither ein, die Geheimnisse der Feingebäckkunst zu entdecken. Die Resonanz ist riesig, aus nah und fern tauchen Besucher

mit allen Sinnen ein in die Welt des unwiderstehlichen Gebäcks. Den zahlreichen Leckerbissen kann man in verschiedene Erlebnisstätten nachspüren. So tritt man in der ersten Backstube eine spannende Zeitreise an durch die Geschichte von Kambly. In der Schauconfiserie erlauben die Maitres Confiseurs einen Blick über die Schultern. Sobald es die Situation wieder erlaubt, kann auf Voranmeldung jeder und jede sich als Meisterbäcker oder -dekorateurin üben und selber Biscuits backen.

Im Fabrikladen stehen rund 100 verschiedene Kambly Spezialitäten zur Auswahl.

2020 ist erneut ein Jubiläumsjahr: Kambly sagt allen Besuchern ein grosses «Danke» für zehn Jahre Treue. Bei den monatlichen Sparangeboten im Kambly Erlebnis gibt es bis zu 50 Prozent Rabatt auf die leckeren Kambly Spezialitäten. Wer für 50 Franken oder mehr vor Ort einkauft, erhält ein attraktives 2 für 1 Ausflugsangebot:

Schlafen und Essen im Emmental

«Emmental. Wanderland. Wunderland», diese Zeilen schrieb Jeremias Gotthelf (1797-1854), der lange als Pfarrer und Dichter im Emmental wirkte, an einen Freund. Er, wie so viele, hat es offensichtlich liebgewonnen ...

Ja, gewiss, das Emmental ist eine längere Reise wert. Kambly kann folgende Hotels und Gasthöfe wärmstens ans Herz legen:

- Hotel Restaurant Goldener Löwen Langnau, www.loewen-langnau.ch
- Hotel Restaurant Hirschen Langnau, www.hirschen-langnau.ch
- Gasthof Löwen Trub, www.loewen-trub.ch
- Hotel und Gasthof Bären Ranflüh, www.baeren-ranflueh.ch
- Hotel Landgasthof Kemmeribodenbad, www.kemmeriboden.ch
- Hotel Moosegg, www.moosegg.ch
- Gasthof Rössli Escholzmatt, www.stefanwiesner.ch

aufgepasst, da gibt es jeden Monat ein anderes.

Die Anreise erfolgt direkt mit dem Jubiläums Kambly Zug von Bern (35 Minuten) und Luzern (47 Minuten) – bequemer (und schöner) geht's nicht.

Weitere Jubiläumsangebote und Infos:
kambly.ch/jubiläum

Per E-Bike zu den Wurzeln von Kambly

Genüsslich durchs hügelige, liebeliche Emmental fahren, mit dem Fahrrad oder E-Bike, und den Ursprung der beliebtesten Biscuitmarke der Schweiz entdecken, was gibt es Schöneres? Die 30 Kilometer lange Kambly Erlebnis Tour mit Start und Ziel in Langnau, initiiert von Kambly, verspricht atemberaubende Ausblicke über Berg und Tal. Dank der kostenlosen Smartphone-App «Kambly Tour» (14 Attraktionspunkte mit Bild, Text, teils Audio und Video) ge-

winnt man rasch interessante Einblicke in die Welt der lokalen Rohstoffproduzenten von Kambly. Da ist beim Bauer zu erfahren, wie der Ur-Dinkel angebaut wird. Der Müller erzählt von seinem Arbeitsalltag und der über 100 Jahre bestehenden Vertrauensbeziehung zu Kambly als Mehllieferant. Auch der Milchbauer und der Käser haben höchst Spannendes zu berichten. Das Geheimnis um den zweifachen Bergkäse-Olympiasieger wird in einer Bergkäserei gelüftet. Und wer sich eingehend fürs Tal interessiert, wo sich seit Jahrtausenden die Emme ihren Weg gegraben hat, seine Geschichte, seine Sehenswürdigkeiten und gemütlichen Restaurants, erhält auf dieser Tour ebenso wertvolle Infos. Unterwegs darf natürlich auch der Besuch im Kambly Erlebnis nicht fehlen.

Beschilderung: Offizielle Veloland Schweiz
 Route mit Nr. 777, Saison: 1.4.–31.10.,

E-Bike-Miete: rentabike.ch, weitere Infos:
kambly.ch/kamblyerlebnistour

Wanderglück auf dem Erlebnisberg Marbachegg

Marbach, nur zehn Fahrminuten von Trubschachen entfernt, liegt inmitten des wertvollen Biosphärenreservats Entlebuch. Mit der Kambly Bretzeli-Gondelbahn schaukelt man in nur sieben Minuten hinauf zur 1500 m ü. M. gelegenen Marbachegg. Gleich verführt das Bergrestaurant mit grosser Sonnenterrasse zu Gaumenfreuden. Schrattenfluh, Hohgant und Berner Alpen bilden eine grandiose Kulisse. Hier starten zahlreiche Wanderwege, besonders schön ist die ca. zweieinhalbstündige Panoramatour ins Kemmeribodenbad, wo im Landgasthof die berühmten Ämmitaler Meräנגe angeboten werden.

www.marbachegg.ch

Anzeige



MIT KAMBLY DAS EMMENTAL ENTDECKEN



Entdeckerpfad Trubschachen

Entdecken Sie das Heimatdorf der Kambly Bretzeli auf dem 3.5 km langen Entdeckerpfad. Wer unterwegs den richtigen Geheimcode herausgefunden hat, dem winkt im Kambly Erlebnis eine kleine Überraschung.

www.kambly.ch/entdeckerpfad



Kambly Erlebnis Tour

Auf der ausgeschilderten Route entdecken Sie per E-Bike unbekannte Winkel des Emmentals und besuchen die lokalen Rohstoffproduzenten von Kambly. Start und Ziel am Bahnhof in Langnau i.E.

www.kambly.ch/kamblyerlebnistour

WELLNESS INSEL

in den Bergen



Das Allgäu ist ein Glanzstück in den deutschen Alpen. Mitten im Naturparadies bietet das familiengeführte Parkhotel Burgmühle Extras in Hülle und Fülle: Die Allgäuer Alpen, zertifizierte Premium-Wellness, eine exzellente Gourmet-Küche sowie edelalpine Bergblicksuiten. Von der 2.000 m² grossen Wellnesswelt mit Erlebnispool und Alpen-Spa über das Sonnendeck mit Relax-Lounge, Aussenpool und Gartenterrasse bis zum Ticket für die Bergbahnen Kleinwalsertal-Oberstdorf von Mai bis Oktober geniessen Gäste vieles mit unseren Mehrwerten. Schauen Sie herein und geniessen Sie unsere **PAUSCHALE**: „Auszeit – mit einem € 40,- Wellnessgutschein“, buchbar von Sonntag bis Donnerstag.



Parkhotel Burgmühle

Markus Reinheimer, Auf der Insel 2-4, D 87538 Fischen im Allgäu, T +49 (0)8326 9950
info@parkhotel-burgmuehle.de, www.parkhotel-burgmuehle.de

Allgäu / Bayern

URLAUBSGLÜCK

vor romantischer Bergkulisse



Das Lenz – Ferien für Geniesser, Aktive und Familien bei gepflegter Gastlichkeit, traditionell-moderner Küche und Entspannung pur in unserem Saunahaus. Das neue Lenz-Highlight ist unsere Baumhaussauna. Unser Wanderführer begleitet Sie 3x wöchentlich zu seinen geheimen Tipps in den Dolomiten.



WANDERWOCHE vom 06.06. – 27.06.2020 ab € 448,- p. P.
SOMMERHIT vom 27.06. – 01.08.2020 ab € 483,- p. P.
HERBSTWANDERWOCHE vom 22.08. – 10.10.2020 ab € 483,- p. P.

Almhof Lenz***

Almhof Lenz KG der Mair Sigrid & Co., Hinterbergstr. 3, I 39030 Olang (BZ), T +39 0474 592053
info@almhof-lenz.com, www.almhof-lenz.com

Kronplatz / Südtirol

DIE FEINE LEBENSART



Umgeben von einem romantischen Park liegen die Hotels Bavaria und Palma nur wenige Gehminuten vom Zentrum, den Promenaden und der Therme Meran entfernt. Elegant und doch ungezwungen, traditionsbewusst und komfortabel verzaubern unsere Hotels mit unverwechselbarem Flair und herzlicher Gastfreundschaft.



„MUST SEE MERAN“ ab € 395,- p. P.

- 3 Übernachtungen inklusive Geniesser-HP
- Kombiticket „Gärten & Therme“: Eintritt in die Gärten von Schloss Trauttmansdorff und Therme Meran (3h)

Hotel Bavaria & Palma

Kirchsteig 15, I 39012 Meran (BZ), T +39 0473 236375, info@bavaria.it, www.bavaria.it

Meran / Südtirol

HOCHGENUSS

für aktive Damen



Gemütlich wandern, bergsteigen, biken – ja sogar Skifahren an 365 Tagen im Jahr – all das lockt Aktivurlauber jeden Alters nach Hintertux. Der Klausnerhof ist der ideale Startpunkt für sportliche Erkundungen. Fünfmal in der Woche ist der Wanderführer mit den Bergbegeisterten in der Natur unterwegs. Die geführten E-Bike-Touren des Hauses erfreuen sich grosser Beliebtheit. Für entspannende Wohlfühlmomente und Beauty ist im Panorama-SPA gesorgt. Kostenlose Kinderbetreuung im Sommer.



BERGWANDERWOCHE (27.06. – 28.08.20): 7 Nächte, Mo. – Fr. gesellige und gemütliche Wanderungen – ab € 725,- p. P.

Hotel Klausnerhof****

Martin Klausner e.U., A 6294 Hintertux, Nr. 770, T +43 (0)5287 8588, info@klausnerhof.at, www.klausnerhof.at

Zillertal / Tirol



4-Sterne-Superior-Hotel Wöschlerhof

WELLNESS, GENUSS & HERZLICHKEIT IM ZILLERTAL

Das pure Wellness-Vergnügen im 4 Sterne Superior Hotel lässt jedes Gesicht mit einem Lächeln erstrahlen. Im Wellnesshotel Wöschlerhof erleben Sie einen unvergesslichen Urlaub, den einmaligen Tiroler Charme und die Zillertaler Gastfreundschaft, die keine Wünsche offenlässt. Wir dürfen uns zu den besten Wellness- und Gesundheitshotels in Österreich zählen und wurden im Relax Guide – der Wellness-Bibel in Österreich und Deutschland – mit einer Lilie ausgezeichnet. Seit Kurzem ist auch unsere neue Wellnessresidenz eröffnet und hier ist der Name Programm: 20 neue Suiten in herrlicher Lage, unsere VitalOase mit entspannenden Massagen und wohltuenden Treatments, der Naturbade-

teich und vor allem der lichtdurchflutete Panorama SPA garantieren Ihren Wohlfühlurlaub im Wöschlerhof.

Urlaub mit Herz geht ins Herz – und bleibt in wunderschöner Erinnerung.

WÖSCHER'S GENUSSSTAGE:

4 ÜN im Wohlfühlzimmer, Wöschler's Geniesser-HP € 25,- Wellnessgutschein – ab € 400,- p. P.

Hotel Wöschlerhof

Kirchweg 26, A 6271 Uderns, T +43 (0)5288 63054
office@woeschlerhof.com, www.woeschlerhof.com



Zillertal / Tirol



BELIEBTESTE THERME ÖSTERREICHS



Das grösste bewohnbare Gesamtkunstwerk, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser. Tanzende Fenster, runde Formen und goldene Kuppen. Zahlreiche Refugien am und im Wasser. Weitläufige Bade-, Thermal- und Saunalandschaft. Kuschieliegen am Lieblingsplatz. Gaumenfreuden im à la Steak carte Restaurant „GenussReich“. Vollkommene Entspannung im Bereich Gesundheit & Schönheit finden.

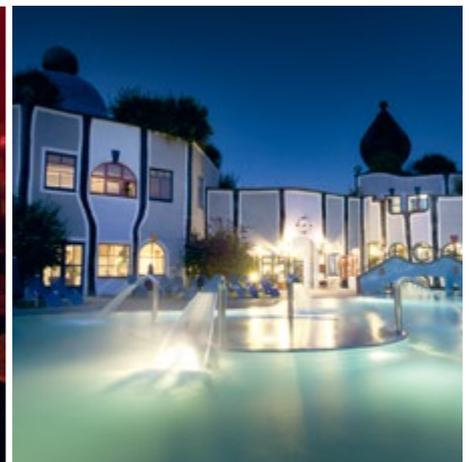
Für Sonnenanbeter, Entspannungsfreudige, Verliebte und Sportbegeisterte, die sich gerne verwöhnen lassen. Quellfrisch eintauchen in märchenhaften Wasserwelten mit Badetemperaturen von der Nordsee bis zur Südsee. Schweben im natürlich

solehaltigen Vulkania® Heilsee, in der stärksten Heilquelle im gesamten Thermen- & Vulkanland Steiermark. Das olympische Sportbecken ist perfekt für das Schwimmtraining dimensioniert und temperiert. Ein lebendiger Ort, in dem alles fließt. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. Einfach schön. Egal, wie das Wetter ist.

SOMMER IN HIMMELBLAU ab € 99,- p. P./Nacht inkl. regionaler HP & Langschläferfrühstück

Spa Therme Blumau Betriebs GmbH

Eigentümer: KR Robert Rogner
A 8283 Bad Blumau 100, T +43 (0)3383 5100-9449
urlaubsschneiderei@rogner.com, www.blumau.com



Bad Blumau / Steiermark

FILMTIPPS VON MICHAEL SENNHAUSER

Sehnsucht nach dem Festivalzirkus

Wenn die Kinos geschlossen sind, erkennt der Kritiker, wie tief seine süsse Sucht sitzt. Und die ausfallenden Filmfestivals steigern die Entzugserscheinungen ins Unermessliche.



Ab 1871 das erste Haus an der Croisette: Hotel Splendid in Cannes (links). Radio SRF live aus Locarno, hier mit Quentin Dupieux («Rubber», rechts).

Johnny Depp sass im Schneidersitz auf dem teuren Ledersessel im Hotel Carlton, die Beine mit den Boots untergeschlagen, Sonnenbrille auf, sichtlich verkatert. Keiner von uns sechs Journalisten wollte die erste Frage stellen. Am Abend zuvor war Depps erster (und bisher letzter) Spielfilm in Eigenregie gnadenlos ausgebuht worden.

