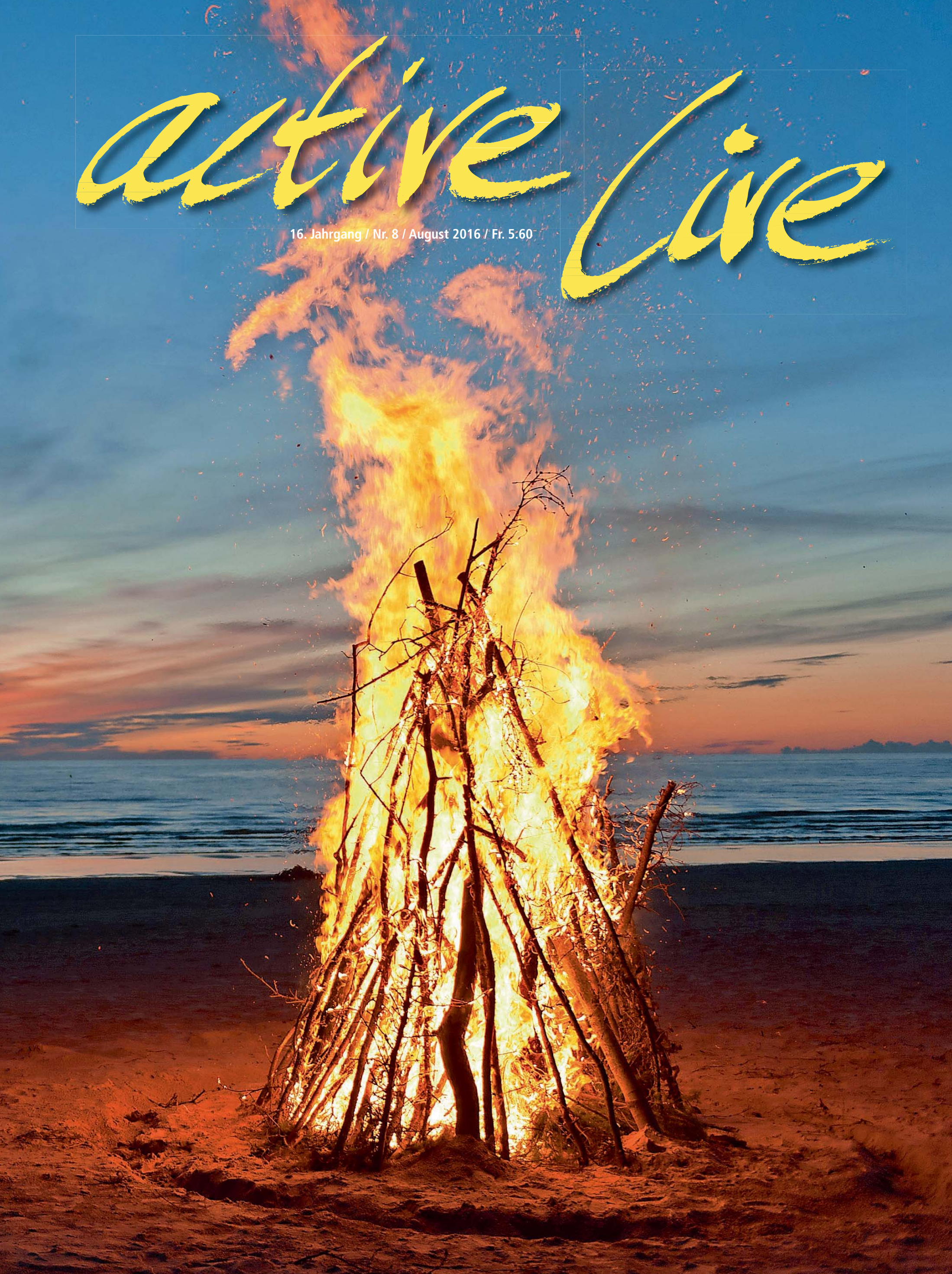
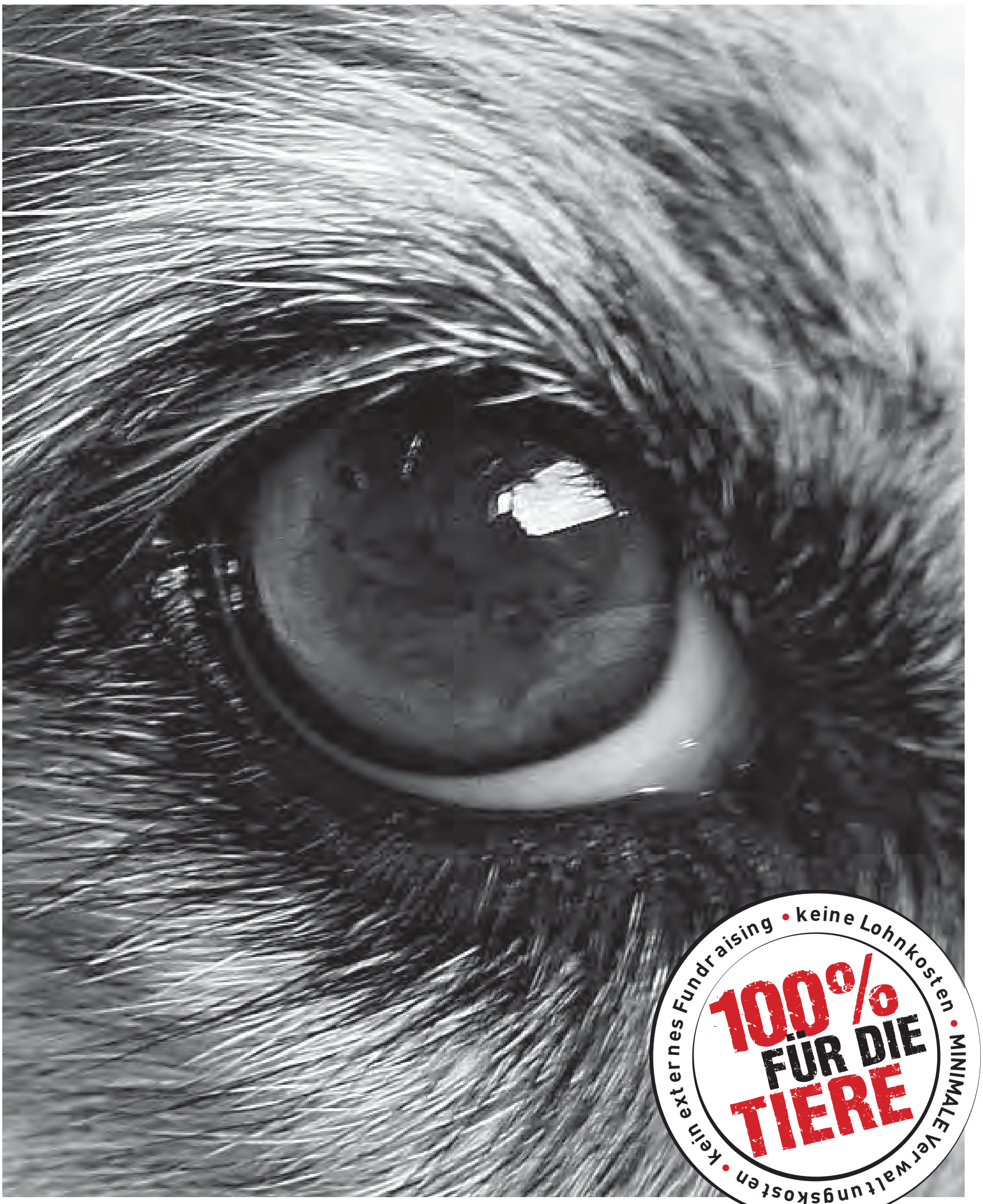
active Life

16. Jahrgang / Nr. 8 / August 2016 / Fr. 5.60



TIERBOTSCHAFTER.CH STIFTUNG



Wir helfen dort, wo andere kämpfen: Wir unterstützen Tierschutzprojekte von Einzelkämpfern und verbreiten Botschaften zum Wohl der Tiere. **Helfen Sie helfen:** Durch Ihre Spende auf Postkonto 85-252306-7 / IBAN CH48 0900 0000 8525 2306 7, die Übernahme einer Tierpatenschaft oder via Online-Galerie bei «Tiere helfen Tieren». **www.tierbotschafter.ch**

AKTIVES LEBEN

Feuer und Flamme 2
Pensionskasse bei Scheidung 5
Mit einem Funken Rot 6
Das Spiel mit dem Feuer 8
Gefährdete Naturphänomene 10
Das weisse Gold 12

GESUNDHEIT

Gut schlafen, sicherer Leben 15
Post-Holiday-Syndrom 16
Alter – Ich komme 18
Feuermal 20
OpenSunday für Kinder 22
Darmreinigung 23

ESSEN · TRINKEN

Referenz an eine Birne 25
Natürlich einmachen 26
Wie Gott in Frankreich 28
Gastro Kritik 30

KULTUR

Veranstaltungskalender 33
«Clowns und Kalorien» 34
Höchste Zeit 35
«Intouchables» auf der Bühne! 36
BREAK the Tango 37
Sherlock Holmes 38
AT Verlag 40
Crime und Spannung 42
Zwischen Schatten und Licht 44

FERIEN · REISEN

Wasserfälle in der Schweiz 46
Partschinser Wasserfall 50

FERIEN · REISEN

Wasserfälle im Juragebiet 52
Vom Feuer geprägte Landschaft 54
Blog-Wanderungen 56

NATUR

Der grüne Daumen 58
Sophies Gartenjahr 60
Leuchtkäfer 62

RATGEBER

Juristischer Ratgeber 64
Ferientipps 65
Psychologischer Ratgeber 66
Sinnvoll Energie sparen 68
Mondkalender 70
Tipps & Tricks 71
Kreativ 72

EINBLICKE

Gelebtes Leben 73
Eine kleine Kurzgeschichte 77
Wenn ich noch einmal 78
Liebe und Leidenschaft 80
Vor 50 Jahren 82
Krimi 84

UNTERHALTUNG

Warum 85
10 Fehler/Zahlenschlüssel 86
Horoskop 87
Rätselspass 88-91
Lösungen 92
Witz 93
Kleinanzeigen/Impressum 94-95
Profirätsel 96

Thema des Monats: Feuer

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kein Schweizer Fest wird so stark mit Feuer verbunden wie der 1. August. Freudenfeuer werden in den Bergen und im Flachland entzündet. Feuerwerk zischt zum Himmel.
Neutral beschrieben ist Feuer die Flammenbildung bei Verbrennung unter Abgabe von Wärme und Licht. Feuer kann Segen oder Fluch sein.
Durch Blitze und Vulkanausbrüche können jederzeit Waldbrände entstehen. Deshalb kannten unsere Urahnen das Feuer als zerstörerische Naturgewalt. Später bändigte und nutzte man das Feuer. Feuer wärmt, mit Feuer kocht man, brennt Töpferwaren und lässt Stoffe wie Metalle schmelzen.
Feuer war ein wichtiger Faktor der Menschheitsgeschichte und viele Sagen und Mythen ranken darum, wie die Menschen das Feuer nutzen lernten. Am bekanntesten ist Prometheus, der den Menschen das Feuer gebracht haben soll.
Die Griechen kannten die Vier-Elemente-Lehre, Feuer, Wasser, Luft und Erde, die auch Teil der Medizin wurde. Diese mehr als 2500 Jahre alte Theorie, die auch in der Astrologie eine Rolle spielt, erlebt heute ein Comeback: Die vier «Urstoffe» Erde, Feuer, Luft und Wasser helfen, Beschwerden zu lindern.
Faszinierend ist der Beruf «Feuerwehrmann». Wer hat nicht als Kind davon geträumt, mal in einem Feuerwehrauto zu fahren? Feuerwehrleute sind heute hochspezialisierte Brandexperten.
Gebändigtes Feuer in einem Cheminée oder ein Lagerfeuer laden zum Träumen und Philosophieren ein. Das Züngeln der Flammen, die Wärme und das Knistern und Knacken des Holzes lassen romantische Stimmung aufkommen.
Es gibt auch das innere Feuer: Begeisterung und Engagement. Und dessen Erlöschen, das Burn-out. Bei innerem und äusserem Feuer kommt es auf die Dosierung an.

Inneres Feuer, das motiviert, Ziele umzusetzen, wünscht Ihnen

Regula Zellweger

Mode in den Farben des Feuers

Feuer und Flamme

August ist die Zeit der Höhenfeuer und der Grillabende. Beobachten Sie die Farben des Feuers von der lodernden Flamme bis zu Glut und Asche, von Rot über Grau bis Schwarz. Diese Farbpalette wirkt edel und elegant. Gönnen Sie sich einen Einkaufsbummel mit dem Fokus auf diese Farbkombination.

(rz) Rot ist verführerisch, sexy. In roter Kleidung wirken Frauen attraktiv auf Männer, das ist erwiesen. Aber auf andere Frauen ist die Wirkung von rot bekleideten Frauen anders. In einem psychologischen Forschungsprojekt stuften Probandinnen andere, rot gekleidete Frauen häufiger als untreu ein als Frauen in weisser Kleidung. Sie empfanden sie als Konkurrenz, als bedrohlich für die eigene Beziehung.

Mit Rot verbindet man Energie und sexuelle Empfänglichkeit. Nun ist es ja nicht so, dass man mit seinem Outfit kommunizieren will, man sei auf Männerfang. Deshalb auf Rot verzichten? Nein, aber mit einer Kombination mit Schwarz oder Grau mindert man diese Aussage. Man symbolisiert unter Kontrolle gehaltene Energie und wirkt auf edle Art attraktiv – auf Frauen und auf Männer.

Alles Chemie – oder was?

Feuerrot ist ein unpräzises Wort. Nicht jedes Feuer brennt rot. Je nach Brennstoff nimmt es eine andere Farbe an: Rubidium erzeugt rotviolette Flammen, Strontium verbrennt purpurrot, Calcium ziegelrot und Lithium karminrot. Barium färbt Flammen grün, Caesium lässt sie himmelblau leuchten und

© GUDRUN SJÖDEN

© GUIDO MARIA KRETSCHMER BY HEINE

© SCHILD MODEN

© HEINE

© OROVIVO

© HAPPY SIZE

© JOCKEY

Indium blauviolett. Im allgemeinen Sprachgebrauch aber verbindet man mit Feuerrot das Rot, das man beobachtet, wenn im Cheminée das Feuer knisternd Behaglichkeit verbreitet. Also wenn Kohlenstoff verbrennt, der in Öl, Erdgas, Kohle und Holz enthalten ist.

Rot ist ein Sinneseindruck, der im Gehirn entsteht, wenn Licht einer bestimmten Wellenlänge in unsere Augen fällt. Die Wellenlänge entscheidet, welche Farbe wir sehen. Rot erscheinen uns Objekte, die Licht mit einer vergleichsweise hohen Wellenlänge zwischen 600 und 780 Nanometern aussenden.

Vielfältiges Grau

Der Mensch kann rund 500 verschiedene Grautöne unterscheiden. Grautöne sind beispielsweise Anthrazit, Aschgrau, Betongrau, Taubengrau, Mausgrau, Rauchgrau, Schiefergrau bis hin zu Silbergrau und Zementgrau. Mausgrau klingt nicht schmeichelhaft, wenn man damit das Auftreten einer Person beschreibt. Es ist schon so: Die Farbe Grau hat eigentlich ein Image-Problem. Ihr haftet etwas Unauffälliges, Tristes und Trauriges an. Und doch: In der Mode hat sie eine Joker-Funktion. Sie passt zu fast allen Farben. Etwas Grau macht ein schrilles, billiges Aussehen dezenter, gekonnt kombiniert stärkt und veredelt Grau die Aussagekraft einer anderen Farbe.

© HEINE

Dramatisches Schwarz

Einerseits verbindet man die Farbe Schwarz mit dem Tod, anderseits wirkt sie edel, festlich, gediegen. Schwarz gibt dem Erscheinungsbild eines Menschen Straffheit und Kontur. An bedeutenden Anlässen tragen Frauen und Männer schwarz. In der Mode lässt die Farbe Schwarz alle anderen Farben knallig, bunt aussehen, sie macht sogar die Mode selbst fast überflüssig. Denn was braucht man noch, wenn der Schrank gefüllt ist mit schwarzer Kleidung? Das «Kleine Schwarze» ist wohl das wandlungsfähigste Kleidungsstück überhaupt.

Rot als Signal

Ist Ihnen Schwarz zu ernsthaft und Grau zu unspektakulär, dann kombinieren Sie mit Rot.

Diese Kombination eignet sich für alle Altersstufen und für alle Figuren. Vielleicht sind es nur rote Accessoires, mit denen man Grau oder Schwarz aufpeppt oder bewusst den Blick ab- oder auf etwas hinlenkt. Ein rotes Kleidungsstück ist ein Eyecatcher.

Übrigens, keine Angst, im roten Outfit über eine Kuhweide zu gehen. Das «rote Tuch» ist ein Begriff, der ausdrückt, dass etwas provoziert und wütend macht.

Dem Stier ist es aber egal, ob der Matador mit einem roten, blau gestreiften oder pink geblümten Tuch vor seiner Nase herumwedelt. Es ist nicht die Farbe, die ihn ärgert, sondern das Verhalten dieser spanischen Männer. Man nimmt an, dass Stiere wie viele andere Säugetiere keine Farben wahrnehmen, sondern nur zwischen hell und dunkel unterscheiden können.

Rot ist eine Signalfarbe – denken Sie an die Verkehrsschilder oder ans Lichtsignal. Rot impliziert «stopp». Deshalb ist Rot eine Farbe zum Abnehmen. Es beeinflusst das Ess- und Trinkverhalten.

Wer von rotem Geschirr speist, nimmt laut einer Studie deutlich weniger Nahrungsmittel zu sich als Menschen, denen beim Essen blaue oder weisse Teller vorgesetzt werden. Wer Rot für seine Kleidung wählt, benutzt einen entsprechend roten Lippenstift – das ist unabdingbar.

Und die Männer

Rot gekleidete Männer wirken nicht wirklich sexy. Im Mittelalter trugen zwar reiche und mächtige Männer rote Kleidung, weil der Farbstoff so teuer war. In der katholischen Kirche hat sich die Farbe gehalten und auch der St. Nikolaus trägt seinen roten Mantel trotz oft pummeliger Figur.

Männer nutzen Rot als Zeichen ihrer politischen Ausrichtung: Zur Zeit der Französischen Revolution entwickelte sich Rot zur Farbe des Protests und der Emanzipation. Die Jakobiner trugen rote Mützen. Noch heute ist Rot die Farbe der linken Parteien.

Aber rote Kleidung? Allenfalls zum Sport, damit man auf dem Rennvelo im Verkehr nicht übersehen wird. Und zum Wandern, damit Mann sich von der grünen Natur abhebt. Power zeigen Männer lieber mit einem Ferrari als mit roter Hose und rotem Jackett. Allenfalls erreicht Mann mit einer roten Krawatte einen Hingucker für das schwache Geschlecht, das mutig starkes Rot trägt – kombiniert mit edlem Schwarz und Grau.

Ab 2017 wird bei Scheidung die Pensionskasse gerechter geteilt

Übergangsregelung: Geschiedene können Rente vom Ex-Partner allenfalls umwandeln.

Bei Ehepaaren und eingetragenen Partnerschaften stellen die Ansprüche an Pensionskassen einen bedeutenden, zuweilen sogar den einzigen Vermögenswert dar. Umso wichtiger ist es, diese Guthaben im Scheidungsfall gerecht aufzuteilen. Um diesem Anspruch noch besser zu genügen, treten am 1. Januar 2017 die neuen Bestimmungen über den Vorsorgeausgleich bei Scheidung in Kraft (Schweizerisches Zivilgesetzbuch Artikel 122 bis 124e).

Unveränderter Grundsatz: Die von den beiden Partnern während der Dauer der Ehe geäufneten Pensionskassenansprüche, Freizügigkeitsguthaben und Wohneigentumsvorbezüge werden bei der Scheidung hälftig aufgeteilt. Das gilt unabhängig vom ehelichen Güterstand und kann auch in einem Ehevertrag nicht abgeändert werden. Doch die hälftige Teilung wird künftig flexibler gehandhabt. Zudem werden einige Benachteiligungen des vorsorgeschwächeren Ehepartners beseitigt. Ebenso wird es nicht mehr möglich sein, mit Verzögerungsmanövern Vorteile herauszuholen: Stichtag für die Teilung der Vorsorgegelder wird die Einleitung und nicht mehr das Ende des Scheidungsverfahrens sein. Diese Regelung betrifft ebenfalls die Verfahren, die am 1. Januar 2017 bereits rechtshängig sind.

Bestehende Renten aufteilen

Wesentliche Neuerung der Gesetzesrevision: Die während der Ehe aufgebaute berufliche Vorsorge wird auch dann geteilt, wenn ein Partner bereits eine Invaliden- oder Altersrente bezieht. Bei Invalidenrenten vor dem Pensionsalter wird dafür eine hypothetische Pensionskassen-Austrittsleistung ermittelt und geteilt. Eine bestehende Altersrente wird gemäss dem richterlichen Ermessen aufgespalten. Der ausgleichsberechtigte Partner erhält dann seinen Anteil in Form einer lebenslänglichen Rente, die beim Tod des Ex-Gatten unverändert weitergezahlt wird.

Hier kommt für bereits Geschiedene eine Übergangsregelung zum Tragen: Wer unter dem bisherigen Recht im Scheidungsurteil eine lebenslängliche Rente zugesprochen erhalten hat, die mit dem Tod des Ex-Gatten erlischt, kann vom 1. Januar bis zum 31. Dezember 2017 beim Scheidungsgericht die Umwandlung dieser Zahlung unter Ex-Eheleuten in eine neue lebenslange Vorsorgerente beantragen. Voraussetzung: Der verpflichtete Ex-Ehegatte muss eine Altersrente oder eine Invalidenrente nach dem reglementarischen Rentenalter beziehen.

Mehr Flexibilität

Im neuen Artikel 124b des Zivilgesetzbuches wird den scheidenden Eheleuten das Recht eingeräumt, in einer Vereinbarung über die Scheidungsfolgen von der hälftigen Teilung abzuweichen oder auf den Vorsorgeausgleich zu verzichten. Dabei muss jedoch eine angemessene Alters- und Invalidenvorsorge beider Ehegatten sichergestellt sein. Das hat der Richter von Amtes wegen zu prüfen. Im Übrigen bekommt das Gericht mehr Entscheidungsspielraum: Die hälftige Teilung kann abgemildert oder verweigert werden, wenn sie aufgrund der güterrechtlichen Auseinandersetzung oder der wirtschaftlichen Verhältnisse der Ehegatten unbillig wäre oder wenn der Altersunterschied und damit die Vorsorgebedürfnisse dagegensprechen. Anderseits kann der berechtigte Ehegatte mehr als die Hälfte der Vorsorgeguthaben zugesprochen erhalten, wenn Kinder zu betreuen sind oder wenn der zahlungspflichtige Scheidungspartner weiterhin über eine angemessene Alters- und Invalidenvorsorge verfügt.

Weitere Revisionspunkte

Damit die Scheidungsgerichte über die notwendigen Daten verfügen, müssen die Pensionskassen alle Vorsorgeguthaben der «Zentralstelle 2. Säule» melden. Überdies wird es den Pensionskassen untersagt, solche Guthaben ohne das Wissen des Ehegatten auszuzahlen. Und bei der Übertragung des Vorsorgeausgleichs von Kasse zu Kasse sollen die gesetzlich besser geschützten obligatorischen Pensionskassenguthaben stets obligatorisch bleiben.

Barbara Sramek, Rechtsanwältin und eidg. dipl. Steuerexpertin bei Voser Rechtsanwälte, Baden
In Zusammenarbeit mit dem IfFP Institut für Finanzplanung (www.iffp.ch)

Mit einem Funken Rot

Mitten im alten Dorfkern von Bellwald VS bietet das Irenenhaus, das im Jahr 1546 erstellt wurde, modernste Wohnqualität. Möglich wurde dies dank einer sanften Sanierung durch ein ortsansässiges Unternehmen. Die Innengestaltung in den Farben von Holz und von Stein strahlen Ruhe aus – und Rot bringt Lebendigkeit.

© ALLE FOTOS: REINHARD PERREN, WWW.PERRENAG.CH

(rz) Theophil Bittel weiss noch Geschichten von der alten Irene zu erzählen, die einst mitten im Gomser Bergdorf Bellwald lebte: Als kleiner Junge musste er vor über 80 Jahren der alten, eigenwilligen Frau Handreichungen machen und bekam dafür einen kleinen Lohn. Damals lebten kinderreiche Familien in ein paar engen Kammern mit kleinen Fenstern. Es führten keine Strasse und keine Seilbahn ins Walliser Bergdorf auf 1600 Meter über Meer, alles musste hinaufgetragen werden. Doch die Geschichte des Irenenhauses begann schon viel früher.

Zu neuem Leben erwecken

Vor 500 Jahren ging ein Bellwalder in den Wald, schlug Bäume, zersägte diese zu Brettern und fertigte aus Holz und Steinen ein Haus, das seither im alten Dorfkern von Bellwald Wind und Wetter trotzt. Es datiert aus dem Jahr 1546 und viele Bellwalder und Touristen haben es liebgewonnen. Allerdings schien das Schicksal des historischen Gebäudes besiegelt zu sein. Dunkle, enge Wohnräume mit tiefen Decken entsprechen nicht den heutigen Wohnbedürfnissen, und so schien es unwahrscheinlich, dass jemand das Haus kaufen würde, um es zu sanieren. Das war aber angesichts des morschen und einsturzgefährdeten Dachstuhls dringend notwendig. Manchmal gibt es aber Wunder, und hier kommt ein Unterländer ins Spiel, einer, der sich in die Walliser Gemeinde Bellwald verliebt hatte. Er wollte ein Haus kaufen, und seine Wahl fiel auf das sanierungsbedürftige alte Haus im Dorfkern. In der Schreinerei Perren AG fand der mutige Bauherr einen Partner, der es schaffte, den Charakter des altehrwürdigen Gebäudes zu bewahren und Wohnwelten zu realisieren, die modern und grosszügig sind und Vergangenheit und Gegenwart optimal vereinen. Alte Balken oder Wände sorgen für heimelige Akzente.

Alt und Neu harmoniert

Wie gelang es, Modernes und Bestehendes miteinander zu verbinden, unter Berücksichtigung der vielen Auflagen des Denkmalschutzes? Zuerst wurde der Baukörper ausgehöhlt, anschliessend wurden die Aussenmauern verstärkt und nach den Vorgaben des Gebäudeprogramms isoliert. Um ein besseres Wohngefühl zu ermöglichen, wurden Decken höher gesetzt. Durchbrüche in den alten Wänden sorgen für eine Öffnung des Raumes, für Durchblicke und für ein grosszügiges Raumgefühl, Struktur geben Ebenen, keine engen Kammern. Neue, grössere Fenster lassen mehr Licht als vorher herein. Der Dachstock wurde vollständig neu saniert.

Ein Anbau vergrössert das Gebäude, ohne sein Aussehen stark zu verändern. Eine Treppe führt in diesem Anbau vom Erdgeschoss in den ersten Stock. Von der zweiten in die dritte Etage gelangt man über eine neu erstellte Treppe. So wird der Anbau zu einer Art Lounge, von der aus man einen herrlichen Blick auf die Walliser Bergwelt geniessen kann.

Mut zur Farbe Rot

Das dunkle Braun des alten Holzes und das helle Braun des neuen Holzes prägen das Innenambiente. Ihnen zur Seite stehen Weiss und Rot. Farben des Feuers: Farbe von dunklem Holz, Weiss der Asche und Rot der Flammen. Die Küche ist in diesen Farben gehalten und sorgt für einen modernen Akzent. Sie ist mit allen aktuellen technischen Raffinessen ausgestattet.

Auch die Nasszellen sind in dieser Farbe ausgeführt. Damit lebt die Inneneinrichtung vom Spannungsbogen, der von Elementen aus dem 16. Jahrhundert bis heute reicht, wobei die Übergänge miteinander harmonieren. Alles passt zusammen, weil die Schlichtheit der alten Bauteile von der Schlichtheit des modernen Designs aufgenommen wird. Bindeglied ist der Esstisch mit Sitzbank im Obergeschoss, der moderne Formen aufweist, aber aus einer nicht mehr benötigten Trennwand des Hauses, aus 500 Jahre altem Holz, speziell angefertigt wurde.

Reinhard Perren, Schreinerei Perren AG Bellwald, www.perrenag.ch

© REINHARD PERREN, WWW.PERRENAG.CH

Das Irenenhaus vor dem Umbau...

...nach dem Umbau

Das Spiel mit dem Feuer

Feuerwerk – Faszination und Gefahr

Feuerwerk wird meist verbunden mit einem Freudenfest. Das war aber nicht immer so. In alten Zeiten setzte man das Feuerwerk zur Bekämpfung von Dämonen und Geistern ein, später als Waffe in Kriegen. Heute sind Gebrauch und Umgang mit Feuerwerk gesetzlich geregelt.

© FOTO: BELTSAZAR/SHUTTERSTOCK.COM

2006 wurde erfolgreich versucht, das grösste Feuerwerk aller Zeiten zu inszenieren. Das Himmelsbild beinhaltete 66 326 Feuerwerkskörper und wurde von vier verschiedenen Standorten aus gezündet. Dieser Weltrekord wurde im Rahmen der Neujahrsfeierlichkeiten in Funchal (Madeira) aufgestellt.

© FOTO: KELLIS/SHUTTERSTOCK.COM

Heute gibt es fast keine Festlichkeit mehr, deren Höhepunkt nicht in einer Feuerwerkssymphonie endet. Oftmals werden die farbigen Bilder von einer imposanten Musik begleitet. Es entstehen kunstvolle Meisterwerke, die von professionellen Pyrotechnikern, so genannten Feuerwerkern, perfekt choreografiert sind.

Mit Feuerstäben Feinde bekämpfen

Ursprünglich wurden die Feuerdarbietungen nicht zum Staunen und Feiern eingesetzt. Quellen besagen, dass die ersten Feuerwerke in China in der Song Dynastie (960 bis 1270) erfunden wurden. Damals wurden Salpeter, Holzkohle und Schwefel als Grundlage von Schwarzpulver in Bambusröhren gestopft und abgefeuert. Auf diese Weise hoffte man, Dämonen und Geister zu vertreiben. Der Knalleffekt stand im Vordergrund. Das Licht, das erzeugt wurde, war sekundär. Was für Dämonen und Geister ein wirksames Mittel war, konnte für Feinde nicht schaden. Das Abfeuern von Feuerbomben oder das Aufstellen von Tretminen verstümmelte und blendete die Gegner. Diese Böller waren nicht zuverlässig und häufig wurden die Feinde nicht getroffen. Der psychologische Effekt zählte.

Durch die Araber kam das Schwarzpulver im 13. Jahrhundert nach Europa. Obwohl es europäische Pyrotechniker gab, die Versuche machten, wurde das Schwarzpulver ab dann eingesetzt. Auch in Europa wurde es vorerst zu kriegerischen Zwecken eingesetzt.

Feuerdarbietungen als Privileg des Adels

Das erste belegte Feuerwerk der Geschichte wurde 1506 zu Ehren von Kaiser Maximilian I. in Konstanz inszeniert.

In der Barockzeit erlebten die Lichtdarbietungen ihren Höhepunkt. Kein politisches, repräsentatives Ereignis, das nicht mit einer imposanten Feuerdarstellung abgerundet wurde.

Das grösste Feuerwerk der Barockzeit wurde von König Ludwig XV. zur Begrüssung seiner Schwiegertochter Marie Antoinette in Auftrag gegeben. Mehr als 20 000 Feuerwerkskörper wurden gezündet.

Schweizerische Koordinationsstelle Feuerwerk SFK

Als gemeinsame Stimme der schweizerischen Feuerwerkindustrie stellt die SKF als Fachstelle für Pyrotechnika die Verbindung zu den Behörden bei Bund, Kantonen und Gemeinden her.
Für den Detailhandel geprüfte Raketen, Vulkane, Bengalhölzer und Knaller brauchen keine zusätzliche Ausbildung. Für Profi-Feuerwerker gibt es spezielle Grossfeuerwerksartikel. Im Gesetz werden diese als «Feuerwerkskörper der Kategorie 4» bezeichnet. Sie sind nicht im Detailhandel erhältlich. Im Zuge der Einführung neuer Vorschriften aus der EU müssen die Feuerwerker eine Ausbildung mit Prüfung absolviert haben, um solche Feuerwerkskörper abbrennen zu dürfen.

Kurse und Ausbildungen: www.swissfire.ch

Nachdem der Adel nicht mehr über unbegrenzte finanzielle Mittel verfügte, verschwanden die Darbietungen am Himmel.

© FOTO: EKARIN APIRAKTHANAKORN/SHUTTERSTOCK.COM

Die Farbenpracht wird entdeckt

Im 19. Jahrhundert wurden die orangegelben Lichtdarbietungen durch eine Vielzahl an Farben angereichert. Blaue, grüne, gelbe und rote Knalleffekte wurden durch das Beimischen von Stoffen wie beispielsweise Aluminium erzeugt. Musik wurde zu einem wichtigen Bestandteil der Lichtdarstellung und ist nicht mehr wegzudenken.
Trotz verschiedener negativer Auswirkungen wird heute weiterhin am koordinierten Zünden von Feuerwerkskörpern festgehalten. Das Ansteigen der Feinstaubbelastung beim Abfeuern und die immensen Gelder, die dafür aufgewendet werden, führen nicht zum Verschwinden der Feuerblumen am Himmel.

Doris Brodmann

Sicherheitstipps

1. August, Tag der Feuerwerke

- Lassen Sie sich beim Kauf von Feuerwerk über die Handhabung der einzelnen Feuerwerkskörper beraten.
- Vermeiden Sie jegliches Rauchen in der Nähe von Feuerwerk, besonders an Verkaufsständen.
- Lagern Sie Feuerwerk an einem kühlen und trockenen Ort. Sorgen Sie dafür, dass Kinder keinen Zugriff haben. Beachten Sie die Brandschutzvorschriften.
- Lesen Sie Gebrauchsanweisungen frühzeitig, am besten noch bei Tageslicht.
- Halten Sie Feuerwerk von kleinen Kindern fern. Grössere Kinder müssen über den richtigen Umgang mit Feuerwerk instruiert und beaufsichtigt werden.
- Basteln Sie keine Eigenkreationen. Das Verbinden von mehreren Feuerwerkskörpern zu einem «Superding» kann zu gefährlichen Situationen führen.
- Vermeiden Sie das Abbrennen von Feuerwerkskörpern in Menschenansammlungen. Schützen Sie Gebäude, indem Sie Fenster schliessen und Sonnenstoren hochziehen.
- Brennen Sie bei grosser Trockenheit kein Feuerwerk in der Nähe von Wäldern oder Getreidefeldern ab. Befolgen Sie allfällige Weisungen der Behörden.
- Schützen Sie Ihren Vorrat an Feuerwerk auf dem Festplatz vor Funkenwurf durch örtliches Trennen, Abdecken usw.
- Kleine Raketen können gut aus verankerten Flaschen gestartet werden, grössere nur aus Abschussstäben oder Rohren. Der Raketenstab darf nicht in die Erde gesteckt werden.
- Sollte ein Feuerwerkskörper nicht abbrennen, nähern Sie sich frühestens nach 5 Minuten. Unternehmen Sie keine Nachzündversuche. Geben Sie den «Blindgänger» dem Verkaufsgeschäft zurück.
- Nehmen Sie beim Abbrennen von Feuerwerk Rücksicht auf ältere Menschen, Familien mit Kleinkindern und Nachbarn. Verzichten Sie auf das Abbrennen von Feuerwerk in der Nähe von Tieren.

Quelle: BfB Beratungsstelle für Brandverhütung

Aufgelesen

Erfolgreiche Abwehr
Mit dem resoluten Einsatz ihres Rollators hat eine 83-Jährige in Schleswig-Holstein einen Räuber abgewehrt. Ein Mann hatte die Frau angesprochen und wenig später zu ihrem Rucksack gegriffen. Die Frau machte mit ihrem Rollator einen beherzten Schritt nach vorne und brachte dadurch den Dieb zu Fall.

Angekommen
Im November 1906 hatte der Meeresforscher Georg Parker Bidder diese Flaschenpost auf den Weg geschickt. Bei Fund der Karte sollte diese an das Labor der britischen Marine Biological Association in Plymouth geschickt werden. Auf den Nordfriesischen Inseln wurde die Flaschenpost 108 Jahre und 138 Tage später gefunden. Forscher Bidder hatte insgesamt 1020 Flaschen ins Meer geworfen und aus den Fundorten als Erster geschlossen, dass die Strömung in der Tiefe der Nordsee von Ost nach West verläuft.

Rohdiamant bringt Millionen
Für die gigantische Summe von 63 Millionen Dollar hat die Bergbaugesellschaft Lucara einen Rohdiamanten verkauft. Der Stein mit dem Namen «The Constellation» habe ein Gewicht von 813 Karat. Er wurde letztes Jahr in der Karowe Mine in Botswana gefunden.

Weltmeister im Frauentragen
Seit 1992 findet in der Gemeinde Sonkajärvi in Finnland die Weltmeisterschaft im Frauentragen statt. Die Männer tragen die Frauen im Huckepack oder kopfüber am Rücken durch Parcours. 35 Paare aus 12 Ländern machten bei dem Wettlauf durch Wasser, Sand und waldiges Gelände mit. Der Weltmeistertitel ging nach Russland. Nicht nur das schnellste Paar wurde erkoren. Es gab auch Preise für das lustigste Pärchen, für die beste Verkleidung und den stärksten Träger.

Gefährdete Naturphänomene

Wasserfälle

Rheinfall

Wasserfälle gehören zu den schönsten und spektakulärsten Naturdenkmälern, welche die Schweiz zu bieten hat. In den letzten Jahrzehnten verloren die Wasserfälle ihre Bedeutung als attraktive Tourismusziele. Zeit, um sie wieder zu entdecken.

(rz) Im letzten Jahrhundert lockten die zahlreichen Schweizer Wasserfälle viele Touristen in die Schweiz. Den Rheinfall und die Reichenbachfälle muss man gesehen haben. Doch der grösste Wasserfall Europas, der Rheinfall, rangiert nicht so weit oben in der Liste der Wasserfälle der Welt nach der Fallhöhe. Er wird sogar von einigen Schweizer Wasserfällen überboten: den Seerenbachfällen in drei Stufen über 585 Meter, den Engstligenfällen mit 340 Metern Höhe, den Giessbachfällen in 14 Stufen über 300 Meter, den Staubbachfall mit 297 Metern, dem Isengrindfall, dem Pissevache- und dem Leuenfall. Bezogen auf die kleine Fläche unseres Landes ist die Schweiz aber eines der spektakulärsten Wasserfall-Länder.

waterfall.ch

Lassen Sie sich von der fallenden, stiebenden, tosenden oder sanft niederschwebenden Wasserkraft faszinieren. Webseiten und Bücher helfen, sich zu informieren und Ausflüge zusammenzustellen. Planen Sie einen «Wasserfall-Herbst» und besuchen Sie die schönsten Wasserfälle der Schweiz.
Planungshilfe bietet www.waterfall.ch. Hier findet man eine interaktive Landkarte, die den genauen Ort aufzeigt, bei der Suche nach öffentlichen Verkehrsmitteln unterstützt und Hintergrundinformationen liefert. Auch www.myswitzerland.com bietet unter dem Stichwort «Wasserfälle» wertvolle Informationen.

Ein Wasserfall vergiesst nie seinen Weg.
Aus China

Wanderbuch

Wanderungen zu den 120 schönsten Wasserfällen der Schweiz findet man im reich bebilderten Buch «Die Wasserfälle der Schweiz» aus dem AT Verlag. Die beiden Autoren dieses Buches sind «auf Wasserfalljagd» gegangen und haben sämtliche Wasserfälle der Schweiz wissenschaftlich erforscht, dokumentiert und inventarisiert. In diesem Buch beschreiben sie

Wie ein Wasserfall im Sturz langsamer und schwebender wird, so pflegt der grosse Mensch der Tat mit mehr Ruhe zu handeln, als seine stürmische Begierde vor der Tat es erwarten liess.
Friedrich Wilhelm Nietzsche

Eine Frauenträne kann stärker sein als ein Wasserfall.
Aus Kanada

Unterirdisch zugänglicher Wasserfall

Die Trümmelbachfälle sind die einzigen, unterirdisch zugänglichen Gletscherwasserfälle der Welt, erschlossen durch Lift, Galerien, Tunnel, Wege und Plattformen. Sie führen das Schmelzwasser der Gletscher von der Jungfrau talwärts, bis zu 20'000 Liter Wasser pro Sekunde. Über 20'000 Tonnen Geröll reissen sie jährlich mit und bringen einen ganzen Berg zum Donnern.
Die Trümmelbachfälle sind Teil der 72 Wasserfälle des Lauterbrunnentals, zu denen auch der eindrucksvolle Staubbachfall gehört. Eine meist flache Wanderung führt von Lauterbrunnen nach Stechelberg an den von senkrechten und teils mehreren hundert Meter hohen Felswänden hinuntersprudelnden Wassern vorbei.

Quelle: www.myswitzerland.com

Trümmelbachfälle

Es rauscht im Wald der Wasserfall...
hört 's Rauschen auf, ist 's Wasser all'...
Unbekannt

© FOTO: WASSERFÄLLE - ÖKOLOGISCHE UND SOZIO-KULTURELLE LEISTUNGEN EINES BEDROHTEN NATURMONUMENTES, HAUPT VERLAG

die lohnendsten Wanderungen und Ausflüge zu 120 Wasserfällen in allen Gegenden der Schweiz.
Mit vielen interessanten Hintergrundinformationen und spannenden Geschichten rund um die Wasserfälle, mit Übersichtskarten und allen praktischen Angaben zu Anreise, Wegverlauf und Schwierigkeit.

Umwelt- und kulturelle Aspekte

Wer sein Wissen über Wasserfälle gezielt über die touristischen Aspekte hinaus vertiefen möchte, befasst sich mit dem Buch «Wasserfälle» aus dem Haupt Verlag. Man wird sich beispielsweise bewusst, dass Wasserfälle durch die Nutzung der Wasserkraft gefährdet sind. Dieses Buch stellt in einem interdisziplinären Ansatz die Bedeutung von Wasserfällen mit ihren ökologischen und sozio-kulturellen Qualitäten vor.

Es zeigt, welche Pflanzen- und Tierarten im Spritzbereich von Wasserfällen vorkommen. Touristische und kunsthistorische Bedeutungen von Wasserfällen werden beschrieben und quantifiziert sowie Aspekte, welche die Gesundheit der Menschen fördern, skizziert. Zudem wird eine neue Methode zur Erfassung der landschaftsästhetischen Qualitäten vorgestellt. Zudem werden Empfehlungen zur Beurteilung der Erhaltungswürdigkeit von Wasserfällen aufgeführt.
Das Buch präsentiert wertvolle Grundlagen zur Diskussion über die Zukunft der Wasserfälle in der Schweiz.