Das war 1997. Ich war zum zweiten Mal für die Sonntagszeitung am grössten Filmfestival der Welt und

Die Geschichte des mausarmen «native american» (Depp), der sich als Folter- und Mordopfer für einen durchgedrehten Millionär (Brando) zu Verfügung stellt, um seiner Familie endlich ein Auskommen zu sichern, war ja schon grausam genug. Unter Johnny Depps Regie wurde die Sache dann auch noch wirr und undurchsichtig.

Aber eben: Ein Schweizer Verleih hatte die Rechte (wie durchaus üblich bei den Cannes-Wettbewerbsfilmen)

Journalistinnen oder Journalisten mit der besten Reichweite im Territorium des Verleihs vergeben, was für die Deutschschweiz damals eine klare Hackordnung bedeutete: Zuerst das Fernsehen, dann der Blick oder andere Ringier-Titel, dann das noch junge Magazin «Facts» und dann die Sonntagszeitung – in dem Fall eben ich.

Bis heute gibt es an allen grossen Filmfestivals der Welt diesen abgestuften Interview-Zirkus: Die Journalistinnen der wichtigen Titel bekommen das begehrte One-on-One mit den Stars, also zehn bis fünfzehn Minuten Solo-Interview. Für Fernsehen gibt es die TV-Slots, in der Regel mit fixer Kamera- und Tonequipe: Der Interviewer setzt sich dem Star gegenüber, stellt seine drei Fragen, dann bekommt er die Speicherkarte mit dem Interview in die Hand gedrückt.

Und für die grosse Masse der Journalisten gibt es die sogenannten

«Deutlicher war es noch nie: Kino ist ein Gemeinschaftserlebnis.»

für alles zu haben. Johnny Depps Regiedebut «The Brave» mit Marlon Brando und ihm selbst in den Hauptrollen hatte sogar einen Schweizer Verleiher, angeblich war das erste Drehbuch sensationell gewesen.

im Voraus erworben und damit auch für ein paar «Slots» beim sogenannten Medien-Junket in Cannes bezahlt – für Interviews mit dem Star.

Normalerweise werden diese Interviewgelegenheiten an jene Jour-

Round-Tables. Da sitzen dann acht bis zwölf Kolleginnen und Kollegen aus der halben Welt am Tisch und jeder stellt der Reihe nach eine Frage. Aus dem resultierenden Chaos an Antworten bastelt dann wiederum jeder sein eigenes «exklusives» Star-Interview zusammen. Das geht natürlich nur für Printmedien – und auch da nicht wirklich gut.

Aber das kümmerte mich damals noch nicht so sehr. Ich war glücklich, am grossen Abenteuer Cannes teilnehmen zu dürfen, Weltstars wie Johnny Depp «persönlich» zu treffen, oder auch mal diese quirlige Mexikanerin, welche im Vampirfilm «From Dusk Till Dawn» Quentin Tarantino als dämonische Schlangentänzerin den Fuss in den Mund gesteckt hatte. In Cannes machte sie Werbung für die Schwangerschaftskomödie «Fools Rush In», die ihren Hollywood-Durchbruch hätte markieren sollen.

Nun, Salma Hayek hat mich in Grund und Boden geredet, sie war charmant und komisch und extrem sympathisch. Und aus dem Interviewmaterial ist nie ein grösserer Text geworden, weil der Film auch in der Schweiz nie richtig gezündet hat.

Das ist dreiundzwanzig Jahre her. Heute mache ich kaum mehr Gruppen-Interviews; sie sind nicht radio-tauglich. Lieber spreche ich exklusiv mit dem zweiten Beleuchter, dafür

ausführlich. Aber das Filmfestival von Cannes ist nach wie vor der Höhepunkt meines Berufsjahres.

Auch darum, weil die meisten der Cannes-Filme dann auch tatsächlich ins Kino kommen und es sich damit auch journalistisch lohnt, dort zu sein. Vor allem aber, weil die Magie des Kinos für uns Berufsgucker bloss an den Festivals noch so richtig zündet. Nur dort haben wir noch die Chance, Filme für uns selber zu entdecken (zusammen mit drei- bis vier-

«Weil die Magie des Kinos für uns Berufsgucker bloss an den Festivals noch so richtig zündet.»

tausend Kolleginnen und Kollegen), ohne schon alle möglichen Kritiken vorab gelesen zu haben.

Das gilt übrigens auch für kleinere Festivals, und ganz besonders für das von Locarno. Da bin ich zwar noch massiver im Einsatz als in Cannes, mit täglichen Live-Radio-Sendungen. Dafür aber gibt es in Locarno, gerade im Wettbewerb, auch immer wieder Filme zu sehen, die es nie ins Kino schaffen werden. Zu klein, zu speziell, zu «Kunst». Und für diese Art Filme sind die Filmfestivals mehr denn je die Lebensplattform.

Wie auch für uns Filmjournalisten. Ausser in diesem Jahr 2020 natürlich. Die Berlinale haben wir gerade noch geschafft, Cannes fällt aus, Locarno fällt aus, Venedig sicher auch.

Deutlicher war es darum noch nie: Kino ist ein Gemeinschaftserlebnis. Filme kann man auch alleine gucken. Aber «das Kino», die Filmgeschichte, alles, was war und alles was kommt: Das gehört uns gemeinsam, das müssen und wollen wir teilen. ●

Zum Zeitpunkt der Drucklegung dieser Ausgabe von 50plus sieht es so aus, als ob die Kinos in der Schweiz frühestens am 8. Juni wieder öffnen werden, faktisch wohl eher Anfang Juli. Die Filmfestivals fallen bis in den Herbst hinein aus, vielleicht markiert das Zurich Film Festival (24. September bis 4. Oktober) dann einen Neuanfang.

Michael Sennhauser, Filmjournalist aus Leidenschaft, beweist bei SRF, dass Kinobilder auch über Radio wirken. Zu hören, zu lesen und zu kontaktieren via sennhausersfilmblog.ch



Nicht nur am roten Teppich drängen sich die Fotografen in Cannes, auch hier vor dem Hotel Carlton, wo die Stars (und die Journalisten) ein- und ausgehen (links). Limousinen und Chauffeure für die Stars hinter dem Palais des Festivals in Cannes.

DER APOTHEKER ERKLÄRT'S

Sonne satt – Haut schachmatt?

Unser Körper braucht das Vitamin D für die Knochengesundheit, das Immunsystem und die Muskulatur. Dieser Bedarf wird über die Haut dank den UV Strahlen des Sonnenlichts produziert. Zu viel Sonne führt jedoch zu gefährlichen Schäden.

VON CHRISTIAN BENDER, APOTHEKER

An einem sonnigen Tag hinausgehen in die Natur und das Leben geniessen – gerade in dieser Zeit wissen wir dies besonders zu schätzen.

Damit die Sonne unser Freund bleibt und keine negativen Wirkungen auf Haut und Gesundheit ausübt, ist ein guter und richtiger Sonnenschutz obligatorisch. Jede Haut hat von Haus aus einen gewissen Eigenschutz; dieser ist jedoch nicht für alle Menschen gleich, sondern unterscheidet sich je nach genetischer Veranlagung. Wer kennt sie nicht, die blassen oder braungebrannten Typen, welche die beiden extremen Klischees verkörpern?

Doch was macht das Sonnenlicht mit unserer Haut? Uns interessiert für unser Thema lediglich der UV (ultraviolette) Anteil des Lichts. Zum einen regt UVB unsere körpereigenen Melanozyten in der Haut zur

«Damit die Sonne keine negativen Wirkungen auf Haut und Gesundheit ausübt, ist ein guter und richtiger Sonnenschutz obligatorisch.»

Produktion von Farbpigmenten an, die wiederum einen erhöhten Hautschutz bewirken. Die Folge ist, dass wir braun werden. Zum anderen lässt UVA unsere Haut altern. Die Folgen sind unter anderem Falten und Fur-

chen, aber leider auch mögliche Hautveränderungen, die bösartig enden können. Hier setzt ein guter Sonnenschutz an. Er filtert beide UV Arten durch chemische oder physikalische Prozesse und schützt damit die Haut vor einer übermässigen Bestrahlung. So lassen sich sowohl ein Sonnenbrand verhindern als auch bösartige



Hautveränderungen. Wichtig hierbei ist die genaue Analyse der Deklaration auf der Verpackung. Klassischerweise bezieht sich der Faktor, meist 30 oder 50, auf den UVB Filter. Die Höhe des UVA Filters ist nicht zwingend vorgeschrieben, gute Produkte erkennt man daran, dass das Kürzel UVA mit einem Kreis rundherum ebenfalls auf der Verpackung

angebracht ist. Dies garantiert einen bestmöglichen UVA Schutz, der jedoch immer etwas tiefer liegt als der deklarierte UVB Wert. Die deklarierten Werte werden nur bei grosszügigem Auftragen auf die Haut erreicht; das bedeutet circa je ein

«Wichtig ist die genaue Analyse der Deklaration auf der Verpackung.»

Kaffeelöffel pro Körperteil. Wenn wir ehrlich sind, erreichen wir diese Mengen meistens nicht. Sonnenschutz sollte rechtzeitig (30 Minuten) vor einer Exposition und nach jedem Baden erneuert werden. Aber auch im Winter beim Skifahren sind wir hohen Strahlungen ausgesetzt, da der Schnee das Licht extrem reflektiert. Die Qual der Wahl des richtigen Produktes wird von Jahr zu Jahr schwieriger. Es gibt für praktisch jede Anwendung und jeden Hauttyp passende Sonnenpflegeprodukte. Auch wird das Thema «Schutz der Meere» – Korallenriffe reagieren sehr empfindlich auf bestimmte Lichtschutzfilter – in den letzten Jahren von vielen Herstellern ernst genommen.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten und probieren Sie am besten die Produkte mit den zur Verfügung gestellten Testern direkt auf Ihrer Haut aus. So finden Sie die Sonnenpflege, welche Sie auch gerne benutzen. Aber noch wichtiger ist es, sich nicht stundenlang der prallen Sonne auszusetzen.

Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und bis ins hohe Alter erhalten? Mit gezielter Ernährungs- und Stoffwechseltherapie gewinnen Sie spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden. Gleichzeitig unterstützen Sie mit einem gut funktionierenden Stoffwechsel ein gesundes Immunsystem. Wir zeigen Ihnen neue Wege. Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems sind wichtige Bestandteile. Dazu hilft unsere erfolgreiche, über 25-jährige Erfahrung.



Das Fachkurhaus in Berlingen ist ein spezialisierter Erholungsort für komplementäre Medizin. Als Schwerpunkte wirken Ernährungs- und Stoffwechseltherapie. Die ganzheitliche Philosophie, moderne Behandlungs- und Schulungsmethoden sowie die idyllische Lage am Bodensee bieten perfekte Voraussetzungen für einen nachhaltigen Therapieerfolg. Ob bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, hohem Cholesterin, Darmproblemen, Stress oder einem angeschlagenen Immunsystem – seit mehr als 25 Jahren profitieren Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen von Intensiv-Kur(s)wochen im «Seeblick».

Wir machen keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Umgekehrt gilt: Jede Krankheit hat ihre Ursache in einer Störung des Stoffwechsels. Im Problemfall werden Substanzen nicht mehr abgebaut und ausgeschieden. Wenn sie sich anreichern, können sie den Körper sogar vergiften. Die Symptome sind vielfältig: ein nicht funktionierendes Immunsystem, Schlafstörungen, zu hohe Zucker-, Fett- und Leberwerte, Verdauungs-



Dr. med. Padia Rasch
Leitende Ärztin
Fachkurhaus
Seeblick

probleme, Müdigkeit, Erschöpfung oder rheumatische Beschwerden. Im Fachkurhaus Seeblick nehmen wir uns daher viel Zeit für Sie und Ihre offenen Fragen.

Tiefgreifend entgiften – Immunsystem stärken

Um Ihre Gesundheit zu erhalten, hilft es sehr, Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen. Mit unserem EPD®-Ernährungsprogramm regen Sie Ihren Stoffwechsel an und entgiften tiefgreifend. Dazu ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballast- und Aufbaustoffen. Parallel gleichen wir Defizite mit unseren massgeschneiderten HCK®-Mikronährstoffrezepturen gezielt aus. So bekommt Ihr Körper exakt, was er braucht. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie die positive Wirkung und stärken sukzessive Ihr Immunsystem.

Eine starke Immunabwehr ist der beste Schutz

Unsere Immunabwehr ist ein fein abgestimmtes, hoch leistungsfähiges biologisches System mit einer unvorstellbar

Ziele des Aufenthaltes im Fachkurhaus Seeblick

- Tiefgreifend entgiften
- Rasch und gesund Depotfett abbauen
- Cholesterinwerte und Blutdruck reduzieren
- Körperfunktionen regenerieren und vitalisieren
- Immunsystem gezielt stärken

grossen Zahl von Zellen. Alle Zellen patrouillieren ständig im Körper, werden erneuert, lernen dazu und stellen sich täglich neuen Herausforderungen. Ohne das körpereigene Abwehrsystem hätte der Mensch keine Überlebenschance. Immunsystem und Ernährung stehen miteinander in enger Wechselbeziehung. Deshalb sind eine gesunde Ernährung und ausreichende Mikronährstoffzufuhr nicht nur Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein funktions- und leistungsfähiges Immunsystem.

«Ein gut funktionierender Stoffwechsel unterstützt ein gesundes Immunsystem»

Andreas Hefel,
Direktor des Fachkurhauses Seeblick

Sie lernen bei unseren Fachvorträgen, wie Sie Ihre Ernährung soweit optimieren, dass Sie langfristige und nachhaltige Erfolge erzielen.

Spezialangebot:

1 Woche im Doppelzimmer pro Person ab CHF **998.–**
statt CHF ~~1242.–~~

1 Woche im Einzelzimmer pro Person ab CHF **1218.–**
statt CHF ~~1400.–~~

Im Preis inbegriffen sind:
6 Übernachtungen (Sa – Fr), Kurse und Vorträge, **komplette Verpflegung (EPD®-Ernährungsprogramm) inkl. Getränke**, Benutzung Whirlpool und Tepidarium, Morgengymnastik, Fitness-Center Kronenhof, Eintritts- und Austrittscheck.