Wasserfälle - Ökologische und sozio-kulturelle Leistungen eines bedrohten Naturmonumentes,
Rodewald, Raimund; Baur, Bruno, Haupt, 2015, 246 S., ISBN: 978-3-258-07949-3, CHF 36.00

Die Wasserfälle der Schweiz,
Florian Spichtig, Christian Schwick, AT-Verlag, 2012,
ISBN: 978-3-03800-670-1,
CH 46.00

Saline royale d' Arc-et-Senans

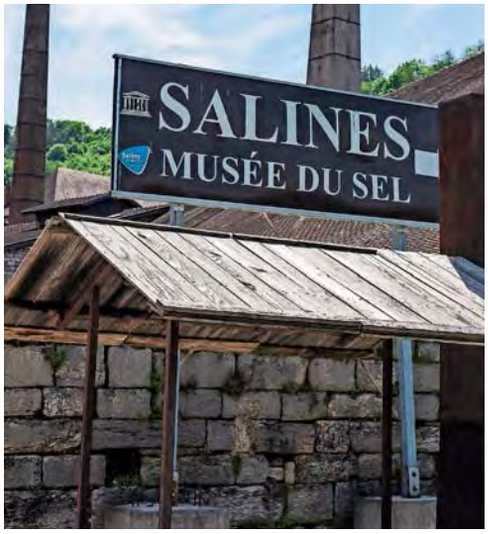
© FOTOS: SUSANNE SUGIMOTO

Salz mit Feuer gewinnen

Das weisse Gold

Die Salzgewinnung und der Salzhandel haben die Geschichte der Franche-Comté geprägt. Heute kann man die stillgelegten Salinen besuchen und erfährt, wie hart die Arbeit bis 1962 in den Salinen war. Riesenpfannen mit Sole wurden über Holzfeuer erhitzt, sodass das Wasser verdunstete und das Salz zurückblieb.

Salins les bains



(rz) Salz gehört auf den Tisch. Selbstverständlich. Ohne Salz kann man nicht leben. Wir konsumieren heute viel Salz, Salz ist billig. So war es nicht immer. Salz wurde das «weisse Gold» genannt. Salz ist für Menschen überlebenswichtig und auch zum Konservieren von Lebensmitteln wurde es gebraucht. Wer das Salzmonopol, das Hoheitsrecht auf die Salzgewinnung, hatte, war ein gemachter Mann. In der Schweiz besteht noch heute das Salzregal, das bei den Kantonen liegt und das alle an die Vereinigten Schweizerischen Rheinsalinen abgetreten haben. Bekannt sind neben den Salinen in Schweizerhalle die Salinen von Bex.

Mit einem Katzensprung über die westliche Landesgrenze lässt sich die Geschichte der Salzgewinnung hautnah nachvollziehen. In der Franche-Comté kann man die «Saline royale d'Arc-et-Senans» und die «Grande saline de Salins-de-Bains» besichtigen.

Salz aus Sole

Die Geschichte der Salzgewinnung reicht bis weit in die früheste Menschheitsgeschichte zurück. Wahrscheinlich gewannen die Menschen das erste Salz durch natürliche Verdunstung von Meerwasser. Meersalz wird auch heute noch gewonnen.
Erste Methoden der organisierten Salzgewinnung aus Sole lassen sich nicht nur bei den Römern nachweisen, sondern schon bei den Kelten. Diese nutzten natürliche Solequellen. Sole ist eine wässrige Lösung von Salzen, die mindestens 14 Gramm gelöster Stoffe pro Kilogramm Wasser enthält.
Die Kelten fingen salzhaltiges Wasser aus Solequellen in Wannen auf und liessen es in dickwandigen Tonkrügen auf einer gross angelegten Feuerstelle eindampfen.
Der nächste Schritt in der Salzgewinnung aus Sole erfolgte im Mittelalter. Die Menschen schufen Hohlräume im Salzgestein, leiteten Wasser ein und lösten so das Salz aus dem Fels. Dieses wurde in Sudhäusern über Tage gesiedet. In so genannten «Pfannen» wurde das Salzwasser so lange erhitzt, bis nur noch ein Salzbrei übrigblieb, der dann getrocknet wurde. Bis 1962 wurde nach diesem Prinzip Salz in Salins-les-Bains gewonnen.

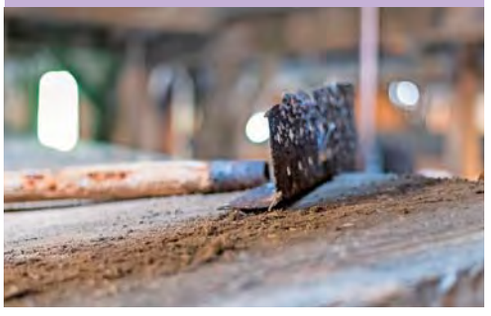
Salins-les-Bains

In Salins-les-Bains wurde 1200 Jahre lang Salz produziert. Im Mittelalter warfen Salzproduktion und Handel hohe Gewinne ab. Die Salzquellen von Salins wurden deshalb schon im 13. Jahrhundert durch unterirdische Stollen besser zugänglich gemacht. Es wurden zusätzliche Brunnen gebohrt. Die Sole wurde mit einer Art Paternoster mit Wasserkesseln ans Tageslicht befördert. Dazu liess man Pferde stundenlang im Kreis gehen. Ab dem 18. Jahrhundert konnte das so gewonnene Salzwasser mit Hilfe von Wasserkraft nach oben gepumpt werden. In den oberirdischen Produktionsstätten kochte man die Sole in riesigen Pfannen 12 bis 18 Stunden lang, bis das Wasser verdampft war und das Salz zum Trocknen zu Ballen geformt werden konnte.

Knochenarbeit in grosser Hitze

Bis in die 60er Jahre des letzten Jahrhunderts schufteten Arbeiter und Arbeiterinnen in der Salzfabrik. Die Arbeit an den Feuerstellen und an den heissen rechteckigen Salzpfannen war unmenschlich. Das Salz musste aus der heissen Pfanne gerecht und in Wagen geschaufelt werden. Die Arbeiter hatten lange Ar-

Salz ist die ganze Welt.
Aus Japan



beitstage, kaum Ferien und die Löhne waren schlecht.
Mit der Zeit wurden jedoch immer bessere und günstigere Produktionsmethoden entwickelt, sodass die Saline nicht mehr rentabel betrieben werden konnte. Zudem benötigte man zum Sieden Holz als Brennstoff, den die Wälder um Salins nicht mehr liefern konnten. So wurde ein Teil der Produktion schon im 18. Jahrhundert nach Chaux verlegt, wo man einen grossen Wald ausbeuten konnte. Die Versorgung mit Kohle erwies sich ebenfalls als unwirtschaftlich.
Heute wird noch Sole für das Thermalbad genutzt. Ein Besuch des Salzmuseums ist beeindruckend. Unglaublich, was Generationen da unter und über Tag konstruiert und gearbeitet haben.

Saline royale d'Arc-et-Senans

Heute wirkt die Königliche Saline von Arc-et-Senans wie ein Prunkbau. Herrschaftliche Steinhäuser mit Säulen erzählen von der Geschichte des Salzes, aber auch vom Architekten Claude Nicolas Ledoux. 1771 wurde er Bevollmächtigter für die Salzbergwerke in der Franche-Comté und in Lothringen. In dieser Funktion unternahm er eine Inspektionsreise, bei der er die Unwirtschaftlichkeit der Salinen, insbesondere im heutigen Salins-les-Bains, erkannte. Er schlug den Bau einer neuen Saline in 17 Kilometer Entfernung, am Rand des Waldes von Chaux, vor. Das Salzwasser sollte durch Leitungen dorthin geleitet werden. «Es ist einfacher, das Wasser auf Reisen zu schicken, als einen Wald Stück um Stück durch die Gegend zu fahren.»
König Ludwig XV. gab als Inhaber des Salzmonopols das Projekt im April 1773 in Auftrag. Ein Jahr später legte Ledoux seine ersten Entwürfe vor. Die Arbeiten dauerten drei Jahre.

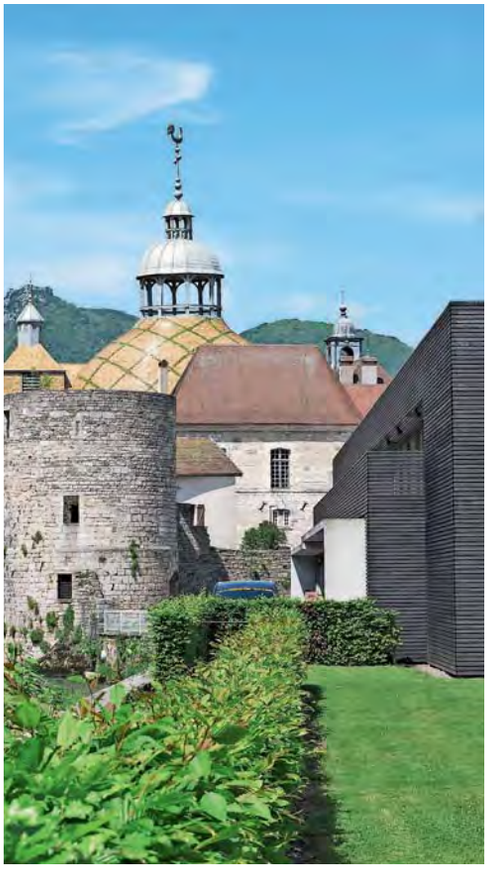
Terra Salina

Terra Salina ist ein Projekt zur Entwicklung des mobilen Tourismus im französischen und schweizerischen Jurabogen. Das Projekt wurde 2012 durch die Königliche Saline von Arc-et-Senans, der Region von Yverdon-les-Bains, der Grossen Saline von Salins-les-Bains, der Stiftung des Salzbergwerkes von Bex, der Altstadt von Bern und der Zitadelle von Besançon initiiert.
Die historische Via Salina war eine lebenswichtige Ader für die Republik Bern. Über Jahrhunderte hat sie dazu gedient, das begehrte Salz von Arc-et-Senans und Salins-les-Bains zu importieren. Der Transport erfolgte mit Hilfe von Lasttieren, Wagen und mit dem Boot.

Saline als Zeitzeuge

Ledoux errichtet nicht nur eine grosszügige Fabrikanlage. Sie repräsentiert auch die gesellschaftlichen und politischen Vorstellungen seiner Zeit. Der Absolutismus ist in Stein dargestellt. Die abnehmend aufwändige Gestaltung der Portale legt die Hierarchie der Teile der Saline dar: Direktor – Wache – Verwaltung – Produktion – Arbeiter.
Das Haus des Direktors im Zentrum ist das uneingeschränkte Machtzentrum. Von hier werden sämtliche Abläufe koordiniert und überwacht. Die Arbeiter und ihre Familien leben wie Leibeigene oder Sklaven. Sie dürfen die mit einer Mauer geschützte Anlage nicht verlassen. Der Gottesdienst findet unter

Eine Mahlzeit ohne Salz ist keine Mahlzeit.
Babylonischer Talmud



Aufsicht des Direktors, in seinem Haus und unter räumlich erniedrigenden Bedingungen statt. Nicht die Erkenntnis, das Salz der Erde zu sein, steht im Vordergrund, sondern Diener des Salzes.

Beide Salinen besuchen

Die Saline royale d'Arc-et-Senans blieb bis 1895 in Betrieb. In den 1920er Jahren wurde sie unter Denkmalschutz gestellt. Schliesslich wurde sie saniert. Sie beherbergt heute als Unesco-Weltkulturerbe ein Ledoux-Forschungszentrum, ein Museum über die Salzgewinnung und ein Museum über die Werke und Ideen des Erbauers Claude Nicolas Ledoux sowie Gästezimmer. Die beiden ehemaligen Salzwerkstätten werden heute als Veranstaltungszentrum für Ausstellungen und Ähnliches genutzt.
Die beiden Salinen muten heute sehr unterschiedlich an, obwohl sie der gleichen Bestimmung dienten. Faszinierend bei der Saline in Salins-les Bains ist die Kombination von historischen Fabrikgebäuden und unterirdischen Hallen mit zeitgenössischer Architektur.

Informationen: www.salinesdesalins.com, www.salineroyale.com, http://de.franche-comte.org

Weltberühmter Dirigent eröffnet Zentrum von Cantus Mundi in Rumänien

Der weltberühmte Dirigent Ion Marin hat das neue Zentrum von Cantus Mundi im Kulturkomplex des königlichen Palasts in Bukarest eröffnet, ein bahnbrechendes soziales Integrationsprojekt, das von der rumänischen Regierung unterstützt wird.

Idee des Projekts ist, durch Musik rumänische Kinder aus allen ethnischen Gruppen zu vereinen, darunter behinderte Kinder mit Down-Syndrom und Kinder aus allen sozioökonomischen Gruppen. Mit einer kleinen, aber wichtigen Unterstützung durch die Regierung und mit Kooperation der Ministerien für Kultur, Bildung und Entwicklung will das Projekt in den nächsten drei Jahren 250 000 Kinder erreichen. 4500 Kinder aus allen Landesteilen haben bereits teilgenommen.

Maestro Marin, der erster Gastdirigent des Hamburger Sinfonieorchesters ist, setzte sich vor 30 Jahren aus Rumänien ab, um dem Ceausescu-Regime zu entgehen und etablierte sich als Dirigent, zuerst in Wien.
«Ich bin extrem erfreut, dass ich dreissig Jahre nach meiner Flucht meinem Heimatland und seiner künftigen Gesellschaft ein Bildungssystem anbieten kann, dass der Integration zugute kommt und so vielen Kindern Selbstachtung und Hoffnung bringt. Ich bin überzeugt, dass die nicht-verbale Sprache der Musik das richtige Mittel ist, um Diskriminierung aufzuheben», sagte er. Cantus Mundi will sich als soziales Integrationsprogramm in Europa weiter ausbreiten.

www.cantusmundi.com

Sonderbriefmarke für Marie Heim-Vögtlin

Zu 100. Todestag von Marie Heim-Vögtlin gibt die Post eine Sonderbriefmarke mit ihrem Portrait heraus. Damit wird eine Frau gewürdigt, die als erste Schweizerin an der Universität Zürich Medizin studierte und doktorierte. Marie Heim-Vögtlin müsse einen festen Willen sowie Durchsetzungsvermögen gehabt haben, schreibt die Universität Zürich in ihrer Mitteilung. Als erste Schweizerin habe sie sich 1868 an der Universität Zürich im Fach Medizin eingeschrieben. Und dies nur vier Jahre nachdem Zürich als zweite Universität in Europa – nach Paris – Frauen zum regulären Studium zugelassen habe. Marie Heim-Vögtlin wurde 1845 als Tochter eines Pfarrers im Aargau geboren. Sie wollte Medizin studieren, doch es herrschte die Meinung vor, dass Frauen zu schwach seien, um ein Studium durchzustehen. Erst als ihr Vater intervenierte, erhielt sie die Zulassung zum Staatsexamen und später die Bewilligung zur Eröffnung einer Arztpraxis. Als erste Gynäkologin Europas gehörte sie 1901 zu den Mitbegründerinnen der Pflegerinnenschule in Zürich. Neben ihrer Arbeit als Gynäkologin setzte sich Heim-Vögtlin aktiv für das Frauenstimmrecht ein. Sie starb am 7. November 1916 an einer Lungenkrankheit.

Gut schlafen – sicherer leben

Wenn Gähnen gefährlich wird

Bei jedem fünften Berufsunfall spielen Schlafprobleme eine Rolle. Das zeigt eine neue Studie der Suva. Die Unfallversicherung will dem entgegenwirken und hat ein Präventionsmodul für Betriebe entwickelt.

Schlafprobleme zählen heute zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Schweiz. 30 Prozent der Arbeitnehmenden sind davon betroffen – Tendenz steigend. Das führt nicht nur zu Erschöpfung oder gar seelischen und körperlichen Erkrankungen, sondern erhöht auch das Unfallrisiko. Eine neue Studie der Suva zeigt, dass bei jedem fünften Berufsunfall Schlafprobleme beteiligt sind. Dies entspricht in der Schweiz rund 53 000 Berufsunfällen pro Jahr. Und: Wer müde durchs Leben geht, verunfallt fast doppelt so häufig.

Ausgeschlafene leben sicherer

Schlafprobleme mindern die Erholung während der Nacht und führen zu Tagesschläfrigkeit. Tagesschläfrigkeit wiederum setzt die Arbeitsleistung herab und erhöht das Risiko für einen Berufsunfall. «Am häufigsten passieren Stolper- und Sturzunfälle oder Verletzungen mit Maschinen und Werkzeugen», sagt Katrin Uehli, Fachspezialistin der Suva. Besonders gefährdet sind Schlechtschläfer, die älter sind als 30 Jahre, pro Nacht weniger als sieben Stunden schlafen und pro Woche mehr als 50 Stunden arbeiten.
Berufsunfälle wegen Schlafproblemen führen nicht nur zu menschlichem Leid, sondern auch zu hohen Kosten. In der Schweiz werden jährlich schätzungsweise 283 Millionen Franken dafür aufgewendet. Auch in der Freizeit passieren Unfälle wegen Schlafproblemen; diese verursachen zusätzliche Kosten von 512 Millionen Franken.

Präventionsmodul für Betriebe

Weil Ausgeschlafene sicherer leben, hat die Suva ein Präventionsmodul für ihre versicherten Betriebe entwickelt. Die Elemente des Moduls «Gut schlafen – sicherer leben» können nach Wunsch für eine Betriebskampagne zusammengestellt werden. Kostenlos zur Verfügung stehen ein Quiz zum Thema Schlaf, Plakate zum Aushang im Betrieb sowie praktische Schlaftipps. Der Workshop zum Modul «Gut schlafen – sicherer leben» findet mit einer Fachperson der Suva statt und richtet sich an alle Mitarbeitenden; auch an solche ohne Schlafprobleme. Die Teilnehmenden erfahren, wie wichtig Schlaf für die Sicherheit und die Gesundheit ist. Schlaffördernde Gewohnheiten werden besprochen und Massnahmen abgeleitet. Für Mitarbeitende mit Schicht- oder Nachtdienst ist das Modul «Schichtarbeit – sicher und gesund» erhältlich. Auch dort wird das Thema Schlaf behandelt.

Mehr Infos:
www.suva.ch/praeventionsmodule

Tipps für einen erholsamen Schlaf

Am Tag
- Die Mahlzeiten und das Zubettgehen sollten stets zur gleichen Zeit erfolgen.
- Bewegung: tagsüber körperlich aktiv sein.
- Täglich mindestens 30 Minuten im Freien verbringen.

Am Abend
- Wenig oder keinen Alkohol trinken.
- Auf Koffein und Nikotin verzichten.
- Eine leichte und warme Mahlzeit zu sich nehmen.
- Vor dem Zubettgehen entspannen und abschalten.

In der Nacht
- Ein ruhiges, dunkles und kühles Schlafzimmer fördert die Schlafqualität.
- Eine Stunde vor dem Schlafengehen Computer, Fernseher, Handy und Tablet ausschalten.
- Ritual zum Einschlafen und Aufwachen festlegen.
- Gedankenstopp – nicht grübeln, sondern an Angenehmes denken.

Das Tief nach den Ferien

Post-Holiday-Syndrom

Sommerferien sind die schönste Zeit des Jahres. Doch mit dem Ende der Ferien beginnt der Ernst des Lebens wieder. Die Rückkehr in den Alltag schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Gut zwei Drittel leiden an diesem Post-Holiday-Syndrom. Mit ein paar Tipps lässt sich das Leiden lindern oder es kommt gar nicht erst auf.

(fh) Monate sehnte man sich die wohlverdienten Sommerferien herbei. Wochen verbrachte man mit der Planung. Zuletzt zählte man gar die Tage und Stunden, bis es endlich losging. Und nun ist alles schon vorbei. Der Alltag ist zurück und hat einen schnell im Griff. Viele Menschen sind nach den Ferien deprimiert. Experten nennen dieses Phänomen Post-Holiday-Syndrom. Zwei Drittel aller Heimkehrer ergeht es so. Gut zu wissen, dass man selber etwas gegen die Post-Urlaubsdepression tun kann.

So zeigt sich das Tief nach den Ferien

Unter dem Begriff Post-Holiday-Syndrom werden die Beschwerden zusammengefasst, die während der Eingewöhnungszeit im Alltag nach den Ferien auftreten können. Die Symptome sind vielfältig und reichen von verminderter Leistungsfähigkeit und Konzentrationsstörungen bis zu Antriebs- und Interesselosigkeit oder einem Gefühl der Leere. Weiter können Trägheit, Müdigkeit oder Appetitlosigkeit sowie Schlafstörungen auftreten.

Der Ferienrückkehr-Blues

Ein bis drei Tage dauert es in der Regel, bis der Ferien-Blues überwunden ist. Wer besonders lange und weit weg von zuhause war, dem fällt es meist schwerer, in seinen gewohnten Rhythmus zurückzufinden. Laut der niederländischen Psychologin Jessica de Bloom hat die Dauer des Urlaubs keine Auswirkung auf den Erholungseffekt. Eine Woche nach der Auszeit sind sowohl Lang- als auch Kurzzeiturlauber meist gleichermassen gestresst. Wer allerdings seine Ferien besonders genossen hat, zehrt länger von den positiven Feriengefühlen.

Ferien – unabkömmlich für die Gesundheit

Es gibt keine bessere Möglichkeit, aus dem Alltagstrott auszubrechen, als eine Reise zu planen, sich darauf zu freuen und zu geniessen. Reisen ist die perfekte Flucht aus der Alltagsrealität. Ferien sind nicht nur Erholung für die Seele, sondern auch wichtig für die Gesundheit. Während der Auszeit rücken die Alltagssorgen in den Hintergrund. Das mindert die Stresshormone im Körper und senkt das Risiko für Stresserkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Über die ideale Dauer von Ferien herrscht unter Wissenschaftlern Uneinigkeit. Unbestritten ist, dass es regelmässig freie Tage braucht. Es reicht nicht, nur ab und zu in die Ferien zu fahren, besonders wichtig sind auch regelmässige Ruheperioden im Alltag.