Ich interessiere mich für eine Intensiv-Kur(s)woche

- Sa. 13.06. – Fr. 19.06.2020
 Sa. 20.06. – Fr. 26.06.2020
 Sa. 27.06. – Fr. 03.07.2020
 Sa. 04.07. – Fr. 10.07.2020
 Sa. 11.07. – Fr. 17.07.2020
 Wunschtermin

Bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____

 **FACHKURHAUS SEEBLICK**
Ernährungsmedizin
Medical Wellness

Wieslistrasse 34 • Postfach 35
8267 Berlingen
Telefon +41 (0)52 762 00 70
Fax +41 (0)52 762 00 71
info@seeblick-berlingen.ch
www.seeblick-berlingen.ch

 www.facebook.com/seeblickberlingen



Die Krise wegen der Krise

Corona-Virus hier, Lockdown da, Kurzarbeit dort, Social Distancing überall. Die Pandemie hat die Schweiz auch in der Phase des Hochfahrens fest im Griff. Kein Wunder, dass viele Menschen auch in eine seelische Krise geraten.

VON SUSANNE STETTLER

Es ist eine Zeit, wie sie niemand von uns zuvor erlebt hat. Eine Zeit der Angst und Unsicherheit – sowohl wirtschaftlich wie auch gesundheitlich. Eine Zeit also, die viele Menschen bis in ihre Grundfesten erschüttert. Manche geraten darob neu in eine psychische Krise, während sich bei anderen alte Dämonen zurückmelden.

Am 16. März verfügte der Bundesrat den schweizweiten Lockdown.

Fast alles kam zum Stillstand, der Alltag der meisten Einwohnerinnen und Einwohner unseres Landes veränderte sich radikal. Homeoffice, Besuchsverbot, Social Distancing. Für manche bedeuteten die vergangenen Monate sogar Selbstisolation – sei es aus Angst vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus oder wegen einer akuten Covid-19-Erkrankung.

«Die Situation ist neu und ungewiss und man weiss nicht, was auf einen zukommt», sagt Prof. Dr. med.

Undine Lang, Direktorin der Klinik für Erwachsene und der Privatklinik der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK). «Das erzeugt Stress und Angst. Menschen sind es gewohnt, sich durch Nachdenken möglichst Klarheit über jede bevorstehende Entscheidung und auch neue Situation zu schaffen und damit viel zu grübeln, was sein könnte und was optimiert werden sollte.» Die erschreckenden Medienberichte und Katastrophenszenarien, wie sie uns

«Wichtig ist, dass man versucht, die Kontrolle wieder zu übernehmen.»

Prof. Dr. med. Undine Lang,
Direktorin der Klinik für Erwachsene und der
Privatklinik der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK)



in Zeiten von Corona täglich serviert werden, beeinflussen die Psyche einiger Menschen massiv. Die Psychiaterin: «Ängste und Depressionen entstehen genau dann, wenn wir auf Dinge fokussieren, die wir nicht ändern können und in einen Zustand geraten, in dem das Gefühl entsteht, dass man die Kontrolle verliert.»

Mehr Hilfesuchende

Dabei ist Angst eine natürliche Schutzfunktion, um potenziell gefährliche Situationen zu vermeiden oder andere vor potenziellen Gefahren zu warnen und so das Überleben zu sichern. Aus diesem Reflex sind beispielsweise Höhenangst oder Arachnophobie (Angst vor Spinnen) entstanden. «Eine belastende Situation wie die Corona-Pandemie kann bei Menschen, die zu Ängsten neigen oder schon einmal an einer Depression litten, diese Symptome auslösen oder verstärken», erklärt Lang. «Auch zunehmende Einsamkeit, die

vielleicht mit dem Social Distancing verbunden ist, wirkt sich negativ auf die Psyche aus.»

Das zeigt sich auch in den UPK Basel, so die Professorin: «Zu Beginn der Krise hatten wir einen Rückgang der Kontakte, doch nun rufen uns wieder mehr Menschen an und suchen Hilfe, weil bei ihnen Ängste aufgetreten sind und sie deshalb eine ambulante Behandlung wünschen.» Fast dasselbe Bild präsentiert sich bei der Stiftung Pro Mente Sana. «Wir stellen eine Zunahme der Anrufe sowie der Anfragen über die e-Beratung fest und haben deshalb unsere Beratungszeiten ausgebaut», sagt Nadia Pernollet, Fachmitarbeiterin psychosoziale Angebote bei Pro Mente Sana. Die angesprochenen Themen seien Isolation und Einsamkeit, Sorgen um Risikogruppen-Angehörige, fehlende Tagesstruktur, Zukunfts- und Existenzängste, Therapieunterbrüche aufgrund der Krise, Zunahme von Symptomen einer be-

stehenden Erkrankung oder nicht mehr greifende Coping-Strategien. Ähnliches erlebt man bei der Dargebotenen Hand (Tel. 143): «Wir verzeichneten diesen März 6,9 Prozent mehr Anrufe als im März 2019. Dazu kamen fast 3700 Gespräche, in denen das Corona-Virus zur Sprache kam», erklärt Sabine Basler, Geschäftsführerin des Verbandes Tel. 143. «Bei den Themen Einsamkeit und Sorge um die Alltagsbewältigung gab es mit plus 29 Prozent beziehungsweise plus 23 Prozent einen deutlichen Zuwachs gegenüber März 2019.» Aufgefallen sei dabei auch, dass im März 2020 in der Altersgruppe 65plus fast ein Viertel mehr Anrufe eingingen, während diese Zahl in den anderen Altersgruppen konstant blieb.

Strategien gegen die Angst

Doch wie können sich Betroffene selbst helfen? «Wichtig ist, dass man versucht, die Kontrolle wieder zu



«Nach überwundener Panikattacke oder nachdem man sich ablenken oder für etwas motivieren konnte, ist es Zeit für eine Belohnung.»

Nadia Pernollet, Fachmitarbeiterin
psychosoziale Angebote, Pro Mente Sana

«Nicht zu viel nachdenken und einen Tag nach dem anderen nehmen, so, wie er ist.»

Sabine Basler, Geschäftsführerin des Verbandes Tel. 143



übernehmen», sagt Undine Lang. «Zum Beispiel indem man den Tagesablauf plant, sich auch im Homeoffice bewusst umzieht, morgens eine Runde spazieren geht, um den Körper auf den Alltag einzustellen.» Reduzieren sollte man jedoch den Medienkonsum. Also nicht ständig Nachrichten schauen, hören oder lesen, denn dies befeuert Ängste und Unsicherheit. Sich einmal am Tag zu informieren genügt vollkommen. Sport machen, lesen, Hörbücher hören, kochen, ein neues Hobby beginnen, Gesellschaftsspiele spielen, Puzzles machen, Kreuzworträtsel lösen oder bewusst mit der Familie (digital) zu kommunizieren kann ebenfalls neue Strukturen schaffen und die Sorgen für eine gewisse Zeit vergessen lassen. «Nach überwundener Panikattacke oder nachdem man sich ablenken oder für etwas motivieren konnte, ist es Zeit für eine Belohnung», findet Nadia Pernollet. Das persönliche Anti-Corona-Krise-Rezept von Sabine Basler: «Ich versuche, den Tag möglichst geregelt zu verbringen. Immer zur selben Zeit aufstehen, turnen, frühstücken, arbeiten, Zmittag essen, Kaffee trinken, arbeiten und abends die Nachrichten schauen. Nicht zu viel nachdenken und einen Tag nach dem anderen nehmen, so, wie er ist.» Den langfristigen Weg aus dem psychischen Tief beschreibt Undine Lang: «Wichtig ist, gedanklich wieder die Kontrolle zu übernehmen. Zum Beispiel indem man sich bewusst macht, wofür man dankbar sein kann. Und

indem man die aufgezwungene Entschleunigung als Möglichkeit begreift, sich darüber Gedanken zu machen, was nach der Krise wichtig ist für das eigene Leben.»

Die Chancen sehen

Das halbvolle Glas sehen also und nicht das halb leere. Einer unangenehmen und ungewollten Situation auch gute Seiten abgewinnen. So genossen die meisten von uns in den Wochen nach dem Lockdown das anhaltend herrliche Wetter. Auch am unvergleichlich blauen und Kondensstreifen-freien Himmel erfreuten sich viele. Und zwar weltweit, zum

Beispiel auf der Facebook-Gruppe «The Sky over Corona», wo es wunderschöne Fotos zu bewundern gibt. Die Absage der meisten Termine bescherte einem Grossteil der Bevölkerung zudem plötzlich mehr (Frei-)Zeit – die unerwartete Erholung tat so manchem gut.

«Letztlich birgt die Krise auch viele Chancen», so Undine Lang. «Sicher kann man die Krise als Zeitverlust sehen, wenn es darum geht, sich nach aussen zu orientieren. Aber man kann sie auch als Zeitgewinn begreifen, wenn es darum geht, sich auf sein Inneres zu konzentrieren.» Vieles ist also eine Frage der Perspektive. ●

Hilfe im Netz

- www.duureschnufe.ch (Plattform für die psychische Gesundheit rund um das Corona-Virus)
- www.wiegehtsdir.ch (Plattform der Kantone und von Pro Mente Sana)
- www.pdag.ch (Psychiatrische Dienste Aargau)
- www.spitalverbund.ch (Psychiatrisches Zentrum Appenzell)
- www.upk.ch (Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel)
- www.pbl.ch (Psychiatrie Baselland)
- www.upd.ch (Universitäre Psychiatrische Dienste Bern)
- www.rfsm.ch (Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit)
- www.ksgl.ch (Kantonsspital Glarus; «Fachbereiche» anklicken, dann «Psychiatrie» anklicken)
- www.pdgr.ch (Psychiatrische Dienste Graubünden)
- www.lups.ch (Luzerner Psychiatrie Luzern/Obwalden/Nidwalden)
- www.spitaeler-sh.ch (Kantonsspital Schaffhausen)
- www.kssg.ch/psychosomatik (Kantonsspital St. Gallen)
- www.solothurnerspitaeler.ch (Solothurn; «Psychiatrische Dienste» anklicken)
- www.stgag.ch (Psychiatrische Dienste Thurgau)
- www.hopitalduvalais.ch (Spital Wallis; «Unsere Fachbereiche» anklicken, dann «Fachbereiche von A-Z» und «Disziplinen von P bis S» und schliesslich «Psychiatrie und Psychotherapie»)
- www.triplus.ch (Psychiatrische Klinik Zugersee Zug/Uri/Schwyz)
- www.pukzh.ch (Psychiatrische Universitätsklinik Zürich)

ONLINEDOKTOR

Sie fragen, wir antworten

Als neuen Service bieten wir Ihnen in dieser Rubrik Antworten auf Fragen aus dem medizinischen Alltag. Prof. Dr.med. Christiane Brockes und ihr Ärzteteam von onlinedoktor365.ch befasst sich mit Ihren Anfragen. Allgemein interessierende Themen nehmen wir gerne unter www.plus.ch/onlinedoktor entgegen. Wenn Sie individuelle Fragen zu Ihrer persönlichen Gesundheit haben, wenden Sie sich bitte direkt an www.onlinedoktor365.ch

Viele ältere Menschen mit COVID-19 müssen offenbar mit der Maschine beatmet werden. Mir macht die Vorstellung Angst. Ist es sehr schmerzhaft, wenn man den Schlauch in den Hals einlegt? (männlich, 79 Jahre)

Bei der invasiven maschinellen Beatmung wird ein Beatmungsschlauch (Tubus) in die Luftröhre eingelegt. Für die Einlage werden die Patienten in Narkose versetzt. Ich kann Sie also diesbezüglich beruhigen, Sie bekommen davon nichts mit. Auch während der anschliessenden mechanischen Beatmung erhalten die Patienten sedierende (beruhigende, angstlösende und schlaffördernde) Medikamente.

Gerade bei betagten, schwer erkrankten COVID-19-Patienten kommt es im Rahmen der maschinellen Beatmung aber meist zu Komplikationen unterschiedlicher Art. Diese haben häufig auch bleibende Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit. Insofern ist es sinnvoll, sich allgemein Gedanken über die persönlichen Behandlungswünsche zu machen, diese mit den Angehörigen und dem behandelnden Arzt zu besprechen und in einer Patientenverfügung festzuhalten.

[https://onlinedoktor365.ch/article/wie-wichtig-sind-patientenverfugungen-bei-der-aktuellen-corona-virus-pandemie-\(Covid-19\)](https://onlinedoktor365.ch/article/wie-wichtig-sind-patientenverfugungen-bei-der-aktuellen-corona-virus-pandemie-(Covid-19))

Ich habe diverse Hautverfärbungen im Gesicht, die ich gerne entfernen lassen möchte.

Geht das auch jetzt oder sollte ich besser bis zum Winter warten? (weiblich, 67 Jahre)

Zuerst muss sich ein Haus- oder Hautarzt die Haut ansehen, um festzustellen, was das für Hautverfärbungen sind. Gibt es einen Verdacht auf eine bösartige Erkrankung (z. B. weisser oder schwarzer Hautkrebs),



muss die Stelle baldmöglichst herausgeschnitten oder zumindest biopsiert werden. Handelt es sich hingegen um einfache Altersflecken (in der Fachsprache Lentiginos seniles oder Verrucae seborrhoicae), so können diese u. a. mit Kältetherapie (Kryotherapie) oder bestimmten Laserverfahren behandelt werden. Dabei entstehen Hautreizungen oder -verletzungen, die die behandelten Areale sehr empfindlich auf Sonnen-

licht machen – es können sich erneut Pigmentstörungen entwickeln. Darum führt man solche ästhetischen Behandlungen am besten in den Wintermonaten durch.

Bei mir soll im Rahmen der Vorsorge eine Koloskopie durchgeführt werden. Die Untersuchung ist ja nicht gerade angenehm. Ist sie wirklich nötig? Ich habe ja keinerlei Beschwerden. (männlich, 53 Jahre)

Diese Darmuntersuchung ist bei Personen ab 50 Jahren auch ohne Schmerzen oder spezielle Risiken sinnvoll. Es können bereits Vorstufen von Darmkrebs erkannt werden, in der Regel mehrere Jahre bevor sie bösartig werden. Diese sogenannten Vorstufen können dann meist gleich entfernt werden. Auch bereits vorhandener Darmkrebs wird so oft in einem sehr frühen Stadium entdeckt. Die Koloskopie kann also die Entstehung von Darmkrebs in einem Grossteil der Fälle verhindern oder in einem heilbaren Stadium erfassen. Die Untersuchung wird praktisch immer, ausser der Patient möchte dies nicht, mit dem Narkosemittel Propofol durchgeführt, das bedeutet, sie ist schmerzlos und nicht unangenehm. Die Darmvorbereitung ist aber aufwendig, aber auch viel weniger unangenehm als früher, weil es heutzutage recht gut schmeckende Abführmittel gibt.

Für Ihre individuellen Fragen wenden Sie sich an www.onlinedoktor365.ch

«Das klassische Altersheim ist ein Auslaufmodell»

Wer nicht mehr ohne Unterstützung in seinen eigenen vier Wänden leben kann, zieht ins Altersheim um. Normalerweise. Dass es auch anders geht, beweisen neuartige Wohnkonzepte. Im Interview mit 50plus erklären Belano Group Verwaltungsrätin Rita Fuhrer (67) und Gründer Daniel Dahinden (57) die Vorteile ihres Wohnmodells Belano Zuhause und warum klassische Altersheime wohl bald ausgedient haben.

VON BENEDIKT LACHENMEIER



Rita Fuhrer.



Daniel Dahinden.

Wie ist die Idee von Belano Zuhause entstanden und was ist das Konzept dahinter?

Daniel Dahinden: Unsere Erfahrung aus der Immobilienvermarktung zeigt: Viele ältere Leute haben das Bedürfnis der Unterstützung, wollen aber trotzdem freiheitlich leben. So ist die Idee einer Wohnform entstanden, in der sich ältere Leute wohl und gleichzeitig aufgehoben fühlen. Wir bieten normale Mietwohnungen mit Serviceleistungen an. Es gibt Räume zur allgemeinen Nutzung, wie eine Cafeteria oder einen Fitnessraum. Und wer Hilfe benötigt, kann sich via App oder bei der hauseigenen Rezeption melden. Das Gefühl betreut zu sein und von sozialen Kontakten zu profitieren, kommt sehr gut an.

Rita Fuhrer: Viele ältere Menschen wünschen sich eine barriere-

freie Wohnung, die trotzdem gemütlich ist. Sie fragen sich zum Beispiel: Wie soll ich mich in einem rollstuhlgängigen Badezimmer wohlfühlen, wenn es mich an ein Spital erinnert? Wir orientieren uns stark an dieser Zwischenform. Mit solchen Konzepten ist es vielleicht gar nicht mehr nötig, ins Altersheim zu ziehen.

Das bedeutet, das Altersheim ist ein Auslaufmodell?

Fuhrer: Aus meiner Sicht wird das klassische Altersheim mit der Zeit wahrscheinlich verschwinden. Ich denke, dass die ältere Generation in Zukunft viel freiheitlicher wohnen wird. Entweder in einem betreuten Wohnen oder eben in einem Wohnen mit Service.

Dahinden: Wir arbeiten eng mit Ärzten und Pflegeinstitutionen zusammen. Man kann sehr lange in sol-

chen Wohnungen leben. Ausziehen muss man erst, wenn man beispielsweise dement oder bettlägerig wird. Laut Statistiken sind heutzutage übrigens nur 15 Prozent auf ein Pflegeheim angewiesen.

Fuhrer: Der klassische Fall ist folgender: Ein alter Mensch erleidet einen Oberschenkelhalsbruch und braucht nach dem Spital besondere Unterstützung. Die Lösung ist oft das Altersheim. Bei uns kommt er eher wieder auf die Beine, weil die Wohnform flexibel und motivierend ist. Pflege, Arztbesuch, Haushaltshilfe – alles ist organisiert. Ich staune manchmal, was die Senioren nach überstandener Krankheit alles wieder selbst leisten können.

Inzwischen wohnen auch junge Menschen in den Belano-Häusern. Warum?

Dahinden: Am Anfang in Berikon war es ein reines Seniorenwohnen. Beim zweiten Belano Zuhause in Grüningen hat sich aber herausgestellt, dass auch jüngere Leute und Familien Interesse haben. Sie sehen die Vorteile: Wir haben einen Fitnessraum im Haus und eine Cafeteria, in der wir uns mit Freunden treffen können. Und trotzdem können wir eine kleine, bezahlbare Wohnung mieten. Mittlerweile wurde unser Wohnkonzept zu einem Generationenwohnmodell. Wir haben heute vom 18-Jährigen bis zur 90-Jährigen alles bei uns. Sie unterstützen sich teilweise sogar gegenseitig. Es wohnen aber auch Menschen hier, die ein physisches oder psychisches Handicap haben. Vielmals ist es so, dass sich solche Leute nicht vorstellen können, in einer normalen Wohnung zu leben. Bei diesem Wohnkonzept trauen sie sich.

Wie sieht das Zusammenleben bei Ihrem Wohnkonzept konkret aus?

Dahinden: Die Leute treffen sich in der Cafeteria, kochen miteinander, backen, jassen. Wir bilden auch Organisationskomitees mit Mietern, die Interesse haben, Anlässe durchzuführen. Das Jassen hat sich sofort etabliert. Ein paar ältere Frauen backen miteinander Gugelhöpfe und Kuchen. Sie bieten diese den anderen Bewoh-



Jedes Belano Zuhause hat eine eigene Rezeption.

nenden an. Mit dem Geld, das sie einnehmen, gehen sie wieder einkaufen.

Wie ist das Wohnmodell Belano Zuhause finanziert?

Dahinden: Es gibt zwei Varianten. Einerseits entwickeln, finanzieren und betreiben wir das Projekt von A bis Z selbst. Andererseits können uns Architekten und Generalunternehmer beauftragen, ein Belano Zuhause gemeinsam nach unseren Vorgaben zu entwickeln und zu betreiben.

Was kostet eine solche Wohnung?

Dahinden: Die Mietzinsen sind etwas höher als ortsüblich – wegen den allgemeinen Räumen, dem Mehr-

ausbau mit elektronischen Türen etc. und der Dienstleistungspauschale für die Rezeption, die Nutzung der BelanoApp und dem WLAN. Das Ziel ist, Wohnraum zu bezahlbaren Preisen anzubieten.

Was macht Belano Zuhause besser als ähnliche Wohnkonzepte?

Fuhrer: Man erlebt ein Gefühl von Freiheit und weiss trotzdem, dass man sich in einer schwierigen Lebenssituation unkompliziert organisieren kann. Ein wesentlicher Unterschied zu dem immer wieder versuchten Generationenwohnen ist, dass es keine Pflicht gibt, seine Unterstützung anzubieten.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Fuhrer: Mein Wunsch ist, dass sich unser Modell auch immer den Bedürfnissen der Gesellschaft anpasst. Es muss sich immer schnell bewegen und adaptieren. Noch vor zehn Jahren behauptete man, ältere Leute seien nicht in der Lage, moderne Kommunikationsmittel anzuwenden. Heute weiss man: Jede Generation lernt permanent dazu.

Dahinden: Die Schweizer Bevölkerung über 65 Jahren wächst in den kommenden 20 Jahren um fast das Doppelte. Diese Leute müssen alle irgendwo wohnen. Wir würden uns wünschen, dass es noch mehr Unternehmen gäbe, die solche Formen des gemeinsamen Wohnens anbieten. ●



Die Wohnungen von Belano sind modern, gemütlich und gleichzeitig barrierefrei.

ERBRECHT

Kontosperrung im Todesfall

Trotz einer gültigen Vollmacht sperren viele Banken nach dem Tod eines Ehegatten die Konten. Wir erklären Ihnen warum und was man dagegen tun kann.

VON BENNO STUDER

Mit dem Tod des Ehegatten treten alle Erben automatisch in dessen Vertragsbeziehung zur Bank ein. Sie werden also Vertragspartner der Bank. Die Bank ist nun verpflichtet, die Interessen der Erben sorgfältig und vertrauensvoll zu wahren und unberechtigte Bezüge zu vermeiden. Sobald die Bank Kenntnis vom Tod hat, wird sie daher regelmässig auf den Erblasser bzw. die Erblasserin lautende Konten vorsorglich sperren. Auch Bankvollmachten werden oft nicht mehr akzeptiert. Allerdings lassen einige Banken zu, dass (durch Bevollmächtigte) auch nach dem Tod auf den Erblasser bzw. die Erblasserin lautende Rechnungen sowie offensichtlich mit dem Todesfall verbundene Kosten (Bestattung, Trauerzirkulare etc.) bezahlt werden.

Die Erben erhalten zwar Zugriff auf die Konten des Erblassers bzw. der Erblasserin, sobald sie mittels Erb(en)bescheinigung den Beweis ihrer Erbenstellung erbringen können. Bis zur Ausstellung dieser Bescheinigung vergehen aber – je nach Komplexität der Verhältnisse und Auslastung der zuständigen Stelle – mehrere Monate (die Ausschlagungsfrist von drei Monaten wird abgewartet). Und auch dann ist die Verfügungsmöglichkeit der Witwe/des Witwers nicht garantiert, zumal alle Erben gemeinsam handeln müssen. Schlägt ein Erbe quer und verweigert seine Unterschrift, bleiben Geldbezüge weiterhin verwehrt.

Hatten die Ehepartner ein (solidares) Gemeinschaftskonto, wo beide Ehegatten alleine über das ganze Guthaben verfügen können, besteht eine unterschiedliche Bankenpraxis. Einige Banken akzeptieren nach dem Tod eines Ehegatten weiterhin uneingeschränkt Geldbezüge – allerdings verbunden mit



dem Hinweis auf das Erbrecht und dass die anderen Erben ihren Anteil beim überlebenden Ehegatten einfordern können. Andere Banken verweigern auch den Zugriff auf Gemeinschaftskonten, weil sie befürchten, gegenüber Erben haftbar gemacht zu werden, wenn der überlebende Ehegatte zu hohe Bezüge tätigt und die Ansprüche der übrigen Erben nicht mehr befriedigt werden können.

Entsprechend lassen sich für Ehegatten folgende Empfehlungen formulieren, damit der überlebende Ehegatte nach dem Tod des anderen nicht vorübergehend mittellos ist, bzw. die mit dem Todesfall verbundenen Kosten bezahlt werden können:

- Getrenntes (nur auf eigenen Namen lautendes) Konto jedes Ehegatten mit ausreichendem «Notgroschen» bei der Bank eröffnen.
- Einsetzung eines Willensvollstreckers; dieser kann auf das gesperrte Konto zugreifen (und Rechnungen für Bestattung etc. bezahlen sowie das Vermögen verwalten), sobald die letztwillige Verfügung eröffnet ist, und muss die Ausstellung der Erb(en)bescheinigung nicht abwarten.

Je nach Bankinstitut kann auch ein Gemeinschaftskonto, bei dem beide Ehegatten über das gesamte Guthaben verfügen können, die Solvenz des überlebenden Ehegatten sicherstellen. Vollmachten über das Konto des Ehegatten genügen hingegen in der Regel nicht.

In jedem Falle ist es ratsam, dass Sie sich mit dieser heiklen Frage an Ihr Bankinstitut wenden und Auskunft darüber verlangen, auf welche Konten Sie im Todesfall des einen oder anderen Ehegatten noch uneingeschränkt Zugriff haben werden. So können unliebsame Überraschungen vermieden werden. ●

Dr. iur. Benno Studer ist Notar, Fürsprecher und Fachanwalt SAV Erbrecht. www.studer-law.com

AHV-Renten sind krisenfest

Die Auswirkungen der neuen Lungenseuche Covid 19 werden auch die persönliche Vorsorge stark tangieren. 50plus hat sich bei Finanzexperten umgehört, was in dieser Krisenlage sinnvollerweise zu tun ist und wie man sich wappnen kann.



Gold ist und bleibt in Krisenzeiten ein sicherer Hafen.

VON FREDY GILGEN

Wann ist der Spuk endlich vorbei? Noch vor allem andern interessiert jedermann, wie lange die Krise noch andauern wird. Kann das etwa aus der Vergangenheit oder am Beispiel anderer Länder geschlossen werden? Eher nicht. Denn die Corona-Rezession ist der erste faktisch staatlich verordnete Wirtschaftseinbruch. Die Behörden der meisten Länder haben wegen der raschen Ausbreitung des Corona-Virus das Wirtschaften ab Mitte März dieses Jahres schlicht untersagt. Und dies breitflächig. Mit dra-

matischen Folgen für nahezu alle globalen und nationalen Wirtschaftsindikatoren. Sie brachen oft mit zweistelligen Raten ein. Dafür schnellten die Arbeitslosenzahlen weltweit in beängstigendem Tempo in die Höhe.

Leider ist nun wenig wahrscheinlich, dass der Hebel einfach auf volle Fahrt umgelegt werden kann. Zumal der in unserem Land ab Mitte Mai verordnete Neustart, nicht schlagartig, sondern vorsichtig Schritt um Schritt erfolgen soll. Eine explosive Wiederbelebung des wirtschaftlichen Geschehens wird es also nicht geben. Die von 50plus befragten BankökonomInnen sind trotzdem zuversichtlich,

dass die Wirtschaft bereits in der zweiten Jahreshälfte wieder an Fahrt zulegen wird (siehe Box).

Warum haben sich die Aktienmärkte bereits deutlich erholt?

Noch mehr Optimismus signalisieren die Börsen. An den Aktienmärkten hat seit Ende März eine kräftige Aufwärtsbewegung eingesetzt, dies obschon die Krise weltweit noch andauert. Ein gutes Zeichen? «Ja», sagt der erfahrene Börsenexperte Alfons Cortés. Er interpretierte das Geschehen bereits Anfang April als das «Ende der Panik». Die Finanzmarktexperten der Schweizer Banken bleiben skeptisch. Rolf Biland, Anlagechef beim VZ VermögensZentrum, wägt ab: «Einerseits war der Kurssturz sehr rasch und heftig ausgefallen, was spekulative Käufe ausgelöst hat. Andererseits haben die umfassenden geld- und fiskalpolitischen Rettungspakete kurzfristig wieder Vertrauen gegeben.» Doch es bleibe abzuwarten, wie einschneidend die Auswirkungen des Virus auf die Konjunktur tatsächlich sein werden.»