Glücksgefühle sind schnell vorbei

Eine Reise zu planen beflügelt und macht ebenso wie die Reise an sich glücklich. Leider hält das Glücksgefühl nach der Rückkehr nicht lange an. Laut dem niederländischen Tourismusforscher Dr. Jeroen Nawijn ist das Gefühl der Freiheit eines der Hauptgründe für die positiven Feriengefühle. Die Tatsache, dass dieses Freiheitsempfinden bei der Rückkehr verschwindet, erklärt, warum das Glücksgefühl nicht lange anhält.
Zu Beginn der Ferien ist die Laune meistens noch schlecht. Körper und Geist müssen den Arbeitsstress hinter sich lassen und am Urlaubsort ankommen. Erst nach zwei bis drei Tagen steigt die Stimmung deutlich, um dann zwei Tage vor Urlaubsende wieder erheblich zu sinken. Das negative Gefühl ist dabei umso grösser, je mehr Stress den Urlauber erwartet, wenn er in den Alltag zurückkehrt.

Regelmässig «kleine Ferien» im Alltag einplanen

Wer weiss, dass Berge von Arbeit warten, fühlt sich kurz vor der Heimreise noch stärker gestresst als kurz vor den Ferien. Dieser Druck verleitet laut Arbeitspsychologen viele Menschen dazu, auch im Urlaub zumindest ein bis zwei Stunden pro Tag zu arbeiten. Sie versuchen den Stress, wenn sie nach dem Urlaub wieder ins Büro kommen, zu reduzieren und dem Post-Holiday-Syndrom entgegenzuwirken. Doch laut Experten hilft das kaum. Körper, Geist und Seele brauchen immer eine Weile, um in den gewohnten Alltagsrhythmus zurückzufinden.

So steuert man dem Post-Holiday-Syndrom entgegen

Mit diesen Tipps lässt sich die Rückkehr in den Alltag angenehmer gestalten:

Tipp 1 – Vor dem Urlaub an die Zeit danach denken
Treffen Sie bereits vor den Ferien Massnahmen, welche die Rückkehr in den Alltag nach den freien Tagen erleichtern. Es ist entlastend, wenn vor den Ferien Arbeiten noch abgeschlossen oder delegiert werden. Trotzdem dürfen gewisse Arbeiten auch einmal bewusst liegengelassen werden. Es lohnt sich nicht, vor der Auszeit den Stresspegel enorm hochzufahren, nur damit man dann völlig erledigt in den Ferien ankommt.

Tipp 2 – In den Ferien nicht arbeiten
Viele meinen, ihre E-Mails auch in den Ferien beantworten zu müssen. Doch laut Forschern ist das Gift für die Erholung. Freizeit und Arbeit soll man strikte trennen. Beim Ansehen der E-Mails wird man ständig mit dem Job konfrontiert und ein Abschalten ist unmöglich. Überhaupt ist es enorm erholsam und befreiend, mal von allen neuen Medien wie Smartphones, Tablets und Laptops abzuschalten.

Tipp 3 – Zuhause «sanft» ankommen
Verhindern Sie, direkt vom Flughafen zur Arbeit zu fahren. Versuchen Sie nach der Rückkehr noch ein bis zwei freie Tage einzubauen, um zuhause «sanft» anzukommen. Ideal ist, wenn man die Arbeit erst am Mittwoch wieder aufnimmt. So dauert die Woche nur kurz und bald schon kommt ein freies Wochenende. Drei Tage reichen gerade, um das Nötigste der angesammelten Arbeit zu erledigen, damit dann die neue Woche entspannt angegangen werden kann.

Tipp 4 – Jetlag und Ferienrhythmus zeitig umstellen
Wer unter Jetlag leidet oder sich während der Ferien einen anderen Tag-Nacht-Rhythmus angewöhnt hat, sollte die Tage vor Arbeitsbeginn zum Umgewöhnen nutzen und wieder früh zu Bett gehen oder zeitig am Morgen aufstehen.

Tipp 5 – Nicht gleich Vollgas geben
Nach den Ferien soll man nicht sofort mit voller Kraft loslegen, sondern langsam starten. So findet man besser in den gewohnten Rhythmus und die Umstellung fällt leichter. Ansonsten droht die Gefahr, dass man die gewonnene Energie sofort wieder verbraucht.

Tipp 6 – Den ersten Tag strukturiert angehen
Alles auf einmal erledigen geht schlicht nicht. Will man zu viel auf einmal, ergibt dies meist ein riesiges Durcheinander. Hilfreich ist es, eine Prioritätenliste zu führen, nach der die anstehenden Aufgaben abgearbeitet werden.

Tipp 7 – E-Mails chronologisch erledigen
Für viele Arbeitnehmer sind die angesammelten E-Mails nach einer Abwesenheit ein Graus. Der Anblick einer überfüllten Mailbox bedeutet einen unübersichtlichen Berg Arbeit. Ordnen Sie nach Absender und bearbeiten Sie gleich alle Mails von der gleichen Person. So stellt man oft fest, dass sich frühere Nachrichten bereits erledigt haben. Alle E-Mails, die einen nicht unmittelbar betreffen oder einigermassen relevant sind, löschen Sie umgehend.

Tipp 8 – In Erinnerungen schwelgen
Erinnerungen bleiben lebendig und präsent, wenn man Freunden und Arbeitskollegen von den Ferien erzählt, sich die Ferienfotos immer wieder ansieht, das beste Bild gar als Bildschirmhintergrund oder Kühlschrankdekoration verwendet.

Tipp 9 – Gewohnheiten aus den Ferien im Alltag einbauen
Gewohnheiten aus den Ferien wie spezielles Essen und Getränke, Musik, Körperpflegeprodukte, Kleidungsstücke und Ferien-Rituale in den Alltag zu übernehmen hilft, lange von positiven Urlaubs-Gefühlen zu zehren.

Tipp 10 – Pausen während der Arbeit
Nicht nur Ferien selbst sind eine wichtige Erholungsquelle, auch regelmässige Pausen während der Arbeit sind entscheidend, um die Balance zwischen Stress und Erholung zu halten. Und nicht zuletzt lässt sich durch eine effektive Pausengestaltung die Arbeitsleistung steigern.

Tipp 11 – Nächsten Urlaub planen
Vorfreude ist die schönste Freude. Es ist sinnvoll, gleich die nächsten Ferien zu planen, worauf man sich freuen kann. Laut Forschern ist es optimal, öfters kürzere als einmal lange Ferien zu machen.

Dem Alter zuversichtlich entgegen gehen

Alter – ich komme

Vor Dingen, die man nicht kennt, hat man Angst. Das ist natürlich und normal. Einerseits gilt es, sich über das Alter zu informieren, um Zukunftsängste abzubauen, anderseits das Leben so einzurichten, dass man gut altert.

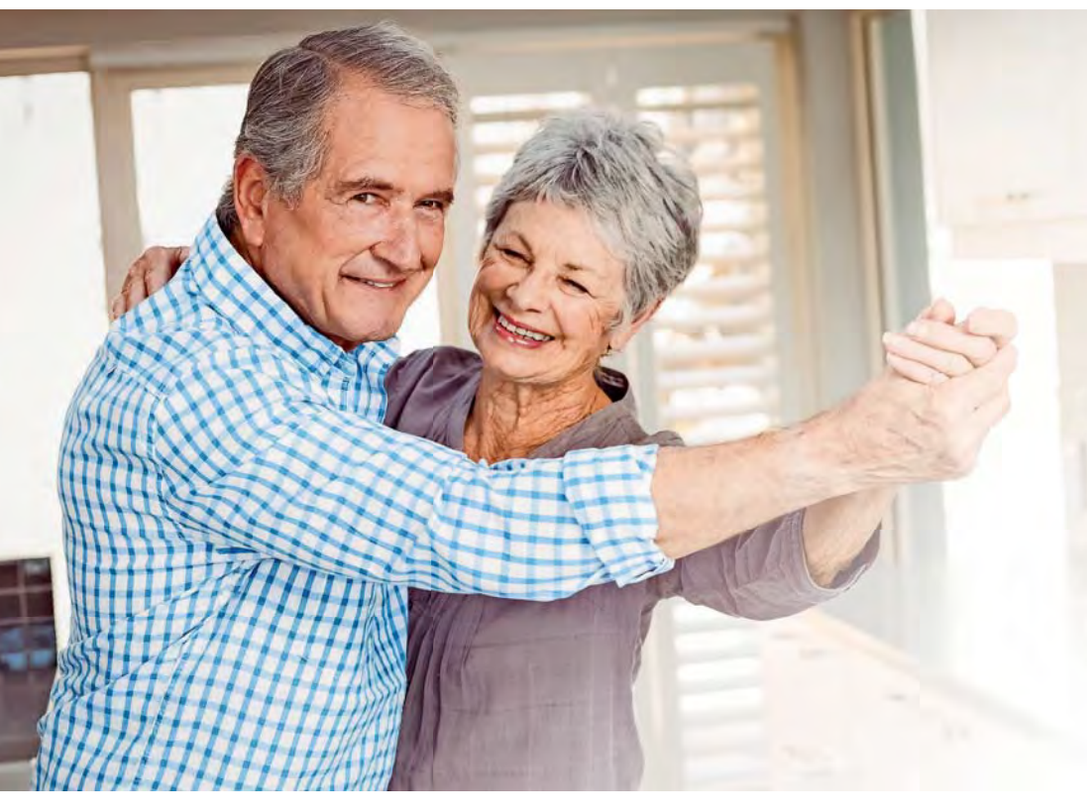
(rz) Stimmt es, dass sich ältere Menschen jünger fühlen als sie sind? Was ist Demenz? Nehmen alte Leute tendenziell zu viele und falsche Medikamente ein? Mit zunehmenden Lebensjahren stellt man sich solche Fragen. Leider haben viele Menschen ein Defizitmodell des Alterns und fürchten sich vor der Zukunft. Daher ist es ratsam, sich ein realistisches Bild vom Altern zu machen. Dabei helfen Informationen von Gerontologen und Gerontopsychologen. Das Zentrum für Gerontologie an der Uni Zürich bietet Vortragsreihen an. Nicht alle wollen sich aber in einen Hörsaal setzen. Man möchte auf einfache, spielerische Art informiert werden – und mit anderen über Fragen des Alterns diskutieren können.

Spielerisch lernen

Wissenschaftler der Universität Zürich haben das Spiel «Thaoo» entwickelt. Es ist ein Karten-Quiz für Erwachsene, das auch zu zweit, zu dritt oder zu viert als eine Variante des klassischen Leiterspiels gespielt werden kann. Es besteht aus einem Kartenset mit 34 Fragen und Antworten mit Erläuterungen und Quellenangaben, einer Spielanleitung, einem Spielbrett, vier Spielfiguren und einem Würfel. Die Spielanleitung ist als Vorschlag zu verstehen; man kann auch andere Formen, wie das Spiel/Quiz genutzt werden kann, erfinden. Es lässt sich zur privaten Unterhaltung und Bildung, bei Schulungen und Anlässen oder auch als Geschenk verwenden.

Mehr als Antworten

Die Fragen und Antworten können genutzt werden, um beim Altern die Regieführung zu übernehmen, indem man auf gewisse Lebensaspekte den Fokus legt. So lautet beispielsweise eine Frage «Kann Mittelmeerkost die Sterblichkeit reduzieren?» Die Antwort lautet: «Ja, um 23 Prozent.»
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, reichlich Ballaststoffen, Fisch und magerem Fleisch sowie wenig Fett und Zucker ist wichtig. Da mit zunehmendem Alter der Energieverbrauch sinkt, ist eine gesunde und kalorienbewusste Ernährung empfehlenswert. Um Osteoporose vorzubeugen, sollen zudem kalziumreiche Nahrungsmittel wie Milchprodukte, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse in den Speiseplan integriert werden.



Bewegung

Dass mit steigendem Alter die Bewegungsfähigkeit nachlässt und die gesundheitlichen Beeinträchtigungen zunehmen, ist eine natürliche Entwicklung, die man akzeptieren muss. Auch wenn man diesen natürlichen Alterungsprozess nicht verhindern kann, lässt er sich verlangsamen. Regelmässige Bewegung soll in den Alltag integriert werden. Dadurch bleiben sowohl Rücken und Gelenke als auch der Geist fit.

Es muss kein Hochleistungssport sein. Entscheidend ist, sich regelmässig zu bewegen. Eine gute Möglichkeit, Bewegung unkompliziert in den Tagesablauf zu integrieren, ist das Nutzen der Treppe statt des Fahrstuhls oder kürzere Strecken zu Fuss oder mit dem Rad statt mit dem Auto zurück zu legen. Auf einem Minitrampolin mit Geländer lassen sich beispielsweise durch federnde Bewegungen alle Muskelgruppen trainieren, der Stoffwechsel anregen und Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn stärken.
Besonders fit und zufrieden macht übrigens ein Hund als Haustier.

Hirntraining

Je mehr man das Hirn trainiert, desto besser sind seine Leistungen. «Welchen Effekt kann

das Musizieren auf die Menschen im Alter nachweislich ausüben?» Der Antwort auf der Thaoo-Karte kann man entnehmen, dass Personen, die häufig anspruchsvolle Brettspiele spielen, dem Tanzsport nachgehen oder musizieren, ein signifikant vermindertes Demenzrisiko entwickeln.

Es lohnt sich, am politischen Tagesgeschehen teilzunehmen, Fachliteratur zu lesen oder interessante Hörbücher zu hören. Ältere Menschen sollen Bibliotheken nutzen, bei geringen Kosten hat man eine grosse Menge Medien zur Auswahl. Und warum soll man im Alter nicht eine weitere Fremdsprache lernen? Am besten mit Sprachferien bei einer Gastfamilie.

Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

Um Krankheiten bereits im Frühstadium zu erkennen und rechtzeitig behandeln zu können, sollen die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennungsmassnahmen wahrgenommen werden. Auch die Dosierung von Medikamenten soll immer mal wieder überprüft werden. Doch nicht nur die ärztliche Kontrolle dient der eigenen Gesundheit. Einen grossen Stellenwert haben auch das sorgfältige Beobachten des eigenen Körpers und das Erkennen von Veränderungen. Achten Sie auf sich und Ihren Körper.

Lebenszufriedenheit

«Beeinflusst das subjektive Alter – wie alt sich jemand fühlt und wie zufrieden man mit dem eigenen Altern ist – das Sterberisiko?» So wird im Spiel Thaoo gefragt. Antwort: «Ein positives Bild des eigenen Alters verlängert das Leben um durchschnittlich 7.6 Jahre und hat einen Einfluss auf die funktionale Gesundheit.» Auch mit zunehmendem Alter soll man die Verantwortung für die eigene Zufriedenheit übernehmen. Es gilt, seine Werte, sein Lebenskonzept, sein Menschen- und Weltbild zu überdenken und sich zu fragen: «Tun mir meine Meinungen und Einstellungen gut?» Ob das Glas halb voll oder halb leer ist, entscheidet jeder selbst. Eine positive Grundeinstellung dem Alter gegenüber kann ansteckend sein. Wer nicht vereinsamen will, achtet auf sein Denken und auf das, was er mitteilt. Von Jammerern hält man sich lieber fern. Den Kontakt zu würdevoll alternden Menschen, Menschen, die dem Leben offen gegenüberstehen und gern bereit sind, ihre positiven Erfahrungen und Ideen weiter zu geben, sucht man gern.

Herz-Kreislauf-Krankheiten: Raucherinnen tragen das grösste Risiko

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich seit vielen Jahren mit dem Programm «Frau&Herz» für eine bessere Aufklärung von Frauen zu ihrer spezifischen Risikosituation ein. Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds mitfinanziert. Da Herzkrankheiten und Hirnschlag bei Frauen meist nach den Wechseljahren auftreten, sollen insbesondere Frauen im Alter ab 40 Jahren für Herz-Kreislauf-Krankheiten und deren Risikofaktoren sensibilisiert werden. Der Fokus liegt dabei auf dem Rauchen, dem wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Eine Frau, die raucht, hat ein drei- bis viermal höheres Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben als eine Nichtraucherin.
Von den jährlich 9500 auf das Rauchen zurückzuführenden Todesfällen in der Schweiz entfallen 39 Prozent auf kardiovaskuläre Erkrankungen. Die gute Nachricht: Ein Rauchstopp lohnt sich immer – unabhängig vom Alter. Schon nach 24 Stunden sinkt das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden und nach einem Jahr hat sich die Wahrscheinlichkeit einer koronaren Herzkrankheit halbiert. Neben dem Rauchstopp können weitere Verhaltensmuster im Alltag integriert werden, um Herz-Kreislauf-Krankheiten wirksam vorzubeugen. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, ein gesundes Körpergewicht, regelmässige Bewegung und das Vermeiden von dauerhaftem Stress.

www.frauundherz.ch

ZHAW-Forschende entwickeln intelligente Leggins

ZHAW-Forschende aus den Bereichen Technik und Gesundheit entwickeln zusammen mit europäischen Partnern ein Soft-Exoskelett für Menschen, die beim Gehen beeinträchtigt sind. Das verwendete Material soll lernfähig sein und sich je nach Bewegungsablauf mehr oder weniger versteifen. Die Form der Stützstruktur muss man sich wie eine Leggins oder eine Socke vorstellen, je nachdem, für welchen Bereich die Gehhilfe gedacht ist. Grundsätzlich soll das Ganze bequem sein. Patienten sollen die Gehhilfe den ganzen Tag lang tragen können und das unter der Kleidung.

www.zhaw.ch

Aufgelesen

Psychopathen lieben schwarzen Kaffee und dunkles Bier
Wissenschaftler der Universität Innsbruck behaupten, Menschen mit einer Vorliebe für bitter schmeckende Nahrung und Getränke sollen häufiger psychopathisches, sadistisches und aggressives Verhalten aufweisen als Personen, die Süsses, Salziges oder Saures bevorzugen.

Gesundheitsschäden nach zu vielen Energiedrinks
Eine junge Frau in Grossbritannien kämpft gegen massive körperliche Schäden, nachdem sie über rund vier Jahre jeden Tag grosse Mengen Energiedrinks konsumierte. Zuletzt trank sie etwa 20 Dosen am Tag. Damit nahm sie täglich ein halbes Kilo Zucker und die Koffeinmenge von etwa 16 Tassen Kaffee zu sich. Schon früh traten Herzrhythmusstörungen auf. Doch die Frau trank weiter und wurde regelrecht süchtig nach solchen Getränken. Nun kämpft sie zusätzlich gegen massive Leberschäden.

Männer mit leichtem Fettansatz sind sexy
Ohne Sixpack – keine Chancen bei den Frauen. Im Gegenteil. Das hat zumindest eine neue Studie aus Amerika ergeben. Forscher der kalifornischen Chapman University haben untersucht, wie Gewicht und Körpergrösse die Anzahl der Sexualpartner beeinflussen. Dazu wurden 60 000 heterosexuelle Männer und Frauen befragt. Beide Geschlechter hatten durchschnittlich acht verschiedene Sexualpartner. Männer mit leichtem Übergewicht gaben gar am meisten Sexualpartner an.

Dänische Werbekampagne führt zu Babyboom
Weil in Dänemark der Trend einer vergreisenden Gesellschaft erkennbar ist, liess sich das dänische Reisebüro Spies Reijser etwas Besonderes einfallen. Mit Rabatten für einen Aktivurlaub lockten sie Paare an, damit sich diese im Urlaub auf die Nachwuchsplanung konzentrieren konnten. Und die Kampagne zeigte Wirkung. Rund neun Monate, nachdem die Kampagne «Do it for Mum. Do it for Denmark» an den Start ging, wurden 14 Prozent mehr Geburten gezählt als zum selben Zeitpunkt im Vorjahr.

Eine gutartige, dunkelrote Hautveränderung

Feuermal

Ein Feuermal ist eine gutartige, fleckenförmige Hautveränderung mit rötlich bis rot-violetter Farbe. Es ist weder schmerzhaft noch ansteckend und kann überall am Körper vorkommen. In den allermeisten Fällen sind Feuermale völlig harmlos, können aber für den Betroffen je nach Lokalisation eine grosse seelische Belastung sein. Eine Entfernung mit Lasertherapie ist oft möglich.

Chiara Weideli

(fh) Bei einem Feuermal handelt es sich um eine angeborene Fehlbildung der feinen Blutgefässe der Haut, die erweitert sind und im Verlauf dicker und dunkler werden, sogar kleine Knötchen bilden können. In der medizinischen Fachsprache nennt man diese dunkelrote Hautveränderung auch Naevus flammeus oder kapilläre Malformation. In der Umgangssprache spricht man von Portweinflecken. Feuermale sind immer gutartige Hautveränderungen, bereiten keine Schmerzen und sind nicht ansteckend.

Angeboren, gutartig und harmlos

Feuermale sind angeboren, etwa ein bis drei von tausend Neugeborenen zeigen Feuermale, Mädchen etwas häufiger. Die Hautveränderungen werden nicht grösser, sondern wachsen lediglich mit dem Körperwachstum mit. Grundsätzlich können Feuermale überall am Körper vorkommen, besonders häufig betroffen sind jedoch Gesicht und Hals. In den allermeisten Fällen handelt es sich um eine isolierte Fehlbildung an der Haut ohne weitere körperliche Einschränkungen. In ganz seltenen Fällen können noch zusätzliche Begleitfehlbildungen vorliegen. Je nachdem, wo und wie auffällig das Feuermal lokalisiert ist, kann es für den Betroffenen zu einer grossen seelischen Belastung werden.