Nach Ansicht der Experten des Versicherers Swiss Life haben die Aktienmärkte positiv auf die gespannten Sicherheitsnetze von Geld- und Fiskalpolitik reagiert: «Die

Rezession ist bereits in die Aktienpreise eingeflossen.» Das grösste Risiko seien nun Rückschläge bei der Suche nach Behandlungsmethoden oder Impfstoffen. Raiffeisen sieht vor allem zwei Gründe für die starke Erholung seit den Tiefstständen: «Erstens haben die Notenbanken und Regierungen mit nie dagewesenen Rettungsmassnahmen reagiert. In gewissen Ländern machen diese Unterstützungspakete bis 40 Prozent des Bruttoinlandsprodukts aus. Der zweite Grund liegt in der Abflachung der Corona-Neuinfektionen.» Es sei ein gutes Zeichen, dass sich die Finanzmärkte nach dem massiven Einbruch stabilisiert hätten und auch die Volatilität weniger ausgeprägt sei. Weitere Kursrücksetzer seien aber wahrscheinlich, doch die Jahrestiefsts dürften nicht nochmals getestet werden.

Wird meine Pensionskassenrente nach Corona tiefer ausfallen?

«Ja», lautet da die nüchterne Antwort der Experten. Manche sagen es unverblümt, andere eher schonend. Fakt ist aber: Schon ohne Corona sind die Pensionskassenrenten seit fünfzehn Jahren am Sinken. Dies einerseits wegen der stetig steigenden Lebenserwartung und andererseits wegen dem anhaltenden Zinstief. Als Folge davon ist der gesetzliche Umwandlungssatz im Rahmen der 1. BVG-Revision von 2006 bis 2014 schrittweise auf 6,8 Prozent gesenkt worden. Die aus ökonomischen Gründen zwingende Senkung auf 6,0 Prozent ist am Veto der Stimmbürger gescheitert. Dafür ist der Satz für überobligatorische PK-Gelder, den die Kassen selbst festlegen können, umso schneller, auf teilweise auf unter 5 Prozent, heruntergeschraubt worden. Tendenz weiter sinkend. Rolf Biland Anlagechef beim VZ VermögensZentrum: «Der Deckungsgrad der Pensionskassen hat sich nach dem

Wann ist der Spuk zu Ende?

Auf eine Prognose wollen sich die Ökonomen der Finanzinstitute nicht einlassen. «Aber wir können aus der Vergangenheit Lehren ziehen», sagen die Swiss-Life-Experten: «Die Erfahrung der Spanischen Grippe von 1918 zeigt beispielsweise das grosse Risiko einer zweiten Welle, die erneute Lockdown-Massnahmen erforderlich machen könnte. Und aus der neueren Zeit weiss man, dass die Entwicklung von Impfstoffen auch im günstigen Fall mindestens 18 Monate braucht. Andererseits ist diesmal geld- und fiskalpolitisch viel rascher und beherzter eingeschritten worden, als während der Weltwirtschaftskrise von 1929 oder der Rezession von 2008. Wenn wir die Ausbreitung des Corona-Virus unter Kontrolle behalten können, dürfte die Wirtschaft bereits in der zweiten Jahreshälfte wieder an Fahrt zulegen.»

«Ein Abstützen auf die Historie kann zu falschen Schlüssen verleiten. Eine Pandemie muss immer neu beurteilt werden», unterstreicht die ZKB. «Beobachtet man die Entwicklung in China, das dem Rest der Welt im Pandemieverlauf zeitlich voraus ist, kann man aber verwertbare Anhaltspunkte gewinnen.» Basierend auf den neuesten Erkenntnissen erwarten die Ökonomen der ZKB, dass ein Teil der Produktionsausfälle bereits in der zweiten Jahreshälfte 2020 aufgeholt werden kann. Die Konsumausfälle werden im laufenden Jahr hingegen nicht kompensiert werden können. Eine Rückkehr zur normalen Produktionsauslastung der Wirtschaft sei also nicht vor 2021 zu erwarten.

«Pensionskassenrenten werden weiter sinken.»

Corona-Schock deutlich verschlechtert. Der Umwandlungssatz wird also mittelfristig weiter unter Druck stehen und die zukünftigen Renten werden tiefer ausfallen.»

Die Ökonomen der Berner Kantonalbank BEKB stimmen zu: «Ja, tiefere Renten sind sehr wahrscheinlich. Aber nicht erst wegen Covid-19 und eher nicht wegen den Aktienmärkten. Das seit längerer Zeit andauernde Tiefzinsumfeld drückt auf die Erträge der Vorsorgeeinrichtungen und belastet die Verzinsung der zukünftigen Renten. Und Covid-19 hat die Tiefzinsphase nun nochmals um ein paar Jahre verlängert».

Könnten einzelne PKs in Schwierigkeiten kommen?

«Je nach Härte und Dauer der Krise könnten bei einigen Vorsorgeeinrichtungen Sanierungsmassnahmen notwendig werden», befürchten die Experten der Credit Suisse: «Das könnte für deren Versicherte zu Minderver-

zinsung oder Zusatzbeiträgen führen. Die bereits gesprochenen Renten sind hingegen sehr sicher, da ein Sanierungsbeitrag Einschränkungen unterliegt und lediglich als letztmögliche Massnahme erhoben werden darf.»

Wie sicher ist meine AHV Rente noch?

Da steht es nach Ansicht der Bankökonominnen etwas besser: «Die AHV-Rente ist immer noch vergleichsweise sicher. So hat der AHV-Fonds im letzten Jahr einen grossen Überschuss erzielt», sagt Rolf Biland. Wegen der demografischen Entwicklung und der Alterung der Bevölkerung werde die Differenz zwischen Aufwand und Ertrag jedoch jedes Jahr grösser. Die schlechte Börsensituation als Folge der Corona-Krise verschärfe die Situation zusätzlich. Dank den schon aufgegleisten Reformprogrammen sollten die Renten aber auch über die nächsten Jahrzehnte gesichert sein.

«Die Stabilität der im Umlageverfahren finanzierten AHV ist primär vom Verhältnis von Erwerbstätigen und Rentnern abhängig, vom so genannten Altersquotienten», erläutert die Zürcher Kantonalbank ZKB. Insgesamt dürfte die Krise diesen Quotienten nur wenig verändern. Also sind vorläufig keine Leistungskürzungen oder Beitragserhöhungen bei der AHV zu erwarten. «Kurzfristig sind die gesprochenen Renten auch in Krisenzeiten gesetzlich garantiert», sekundiert UBS-Vorsorgeexpertin

Jackie Bauer. Und auch die Credit Suisse beruhigt: «Trotz der aktuellen Situation ändert sich für Rentner und Personen, welche in nächster Zeit pensioniert werden, in der kurzen Frist wenig. Die Dringlichkeit von Reformen zur Sicherstellung der AHV-Leistungen für künftige Rentner nehme aber weiter zu.

Was wenn meine Bank in Schwierigkeiten kommt? Ist mein Geld zuhause sicherer als auf der Bank?

«Diese Frage kann klar mit Nein beantwortet werden», erklären die Bankökonominnen unisono. Nach Ansicht der ZKB sind die Schweizer Banken aktuell sehr stabil aufgestellt: «Die heutige Situation lässt sich nicht mehr mit der Zeit vor der Finanzkrise vergleichen. Sollte ein Institut dennoch zahlungsunfähig werden, unterliegen Kontoguthaben bis 100 000 Franken pro Kunde dem Einlegerschutz. Einige Kantonalbanken verfügen über eine Staatsgarantie. Wichtig zudem: Deponierte Wertschriftenguthaben fliessen nicht in die Konkursmasse einer Bank ein und werden dem Eigentümer zurückgegeben.» Dies alles spreche klar dagegen, grössere Vermögenswerte zuhause aufzubewahren.

Auch die anderen Banken raten ihren Kundinnen und Kunden davon ab, grössere Bargeldbestände zuhause zu halten. Im Gegensatz zur Finanzkrise vor elf Jahren bestehe heute keine Bankenkrise.

Anzeige

casa
Giesserei



AB CHF 640.00
PRO WOCHEN
JETZT BUCHEN!

SENIORENFERIEN AM BODENSEE

Weitere Informationen unter www.casa-giesserei.ch/seniorenferien, telefonisch unter +41(0) 71 571 71 71 oder via E-Mail unter info@casa-giesserei.ch. Wir freuen uns auf Sie.

Casa Giesserei AG

Giessereistrasse 12 | 9320 Arbon | +41(0) 71 571 71 71
info@casa-giesserei.ch | www.casa-giesserei.ch

sensato
Lebensraum im Alter



Aktien eher zukaufen als verkaufen.

Wo sind meine Ersparnisse vor Kursverlusten am besten geschützt, auf Sparkonti, bei Staatsanleihen, in der Säule 3a oder anderswo?

«Garantiert keine Kursverluste gibt es nur auf dem Sparkonto», sind sich die Experten einig. «Allerdings gibt es dort auch keine Kursgewinne und die Inflation darf nicht steigen, soll es keine Kaufkraftverluste geben», erklärt die ZKB: «Wer in den letzten zehn Jahren mit einer gemischten Anlagestrategie aus Aktien, Obligationen und Liquidität kumuliert 30 Prozent Performance erzielt und nun einen kurzfristigen Verlust von 10 Prozent hinnehmen muss, hat ja immer noch 20 Prozent vorwärts gemacht. Auf dem Sparkonto hätte man zwar nichts verloren, aber auch nichts gewonnen. Längerfristig orientierte Anlagelösungen mit einer gemischten Anlagestrategie aus Aktien, Obligationen und Liquidität bieten also den besten Schutz gegen Kursverluste – auch innerhalb einer Lösung der Säule 3a.

«Nur Anleger, die zu jedem Preis Kursverluste vermeiden möchten, sollten das Sparkonto in Erwägung ziehen», empfiehlt die Swiss Life. Risikofähigen Anlegern wird geraten, kurzfristig Kursverluste zu akzeptieren und in breit diversifizierte gemischte Fonds zu investieren, um eine attraktivere Rendite zu erzielen.

Zu einer breiten Diversifikation der Anlagen rät auch Raiffeisen: «Staatsanleihen oder Sparkonti sind zwar sichere Anlagen, bringen aber wegen der Null- bzw. Negativzinsen einen realen Kaufkraftverlust. Wer langfristig Vermögen aufbauen will, kommt daher nicht um Investi-

tionen in Sachwerte wie Aktien, Immobilien oder Edelmetalle herum.

Soll ich jetzt meine Aktien verkaufen oder zukaufen?

«Behalten», rät die ZKB. Lasse es die Risikofähigkeit zu und werde eine längerer Anlagehorizont verfolgt, so könne man sogar etwas zukaufen. Wegen der weiterhin volatilen Lage sollte dies aber gestaffelt erfolgen und man sollte vor allem nie alle Eier in denselben Korb legen.

«Einverstanden», sagt die Swiss Life: «Die Märkte haben bereits sehr viele negative Nachrichten vorweggenommen. Abhängig von der Risikofähigkeit eines Anlegers kann es also sinnvoll sein, die tieferen Aktienpreise zu nutzen, um den Aktienanteil wieder langsam an das Niveau vor Corona anzugleichen.» Für eine aggressivere Positionierung sei es aber noch zu früh.

«Anleger sollten in volatilen Zeiten Ruhe bewahren und an der langfristigen Anlagestrategie festhalten», ist das Credo der Raiffeisen-Experten. Aufgrund der starken Börsenkorrektur dürfte in vielen Portfolios die Aktienquote mittlerweile unter der langfristigen Zielquote liegen. Daher sollte ein gestaffeltes «Rebalancing» ins Auge gefasst werden. Den Fokus sollte man dabei auf eine hohe Qualität der Einzelanlagen legen. Unternehmen mit einer guten Marktstellung sowie soliden Bilanzen dürften gestärkt aus dieser Krise hervorgehen.

Ist es ratsam, jetzt Gold zu kaufen und daheim zu bunkern?

Gold ist und bleibt in Krisenzeiten ein sicherer Hafen. «Doch im Gegensatz zu Obligationen, Aktien oder Immobilien generiert es keine Erträge», betont die Swiss Life: «Sein Preis hängt vorwiegend von der Erwartung der Märkte ab und kann stark schwanken.» Aktuell liege der Goldpreis nahe beim historischen Hoch. Wer jetzt einsteigt, kann kurzfristige Verluste also nicht ausschliessen. Gold wird von den Experten jedoch generell als Bestandteil einer Vermögensanlage empfohlen. Die Aufbewahrung in einem Banksafe sei dabei trotz Gebühren sicherlich die bessere Lösung. Alternativ könne man physisch hinterlegte ETFs in Betracht ziehen. Wesentlich volatil als Gold, aber derzeit günstig bewertet, sind Goldminenaktien.

«Als Beimischung zu einem bestehenden Portfolio macht Gold sicherlich Sinn», sekundiert die ZKB. Auch physisches Gold, wenn man bereit sei eine «Liquiditätsprämie» zu bezahlen. Finanzvehikel, welche den Goldpreis direkt abbilden und gar mit physischem Gold hinterlegt sind, seien zum Handeln besser geeignet und günstiger. Die ZKB hält im Moment eine taktische Übergewichtung der Goldposition in ihren Portfolios: «Denn Gold wird gefragt bleiben. Vom daheim Bunkern raten wir aus Sicherheitsgründen ab.» Zudem sei das Halten von physischem Gold bei sich zu Hause auch nicht gratis.

Raiffeisen empfiehlt Gold als Beimischung in einem diversifizierten Portfolio und zwar in der Grössenord-

nung von fünf Prozent des Depotwerts. An Stelle von physischem Gold seien aufgrund der besseren Liquidität und den tieferen Kosten physisch replizierte Gold ETF zu bevorzugen.

Ist es nun besser direkt oder indirekt in Immobilien zu investieren?

Wie Gold haben sich auch Immobilienanlagen in Krisen häufig als stabiler gezeigt als andere Anlage und haben sich vor allem als Langzeitinvestition bewährt. Die Swiss Life gibt zu bedenken, dass bei der direkten Haltung von Immobilien die Investitionssumme und der Verwaltungsaufwand erheblich grösser seien. Indirekte Investitionen könnten dagegen auch mit kleinen Summen gemacht werden und stellen eine bessere Diversifikation sicher.

Die ZKB hält in ihren Portfolios nur indirekte Immobilienanlagen: «Alles andere würde den Liquiditätsbedingungen nicht genügen. Wir halten im Moment an unserer neutralen strategischen Immobilienquote fest und bauen sie gegenwärtig weder auf noch ab.» Positiver gestimmt für Immobilien sind die Raiffeisen-Experten: «Der Immobilienmarkt dürfte deutlich weniger in Mitteleuropa gezogen werden als andere Bereiche der

Wirtschaft. Am ehesten werden die kommerziellen Mieten unter Druck kommen. Viele Fonds und die grossen Immobiliengesellschaften sind aber gerade dort stark präsent, weshalb indirekte Investitionen in diese Anlagevehikel künftig weniger lukrativ sein dürften». Direkt zu investieren sei daher eher empfehlenswert und dies vorzugsweise in Wohnimmobilien. Denn dieser Markt sei auch in Zeiten von Corona stabil. Dies gilt besonders für gut gelegene Objekte. Allerdings ist der Markt für Direktinvestitionen nur für sehr gut betuchte Investoren zugänglich.

Was waren die Auswirkungen am Hypothekemarkt?

Die Hypothekenzinsen waren in den letzten beiden Monaten sehr volatil, sind aber tendenziell gestiegen. Die laut der Hypothekerspezialistin Moneypark auffälligste Entwicklung: Bei den am Markt offerierten Hypothekenzinsen sind die Differenzen vom günstigsten zum teuersten Anbieter auf neue Spitzenwerte gestiegen. Die schon vor der Corona-Krise teureren Banken haben ihre Sätze demnach stärker angehoben als Versicherungen, Pensionskassen und Anlagestiftungen. Für Hypotheknehmer heisst dies also, unbedingt Konkurrenzangebote einholen, dann vergleichen, vergleichen und hart verhandeln. ●

Publireportage

HEILBÄDER IN BAD ZURZACH

Entspannung und Therapie gegen Volkskrankheit Nr. 1



Haben Sie Muskelverspannungen, Gelenkbeschwerden oder Rückenschmerzen? Dann ist es Zeit, etwas Sinnvolles dagegen zu tun. Dafür benötigen Sie etwas Abstand zum Alltag und eine schöne, heilsame Umgebung mitten in der Natur. Abhilfe schafft das spezielle Angebot im Parkhotel Bad Zurzach für Menschen mit Stress- und Überlastungssymptomen. Hier können Sie sich wohlfühlen, ein Bad geniessen und etwas für die eigene Gesundheit tun.

Kein Wunder, sehnen sich immer mehr Menschen nach Erholung. Mit zunehmendem Alter machen sich körperliche Belastungserscheinungen bemerkbar. Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Rund zwei Millionen Einwohner der Schweiz leiden laut Rheumaliga Schweiz an rheumatischen Beschwerden. Damit ist Rheuma die Volkskrankheit Nummer 1 in der Schweiz.

Entspannung und Fitness für die innere Balance

Während eines Aufenthalts im *Parkhotel Bad Zurzach* finden Sie den passenden Rahmen, der Ihrem Körper Entspannung und Erholung bietet. In Zusammenarbeit mit *RehaClinic* bietet das Parkhotel-Team ein spezielles Programm für Menschen mit Stress- und Überlastungssymptomen – genauso wie für Kurpatienten nach einer Operation. Bei ärztlich verordneten Kuren trägt die Krankenkasse in der Regel einen erheblichen Teil der Gesamtkosten.

Mehr zum Angebot vom Parkhotel Bad Zurzach erhalten Sie unter parkhotel-bad-zurzach.ch oder telefonisch unter 056 269 88 11.

Eine neue Art Auto zu fahren

Dass sich die Beziehung zum Auto über die Jahre verändert hat, zeigt sich an Hand neuer Besitzmodelle. Eine dieser Veränderungen war beispielsweise das Carsharing – und nun gibt es auch das Auto-Abo. Der Pionier Carvolution aus Bannwil hat dieser neuen Form zum Durchbruch verholfen.



Das Abonnement bringt neue Flexibilität ins Auto-Besitzen. Man bezahlt monatlich einen Festpreis und nach einer Mindestlaufzeit kann das Abo beendet und das Auto ohne Kostenfolge zurückgegeben werden. So lässt sich beispielsweise auch ohne grosse Verpflichtungen herausfinden, wie die neuen Technologien à la Plug-in-Hybrid ins eigene Leben passen.

VON MARTIN SCHATZMANN

Mit der Barzahlung, den Finanzierungsmodellen von Raten und Leasing, aber auch mit Miete und Carsharing, bestehen viele Möglichkeiten, die zum Autofahren verhelfen. Abgesehen von vielen Speziallösungen im Zuge des Coronavirus gilt als jüngster Clou das Auto-Abonnement, welches erst seit gut zwei Jahren bei uns ein Thema ist und bei dem das Start-up Carvolution aus dem obern aargauischen Bannwil die Vorreiterrolle spielte. Was

das Abo ausmacht und für wen es interessant sein könnte, versuchen wir nachfolgend aufzuzeigen.

Das Auto-Abo ist Teil des sich verändernden Mobilitätsverhaltens. Dabei verzichtet vor allem die jüngere Generation vermehrt auf den Besitz, möchte aber, wenn benötigt, ungehindert von Möglichkeiten der Mobilität Gebrauch machen. Ein Beispiel dafür sind öffentliche Mietvelos (PubliBike, Nextbike, Rent-a-Bike etc.). Man besitzt das Velo nicht, sondern nutzt es nur und bezahlt den eigentlichen Gebrauch. Ähnlich neuartig ist im über-

tragenen Sinn auch das Auto-Abo, und es wandeln sich damit viele grundsätzliche Aspekte des Autofahrens. Unverändert allerdings bleibt, dass beim Abo der Wagen auf den Fahrer zugelassen wird, Mietwagennummern mit AI- oder VD-Kantonsschildern sind kein Thema.

Flexibilität ist planbar

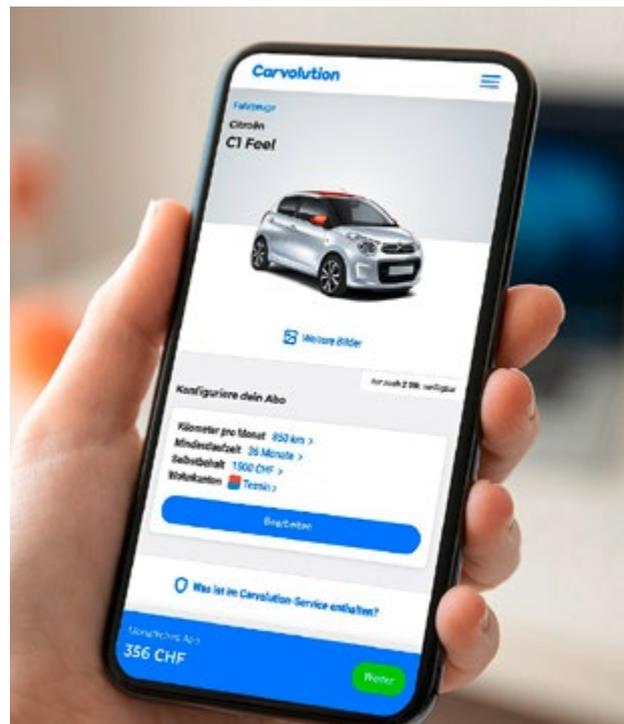
Das Abo lässt sich auf zwei Schlagworte reduzieren, auf «flexibel» und «kostentransparent». So bringt das Abonnement eine neue Unabhängigkeit für Leute, die täglich auf ein Auto angewiesen sind und sich daher nicht mit der Kurzfristigkeit von Carsharing oder Miete begnügen können. Ganz überspitzt gesagt kann man mit dem Abonnement im Winter mit einem SUV in die Berge fahren und im Sommer fürs genussliche Sonnencruisen aufs Cabriolet wechseln. Und wenn man dann den Wagen nicht mehr braucht, gibt man ihn zurück und die Monatszahlungen enden.

Wichtig bei diesem Geschäftsmodell ist jedoch die Mindestlaufzeit, während der man ans Auto gebunden ist; auch Abo-Anbieter müssen etwas Planen können. Diese Mindestlaufzeit startet bei Carvolution bei drei Monaten, liegt aber je nach Anbieter zwischen einem und zwölf Monaten. Nach deren Ende ist der Ausstieg aus dem Abo und damit auch ein Autowechsel (vom SUV aufs Cabrio) innert 30 Tagen immer möglich. Allerdings ist dort, wo man hohe Flexibilität wählen kann, diese nicht gratis: Eine kürzere Mindestlaufzeit erhöht den Abo-Preis. Zudem gibt es beim Abo kein Ablaufdatum – man fährt nach der Mindestlaufzeit solange man will. Beim Leasing kann später an der Laufzeit nicht mehr geschraubt werden, sowohl eine frühzeitige Vertragsauflösung als auch eine längere Nutzung sind nicht möglich.

Trotzdem nicht teuer

Beim Autofahren wird oft vergessen, dass viele Faktoren die Kosten in die Höhe treiben und weit über Anschaffung oder Leasingrate hinausgehen. Abgesehen vom Tanken sind das Versicherung, Verkehrssteuer, Autobahnvignette, Reifen, Reifenlagerung, Service und Unterhalt; von Reparaturen ganz zu schweigen. Beim Leasing kommen noch die Anzahlung und bei Vertragsende teilweise stolze Nachzahlungen dazu und verkomplizieren den Kostendurchblick.

Einfacher geht es beim Abo. In Abhängigkeit von wenigen Rahmenbedingungen bezahlt man einen monatlichen Fixpreis, der alle Faktoren einschliesst, ausser Tanken und Parkieren. Ein Beispiel: Die Abo-Monatsrate von Carvolution für einen Seat Ibiza im Kanton Zürich liegt bei 453 Franken, mit jährlich 20 000 km und wenn der Wagen mindestens drei Jahre behalten wird. Wer jedoch flexibler sein will, um bereits nach 12 Monaten bei Bedarf aus dem Abo aussteigen zu können (Stichwort: Mindestlaufzeit), für den erhöht sich der Monatspreis des Seat auf 500 Franken. Zum Vergleich: Der gleiche Seat geleast (3 Jahre, 20 000 km/Jahr) hat eine Leasingrate von 254 Franken,



Die App von Carvolution zeigt, welche Faktoren das Monats-Abo eines Wagens beeinflussen: Kilometer pro Monat, Mindestlaufzeit, Selbstbehalt und Wohnkanton. Dieser Citroën C1 würde im Tessin 356 Fr./Monat kosten. Der Kunde muss nur noch das Benzin bezahlen.

und rechnet man Versicherung, Steuern, Reifen etc. mit ein, steigt der Monatspreis auf 461 Franken. Ähnlich sieht es bei einem VW Tiguan aus, der im Abo mit 847 Franken pro Monat zu Buche schlägt, im Leasing komplett mit 1039 Franken. Übrigens bestätigte auch das Vergleichsportal Comparis erst im Januar die finanzielle Attraktivität des Abonnements gegenüber dem Leasing (s. Beispiel Seite 86).

Der alltägliche Umgang mit dem Wagen wird zudem vereinfacht, weil man über die ganze Abo-Dauer nur noch einen Ansprechpartner hat. So organisieren die Bannwiler den Servicetermin in der Garage, den Reifenwechsel im Frühling und Herbst, schicken im Dezember per Post die neue Autobahnvignette, bezahlen Steuern und Versicherung. Eine ungetrübte Mobilität, bei der auch der möglichst nahtlose Ersatz bei einer Panne oder einem Unfall dazukommt. Da die Abo-Firmen Zugriff auf einen breiten Wagenpark haben, ist Ersatz auch kurzfristig kein Problem.

Auch für Entdecker

In den vergangenen 50plus-Ausgaben haben wir verschiedentlich über «Alternative Antriebe» geschrieben, wie Elektromobile und Plug-in-Hybride. Doch wie passen diese Antriebe mit den eigenen Mobilitätsanforderungen zusammen? Lassen sie sich überhaupt mit der aktuellen Wohnsituation verbinden? Mit dem Abo kann man solch neue Technik über Monate testen, ohne grosse Verpflichtungen einzugehen. Wenn's passt, umso besser. Wer aber

MONATLICHE KOSTEN	LEASING	AUTO-ABO
Leasingrate/ Finanzierungskosten <small>36 Monate, 15000 km/Jahr</small>	CHF 709 <small>3,9% Zinssatz, 10% Anzahlung,</small>	<input checked="" type="checkbox"/>
Vollkaskoversicherung <small>Quelle: Zürich Versicherung, Selbstkosten CHF 1000</small>	CHF 140	<input checked="" type="checkbox"/>
Bereifung <small>Lagerung, Verschleiss, Wechsel</small>	CHF 80	<input checked="" type="checkbox"/>
Steuern, Zulassung, Vignette <small>Quelle: Strassenverkehrsamt Zürich</small>	CHF 42	<input checked="" type="checkbox"/>
Reperatur & Service	CHF 30	<input checked="" type="checkbox"/>
Kosten pro Monat	CHF 975	CHF 780
Anzahlung/Initialkosten	CHF 5'350 <small>Quelle: AMAG</small>	CHF 390 <small>Quelle: Carvolution</small>

Volkswagen Tiguan
Fahrzeugpreis: CHF 43'000
 2,0 TSI Comfortline 190 PS

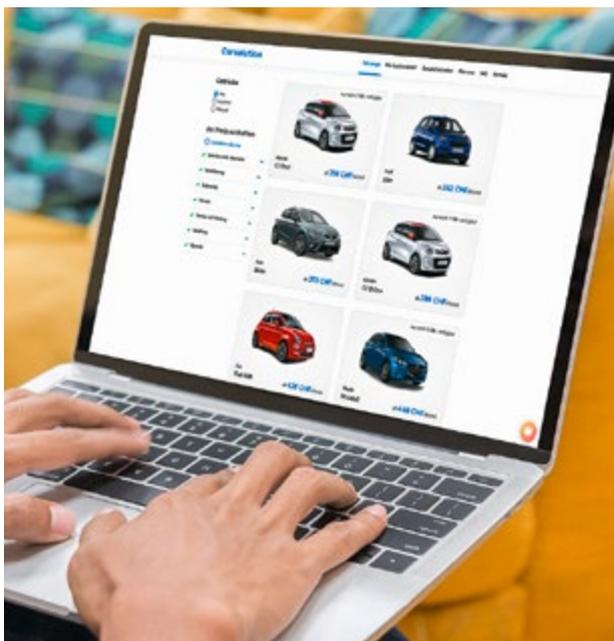


erkennt, dass der alternative Antrieb doch nicht passt, gibt den Wagen nach Ablauf der Mindestlaufzeit einfach zurück.