Behandlung

Da Feuermale gutartiger Natur sind, benötigen sie eigentlich keine Behandlung. Viele Betroffene wünschen sich aber aus kosmetischen und psychologischen Gründen eine Therapie. Heute gilt die Lasertherapie als effizienteste Behandlungsmethode. Mit einem so genannten Farbstofflaser werden dabei die Feuermale aufgehellt. Alternativ oder ergänzend zur Lasertherapie lassen sich die Hautveränderungen teilweise mit einem speziellen Make-up, der so genannten «Camouflage», kaschieren. Ein Feuermal kann im Laufe der Zeit manchmal kleine gutartige Gefässknötchen bilden, die leicht bluten. Diese können mit Vereisung oder Lasertherapie behandelt und gegebenenfalls auch chirurgisch entfernt werden.

Medizinische Camouflage – Make-up für die Seele

Die medizinische Camouflage bietet eine Möglichkeit, Hautunregelmässigkeiten farblich an die umliegenden Hautareale anzupassen und somit davon abzulenken. Camouflage ist ein hochpigmentiertes, stark deckendes Make-up, das auch wasserfest fixiert werden kann. Es wird bei störenden Narben, Feuermalen und anderen Hautunregelmässigkeiten angewendet. Dabei wird Camouflage individuell auf den Hautton der betroffenen Person angepasst. Es kann sowohl im Gesicht als auch am restlichen Körper angewendet werden. Camouflage ist kein Wundermittel, welches die Narben verschwinden lässt. Strukturen der Narbe können nicht weggeschminkt werden. Durch die farbliche Anpassung der Hautauffälligkeit kann aber davon abgelenkt werden.

www.hautstigma.ch/camouflage

Kinder brauchen besondere Expertise

Die Therapie von Feuermalen bedingt eine fundierte Expertise. Kinder mit Feuermalen sollten in spezialisierten pädiatrischen Zentren behandelt werden, welche nebst der entsprechenden fachlichen Expertise auch eine kindgerechte Infrastruktur, wie beispielsweise speziell für die Betreuung von Kindern ausgebildetes Pflegepersonal, haben. Wichtig vor allem ist ein speziell für Kinder ausgebildetes Narkose-Team, denn bei jüngeren Kindern wird eine Lasertherapie in der Regel in einer kurzen Narkose oder Analgosedation durchgeführt.

Zum Nachdenken anregen

Das äussere Aussehen eines Menschen nimmt in unserer Gesellschaft an Bedeutung stetig zu. Nimmt man sich einen Moment Zeit und überlegt in Ruhe, was das wohl für Menschen mit einem auffälligen Feuermal oder auch einer anderen körperlichen Auffälligkeit zu bedeuten hat, stimmt einem das sehr nachdenklich. Was für eine enorme Herausforderung haben all diese Menschen im Alltag zu bewältigen. Wie verletzend muss es

Hautstigma – Eine Initiative zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit einer Hautauffälligkeit

Die Hautstigma Initiative wird von Fachpersonen des Zentrums für brandverletzte Kinder, plastische und rekonstruktive Chirurgie des Kinderspitals Zürich geleitet. Ein speziell ausgebildetes, multidisziplinäres Team mit langjähriger Erfahrung betreut Kinder mit Verbrennungen und Verbrühungen gemäss modernster Methoden. Im Rahmen der plastischen und rekonstruktiven Chirurgie werden auch Kinder mit anderen Hauptproblemen wie beispielsweise grossen Muttermalen, Hämangiomen, Feuermalen und Hundebissen behandelt. Das Behandlungskonzept umfasst nicht nur die Akutbehandlung, sondern die umfassende Betreuung des Kindes und seiner Familie bis ins Erwachsenenalter. Konfrontiert mit Erlebnissen von Betroffenen sowie basierend auf wissenschaftlichen Befunden bietet Hautstigma betroffenen Familien die bestmögliche Unterstützung und versucht, breite Teile der Gesellschaft für dieses Thema zu sensibilisieren. Damit soll sichergestellt werden, dass betroffene Kinder und Jugendliche sich mittel- und langfristig möglichst optimal entwickeln können.

sein, auf Grund einer äusserlichen Auffälligkeit angestarrt, schikaniert oder gar gemieden zu werden. Wie viel Kraft und Grösse brauchen diese Menschen, um in ihrem Alltag unangenehmen sozialen Reaktionen gewachsen zu sein. Tiefe Bewunderung, Respekt und Anerkennung haben sie verdient, ganz besonders Kinder und Jugendliche, die mitten in ihrer Entwicklung stehen. Wie sie ihr Schicksal anpacken und trotz allem meist das Strahlen nicht verlieren, davon können wir alle nur lernen.

Quelle:
www.hautstigma.ch/feuermale

Das Gesicht eines Menschen erkennst du bei Licht, seinen Charakter im Dunkeln.
(Chinesisches Sprichwort)

Schweizer Gesundheitstage mit neuer Online-Plattform

SCHWEIZER GESUNDHEITSTAGE ist eine Initiative aus der Privatwirtschaft, die seit vier Jahren Präventionsarbeit für die Schweizer Bevölkerung leistet. Die Initiative steht 2016 erstmals unter dem Patronat des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK. Der Schweizer Gesundheitstag tritt ab 2016 unter dem Titel SCHWEIZER GESUNDHEITSTAGE auf. Die Namensänderung unterstreicht den Anspruch der 2012 ins Leben gerufenen Initiative, der Schweizer Bevölkerung ab jetzt das ganze Jahr über Informationen, einfache Tipps und Rat um das Thema Prävention und Gesundheitsförderung zu bieten. Im Zuge der Neupositionierung hat Schweizer Gesundheitstage deshalb sein Angebot mit einem neuen und umfassenden Online-Angebot ausgebaut. In Zusammenarbeit mit namhaften Schweizer Gesundheitsorganisationen bietet die Plattform Informationen, Checks, Tipps und Wissen an, das dazu beiträgt, den eigenen aktuellen Gesundheitszustand zu analysieren und bei Bedarf aktiv zu werden. Die Website bietet vielfältige Informationen und viele tolle Hinweise zu Anlässen, gesunde und angesagte Rezepte von Bloggern, wichtige Broschüren der Organisationen zum Downloaden, zentrale Gesundheits-Tests, Tutorials zum Mitmachen und vieles mehr. Zum anderen richtet SCHWEIZER GESUNDHEITSTAGE jährlich im Juni einen nationalen Gesundheitstag aus, an dem die gesamte Bevölkerung in der Schweiz ihren Blutdruck in unseren Partnerapotheken messen lassen kann und weitere Informationen und Beratung erhält. Daneben findet seit 2012 ein Gesundheitstag in Bern speziell für die Parlamentarier statt, an dem sie den HerzCheck und weitere Checks machen können.
Ziel ist es, die breite Bevölkerung mit Freude für das Thema individuelle Prävention und Gesundheitsförderung zu animieren und die Parlamentarier als Vorbilder zu nutzen, die mit gutem Beispiel vorangehen.

www.schweizer-gesundheitstage.ch

Gleichgewichtsprogramm der Suva

Die Suva engagiert sich für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit und in der Freizeit. Dazu gehört das Gleichgewichtsprogramm, das Betriebe entweder mit einer kostenpflichtigen Suva-Kursleitung oder in eigener Regie mit Unterlagen der Suva durchführen können. Das Modul beinhaltet zwei Schwerpunkte: Im theoretischen Teil werden die Themen Bewegung und Fitness behandelt. Die Teilnehmenden erfahren, dass Kraft und Gleichgewicht einen wesentlichen Einfluss auf das Sturzrisiko haben. Im Praxisteil werden Kraft- und Gleichgewichtsübungen gezeigt und geübt.
Auf YouTube kann man unter dem Stichwort Footbag die Übungen anschauen und gleich mitmachen.

www.suva.ch

Neue Tox Info App hilft bei Vergiftungsnotfällen

Rechtzeitig zu ihrem 50-jährigen Bestehen gibt die Stiftung Tox Info Suisse, die nationale Vergiftungsinformationszentrale und Notfallberatungsstelle mit der Telefonnummer 145, ihre Notfall-App heraus, die mit Unterstützung des Bundesamtes für Gesundheit entwickelt wurde. Die kostenlose App gibt Hinweise zur Ersten Hilfe bei Vergiftungen und zur Vergiftungsprävention sowie Informationen rund um die Gefahrensymbole bei chemischen Produkten. Sie unterstützt die Betroffenen beim Kontakt mit Tox Info Suisse, indem rasch die Tox-Notrufnummer 145 gewählt werden kann. Die Funktion, nach dem Anruf Bilder und Produktestrichcodes ans Tox zu schicken, erleichtert die Giftidentifikation und macht so die Beratung schneller und zuverlässiger. Die App bringt regelmässig Kurzmitteilungen zu aktuellen Themen rund um Gifte und Vergiftungen; als Option werden diese Kurzinformationen als Push-Mitteilungen verschickt. Die Tox Info App ist nützlich für Personen, die zuhause oder am Arbeitsplatz chemische Produkte benützen, für Familien mit kleinen Kindern und für alle, die an Neuigkeiten aus dem Gebiet der Toxikologie interessiert sind. Die dreisprachige Tox Info App ist erhältlich für Apple- und Android-Betriebssysteme.

www.toxinfo.ch

OpenSunday für Kinder

Bewegungsspass am Sonntag

IdéeSport und Pro Juventute setzen sich mit dem Kinderbewegungsprogramm OpenSunday gemeinsam dafür ein, schweizweit leerstehende Sporthallen an den Sonntagen zu öffnen. Primarschulkinder können sich dabei austoben und mit Gleichaltrigen treffen.

Nicht alle Kinder im Primarschulalter erleben Sonntage mit Familienausflügen oder anderen gemeinsamen Aktivitäten. Sie verbringen ihre Zeit mit TV, Games oder im Internet – oder langweilen sich, besonders im Winter. Das Programm OpenSunday an Sonntagnachmittagen leistet einen wichtigen Beitrag zur Integration von Kindern und zu einer aktiven und sinnstiftenden Freizeitgestaltung.
Kindern im Alter von 6 -12 Jahren wird ermöglicht, sich unkompliziert, regelmässig und kostenlos zu bewegen und zu treffen. Dass das Programm einem grossen Bedürfnis entspricht, zeigen die aktuellen Zahlen: Rund 21'300 Mal haben Kinder teilgenommen und dies an 741 Veranstaltungen in der ganzen Schweiz. Das ist eine weitere Zunahme von Teilnahmen im Vergleich zum Vorjahr von 7,5 Prozent.

WARUM kommst du ins OpenSunday?
(Mehrere Antworten möglich)

Um **Freunde/-innen** zu treffen	35.0%
Um **neue** Freunde/-innen **kennenzulernen**	14.5%
Weil es nichts **kostet**	9.8%
Um zu **spielen** (Basketball, Fussball usw.)	74.0%
Weil mir sonst langweilig ist	39.6%
Anderes	13.4%

Wenn kein OpenSunday ist, was MACHST du dann?
(Mehrere Antworten möglich)

Zu **Hause** bleiben	34.1%
Medienkonsum (TV, Gamen, Internet)	61.4%
Etwas mit der **Familie**	37.7%
Etwas mit Freunden/-innen	51.5%
Anderes	19.0%

Förderung der Integration in Quartieren und Gemeinden

Mehr als 72 Prozent der Kinder, die teilgenommen haben, sprechen mit mindestens einem Elternteil eine Fremdsprache, mehr als 55 Prozent mit beiden Elternteilen. Dies zeigt die Teilnehmerumfrage der Saison 2015/16 bei der 1133 Kinder befragt wurden. «Spiel und Sport sind zwei der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen von Kindern und bieten einen leicht zugänglichen Ort für soziale Interaktion. Beim Spielen lernen die Kinder mit Auseinandersetzungen oder Niederlagen umzugehen und erleben auch gemeinsame Erfolgserlebnisse. Diese gemeinsam erlebten Emotionen schaffen ein Gefühl von Verbundenheit. Da spielt der kulturelle Hintergrund keine Rolle», erklärt Luana Almonte, Geschäftsführerin der Stiftung IdéeSport.

Jugendliche Coaches wachsen an ihrer Aufgabe

OpenSunday lebt vom Engagement seiner Teams vor Ort, den Projektleitern und Coaches – lokale Oberstufenschüler, die gefördert werden, mehr Verantwortung für die Jüngeren zu übernehmen. Die Jugendlichen werden zu Junior- und später zu Senior-Coaches ausgebildet und dabei von erwachsenen Fachpersonen begleitet. «Die Coaches organisieren und führen die Aktivitäten in der Sporthalle durch, unterstützen und motivieren die Kinder, intervenieren bei Streitereien und heilen kleinere und grössere Schürfwunden. Sie übernehmen Verantwortung und sind Vorbilder. Sie wachsen an den Aufgaben, was ihr Selbstbewusstsein stärkt und eine wertvolle Erfahrung für das bevorstehende Berufsleben darstellt», erklärt Luana Almonte. Der Peer-Education-Ansatz – von Kindern und Jugendlichen für Kinder und Jugendliche – ist ein zentrales Element der Programme von IdéeSport. Die Coaches haben im letzten Winter mehr als 3350 OpenSunday Einsätze geleistet.

Weitere Sporthallen gesucht

Im Frühling und Sommer bereitet IdéeSport jeweils die neue Saison vor. Denn schon nach den Herbstferien heisst es wieder: Türen auf für unsere OpenSunday-Projekte, damit die Kinder auch im kommenden Winter einen Raum erhalten um ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben. Um möglichst vielen Kindern einen OpenSunday zu ermöglichen, ist die Stiftung auf Gemeinden angewiesen, die mitmachen und ihre Sporthalle an den Sonntagen zur Verfügung stellen.

Pro Juventute, www.ideesport.ch

Wie neugeboren durch Darmreinigung

Haben Sie gewusst, dass ein «ungepflegter» Darm Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Allergien, Cellulite, Blähungen, Immunschwäche, Völlegefühl, Magenbrennen, Gelenkschmerzen, Verstopfungen, Wechseljahrbeschwerden und sogar Depressionen verursachen kann?

Wenn die Tage wieder länger werden und sich der Frühling erahnen lässt, findet man gern mit einer wirksamen Darmreinigung wieder zu neuer körperlicher und emotionaler Gesundheit.
Zwei Mal im Jahr soll man den Darm entgiften und entschlacken. Unser Darm ist unser «Bauch-Hirn», wie die Wissenschaft sagt. 80 Prozent des Glückshormons Serotonin werden dort produziert und diverse Abwehrzellen bilden 70 Prozent des menschlichen Immunsystems. Der Darm dient der Versorgung all unserer Organe und beeinflusst Körper, Gedanken und Gefühle.

Der Darm – mehr als ein Verdauungsorgan

Forscher gehen davon aus, dass die Gemütslage viel stärker vom Magen-Darm-Trakt und der Ernährung abhängt als bisher angenommen. Eine gesunde Darmschleimhaut hat die Grösse eines Fussballfeldes. Belastet durch Zivilisationsgewohnheiten kann sie sich auf die Fläche einer Tischtennisplatte reduzieren. Mit der heutigen Ernährung werden mehr Giftstoffe im Körper abgelagert und es entstehen «freie Radikale». «Freie Radikale» bewirken Dauerstress, der auch zur Übersäuerung führt. Diese greifen auch die Zellen an. Auf verschlacktem Terrain etwas aufzubauen bringt wenig.

Veränderte Lebensweisen

Unsere Vorfahren bezogen ihre Nahrung direkt vom Feld und verbrauchten 4000 Kalorien pro Tag. Heute brauchen wir die Hälfte, weshalb uns Vitamine und Antioxidantien für den Abbau der «freien Radikale» fehlen und Mineralstoffspeicher abgebaut werden. Ideale Nahrungsergänzungsmittel decken dieses Manko während der Darmreinigung und eine Ernährungsumstellung ist sinnvoll. Wichtig ist, den Säuren-Basen Haushalt in Balance zu halten und den Essenspausen von 4 – 4½ Stunden. strikt Folge zu leisten. Ein einfaches, situationsgerechtes Konzept ermöglicht eine gute Umsetzung sowohl am Arbeitsplatz wie bei Essenseinladungen.

Das Entschlacken und Loslassen von Altlasten hilft, das Leben wieder ins Lot zu bringen. Ein Coaching unterstützt den Erfolg und der neue optimale Weg zur «Neugeburt» kann kraftvoll angegangen werden.

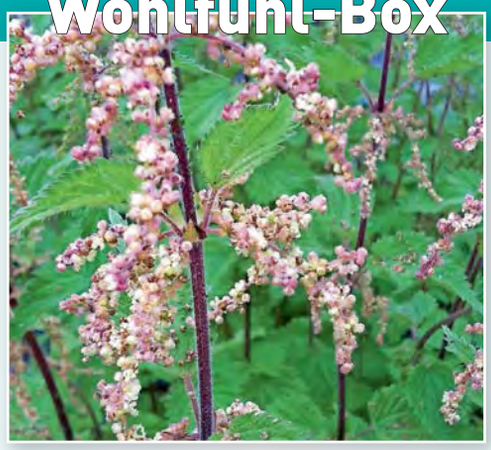
Corinne Kälin,
Infos unter www.optiway.ch/
Coaching_Gesundheit

Wohlfühl-Box

Sommerzeit – Erntezeit - Grillzeit

Im August haben die meisten Pflanzen ihre Haupterntezeit erreicht. Auch Kräuter werden jetzt geerntet und getrocknet. Man kann viele heimische Pflanzen zum Verfeinern und Würzen diverser Speisen oder als Teemischung verwenden. Wir nehmen Blüten, Blätter, Rinden, Wurzeln und auch die Samen in den Speiseplan mit auf.

Anfang August sind die Brennnesselsamen erntereif. Seit rund zweitausend Jahren ist den Menschen die aphrodisierende Wirkung der Brennnesselsamen bekannt. Frisch oder getrocknet verzehrt, haben die Samen eine anregende Wirkung und können so auch gut gegen Müdigkeit oder durch Stress bedingte Leistungsschwäche angewandt werden. Man nimmt die Rispen, trocknet sie, streift sie ab und gibt die Samen zu den Speisen. Der Geschmack ist nussartig und deshalb auch zum Würzen geeignet. In



einer heissen Pfanne ohne Fett geröstet und über einen Sommersalat mit verschiedenen essbaren Blüten gestreut, sind sie ein Hochgenuss mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Der hohe Eiweissgehalt macht die Brennnesselsamen speziell für Sportler zu einer perfekten pflanzlichen Proteinquelle. Zusätzlich überzeugen Brennnesselsamen durch ihren hohen Gehalt an vielen wichtigen Vitaminen wie etwa Vitamin A, B und C. Getrocknete Samen in einem Mixer zu feinstem Pulver vermahlen bringt ein natürliches, unverfälschtes und hochwertiges Proteinpulver, das Sie Ihrem Shake, Joghurt oder Müsli beimengen können. Streuen Sie die Samen einfach auf ein Butterbrot oder machen Sie Ihre eigene Brennnesselsamenbutter.

Rezept Butter:

4-5	Esslöffel geröstete Brennnesselsamen
200	Gramm Butter (Zimmertemperatur)

Die Samen mit einer Gabel unter die Butter mischen, in einen Spritzbeutel mit grosser Sterntülle geben und kleine Rosetten auf einen Teller spritzen.
Masse in den Kühlschrank stellen oder einfrieren, gut gekühlt beim Grillabend zu Fleisch, Kartoffeln oder gegrilltem Gemüse reichen.

Camilla Binninger
Spa Leitung Hotel Adula
Flims
www.adula.ch

Publi-Reportage

Gesundheit beginnt im Kleinsten und findet im ganzen Körper statt

Gesundheit ohne eine gesunde Durchblutung ist undenkbar. Beim Thema Durchblutung denken viele an kalte Hände und Füsse, Schwindel oder Vergesslichkeit. Oft wird aber vergessen, dass die Durchblutung im ganzen Körper stattfindet und somit für die Gesundheit des ganzen Organismus ein zentrales Element ist.

Im Fokus steht dabei vor allem die Mikrozirkulation. Also die Durchblutung in den kleinen, zellnahen Blutgefässen des menschlichen Körpers (Arteriolen, Venolen, Kapillaren). Sie haben einen Durchmesser von weit unter einem Millimeter und sind von blossem Auge kaum zu erkennen.

In diesen fliesst das Blut bis in den Zellbereich und versorgt die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Alles, was die Mikrozirkulation aufrecht und gesund erhält, dient daher der Gesundheit des ganzen Körpers. Störungen der Durchblutung betreffen zuerst die Mikrogefässe und stören die Zellversorgung. Der Zellstoffwechsel verlangsamt sich und die Zellregeneration wird negativ beeinflusst. Letztlich leiden Gewebe und ganze Organe unter einer gestörten Mikrozirkulation. Das Umstellen der Lebensgewohnheiten, eine ausreichende Versorgung an Vitaminen, Mineralstoffen, Schutzstoffen aus Pflanzen sowie genügend Bewegung reduzieren das Entstehungsrisiko von Durchblutungsstörungen und sorgen für eine gesunde Mikrozirkulation.

Durchblutungsstörungen können jeden betreffen

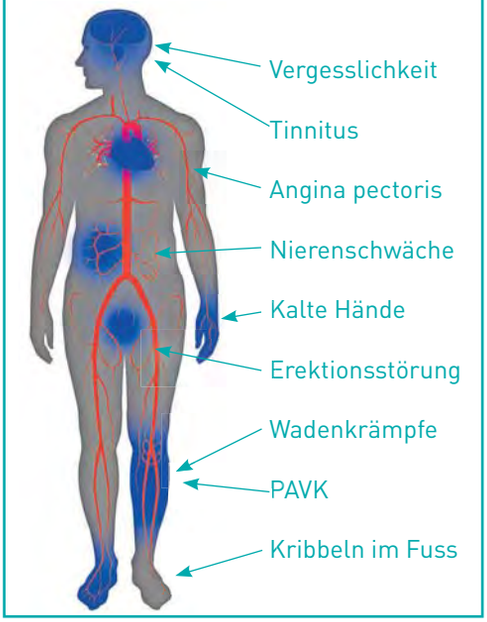
Blutgefässe sind in jungen Jahren elastisch, für Sauerstoff und Nährstoffe durchlässig und frei von Ablagerungen. Durch den natürlichen Alterungsprozess und verstärkt durch den gestressten und ungesunden Lebensstil, bleibt dieser Zustand leider nicht dauerhaft erhalten. Erste Gefässveränderungen entstehen meist unbemerkt im Bereich der Mikrozirkulation und treten mitunter schon ab dem 20. Altersjahr auf, machen sich in der Regel jedoch erst in der zweiten Lebenshälfte bemerkbar. Erkrankungen des Gefässsystems können sich beispielsweise durch Verhärtung und Verdickung der Gefässwände äussern, wodurch die betroffenen Blutgefässe an Elastizität verlieren und in der Regel enger werden. Vor allem Männer können schon in jungen Jahren solche Gefässveränderungen aufweisen. Frauen hingegen sind durch die gefässschützenden Eigenschaften der weiblichen Hormone bis zu den Wechseljahren viel weniger von Gefässerkrankungen betroffen.

Erste Symptome

Gefässveränderungen betreffen zuerst die Mikrozirkulation und bleiben häufig lange unbemerkt, weil die Beeinträchtigung der Durchblutung noch nicht so gross ist bzw. der Körper Umwege nutzt, um die Zellen optimal zu versorgen. Da die Durchblutung im ganzen Körper stattfindet, betreffen Veränderungen meist das ganze Gefässnetz des menschlichen Körpers. Dementsprechend können die Symptome von Durchblutungsstörungen auch an unterschiedlichen Stellen des Körpers auftreten.

Klassisch zeigen sich erste Anzeichen in den vom Herzen entferntesten Regionen (Peripherie), durch Kribbeln, Ameisenlaufen oder Kältegefühle in Händen und Füssen, das Einschlafen von Händen und Füssen oder Wadenkrämpfe. Ohne Behandlung bzw. Verringerung der Risikofaktoren könnten sich längerfristig die Ablagerungen in den Blutgefässen verstärken und beispielsweise zu einer PAVK, einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit) oder zu einer Herzkreislauferkrankung, entwickeln.

Anzeichen einer Durchblutungsstörung können am ganzen Körper vorkommen



Natürliche Hilfe aus der Tibetischen Medizin

Die wichtigste Therapiemassnahme bei Durchblutungsstörungen ist die Bewegung, denn unter Belastung kann der menschliche Körper neue Gefässe (Kollateral-Arterien) bilden, welche die verschlossenen Blutbahnen umgehen und die Durchblutung sichern. Neben einer Lebensstiländerung mit einem Rauchstopp, einer Übergewichtsreduktion, genügend Bewegung sowie einer ausgewogenen Ernährung setzt die Tibetische Medizin zusätzlich Pflanzengemische ein. Bewährt hat sich das pflanzliche Arzneimittel Padma 28. Es basiert auf der Tibetischen Medizin, enthält 20 Heilpflanzen und Mineralien und wird in der Schweiz hergestellt. Diese Rezeptur fördert die Durchblutung, hemmt Entzündungen und wirkt antioxidativ. Eingesetzt wird es bei Beschwerden wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen, Einschlafen von Händen und Füssen und bei Wadenkrämpfen. Es ist in Apotheken oder Drogerien erhältlich. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

PADMA AG

Poire à Botzi AOP in der Freiburger Küche

Referenz an eine Birne

Regionale Erzeugnisse aus heimischer Erde werden im Kanton Fribourg bewusst gepflegt und gefördert. «Produits du Terroir» sind im Aufwind, und an der Aktion «Fribourger Spezialitäten» beteiligen sich 146 Restaurationsbetriebe von der Seen-Region über Fribourg und das Zentrum bis zu den Freiburger Voralpen.

«Ich ziehe meinen Hut vor dieser kleinen Birne!», das sagt der mit 18 Gault-Millau dekorierte Freiburger Gourmetkoch Pierrot Ayer vom Restaurant Le Pérolles über die Poire à Botzi AOP. Der Begriff «Botzi» stammt aus dem welschfreiburger Patois und bedeutet Büschel, in Trauben oder zu mehreren.

Die Birnen gehören zum kulinarischen Erbe des Kantons, nicht wegzudenken aus den traditionellen Festessen wie dem Kilbi-Menu. Man schätzt im Kanton Fribourg die regionalen Erzeugnisse aus heimischer Erde, die «Produits du Terroir». Und wie bringt der Spitzenkoch diese in seine Gastronomie ein? «Das Wichtigste für mich ist der Respekt vor dem Produkt, Frische und eine intrinsische Qualität», sagt Pierrot Ayer. Er bezieht seine Lebensmittel am liebsten direkt bei den Lieferanten seines Vertrauens. Die Poire à Botzi AOP baut er im Herbst in seine Menus ein, oft in ungewohnter Art und Weise. Überraschungen sind im Le Pérolles beliebt: «Ich habe auch schon eine Gästegruppe vom Degustationsmenu weg in die Küche gebeten und ihnen dort als Extra-Zwischengang ein kleines Vacherin-Fondue serviert… die fröhliche Überraschung vergisst garantiert niemand!», schmunzelt Pierrot Ayer, der offizielle Botschafter des Vacherin Fribourgeois AOP. Spargeln vom Vully oder Fribourger Seeland, das Fondue moitié-moitié, Fischspezialitäten aus dem See, Vullykuchen sind bekannte regionale Produkte.
Informationen zu Fribourger Spezialitäten: www.fribourgregion.ch

Susi Schildknecht

© FOTO: ELISE HEUBERGER

Rezepte mit Poire à Botzi

Zu gebratenem Geflügel wie Perlhuhn, Wachtel oder Poulet

1 ½ EL	Zucker
ca. 20 g	Butter
3 dl	Weisswein
1 dl	Geflügelbouillon
ca. 10	Pfefferkörner
1 Prise	Salz
1 KL	Xeres-Essig

Einige im Sirup gekochte Poire à Botzi, sie sollten etwas fest bleiben. Den Zucker und die Butter etwas caramelisieren. Mit Weisswein und Geflügelbouillon ablöschen. Mit Pfefferkörnern und Salz würzen. Zur Hälfte einkochen. Vor dem Anrichten, den Xeres-Essig und die im Sirup gekochten und in Würfel geschnittenen Birnen hinzugeben. Wenn nötig nachwürzen, etwas Pfeffer oder Zucker beifügen wenn die Sauce zu sauer ist. Mit Geflügel warm servieren.

Zu rotem Fleisch wie Entenbrust oder Rindsfilet

30 g	geräucherter Speck in kleine Würfel geschnitten
1	gehackte Schalotte (od. Zwiebel)
20 - 30 g	Butter
3 dl	Rotwein
1 dl	Geflügelbouillon
einige	Pfefferkörner
etwas	Salz
1 KL	Vin cuit (Birnel)

Poire à Botzi im Sirup gekocht
Die Speckwürfel und die Schalotte in der Butter anbraten. Mit Weisswein und Geflügelbouillon ablöschen. Mit Pfefferkörnern und Salz würzen. Auf 1 dl einkochen. Die Sauce passieren.
Den Vin cuit beifügen. Abschmecken. Etwas Butter einrühren. Aufwärmen ohne zu kochen und einige Würfel von im Sirup gekochten aber dennoch festen Poire à Botzi dazu geben.

Rezepte von www.poire-a-botzi.ch

Beeren, Obst, Gemüse und Kräuter haltbar machen

Natürlich einmachen

Sirup aus Holunderblüten, Zwetschgen dörren oder Lagergemüse überwintern sind drei von Dutzenden von Rezepten/Anleitungen zum Haltbarmachen von Lebensmitteln. Einsteiger werden rasch vertraut werden mit den verschiedenen Einmachmethoden, für Leute mit Praxis ist es ein nützliches Nachschlagewerk. Jede Methode wird step by step in Wort und Bild erklärt.

Natürliches Haltbarmachen erfüllt die Kriterien einer modernen, vitalstoffreichen Ernährung. Nebst dem schonenden Umgang mit den Lebensmitteln wird auch auf jegliche Zusatzstoffe verzichtet.

Zweck jeder Konservierung ist, die natürlichen biochemischen Prozesse zu verlangsamen oder zu verhindern. Das Erhitzen von Lebensmitteln hat immer seinen Preis, so kann ein Vitamin-, Farb- und Aromaverlust nie ganz vermieden werden. Beim Trocknen gehen Vitamine verloren. Trotzdem sind aber an der Pflanze ausgereifte eingemachte Erdbeeren aus einheimischen Kulturen immer noch gehaltvoller und gesünder als frisch eingeflogene Beeren ohne natürlichen Reifeprozess.

Bestellung

«Natürlich einmachen»
FONA Verlag AG,
Aaraurerstrasse 25, 5600 Lenzburg 1
oder E-Mail vertrieb@fona.ch,
CHF 34.80

active-live-Abonnenten erhalten unter Angabe des Kennwortes «active live» 20 Prozent Rabatt.

Kürbis-Orangen-Konfitüre

Zutaten

1	Bio-Orange
300 ml	Wasser
1 kg	fruchtiger, süsslicher Kürbis
300 ml	Wasser
2 EL	Unigel oder Konfigel oder Gelfix
500–600 g	Zucker

Vorbereiten:
1. Orange mit Schale in Spalten/Schnitze schneiden, Kerne entfernen. Schnitze quer in feine Scheiben schneiden.
2. Kürbis schälen und entkernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Zubereiten:
Wasser mit Orangenstückchen aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Kürbiswürfelchen zugeben, 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Geliermittel unterrühren, aufkochen, Zucker zugeben, unter Rühren 2 bis 3 Minuten sprudelnd kochen.

Einfüllen: Heisse Konfitüre in vorgewärmte Gläser füllen. Gläser sofort verschliessen.

Aromatisieren

Salz
Ideal zum Haltbarmachen/Einlegen von erntefrischen Kräutern sowie für Potpourris von getrockneten Kräutern. Bei frischen Kräutern ist die Lagerdauer 4 bis 8 Monate, bei getrockneten etwa 2 Jahre.

Geeignet sind:
Bärlauch, Basilikum, Beifuss, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Kresse, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Ysop, Zitronenmelisse.

Kräutersalz
getrocknete Kräuter Salz, Meersalz oder Fleur de Sel

1. Variante
Kräuter in ein Mehlsieb geben, von Hand durch das Sieb streichen. Mit beliebig viel Salz (je mehr Kräuter, desto aromatischer wird das Salz) mischen. Kräutersalz abfüllen.

2. Variante
Kräuter mit beliebig viel Salz (je mehr Kräuter, desto aromatischer wird das Salz) im Cutter fein mahlen. Kräutersalz abfüllen.

Öl
Olivenöl und Sonnenblumenöl von bester Qualität nehmen. Angetrocknete Kräuter (2 Tage welken lassen) und Gewürze in eine Flasche füllen, mit Öl randvoll füllen. Das Gewürzöl an einem kühlen, dunklen Ort einige Tage oder besser einige Wochen ziehen lassen. Später das Öl an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

Essig
Grundsätzlich kann jeder Essig aromatisiert werden, wie Weisswein-, Reis-, Rotwein- und Apfelessig.

Reisessig ist ideal für milde asiatische Gewürzkombinationen, Rot- und Weissweinessig sind Basis mediterraner Mischungen. Selbst ein Balsamico wird durch die Zugabe von Knoblauch, Lorbeer und Pfeffer noch aromatischer. Gewürze in eine Flasche geben und randvoll mit Essig füllen. An einem kühlen, dunklen Ort mindestens 2 Wochen ziehen lassen.

Wichtig:
Kräuter und Gewürze, die nicht mehr mit Öl oder Essig bedeckt sind, müssen entfernt werden. Wenn sie mit der Luft in Kontakt kommen, können sie verderben.

Himbeeressig & Rosmarinessig

Himbeeressig für bittere Wintersalate

200 g	Himbeeren
800 ml	Weissweinessig

Einfüllen:
Himbeeren in eine weithalsige Flasche oder in ein Einmachglas füllen. Essig aufkochen und lauwarm zu den Beeren geben. Flasche/Glas verschliessen.

Einwirkzeit:
Flasche/Glas an einem sonnigen Ort 1 Woche ziehen lassen.

Wichtig:
Sobald die Beeren nicht mehr mit Essig bedeckt sind, Essig in eine Flasche umfüllen. In Kontakt mit Sauerstoff können die Beeren verderben und der Essig wird ungeniessbar.

Rosmarinessig

3–4	Rosmarinzweiglein
1 EL	Senfkörner
1 EL	weisse Pfefferkörner
800 ml	Rotweinessig

Einfüllen: Rosmarin und Gewürze in eine weithalsige Flasche oder in ein Einmachglas füllen. Essig zugeben. Flasche/Glas verschliessen.

Einwirkzeit: Flasche/Glas an einem dunklen, kühlen Ort mindestens 2 Wochen ziehen lassen.

Wichtig:
Sobald die Kräuter und Gewürze nicht mehr mit Essig bedeckt sind, Essig in eine Flasche umfüllen. In Kontakt mit Sauerstoff können die Kräuter und Gewürze verderben und der Essig wird ungeniessbar.

Geniessen in der Franche-Comté

Wie Gott in Frankreich

An die westliche Schweizer Grenze schmiegt sich über rund 230 Kilometer die Franche-Comté, die in die vier Bezirke Terroire de Belfort, Haut Saône, Doubs und Jura aufgeteilt ist. Es ist ein Katzensprung über die Grenze und schon ist man mitten im französischen Savoir-vivre – was heisst: gut essen und trinken.

(rz) Seit Januar 2016 ist die Franche-Comté mit dem Burgund zur Region Bourgogne-Franche-Comté fusioniert. Und doch unterscheiden sich die beiden Regionen. Die touristischen Trampelpfade des Burgunds sind hoch frequentiert, kaum ein Busunternehmen, das diese Destination nicht anbietet. Die Franche-Comté ist ruhiger, ursprünglicher, ländlicher – und es gibt eine Menge zu entdecken. Insbesondere die Natur kann man hier geniessen. Wanderwege, Flüsse, Seen und hübsche, alte Städtchen machen bereits ein Wochenende zu einer bezaubernden Ferieninsel im Alltag.

Der Norden, der Teile der Vogesen einschliesst, und der Osten mit dem französischen Jura sind gebirgig. Das Gebiet ist reich an Seen und Flüssen. Der Waldanteil ist mit 43 Prozent der höchste aller 26 Regionen von Frankreich. Die Böden eignen sich nicht besonders für intensive Landwirtschaft. Entsprechend ist die Küche der Franche-Comté. Am besten besucht man die Markthalle in Besançon und nimmt sich Zeit, sich über die Produkte erzählen zu lassen und zu degustieren. Ganz bestimmt verlässt man den Markt mit gefüllten Einkaufstüten, um dann zuhause zu leben wie Gott in Frankreich.

Markthalle in Besançon

Besançon

© FOTOS: SUSANNE SUGIMOTO

Fleisch

In der Franche-Comté findet man Trockenfleisch und Würste. Die Sequaner, ein keltischer Stamm in Gallien, waren in der Antike bekannt für ihr Pökelfleisch, schon damals wurden Fleischprodukte exportiert. Beliebt sind die über Tannen- und Wacholder-Holz geräucherten Saucissons von Morteau, die aus Fleisch von Molkemastschweinen hergestellt werden. Die Wurst ist rund 20 Zentimeter lang und wiegt zwischen 250 und 300 Gramm. Sie hat einen grossen Bruder, der Jésu du Morteau genannt wird und bis zu einem Kilogramm auf die Waage bringen kann. Die Saucisson de Montbéliard wurde bereits im Mittelalter hergestellt. Den traditionellen Räucherschinken aus dem Haut-Doubs und den Jambon de Luxeuil muss man unbedingt probieren.
Auch getrocknetes Rindfleisch, das Bresi Fleisch, findet man bei unseren westlichen Nachbarn. Man geniesst es gern zum Aperitif.

Käse

Die Franche-Comté wird auch Land der Weiden und Wälder genannt. Die Region ist

fruchtbar, die Milchkuhhaltung verbreitet. Aus Milch der Montbéliard-Kühe wird hervorragender Käse produziert. Beliebt sind die Käsesorten Comté, Morbier, Mont-d'Or, Bleu de Gex, Münsterkäse oder die unvergleichliche Cancoillotte aus Magermilch, Knoblauch und Weisswein.
Speziell ist der Morbier, durch dessen Mitte sich eine Schicht Pflanzenasche zieht. Vor rund 200 Jahren konnten einsam gelegene Höfe in den Wintermonaten die Milch ihrer Kühe nicht ins nächste Dorf bringen. Da die Milch der kleineren Herde nicht zum Käsen eines grossen Comté-Käselaibes reichte, stellten die Bauern kleinere Käse her. Sie mischten die Milch vom morgendlichen Melkgang mit der des Abends. Damit sich auf dem frischen Bruch keine Kruste bildete und um ihn gegen Austrocknung und Verkeimung zu schützen, wurde die Käsemasse morgens mit Holzasche bestreut. Am Abend wurde dann die Milch des zweiten Melkgangs auf die bereits vorhandene Käsemasse gegeben und der Käse gepresst.
Cancoilotte ist ein beinahe flüssiger Käse. Er wurde bereits im Ersten Weltkrieg in Dosen verpackt, um die Soldaten an der Front zu ernähren. Seine Geschichte geht rund 2000 Jahre zurück. Man muss ihn probieren – und dann entscheiden, ob man ihn mag.
Ein Besuch im «Maison de la Vache qui Rit» lohnt sich. Das Museum erzählt die Geschichte der Marke Bel.

Weine

Die Weine aus der Franche-Comté sind nicht weltberühmt – zu Recht. Leichte Landweine und Crémant sind aber passend zur lokalen Küche. Es werden drei typische Jura-Weine produziert: Poulsar, Trousseau und Savagnin.
Von sich reden macht der Vin Jaune aus der Rebsorte Savagnin. Er war die Spezialität der Äbtissinnen von Château-Chalon. Böse Zungen behaupten, sie hätten auf fleischliche Genüsse verzichtet, aber mit Wein kompensiert. Nach der Vergärung des Mosts liegt der Wein noch mindestens sechs Jahre und drei Monate in einem Barriquefass. In dieser Reifezeit verdunsten bis zu 40 Prozent des Weines. Im Geschmack ähnelt er dem Sherry, der Unterschied liegt jedoch darin, dass der Vin Jaune nicht aufgespritet wird. Die lange Reifezeit erklärt auch den hohen Preis des Weines. Unbedingt degustieren, bevor man flaschenweise einkauft. Wanderungen durch die Rebberge sind traumhaft, die Wege sind gut ausgeschildert. Die 80 Kilometer lange Jura-Weinstrasse ist wie eine Kette von Edelsteinen: Rebberge, Dörfchen, idyllische Seen, Schlösser, Abteien – und gute Restaurants.

Spirituosen

Der traditionelle Aperitif ist der Absinth. In Pontarlier wird der Pontarlier-Anis im dampferhitzten Wasserbad gebrannt und in Eichenfässern gelagert. Er wird mit doppelter Wassermenge vermischt. In Pontarlier kann man der informativen «Absinth»-Route folgen und auch das Absinth-Museum besuchen.
Sehr zu empfehlen sind in Likör eingelegte Griottines, am besten mit Crémant genossen wie ein Kir royal. Fougerolles ist bekannt für die Produktion von Kirsch und Griottines, hier kann man ein Freilichtmuseum rund um die Kirschen besuchen.

Die Pochouse

Typische Gerichte

Poularde, Vin Jaune und Morcheln sind die Hauptzutaten des bekanntesten Gerichtes der Franche-Comté.
Auch die Fische aus den Flüssen und Seen werden mit Wein zubereitet: Sie werden auf ein Bett aus kleingehacktem Knoblauch, Thymian, Estragon und Petersilie gelegt. Alles wird mit Weisswein bedeckt und rund 20 Minuten gekocht. Eine Mischung aus Mehl und Butter bindet die Sauce. Serviert werden die Fischstücke mit Brotstücken, die mit Knoblauch bestrichen gebraten werden. Über beides gibt man die Sauce – fertig ist die Pochouse.
Beliebt ist der Gâteau de Menage. Hefeteig wird mit einer dicken Schicht aus Ei, Zucker und Rahm bedeckt, manchmal zusätzlich mit Früchten, Zimt oder Konfitüre verziert.

Informationen: http://de.franche-comte.org

Lust auf Feines? Sommerlust!

Die «Sommerlust» als herrschaftliche Villa im eigenen Park in Schaffhausen.

Das Restaurant Sommerlust in Schaffhausen, direkt am an der Stelle so mächtig wie ruhig vorbeifliessendem Rhein gelegen, liegt in einem wunderschön kultivierten Park.

Ambiente und Empfang

Das Restaurant «Sommerlust» verfügt über mehrere modern eingerichtete Seminarräume, präsentiert sich vom Interieur her in schlichter Eleganz und ermöglicht vom Gastraum aus durch riesige Panoramafenster einen wunderbaren Blick auf die vorgenannte Parkanlage. Der Empfang ist von einer Art, wie man es von solchem Spitzenrestaurant durchaus auch erwarten darf: charmant, korrekt, dem Gast bewusst aufzeigend, wie sehr er willkommen ist und im Übrigen von professioneller, unaufdringlicher Freundlichkeit. Vorbildlich!