Hilfreich ist ein Abo beispielsweise auch dann, wenn sich die eigene Arbeitssituation ändert und deshalb neben dem Familienauto rasch ein zweiter Wagen für noch nicht absehbare Zeit benötigt wird. Hier punktet das Abo mit

einer flexibel gestaltbaren Nutzungsdauer und gleichwohl klar kalkulierbaren Kosten. Auch ein junges Paar, das eine Familie plant, kann profitieren. Die Zwei fahren zu Beginn im schnittigen Coupé und wenn es nach beispielsweise 18 Monaten mit dem Nachwuchs geklappt hat, geben sie das Coupé zurück und wechseln auf ein Abo mit einem SUV oder Minivan.

Doch das Abonnement ist auch für Menschen im Alter interessant. Gerade wer nochmals sein Auto wechseln will, sich aber nicht sicher ist, wie lange seine Fahrfähigkeit noch währt, geht mit dem Abo finanziell und zeitlich keine unnötigen Verpflichtungen mehr ein. Eine obere Alterslimite gibt es beim Abo übrigens keine, Voraussetzung ist der gültige Schweizer Fahrausweis.



In Zeiten der Digitalisierung wird das Auto-Abo grösstenteils online abgewickelt.

So funktioniert es

Die Abwicklung des Abonnements läuft im Zeitalter der Digitalisierung übers Internet. Auf der Homepage des Anbieters wählt man den Wagen aus und definiert die grundlegenden Eckpunkte. Die meisten Anbieter arbeiten mit neuen oder neuwertigen Wagen. Da die Kilometerleistung bei jedem Kunden anders ist, wählt man als einen der Eckpunkte die voraussichtlich im Monatschnitt gefahrene Distanz. Carvolution bietet dafür fünf Kilometerstufen, von 850 km/Monat bis 3250 km/Monat, wobei tiefere Kilometer eine tiefere Abo-Rate bedeuten. Abgeglichen wird erst bei der Rückgabe des Wagens, indem die gewählten mit den tatsächlich gefahrenen Kilometern verglichen werden. Wer hier über die Stränge schlägt, dem wird die Differenz natürlich nachverrechnet.

Weitere Eckpunkte variieren je nach Anbieter, was vor Vertragsabschluss einen Vergleich der verschiedenen Abo-Modelle nahelegt. Bei Carvolution können der Selbstbehalt der Versicherung und die Mindestlaufzeit des Abos kostenrelevant angepasst werden, bei anderen Anbietern kann dies teilweise nicht beeinflusst werden. Dabei gilt, dass eine längere Mindestlaufzeit und ein höherer Selbstbehalt die Rate niedriger halten.

Weitere neue Ideen

Das «neue Autofahren» findet sich aber auch andernorts. So bietet Cadillac beispielsweise auf den Raum Zürich beschränkt sein Programm «Book by Cadillac». Man muss sich fürs Programm bewerben, und wer als Mitglied akzeptiert wird, bezahlt eine Monatsrate und kann praktisch täglich zwischen den Wagen von Cadillac und Chevrolet (Corvette, Camaro) wechseln. Volvo wiederum erprobt im benachbarten Ausland seit längerem das Abo-Modell «Care by Volvo». Es soll auch in der Schweiz eingeführt werden, einen Zeitpunkt dafür konnte man uns jedoch noch nicht nennen. Langfristige Mieten gibt es natürlich auch, doch dann fährt man mit AI- und VD-Nummern herum.

Abo-Firmen in der Schweiz

Carvolution.ch	Abo-Pionier, markenneutral, Neuwagen aus der Schweiz
Clyde.ch	AMAG, junge Occasion aus der Schweiz
Upto.ch	AXA, Neuwagen aus der Schweiz
Carify.me	Spinoff Uni St. Gallen, Occasionen aus der Schweiz
Juicar.ch	Alpiq, Elektromobile aus der Schweiz
Flatdrive.ch	Gautschi Langenthal, Neuwagen aus der Schweiz
Autokunz.ch	Markenneutral, Neuwagen/Occ., Direktimport und Schweiz
Vonrotz.ch	Markenneutral, Neuwagen/junge Occ., Direktimport und Schweiz

All diese Modelle und Lösungen ändern grundsätzlich nichts daran, dass unsere Mobilität ein teures Gut ist. Aber tatsächlich helfen sie, unsere Bedürfnisse noch individueller abdecken zu können. In dem Sinn ist das Abonnement eine interessante neue Art Auto zu fahren. ●

Publireportage

Ist ein Autobesitz noch zeitgemäss? Carvolution hat Antworten

Ein Auto im Abo ist wie das eigene Auto, aber ohne zu hohe Kosten oder sich länger daran zu binden, als nötig. Deshalb hat Carvolution vor 2 Jahren das Auto-Abo entwickelt und auf den Schweizer Markt gebracht.

Carvolution erreicht bei der Beschaffung der Autos bedeutende Mengenrabatte. Weiter entstehen Kostenvorteile durch Kooperationen, wie beispielsweise mit der Mobilgar. Comparis berichtet, dass sich ein Auto-Abo für viele finanziell lohnt. Trotzdem empfinden viele ein Auto-Abo als teuer.

Woran liegt das?

Eine Studie zeigt, dass die Gesamtkosten vom Auto um über 50 % unterschätzt werden. Die Einschätzung des Wertverlustes, der Steuern, der Versicherung oder vom gelegentlichen Werkstattbesuch liegt fernab der tatsächlichen Kosten. Für Carvolution steht fest, dass es an der Zeit ist, mehr Transparenz zu schaffen. Denn nur so können Konsumenten die richtige Wahl fürs eigene Auto treffen.

Sinnvolles Umdenken

Viele besitzen Autos, die sie nicht mehr nutzen oder mittlerweile zu gross sind. Nachdem die Kinder ausgezogen sind, ist der Familienvan meist überflüssig. Ein Kleinwagen reicht und schont nebst dem eigene Budget auch die Umwelt.



Insgesamt ist das Auto-Abo nicht nur preislich attraktiv, sondern erlaubt zudem, dank der hohen Flexibilität, zum richtigen Zeitpunkt das richtige Auto zu besitzen.

Sind Sie bereit umzudenken?

Das 50plus Magazin unterstützt Sie dabei. Mit dem Code 50+Carvolution profitieren Sie von einer kostenlosen Auslieferung.

Carvolution.ch

Carvolution AG, Neufeldweg 2, 4913 Bannwil
Tel: +41 62 531 25 25, E-Mail: contact@carvolution.com

DIENSTLEISTUNGEN

Bringen Sie uns Ihre alten Dias, Negative, Videos, wir machen sie digital!
www.birchermedia.ch

Edelmetall Ankauf nur in einem Fachgeschäft! Lassen Sie Vorsicht walten, bei wem Sie Ihr Gold & Silber verkaufen. Wir beraten Sie kompetent und professionell in unserer Goldschmiede Raphael Meyer in Zug, Fischmarkt 5, Di.-Sa. oder in unserem Ankaufsbüro Ostschweiz in Neuhausen, jeden Fr.-Nachmittag 13-17 Uhr auf dem SIG Areal.
Tel. 041 710 17 17
www.altgold-meyer.ch

Einfach mal über alles Reden können
0900 3000 97 / Fr. 1.15 / Min.
Erfahrener Berater 58j. mit Herz

Betagtenbetreuerin unterstützt Sie Zuhause Reg. AG, ZH 079 336 61 55

DIVERSES

Kaufe jede Modellbahn, Dampfspielzeug, Kataloge, Emailschilder, Blech+Tretautos. 041 933 07 08

Wir kaufen Ihren Schmuck, Kleinantiquitäten, Briefmarken, Edelmetalle/Münzen, Uhren, beraten Sie bei Hausräumungen/Nachlässen.
079 430 77 51

Kaufe Autos, Jeeps, Lieferwagen, Wohnmobile & LKW Tel 079 777 97 79

Günstig abzugeben: Sammlung Kaffeerahmdeckeli; Druckpatronen Canon PG 510, CL511, CI513
Tel. 044 761 19 66

Lebensfreude erfahren 537354 und Energiekörper reinigen. E-Mail: smaragdgruen7714@gmail.com

FERIEN

Tessin/Orselina: Ferienhaus mit Seesicht. www.casasanbernardo.ch

VILLA ZU VERMIETEN IN SÜDFRANKREICH für max. 8 Personen, www.asiffert.ch

KURSE

Tango Argentino in Zürich, Tageskurs am 29. August. 079 470 61 49

Malen und Gestalten in Ruschein/GR 10.-13.Sept. / 6.-8.Nov. 2020
Anmeldung/Infos: 079 513 64 73
www.ritasimon.ch

TAROT als Modell und Instrument
Basis-Vertiefung-Praxis-Reflexion 29./30. August 2020 in Locarno
www.liloschwarz-coaching.ch

Einführung in TAROT-Bild-Sprache
Kurs 24./25.10. und 7.11.2020
www.mariettaschnider-seminare.ch

WOHNEN

5.5-Zi-Whn in Andelfingen ZH 220m² mit Flair & Komfort im Grünen und doch nur 5 Gehminuten ins Dorf 2640.- + NK 350.- Tel. 052 317 4758

ZUSAMMEN AKTIV



Der Einsamkeit ist es egal wer Sie sind. Uns aber nicht!
Tel. 071 866 33 30
www.partnervermittlung.ch

Nie mehr allein! Erhalte unter Tel. 044 200 02 28 sofort Kontaktvorschläge ohne Vermittlungsgebühren von Personen, die auch einen Freizeitpartner oder eine feste Beziehung suchen.

Wo ist der einsame Herr, der Altersschule? Welcher Wärme und Geborgenheit vermisst und bereit ist, mit einer fürsorglichen 54-jährigen Frau bis ans Lebensende füreinander da zu sein. Melden Sie sich unter Chiffre 06-210

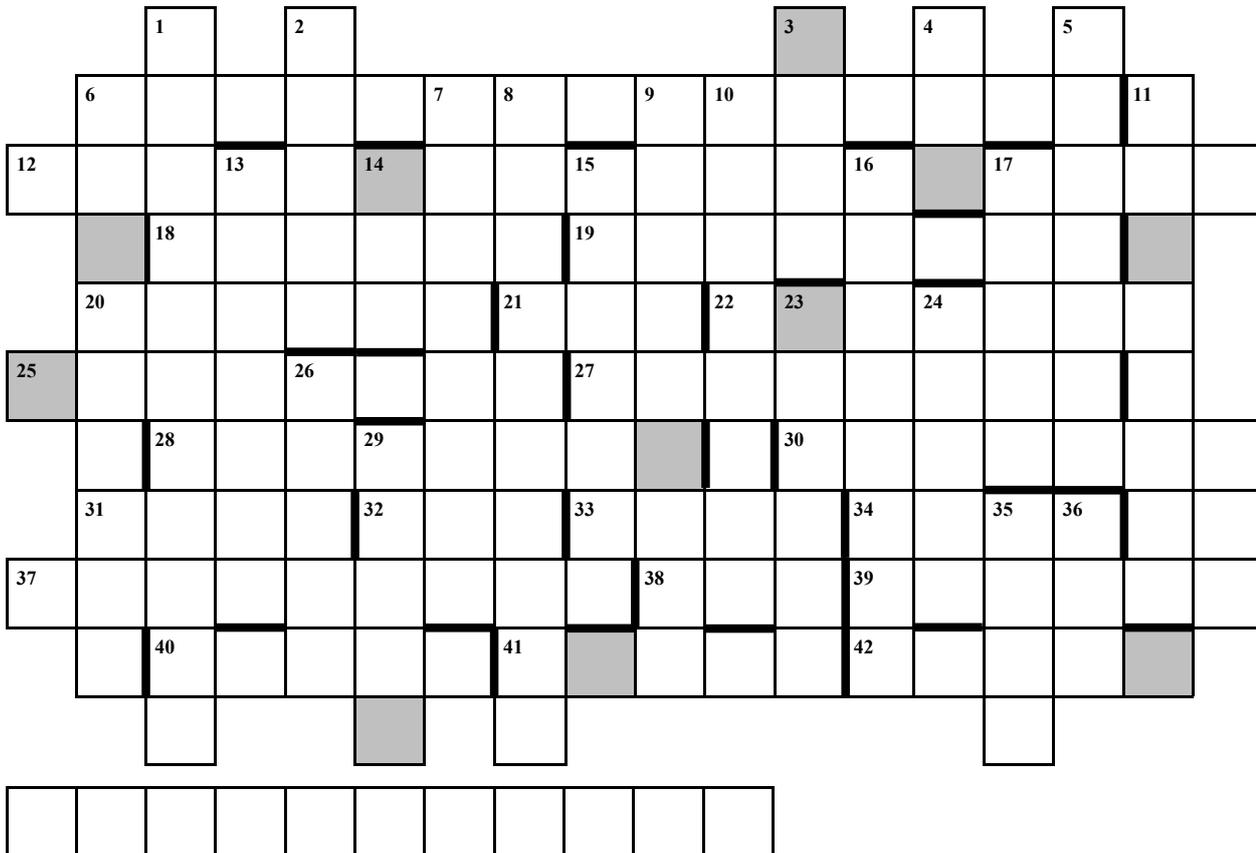
Fam./Freunde werden weniger, deshalb suche ich weibl. 70+ BS/BL neue interessierte Kolleginnen für Freizeit/Hobby.
Mehr auf: ur.gula@bluewin.ch

Wollen Sie auf ein Chiffre-Inserat antworten, senden Sie Ihren Brief an: tg Verlag GmbH, 50plus Magazin, Chiffre Nr., Bundesgasse 26, 3011 Bern
Möchten Sie auch ein Kleininserat schalten? Alle Details finden Sie unter www.plus.ch/kleininserate.

Rätsellösung

Lösungswort: ROSENGARTEN
Waagrecht: 6. QUARTALSÄHNER 12. AUTOMOBILINDUSTRIE 18. TREPPE 19. Julio und Enrique IGLESÍAS span. Kirchen 20. IDEAL franz. Vorhang, rideau de rôtis heisst der Röstigraben 21. BEN Benjamin, Big Ben 22. AGENTIN 25. AUFNAHME 27. FORDERN 28. RÜCKSPER 30. Wladimir ULLJANOV genannt Lenin 31. AUNS 32. VEN 33. RIFE 34. OGER 37. ENTGEGEN 38. NET 39. Brigitte DERTLI 40. TONER 41. STASI 42. KELLE
Senkrecht: 1. TUTTI FRÜTTI Studentenfutter 2. ARMEE 3. REDE 4. GFS Gesellschaft für Sozialforschung 5. IRRSINN 6. QUERULANT 7. ABPUMPEN 8. LIEBESST 9. Buonsera SIGORINA 10. ANLAUFE 11. SINNVOLL 13. ORDNUNG 14. OPA in Peter und der Wolf 15. LIEFERN 16. USED LOOK 17. TATRA 23. GRUFTI 24. MEIGE 26. AUSEN 29. LIGEN 35. ERLE 36. RTL Radio Television Luxembourg

Was ist jemand, der häufig recht und selten Freunde hat?