Essen

Wir gedachten uns in der «Sommerlust» zu Schaffhausen an dem Tag Gutes anzutun und wählten das 4-Gang Menu zu 89 Franken. (Als 3-Gang Menu wäre eine Reduktion von 10 Franken möglich gewesen.) Was zuerst kam, war als Gruss aus der Küche» eine sous vide gegarte Lachspraline, Wakame-Sesam-Salat, Shizokresse und Fliegenfischkaviar. Als ersten Gang genossen wir ein «Hamachi Sushi» mit Avocados, Yuzomayonnaise und Gurke. Gerne attestieren wir bereits an der Stelle der ambitionierten Sommerlust-Küche unter Küchenchef Sebastian Weyhe, dass sowohl die Zubereitungsart – natürlich war das Sushi Hamachi hausgemacht – wie auch die farbenfrohe Präsentation ein gutes Zeugnis ablegten für die Professionalität und das hohe Können der Küchencrew. Es folgte als zweiter Gang etwas Geheimnisvolles: «Sieben Kräutersuppe» mit Eigelb, a part serviert von Restaurantleiter Fabio Pala, assistiert von seinen drei Service-Grazien Samantha, Sally und Corinne. Ein fachlich starkes Quartett – Kompliment. Zur Suppe bewies man auch noch eine gehörige Portion Phantasie: mit winzig kleiner Holzwäscheklammer war ein Zettelchen an den Tellerrand geheftet worden, auf dem – fair gegenüber dem neugierigen Gast – die «geheimen» Kräuter aufgelistet waren: Kerbel, Bärlauch, Petersilie, Estragon, Schnittlauch, Kresse und Sauerampfer. In dritter Runde als Hauptgang servierte man uns «Tournedos vom Rinderfilet» mit frischen Erbsen, Spargeln und Kartoffelterrine. Dazu separat serviert eine köstliche Morchelrahmsauce bei der man löblicherweise es mit dem Rahm nicht übertrieb, indem er nur spärlich beigefügt war. Zu diesem Gericht sei speziell

erwähnt, dass der Gast im Vorfeld nach der erwünschten Garstufe beim Fleisch gefragt wurde. Was dem Gourmet als eine Selbstverständlichkeit erscheint, ist so selbstverständlich leider keineswegs; nur allzu oft entscheidet der Service oder allenfalls der Koch selber und ohne Rückfrage beim Gast über den Zustand, in welchem man das teure Fleisch an den Tisch bringt. Hier war es für einmal anders und dafür an Küche und Service ein grosses Bravo! Als originelle Idee und ein freundliches Entgegenkommen gegenüber dem Gast darf auch folgende Vorgehensweise beim Servieren des abschliessenden Desserts gewertet werden: Der Gast ist nicht gezwungen ein Dessert zu verspeisen, das die Küche für ihn auf die Karte setzte ohne Berücksichtigung etwaiger kulinarischer Präferenzen, nein, man durfte selbst aus der reich bestückten Dessertkarte auswählen. Unorthodox, aber kundenfreundlich. Unser «Meloneneis mit Mangobrulèe» war eine erfrischende Köstlichkeit, nicht zu süss und fürs Auge herrlich präsentiert. Ebenso gab es am zweiten Dessert als «Kleine Käseplatte mit Trauben» nichts auszusetzen.

Wein

Zur Vorspeise hatten wir einen im Offenausschank servierten «Aagne Rosé Gysel Hallau AOC Schaffhausen», ein Pinot Noir von ausgezeichneter Qualität und – ebenfalls nicht alltäglich – in richtiger Temperatur serviert. Will heissen, wir mussten keine «halbwarme Lauge» süffeln noch, wie es auch oft vorkommt, an einem Eiswürfel lutschen. Besonders zu empfehlen ebenso der «Stamm 8 Chardonnay» aus dem Weingut Stamm Thayngen ebenfalls AOC Schaffhausen, das 1 dl Glas für erschwingliche Franken 8.50. Zum so genannten «roten Fleisch» des Tournedos des Hauptgangs gingen wir ausnahmsweise geographisch fremd und hatten einen roten «Rioja Oracion Selection» der Hacienda Grimm, Rioja Doca bestellt, der zwar nicht ganz billig, aber sein Geld in jedem Tropfen wert war. (65 Franken die 7 dl Flasche) Nun ist es bei unserer jeweiligen Berichterstattung respektive vorliegenden Gastrokritik zur Tradition geworden, dass wir bei allem berechtigten Lob auch mal eine kleine «Meckerei» anbringen, so uns dies als opportun erscheint. In dem Kontext haben wir sowohl für den ausgezeichneten Service des Personals an der Front unter Restaurantleiter Fabio Pala als auch die phantasiereiche Küche von Küchenchef Sebastian Weyhe nur Lob übrig und dies aus ehrlichem Herzen. Nicht auslassen wollen wir dabei Patron Lorenz Messora, der seine Gäste einzeln und charmant am Tisch begrüsst. In Sachen vorgenannter «Meckerei» fanden wir nur zwei kleine Minuspunkte: In ein Spitzenlokal dieser Kalibrierung gehören keine Plastikblumen auf die Tische und dass die Toilette ebenerdig liegt, ist eine Wohltat für den gehbehinderten Gast, aber eine Schwachstelle für jenen, der über eine gute Nase verfügt, denn sie liegt direkt neben dem Buffet. Indem wir nun nebst viel berechtigtem Lob und adäquater Anerkennung auch dies losgeworden sind, gelangen wir zum Fazit: beste Küche, super Service, liebenswürdiger Patron!

Die «Schaffhauser Sommerlust» ist in der Tat eine Reise und einen Besuch wert!

Restaurantleiter Fabio Pala mit seinem effizienten Damen-Serviceteam: Samantha, Sally und Corinne.

Man gibt sich enorme und sichtbare Mühe zu idealer Präsentation.

Charly Pichler, Verlagsredaktor
pic@zehnder.ch

Restaurant Sommerlust

Rheinhaldenstrasse 8
8200 Schaffhausen
Tel. 052 / 630 00 60
E-Mail: info@sommerlust.ch
www.sommerlust.ch
Patron: Lorenz Messora

Gewürz-Box

Chili Habanero: Feuer im Mund

Die Habaneros gehören zu den schärfsten Chilis der Welt. Mit 100.000 bis 300.000 Scoville sorgen sie schon für reichlich Feuer im Mund. Der Pharmakologe Wilbur L. Scoville hat 1912 eine Skala entwickelt, mit der sich Schärfegrade messen lassen. Die Werte der Skala reichen von 0 bis über eine Million und messen den Schärfegrad nach dem Capasaicin-Gehalt in Gewürzen oder Speisen. Capasaicin ist der aktive, scharfmachende und wärmende Bestandteil von scharfen Gewürzen.

Die Habaneros stammen aus Südamerika. In Mexiko, Brasilien und Peru sind Habaneros ein fester Bestandteil der Küche. Habaneros sind nicht nur scharf, sondern auch gesund. Sie beinhalten eine hohe Menge an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Scharfes Essen allgemein setzt Glückshormone im Körper frei. Wir beginnen zu schwitzen – was die Durchblutung anregt und das Wachstum von Bakterien im Körper hemmt.

2006 haben Forscher berichtet, dass Capsaicin einen regulierenden Effekt über Insulin hat und daher als Schutz gegen Diabetes Typ 2 ist. Habaneros schützen vor Herzkrankheiten, wirken antientzündlich und wegen des hohen Gehalts an Vitamin C und Vitamin A, beide mit antioxidanter Wirkung, kann der Konsum von Habaneros das Wachstum von Krebszellen verhindern.

Mango-Sauce mit Habanero

1	reife Mango
1	Habanero (oder Pulver)
250 g	Mayonnaise
2 EL	Senf
2	Knoblauchzehen
½ TL	Currypulver
	Salz und Pfeffer zum Würzen

Das Fruchtfleisch aus der Mango lösen. Mango, Habanero und Knoblauch im Mixer pürieren. Mayonnaise, Currypulver und Senf in eine Schüssel geben. Pürierte Masse hinzufügen, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Generell soll man bei Verwendung von Habaneros Schutzhandschue tragen und das Pulver nicht einatmen.

Gegen den akuten Zungenbrand nach dem Verzehr von scharfen Lebensmitteln hilft ein Glas Milch. In deren Fett löst sich das Capsaicin. Eine nicht geröstete Toastscheibe mit Mascarpone wirkt noch besser. Wasser ist nicht zu empfehlen. Es verteilt die Schärfe im Mund.

Doaa Ebrahim
www.gewuerzplanet.ch,
www.bachbluetenberatung.ch

LIQIT – die neue, fruchtig leichte Erfrischung

Wer Wert auf gesunde Ernährung legt und ein leichtes Erfrischungsgetränk sucht, darf sich über eine neue Alternative freuen: LIQIT. Hierfür werden viel stilles Wasser und ein Schuss Fruchtsaft der Traditionsmarke Michel kombiniert. Eine Mischung, die es so bislang noch nicht gegeben hat.
Die beste Grundlage für den gewünschten Fruchtgenuss hatten die Macher von LIQIT bereits im Haus: Fruchtsaft der Marke Michel. Dieser ist frei von Farb- und Konservierungsstoffen und bei Konsumenten für höchste Qualität bekannt. Jeweils zwei Säfte wurden kombiniert und mit viel stillem Wasser gemischt – weit mehr, als bei herkömmlichen Schorlen. Gesüsst wird LIQIT zudem ausschliesslich mit Stevia und Fruchtsüsse. Das Ergebnis: frischer Geschmack bei maximal 18 Kalorien pro 100 Milliliter. Damit entspricht LIQIT aktuellen Ernährungstrends und passt perfekt zum Lifestyle der aktiven Zielgruppe.
Was nach einem einfachen Rezept klingt, erforderte allerdings eine fundierte Entwicklungsarbeit: Ein leichtes Fruchtsaftgetränk zu kreieren, das trotz des hohen Wasseranteils ein Maximum an Fruchtgeschmack bietet und zugleich auf künstliche Aromen verzichtet, war eine Herausforderung. Zwei Jahre lang testete das Unternehmen unterschiedlichste Fruchtsaft-Kombinationen und liess diese von Konsumenten geschmacklich bewerten. Drei Sorten haben am Ende das Rennen gemacht. Seit Frühjahr 2016 ist LIQIT in den drei Geschmackvarianten Orange Mango, Granatapfel Passionsfrucht und Ananas Grapefruit in 50 Centiliter-PET-Flaschen im Handel erhältlich und wird ebenfalls in der Schnellverpflegungs-Gastronomie käuflich sein.

www.michel-saft.ch

Innovative Fair-Trade-Plattform lanciert

Weltweit produzieren Bauernfamilien Produkte von aussergewöhnlicher Qualität. Doch den meisten fehlt der Zugang zum Weltmarkt. Dabei wäre Handel, wenn er soziale und ökologische Rahmenbedingungen berücksichtigt, eine grosse Chance für die Menschen in den Produktionsländern. Als grösstes Schweizer Fair-Trade-Unternehmen wird gebana regelmässig angefragt, Kleinbauernorganisationen in Entwicklungsländern zu unterstützen, zu beraten oder deren Produkte zu kaufen. gebana hat langjährige Erfahrung im Aufbau nachhaltiger Wertschöpfungsketten, um möglichst vielen Bauernfamilien im Süden Zugang zum Weltmarkt zu verschaffen. Der Aufbau nachhaltiger Handelsketten ist allerdings komplex und langwierig. Auf der neuen Online-Plattform verschafft gebana nun gemeinsam mit Partnern möglichst vielen Bauernfamilien Zugang zum Markt und eröffnet ihnen damit Entwicklungsperspektiven.

www.gebana.com

Veranstaltungskalender

Ausstellungen, Brauchtum, Feste und Märkte

18. u. 25. Aug.	**Bulle** Folkloremarkt, www.la-gruyere.ch
19. bis 21. Aug.	**Chur** Churer Fest, www.chur.ch
20. bis 21. Aug.	**Leysin** Nacht der Feen, www.leysin.ch
25. bis 28. Aug.	**Schaffhausen** Schafhuuser Wiiprob, www.blauburgunderland.sh
27. Aug.	**Klosters** Nostalgische Genussmeile Klosters, www.genussmeile-klosters.ch
27. Aug.	**Oberegg** Appenzeller Genuss Wanderung 2016, www.genusswanderung.ch
28. bis 30. Aug.	**Einsiedeln** Chilbi in Einsiedeln 2016, www.einsiedeln.ch
1. Sept.	**Solothurn** 6. Solothurner-Chästag, www.chaestag.ch
2. bis 3. Sept.	**Sierre Vinea**: Der Salon der Schweizer Weine, www.vinea.ch
2. bis 4. Sept.	**Hallau** «hallaugia.ch», www.hallaugia.ch
3. Sept.	**Zürich** Die lange Nacht der Zürcher Museen, www.langenacht.ch
4. Sept.	**Bleienbach** Flügerchilbi Bleienbach, www.sgoberaargau.ch
10. Sept.	**Sierre** Rebsortenwanderung, www.marchedescepages.ch
10. u. 11. Sept.	**Locarno** Tessiner Risotto-Meisterschaft, www.ticino.ch
10. bis 11. Sept.	**Siblingen** Siblinger Herbstfest, www.herbstfest-siblingen.ch
10. bis 11. Sept.	**Trasadingen** Trasadinger Herbstsonntag, www.herbst-sonntag.ch
10. bis 12. Sept.	**Zürich** Knabenschiessen, www.knabenschiessen.ch
11. Sept.	**Chailly-Montreux** Route Gourmande, www.routegourmande.ch
15. Sept.	**Sumiswald** Alpabfahrt Sumiswald, www.sumiswald.ch

Konzerte, Festivals und Musicals

18. bis 20. Aug.	**Schaffhausen** Opernspiele Munot Schaffhausen «Carmen», www.munot.ch
19. bis 27. Aug.	**Wil** SG Verdi Openair Classic Wil, www.verdiopenair.ch
19. bis 21. Aug.	**Celerina** 20. Celerina New Orleans Jazz Festival, www.celerina-jazzfestival.ch
19. bis 21. Aug.	**Vevey** Vevey Strassenkünstler Festivals, www.artistesderue.ch
20. bis 21. Aug.	**Sigriswil** 28. Blaskapellentreffen in Sigriswil, www.mv-ringoldswil.ch
20. Aug. bis 22. Okt.	**Altdorf** UR Tellspiele 2016, www.tellspiele-altdorf.vh
21. bis 29. Aug.	**Tannay** Variations Musicales de Tannay, www.musicales-tannay.ch
21. und 27. Aug.	**Gruyères** Alphornkonzert, www.gruyeres.ch
26. Aug. bis 11. Sept.	**Montreux** Septembre Musical, www.septmus.ch
31. Aug. bis 3. Sept.	**Bulle** Francomanias Musikfestival, www.francomanias.ch
31. Aug. bis 4. Sept.	**Willisau** Jazz Festival Willisau, www.jazzfestivalwillisau.ch
1. bis 4. Sept.	**Kreuzlingen** JazzMeile Kreuzlingen 2016, www.jazzmeile.ch
1. bis 3. Sept.	**Avenches** Avenches Tattoo, www.avenchestattoo.ch
2. bis 3. Sept.	**Veyras** Tohu-Bohu-Festival, www.tohu-bohu.ch
3. bis 4. Sept.	**Interlaken** Bernatone Alphorntreffen, www.bernatone.ch
5. Sept. bis 10. Okt.	**Ascona** 71. Settimane Musicali di Ascona, www.settimane-musicali.ch
8. bis 10. Sept.	**Le Noirmont** Festival du Chant du Gros, www.chantdugros.ch
9. bis 10. Sept.	**Gstaad** 28. Country Night Gstaad, www.countrynight-gstaad.ch
9. bis 11. Sept.	**Andermatt** Schlagertage Andermatt, www.schlagertage.ch

Verzehrtheater «Clowns & Kalorien» mit neuem Programm und 4-Gang-Dinner

Heidenspass und Götterspeisen – Ein Fest für alle Sinne

Das Künstlerische mit dem Kulinarischen zu verbinden, ist ein Wunsch, der die Menschheit seit jeher beseelt. Doch gemach, mit «Clowns & Kalorien» haben Marion und Frithjof Gasser das Rezept gefunden. Ihr Motto seit 17 Jahren: «Das Varieté ist tot – es lebe das Varieté!»

© FOTO: MIKE KESSLER

Wer hier eintaucht, erlebt eine andere Welt. Eine Welt der Röschen und Rösschen, der Kronleuchter und Kerzenständer, der goldenen Erzengel und samtigen Sofas. Kurzum, eine üppig-kitschige Welt. Schon beim Entrée, dessen Intérieur sich ans Varieté der Fünfziger Jahre anlehnt, und erst recht zu Tisch. Was hier aufgedeckt wird, verdient das Prädikat «Spektakel». Dinnerspektakel, um genau zu sein. Dabei sind die exquisiten Menüs, die selbst Gourmetköche höchsten Rangs inspiriert haben, nur das eine. Nicht minder aufwändig gestalten sich deren Dekoration und Präsentation. Geschlagene 43 Mal geht Marion Gasser, Ko-Direktorin und Köchin aus Leidenschaft, an einem Teller vorbei, ehe nur der erste von vier Gängen steht – und das bei jedem der bis zu 140 Gäste. Das Auge knabbert und kostet, schmaust und schlemmt schliesslich mit. Weil der Mensch aber seit jeher anspruchsvoll is(s)t, reichen Gaumenfreuden und Augenweiden nicht. Entstanden ist ein Verzehrtheater. Ein Dîner artistique. Ein Fest für die Sinne. Dazu gehören Ohren und Gemüt genauso.

Für jeden Geschmack etwas

Gerät eine Nummer ins Stocken, heisst es flexibel sein. «Frische Rösti wird es bei uns deshalb nie geben», hält Marion Gasser fest. Experimente im Vorfeld hingegen sehr wohl. Das Resultat lässt sich an der Vielfalt der Speisen ablesen, wobei man einzelne Geschmackskombinationen nie erwarten würde. Gepaart mit den artistischen Darbietungen, ergeben sie die perfekte Mischung. Eine Mischung, die einen arabischen Scheich einst derart bezauberte, dass er «Clowns & Kalorien – das Original» gleich fix für Dubai zu buchen hoffte. Allein, Marion und Frithjof Gasser widerstanden dem Lockruf. Zum Glück, denn siebzig Prozent ihrer Gäste sind Wiederholungstäter – und die restlichen dreissig werden es ihnen gleichermassen danken.

Ticket-Verlosung

active live verlost je 2 Tickets; inkl. 4-Gang-Dinner & Show, exkl. Getränke, für das Spektakel in Eschen FL, Chur und Winterthur, gültig an einem frei wählbaren Mittwoch, Donnerstag oder Sonntag.

Frage: Was gehört zum Fest der Sinne?

Schreiben Sie die Antwort auf eine Postkarte, versehen mit Ihrer Adresse und dem Ort, wo Sie «Clowns und Kalorien» besuchen möchten.

Senden an: Active live, Kennwort «Clowns und Kalorien», Postfach 73, 9501 Wil.

Einsendeschluss: 12. August 2016. Die Gewinner werden direkt benachrichtigt.

Dinnerspektakel

bis 21. August 2016:
Neuhausen am Rheinfall (SH) – Langriet (beim Verkehrsgarten)

26. August bis 18. September 2016:
Eschen (FL) – Areal Mehrzweckgebäude MZG

22. September bis 5. November 2016:
Chur – Sommeraustrasse bei SOMEDIA

11. November 2016 bis 4. Februar 2017:
Winterthur – Areal Zeughausstrasse 50

Reservation:
079 671 50 73 oder www.clowns.ch

Höchste Zeit – Die Hochzeits-Revue

Über 100 000 Schweizerinnen (und Schweizer) haben bis heute die Wechseljahre-Revue «Heisse Zeiten» gesehen. Klar, dass es «Höchste Zeit» wurde zu erfahren, wie das Leben dieser vier Damen weitergeht. Nach der erfolgreichen Schweizer Premiere von «Höchste Zeit» im Herbst 2015 kehren die vier Ladys zurück. Eine der vier Frauen heiratet. Grund genug für ein rauschendes Fest.

© FOTOS: OLIVER FANTITSCH

In der Fortsetzung der erfolgreichen Wechseljahre-Revue «Heisse Zeiten» begleiten wir die vier Frauen erneut auf einem gemeinsamen Abenteuer. Diesmal hat es sie in die mondäne Hochzeitssuite eines Berliner Luxushotels verschlagen. Die KARRIEREFRAU will ihren Freund Dietrich heiraten und hat die HAUSFRAU, die JUNGE und die VORNEHME eingeladen, als ihre Brautjungfern dabei zu sein.

Leider ist am Morgen vor der Hochzeit der Bräutigam spurlos verschwunden. Deshalb kommt als Kandidat für das nächtliche Schäferstündchen eigentlich nur Howard Carpendale in Frage. Die JUNGE möchte gerne selber heiraten, die HAUSFRAU sehnt sich nach Abenteuer und die VORNEHME hat ihren Scheidungstermin vergessen.

Es geht um Liebe, Treue und Romantik in einem Alter, in dem diese Begriffe eher von Fragen nach der allgemeinen Konzentrationsfähigkeit und den richtigen Stützstrümpfen abgelöst werden. Und es geht um das Gegenteil der Romantik: um die Ehe.

Ticket-Verlosung

active live verlost für jeden Veranstaltungsort je 2 Tickets

Frage: Worum geht es in «Höchste Zeit?»