Lösungswort (markierte Felder von oben links nach unten rechts, generell gilt $I = J = Y$): Wo Knospen spriessen, oder – quasi an Zürcher Strassenrand – die Auspuffe qualmen.

Waagrecht: **6.** Trinkt ab und zu gleich literweise, (der Geniesser bechert weise). **12.** Umfasst quasi die Mastbetriebe der goldenen Kälber des Anthropozäns. **18.** Die zum Erfolg verlangt meist nach kleinen Schritten. **19.** Sakralbauten anderswo, stehen auch für Generationen übergreifenden Schmusegesang. **20.** De Röstli: Wo Alemannisches auf Romanisches trifft. **21.** Der Kleine der Stammesväter, der grosse auf dem Glockenturm. **22.** Kam noch nicht zum Zuge als 007. **25.** Heut meist getätigt mit dem Smartphone, mit offenen Armen wäre auch eine Möglichkeit. **27.** Was man Bodenschätze wie Talente kann. **28.** Solche der emotionalen Art: Was man im Netz oft zu lesen kriegt. **30.** Wie prominenter Bewohner der Spiegelgasse wirklich hiess. **31.** Neben SVP und Weltwoche die dritte (etwas stumpf gewordene) Spitze des Dreizacks der hiesigen Rechten. **32.** Was lange währt im letzten Kaiserreich. **33.** Was Jazzer*in pflegt und Seeleute meiden. **34.** Selbst in Gutmenschen wie Roger steckt mitunter ein Monster. **37.** Gewaltfreier Versuch, jemandem das Maul zu stopfen. **38.** Stichwort Fake News: Ist noch geduldiger als Papier. **39.** Ski-Ass a.D., falls nicht wo Zürcher*in gemeinhin alleine hingehet. **40.** Wird heutzutage häufig zu Papier gebracht. **41.** Kurz, für welche ganz besonders galt: Die Mauern der Sicherheit behindern die Freiheit. **42.** Gebraucht im Gewerbe von Stein auf Stein, kommt auch in Suppentöpfe hinein.

Senkrecht: **1.** Von Hochschüler*in angeblich gefuttert, der frühe Tiefpunkt des Privatfernsehens. **2.** Die Zeiten sind eher vorbei, als es hiess, die Schweiz habe keine, denn sie sei eine. **3.** Der Klassiker einer schlechten sei die Predigt. **4.** Kurz: die Abstimmungssonntagabends – Stichwort Minarettverbot – Erklärung für Fehlprognosen liefert. **5.** Sei zwar eher selten – so Friedrich Nietzsche – doch bei Völkern und Parteien gar die Regel. **6.** Jemand der häufig recht und selten Freunde hat und sich bemüht, dass dies so bleibt. **7.** Was Seemann die Bilge tut, macht vielleicht auch die frischgebackene Mutter. **8.** Welches Turteltauben sich einrichten. **9.** Der Louis Prima chartstauglich einen schönen Abend wünschte. **10.** Manchmal braucht es mehrere, um eine Hürde zu nehmen. **11.** Rechtmässig handeln muss der Staat, was nicht heissen muss auch so. **13.** Ihre Seele sei – so Kurt Tucholsky – ein grosser Papierkorb. **14.** Gibt das Fagott im bekannten Libretto von Prokofjew. **15.** Wird dem Laferi redensartlich kaum zugetraut. **16.** Steht für die Kunst des Marketings, aus Makeln ein Geschäft zu machen. **17.** Gefährte aus Tschechien, landschaftlich mehr in der Slowakei. **23.** Paradox: falls nicht Anhänger*in einer Jugendkultur, bedeutet es mindestens 50 plus. **24.** Geht das Bier zu selbiger, ist die Party meist vorbei. **26.** Auch eine Art, ins Gras zu beissen. **29.** Klingt nicht nach Sport, worin selbiger oft organisiert ist. **35.** Die bäumige Kerle grossenteils ausmacht. **36.** Kurz: Hat etwa so für Luxemburg gesendet, wie das Radio am Pizzo Groppera für Italien.

Lösung auf der gegenüberliegenden Seite.

schweiz. Autorin (Klara)	erhöhte Gleisanlage	Kennzeichen	Adverb	Entführungsoffer	Unterarmknochen	Goethestadt	US-Bundesstaat	deutsches Bundesland	Werberkurzfilm	deutsche Vorsilbe: schnell	südital. Landschaft	
							ehem. schweiz. Tennisspieler		1			
Solostück in der Oper				Emmezfluss			frz.: Wein	Hauptstadt v. Samoa				
schweiz. Fussballer (Gökhan)	Annahme				5	Augenblick	schweiz. Eisenfabrikant † 1839					
			8	meisselartiges Werkzeug	Nationalmannschaft (Kw.)			bejaht		griechischer Götterbote		
dt. Frauenname	Hauptdarstellerin in: Bugsy (1991)			schweiz. Mädchenorganisation			9	Region in Frankreich (frz.)		schweiz. Luftfahrerkennzeichen		
				 <p>MEIER + CO Treppenlifte MEICOLIFT Meier + Co. AG Oltnerstrasse 92 5013 Niedergösgen T 062 858 67 00 info@meico.ch www.meico.ch</p>								
schweiz. Olympiasiegerin (Snowb.)											schweiz. Filmregisseur (Alain)	
	7			Missgunst				Kantonshauptort	frz.: Seele, Geist	2		
Vorbeter in der Moschee	Bündner Trockenwurst			Autokz. Kanton Neuenburg								
CH-Ex-Fussballgoalie (Jörg)				6	Fels-spalte, Abgrund		Eis-hockey-legende (Guy)	aber	besitz-anzel-gendes Fürwort	berühmtes Musical	10	Hus-siten-führer † 1424
			schnell, beweglich		Gleit-eisen		3	Figur des Nibe-lungen-liedes		Küsten-segel-schiff		erdge-schichtl. Abschnitt
dt. Autor † 1912 (Karl)		Winter-sportort im Kt. BE							Zch. f. Chrom	alt Bun-desrat (Alphons)		
schweiz. Radio- u. Fernseh-gesell.				Künstler-paar		Zch. f. Scan-dium		Staat in Mittel-europa				
				schweiz. Olympia-sieger (Fechten)					4	Riese im Alten Testa-ment		
schweiz. Olympia-siegerin (Ski)		schweiz. Autor † 2009 (Hugo)							Grenz-fluss im Tessin			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Senden Sie bitte Ihr Lösungswort bis am 1.7.2020 auf einer Postkarte an plus.ch, Bundesgasse 26, 3011 Bern; oder via www.plus.ch/kreuzwortraetsel. Unter den richtigen Einsendungen werden fünf Jahresabos unseres Magazins 50plus verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Lösung des letzten Kreuzworträtsels: Tennisball
Fortuna hat entschieden. Die Gewinnerinnen und Gewinner der fünf Jahresabos unseres Magazins sind: M. Schneider, Steig; M. Witschard, Stäfa; F. Bless, St. Gallen; T. Graf, Hitt-nau; S. Staubli, Jonen.
Weitere Denksportaufgaben finden Sie auch auf unserer Webseite: www.plus.ch/raetsel

50plus
Die nächste Ausgabe erscheint am 6. August 2020.

Impressum

50PLUS NR. 1
Bern: 15. Jahrgang;
Nordwestschweiz: 17. Jahrgang;
Ostschweiz: 15. Jahrgang;
Zentralschweiz: 7. Jahrgang;
Zürich: 16. Jahrgang

AUFLAGE
Fünf regionale Ausgaben: Bern, Nordwestschweiz, Ostschweiz, Zentralschweiz, Zürich.

WEMF beglaubigte Auflage 2019: 91 020

ERSCHEINUNGSWEISE
6-mal pro Jahr

HERAUSGEBER
Kurt Aeschbacher

VERLAG UND REDAKTION
TG Verlag GmbH, Poststrasse 6, 6300 Zug
T 031 311 01 93, verlag@tg-verlag.ch

REDAKTION
Texte: Dörte Welti, Benedikt Lachenmeier, Karin Breyer, Marius Leutenegger, Erik Brühlmann, Daniel J. Schütz, -Minu, Niels Humpert, Marianne Eschbach, Eveline Dudda, Christian Meyer, Kurt Aeschbacher, Martin Jenni, Michael Sennhauser, Christian Bender, Susanne Stettler, Benno Studer, Fredy Gilgen, Martin Schatzmann.

Der Nachdruck sämtlicher Artikel und Illustrationen ist verboten.

LAYOUT
Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

DRUCK
Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

MARKETING
TG Verlag GmbH, Benno Kästli
benno.kaestli@tg-verlag.ch
T 031 311 01 93
www.tg-verlag.ch, www.plus.ch

ABONNEMENTE
T 031 311 01 93, abo@tg-verlag.ch

ANZEIGEN
Biagio Anania, T 071 620 03 12
b.anania@tg-verlag.ch
www.tg-verlag.ch, www.plus.ch

ABONNEMENTPREIS
Jahresabonnement CHF 45.-
2-Jahresabonnement CHF 79.-
Ausland: zuzüglich Porto

ISSN
1660-4830

printed in **switzerland**

Machen Sie mit

und gewinnen Sie vielleicht eines der 10 revitalisierenden und aufpolsternden Pflegesets für die reife Haut im Wert von je CHF 300.–!

Schicken Sie uns mit dem Kennwort «VICHY» eine Nachricht mit Ihrem Namen, Vornamen, Adresse per Post oder E-Mail an: 50plus, Bundesgasse 26, 3011 Bern oder www.plus.ch/wettbewerbe

Wir verlosen
Produkte von Vichy
im Wert
von insgesamt
CHF 3000.–

Revitalisierendes und aufpolsterndes Pflegeset für reife Haut

Das Gewinnset im Wert von CHF 300.– besteht aus folgenden Produkten. Sämtliche Produkte von Vichy sind in Apotheken und online erhältlich. Die endgültigen Verkaufspreise werden von jedem Vertreter selbstständig festgelegt.



NR.1 FÜR REIFE HAUT IN SCHWEIZER APOTHEKEN*

*IMS Schweiz: Anti-Aging Markt für reife Haut in Apotheken, FY 2019, in Wert und Volumen.

VICHY LABORATOIRES NEOVADIOL ROSE PLATINIUM REVITALISIERTE HAUT & ROSIG FRISCHER TEINT



CALCIUM & BIENENWACHS
MINERALISIERENDES WASSER VON VICHY
ROSENDUFT & ROSÉ-PIGMENTE

*Dr. med. Martin Kägi, Facharzt (FMH)
für Dermatologie in Zürich*



«Während den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel und der pH-Wert der Haut verändert sich. Durch den verlangsamten Stoffwechsel ist die Haut erschläft und fahler. Diese Symptome können gezielt durch Pflege ausgeglichen werden.»



Der Alltag ist bunt – trotz Corona

An ihren 29 Standorten in der ganzen Deutschschweiz bietet die Senevita ihren Bewohnerinnen und Bewohnern ein altersgerechtes, familiäres und mit allen Dienstleistungen ausgestattetes Zuhause. Ein abwechslungsreicher Alltag ist hier zentral – auch in Zeiten der Pandemie.

Was gehört zu einem erfüllten Leben im Alter? Eine Umgebung zum Wohlfühlen, beste medizinische Versorgung und eine genussvolle Ernährung. Dabei ist die abwechslungsreiche Alltagsgestaltung mehr als ein netter Nebenschauplatz. Sie schafft Lebensfreude, verbessert die körperliche sowie geistige Mobilität und erhält soziale Kompetenzen. Kurz: Sie ist für die Gesundheit im Alter elementar.

Von Langeweile keine Spur

Soviel zur Theorie. Ganz praktisch geht die Senevita das Thema Aktivierung an, und zwar mit bestens ausgebildeten Fachpersonen, die den Seniorinnen und Senioren wöchentlich ein abwechslungsreiches Programm zusammenstellen. Die Senevita versteht Aktivierung vielfältig, bedürfnisgerecht und ganz nach dem Motto

«Liebevoll, kreativ, selbstbestimmt». Gerade in Zeiten von Corona, wenn Ausflüge und Veranstaltungen eingeschränkt sind, spielen Freude, Spass und sinnvolle Tätigkeiten eine besonders grosse Rolle. Unter den nötigen Sicherheits- und Hygienevorkehrungen wird weiterhin getanzt, gesungen, gebacken und gespielt. Auch Bewegungs- und Fitnessangebote sowie Gedächtnistrainings stehen auf dem Programm.

Glücksmomente auf der Durststrecke

Für die Seniorinnen und Senioren besonders wichtig sind Besuche von lieben Angehörigen. Entsprechend war die Zeit während des Corona-Lockdowns zwischen März und Mai nicht einfach. Besonders das Besuchsverbot machte vielen zu schaffen. Dank Videotelefonie auf Tablets gelang es aber,

den Kontakt zwischen Grosseltern, Kindern und Enkelkindern aufrecht zu erhalten. Ein Kommunikationsweg, der zwar den persönlichen Austausch nicht ersetzt, der aber dennoch wertvolle Momente der Nähe herstellt. Und der die Digitalisierung in die Senevita-Häuser gebracht hat: Waren Tablets zu Jahresbeginn noch ein Fremdwort, wischt inzwischen manch Seniorin oder Senior gekonnt über den Touchscreen. Neben allen Einschränkungen hat die Pandemie weitere positive Erkenntnisse gebracht. Der Zusammenhalt ist stärker geworden, die Mitarbeitenden stehen noch flexibler für die Bewohnenden ein. Sei es mit kreativen Ideen, bedürfnisgerechten Lösungen oder mit dem Gegenteil von Social Distancing: einer Extraportion Zuwendung.

Gewinnen Sie eine Ferienwoche am Murteusee!

Die Senevita verlost 6 Übernachtungen in der Senevita Résidence Baulieu für 2 Personen.

Teilnahme unter: www.senevita.ch/wettbewerb