Schreiben Sie die Antwort auf eine Postkarte, versehen mit Ihrer Adresse und dem Ort, wo Sie die Hochzeits-Revue sehen möchten.

Senden an: active live, Kennwort «Höchste Zeit», Postfach 73, 9501 Wil

Einsendeschluss: 12. August 2016. Die Gewinner werden direkt benachrichtigt.

Facts

Theater/Spieldaten:
Bern, TheaterNational,
3. bis 9. September 2016
Zürich, Volkshaus,
11. bis 17.September 2016
Basel, MusicalTheater,
19. bis 25 .September 2016

Preise: CHF 38. – bis 88.–

Tickets
MAAG
0900444262 (CHF1.19/Min.)
Starticket
0900325325 (CHF1.19/Min.)
Ticketcorner
0900800800 (CHF1.19/Min.)
www.hoechste-zeit.ch

Casinotheater Winterthur, 1. Sept. bis 8. Okt. 2016

Der Kinoerfolg «Intouchables» auf der Bühne!

Der Film «Ziemlich beste Freunde» («Intouchables») hat die Herzen der Kinobesucher im Sturm erobert – nun kommt die gefeierte Komödie auf die Bühne des Casinotheaters Winterthur. Ebenso berührend wie komisch erzählt sie von der Freundschaft eines ungleichen Paares.

Driss – Komi Togbonou – gerade aus dem Gefängnis entlassen, braucht nur drei gescheiterte Vorstellungsgespräche, damit man ihm Arbeitslosenhilfe bewilligt. Ohne Ambition bewirbt er sich als Pfleger des querschnittsgelähmten, wohlhabenden Philippe – Hanspeter Müller-Drossaart –, dem Driss in seiner üblichen unbefangenen Art begegnet, und zu seiner Überraschung wird er eingestellt. Der vorwitzige Junge von der Strasse trifft auf den stilvollen Geschäftsmann – Gangster-Rap auf Kammermusik, Lebensfreude auf Mutlosigkeit, Nachlässigkeit auf Verantwortung. Bis aus Driss und Philippe «ziemlich beste Freunde» werden, müssen sie sich auf ihre gegensätzlichen Welten einlassen. Aus dem Kinofilm hat Autor Gunnar Dressler ein herzerwärmendes Theaterstück gemacht – eine Komödie über eine Freundschaft, die Grenzen überwindet.

Casinotheater Winterthur
THEATER EVENTS RESTAURANT

Komödie von Gunnar Dressler nach dem gleichnamigen Film von Olivier Nakache und Éric Toledano.

Mit Hanspeter Müller-Drossaart, Komi Togbonou, Jonas Gruber und Ulrike Beerbaum.

Regie:
Matthias Kaschig

Facts

Casinotheater Winterthur
1. Sept. bis 8. Okt. 2016

Tickets
www.casinotheater.ch
Tel. 052 260 58 58
(Mo bis Fr: 14 – 17 Uhr)

Preise
Fr. 50.— bis Fr. 77.—

Ticket-Verlosung

active Live verlost 3 x 2 Tickets für die Vorstellung vom 4. Sept., Beginn 17 Uhr

Frage: Wer spielt die Rolle des wohlhabenden Philippe?

Schreiben Sie die Antwort auf eine Postkarte, versehen mit Ihrer Adresse.

Senden an: active live, Kennwort «Intouchables», Postfach 73, 9501 Wil

Einsendeschluss: 12. August 2016. Die Gewinner werden direkt benachrichtigt.

MAAG HALLE Zürich, 20.9. bis 9.10.2016

BREAK the Tango

Was entsteht, wenn sich Tangotänzer aus Argentinien, Breakdancer aus Europa und eine Elektrotango-Band zusammentun? «Break the Tango» ist eine Tanzshow, die zwei ganz unterschiedliche Tanzstile zusammenführt, wo Tradition auf Moderne stösst und alle Regeln gebrochen werden.

Während die Tangotänzer – darunter die beiden ehemaligen Tangoweltmeisterpaare German Cornejo und Gisela Galeassi sowie Ezequiel Lopez und Camila Alegre – elegant über das Parkett schweben, mischen die athletischen Breakdancer Milonga-Traditionen auf. Was anfänglich als schier unmöglich erscheint, verschmilzt im Laufe der Show zu einer Symbiose. «Break the Tango» vereint zwei so unterschiedliche Tanzstile und zeigt, wie feurig, explosiv und mitreissend der Mix von Tango und Streetdance sein kann. Begleitet wird die Compagnie von einer vierköpfigen Liveband und einer Sängerin, die Elektrotango-Hits und Popsongs von Adele bis Otros Aires zum Besten geben.

Facts & Figures

Spielort: MAAG HALLE Zürich
Spieldaten: 20. Sept. bis 9. Okt. 2016
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Showdauer:
ca. 2 Stunden inkl. 20 Min. Pause

Tickets:
MAAG 0900 444 262
(CHF 1.19/Min.)
Starticket 0900 325 325
(CHF 1.19/Min.)
Ticketcorner 0900 800 800
(CHF 1.19/Min.)

Ticket-Verlosung

active Live verlost 3 x 2 Tickets für eine Vorstellung nach Wahl.

Frage: Was ist «Break the Tango»?

Schreiben Sie die Antwort auf eine Postkarte, versehen mit Ihrer Adresse.

Senden an: active live, Kennwort «Break the Tango», Postfach 73, 9501 Wil

Einsendeschluss: 12. Aug. 2016. Die Gewinner werden direkt benachrichtigt.

«Heilige, Wunder und Visionen» – Ikonen aus der Schenkung Gürtler

Mit einer umfangreichen Schenkung gelangte das Kunstmuseum St.Gallen 2013 schlagartig in den Besitz der grössten und bedeutendsten institutionellen Ikonensammlung der Schweiz. In der Ausstellung «Heilige, Wunder und Visionen» werden die Highlights dieser einmaligen Kollektion in einer aussergewöhnlichen zeitgenössischen Inszenierung des Künstlers Gerwald Rockenschaub erstmals der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Die Ausstellung versammelt Meisterwerke der Ikonenmalerei aus dem 16. bis 19. Jahrhundert und gewährt einen vertieften Einblick in die Kunst aus dem Osteuropäischen Kulturraum. Diese wird Heiligenskulpturen, liturgischen Glaubenssymbolen und Zeugnissen der mittelalterlichen Buchkunst gegenübergestellt.

Ausstellungsdauer bis 11. September 2016
www.kunstmuseumsg.ch

Verlosung Tickets «Ein Käfig voller Narren»

Antwort: «Seeburgpark Kreuzlingen»

Von den zahlreich eingegangenen richtigen Antworten haben gewonnen:

Christel Hausel, 9000 St. Gallen
Barbara Alder, 9053 Teufen
Jeannette Kohler, 8195 Wasterkingen

active Live wünscht viel Vergnügen

Verlosung Tickets «Avenches Tattoon»

Antwort: «Greyerzerland»

Von den zahlreich eingegangenen richtigen Antworten haben gewonnen:

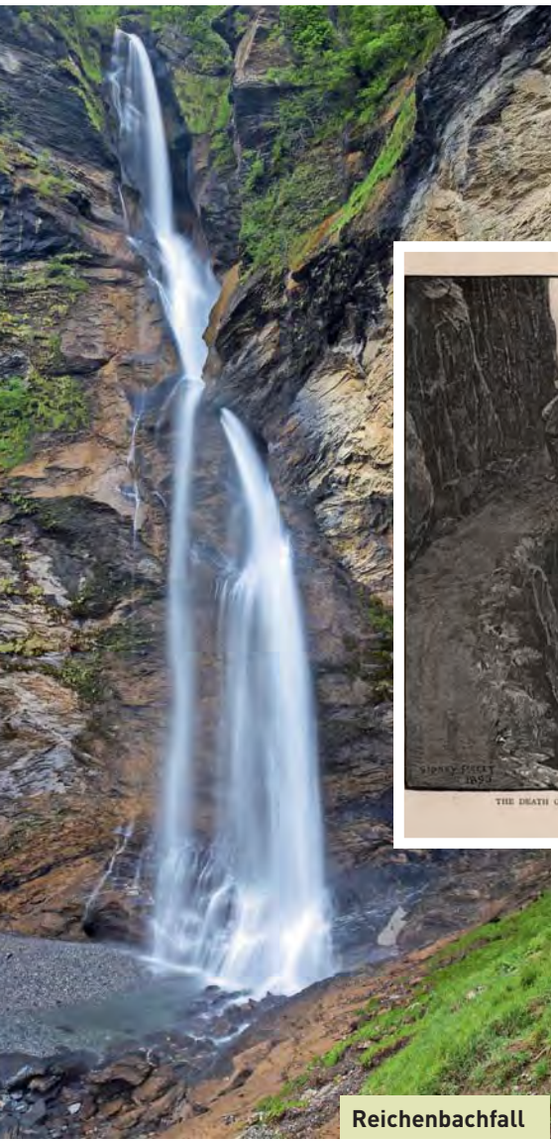
Ursula Meyer, 5430 Wettingen
Agnes Reusser, 3036 Ittigen
Hans Rudolf Sahli, 2558 Aegerten

active Live wünscht viel Vergnügen

Sherlock Holmes starb vorübergehend in den Reichenbachfällen

Wasserfall in der Weltliteratur

Vor 125 Jahren stürzte Sherlock Holmes mit seinem Gegenspieler James Moriaty in den Tod. Der Schauplatz für das Ende des Meisterdetektivs wurde in der Schweiz angesiedelt. Doch warum tauchten einige Jahre später die Pfeife und die Deerstalker Mütze wieder auf?



Reichenbachfall

Einer der bekanntesten Tode in der Literatur ist derjenige von Sherlock Holmes. In diesem Jahr jährt sich dieser literarische Tod zum 125-sten Mal. Am 4. Mai 1891 stürzte der Meisterdetektiv mit seinem Widersacher James Moriaty in die Todesschlucht der Reichenbachfälle in Meiringen. Warum musste Sherlock Holmes sterben und weshalb wurde der Tod in der Schweiz inszeniert?

Die Anfänge von Sherlock Holmes

Sir Arthur Conan Doyle kam 1859 als Sohn eines irischen Aristokraten zu Welt und studierte in Edinburgh Medizin. Bereits während seines Studiums war er von seinem Professor Joseph Bell fasziniert. Dieser konnte Diagnosen stellen, bevor die Patienten ihre Anliegen formulierten. Bell beobachtete genau und zog seine Schlüsse.

© FOTO: WIKIPEDIA

Dies inspirierte Doyle, Bell als Vorbild für die Figur von Sherlock Holmes zu wählen. Er fand es langweilig, dass in herkömmlichen Krimis die Taten oft durch Zufall aufgeklärt wurden. Er wollte einen Detektiv erschaffen, der durch Beobachtung und Analyse seine Fälle löst. Die Persönlichkeit von Dr. Watson weist viele Parallelen zu Doyle selbst auf. Die Geburt eines der ersten Ermittlerduos war vollzogen.

Kein Interesse an Sherlock Holmes

Der erste Holmes und Watson Roman «Eine Studie in Scharlachrot» wurde 1887 publiziert. Sie stiess bei den Engländern zuerst auf geringes Interesse. Es ist dem amerikanischen Verleger John Marshall Stoddart zu verdanken, dass die Geschichten rund um den Meisterdetektiv eine Fortsetzung fanden und rund um die Welt publiziert wurden, denn Stoddart beabsichtigte weitere Holmes Geschichten in seinem englischen Magazin zu veröffentlichen. Erst 1891, als Doyle eine Geschichte im Strand Magazin veröffentlichte, wurden Holmes und Watson berühmt und bei den Lesern beliebt. Doyle verfasste 56 Holmes-Kurzgeschichten und drei weitere Holmes-Romane.

Reichenbachfall

Eigentlich sind es drei Wasserfälle, in denen der Reichenbach bis zu seiner Mündung in die Aare zu Tal stürzt. Der eindrücklichste und weltbekannte ist der oberste der drei. Er ist etwa 120 m hoch und wird bei Dunkelheit beleuchtet. Gischt und Wassernebel sind bei starker Wasserführung oder bei Föhn weit herum sichtbar. Bereits 1899 wurde hinauf zu dieser einmaligen Sehenswürdigkeit eine Standseilbahn gebaut.

Von der Bergstation aus führt ein Fussweg weiter. Von hier aus hat man auf Plattformen immer wieder den Ausblick auf das Naturschauspiel.

Man wollte mehr

Was für die Bevölkerung von England eine spannende Abwechslung darstellte, wurde für Doyle zur Belastung. Gerne wollte er andere literarische Werke schreiben, insbesondere historische Romane. Es fehlte ihm dazu an Zeit und Energie. Er spielte schon einige Zeit mit dem Gedanken, Sherlock Holmes sterben zu lassen. Zuerst versuchte er durch die Forderungen von höheren Honoraren, den «Tod» von Holmes zu erzwingen. Das Strand Magazin war bereit, diese immensen Beträge zu zahlen, daher musste eine andere Lösung gefunden werden.

Die Schweiz – ein guter Ort zum Sterben

1893 bereiste Doyle zusammen mit seiner Frau die Schweiz. Bei dieser Gelegenheit besuchten sie die Reichenbachfälle in Meiringen. Beim Blick auf die Schlucht war ihm

klar: Hier wird Sherlock Holmes sterben. So setzte er seine vermeintlich letzte Holmes-Geschichte in der Schweiz an.

Für Doyle war klar, dass kein Geringerer als der Intelligenteste aller Schurken, Professor James Moriarty, Holmes in den Tod manövrieren sollte. Mit einer List lenkte Moriaty Watson ab und traf sich mit Holmes allein bei den Reichenbachfällen. Nach einem Kampf stürzten beide Widersacher gemeinsam in den Tod.

Auferstehung Sherlock Holmes

1901 kam Arthur Conan Doyle mit der Legende des Hundes von Dartmoor in Kontakt. Für ihn war dies ein ideales Thema für einen Kriminalroman mit Holmes und Watson. Doyle setze den Roman vor dem Todessturz 1891 an. In Absprache mit seinem Verleger kristallisiert sich heraus, dass weitere Holmes-Geschichten auf breites Interesse stossen würden. Da seine anderen Texte nicht so erfolgreich waren, liess er sich dazu überreden und konstruierte Holmes Rückkehr: Holmes kam nach mehreren Jahren Reisetätigkeit zurück nach Grossbritannien. Der Meisterdetektiv berichtete, dass er sich in letzter Minuten mit Hilfe einer japanischen Kampfkunst aus den Fesseln von Moriaty befreien konnte und dieser alleine zu Tode kam.

Sherlock Holmes – ein Vorbild für heutige Krimiserien

Mit Holmes und Watson erschuf Doyle eines der ersten Ermittlerduos, auf welches unzählige folgten. In der heutigen Krimiwelt wird oft ein Duo als Protagonisten eingesetzt. Auf der einen Seite ist der intellektuelle, analytische Ermittler, der mit seinem Verstand und der neusten Technik die wildesten Fälle löst. Oftmals ist die Person, wie Holmes, exzentrisch und hat gewisse Laster. Holmes beispielsweise konsumierte Kokain, das zu dieser Zeit noch nicht verboten war.

Auf der anderen Seite wird ihm ein pragmatischer Ermittler zur Seite gestellt, der Daten aufzeichnet und von dem sich der geniale Ermittler abheben kann. Diese Figur repräsentiert die aktuelle Gesellschaft. Diese Funktion des zweiten Ermittlers wird als Sidekick bezeichnet. Auch in der Art und Weise, wie die Fälle gelöst wurden, war Doyle ein Vorreiter. Wer kennt heute nicht alle Fernsehserien, wie «Tatort», «SOKO» oder «Ein Fall für zwei», in denen mit genialer Beobachtung und neuster Technik forensische Beweise gesichert werden. Sherlock Holmes klärte bereits im 19. Jahrhundert seine Fälle mit deduktiven, forensischen Mitteln auf und war damit seiner Zeit weit voraus.

Doris Brodmann

Sherlock Holmes Museum in Meiringen

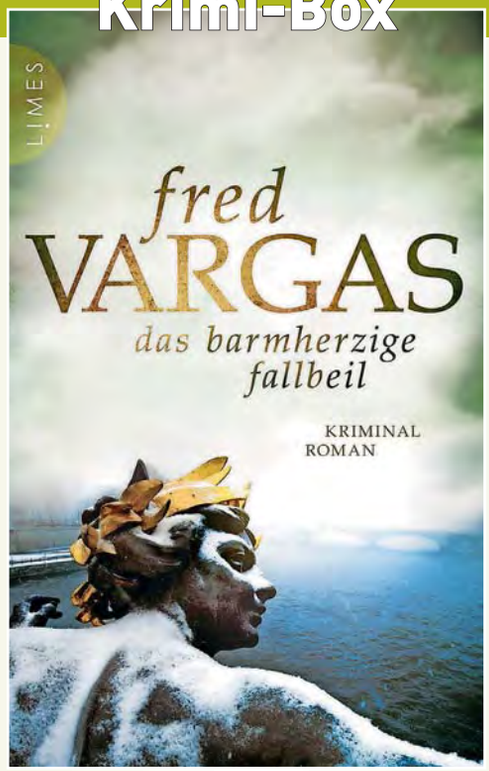
Das Museum wurde am 4. Mai 1991 zum 100. Todestag von Sherlock Holmes unter dem Patronat und im Beisein der Sherlock Holmes Society of London sowie Dame Jean Conan Doyle, Tochter des Autors der Sherlock Holmes Kriminalgeschichten, in der englischen Kirche von Meiringen eröffnet.

Im Museum sind sorgfältig zusammengetragene authentische Ausstellungsstücke zu Sir Arthur Conan Doyle, Sherlock Holmes und zur viktorianischen Zeit zu sehen.

www.sherlockholmes.ch

Krimi-Box

Auf Spurensuche während der französischen Revolution



Zwei vermeintliche Selbstmorde scheinen nichts miteinander zu tun haben. Kommissar Adamsberg, Leiter der Mordkommission, wird von einem Berufskollegen um Hilfe gebeten. Der Fall der Selbstmorde soll ad acta gelegt werden, doch etwas scheint nicht zusammen zu passen. Als sich Adamsberg an den «Tatorten» umschaut, bemerkt er schnell ein merkwürdiges Zeichen, das den Kommissaren komplexe Rätsel aufgibt.

Unter dem Zeitdruck die Ermittlungen voranzutreiben, bevor der Fall eingestellt wird, versucht Adamsberg, eine Verbindung zwischen den Toten herzustellen und das bindende Glied zwischen den Fällen zu finden. Die Spur führt ihn zunächst zu einigen merkwürdigen Ereignissen, die sich Jahre zuvor in Island zugetragen haben. Es lässt sich jedoch auch eine Verbindung zu einer geheimen Robespierre-Gemeinschaft herstellen, die theatralisch die Ereignisse während der Französischen Revolution nachstellt.

Die französische Krimi-Autorin Fred Vargas nimmt die Leserschaft auch in ihrem neusten Roman mit auf eine Reise quer durch die Geschichte und die Abgründe des menschlichen Wesens. Wie immer verbindet sie in ihrer Erzählung prägnante Schilderungen, sprachlichen Witz und exzellente Spannung. Dabei verfliegt die Zeit während der Lektüre der fünfhundert Seiten wie im Flug, und wer früh einen Verdacht gegen einen der Protagonisten hegt, hat – wie meist bei Vargas – weit gefehlt.

«Das barmherzige Fallbeil» ist Unterhaltung auf höchstem Niveau.

Anna Christen, Buchhändlerin,
Krimi bestellen: www.klamauk.be

Erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Verlag und Buchhandlung

AT Verlag ist Verlag des Jahres 2016

Der AT Verlag wurde mit dem Preis des Schweizer Buchhandels für «den Verlag und die Buchhandlung des Jahres» ausgezeichnet. Verlagsleiter Urs Hunziker betont die gute Zusammenarbeit mit den Buchhandlungen, denn gute Bücher machen reicht nicht aus, sie müssen auch sympathisch vermittelt werden.

© FOTOS: REGULA ZELLWEGER

Urs Hunziker und Annette Markwalder

(rz) Buchhändlerin Annette Markwalder bringt es auf den Punkt: «Der AT Verlag hebt sich ab durch sorgfältig ausgewählte Titel, mit Inhalt, der in die Tiefe geht. Es sind keine Eintagsfliegen, sondern von unseren Kunden nachhaltig gefragte Bücher mit wertvollem Inhalt und mit ansprechender Grafik.»

AT Verlagsleiter Urs Hunziker denkt lange über die Frage nach der Einzigartigkeit seines Verlages nach: «Wir sind alle engagiert und geben viel Herzblut in unsere Arbeit. Wir tragen die Schweiz mit unseren Büchern ins deutschsprachige Ausland. Wir machen zwei Drittel unseres Umsatzes in Deutschland. Aber wir biedern uns nicht an, behalten unsere Schweizer Eigenart massvoll.» Das bedeutet beispielsweise eine Balance im Umgang mit Helvetismen, dies mit Respekt zur Autorenschaft und gleichzeitig mit marktwirtschaftlichen Überlegungen.

Selbstvertrauen als Schweizer Verlag

Urs Hunziker erklärt seine Strategie: «Wir passen uns den Wünschen der Kunden an, versuchen aber auch, mit Ecken und Kanten Profil zu zeigen.» Als Beispiel führt er Kochbücher an. Die erfolgreichen Kochbücher von Annemarie Wildeisen werden zu 90 Prozent in der Schweiz verkauft. Diejenigen von Donna Hay zu 90 Prozent im deutschsprachigen Ausland. «Wir bleiben zwar beim Rahm und lassen die Sahne Sahne sein. Aber oft finden unsere nördlichen Nachbarn schweizerdeutsche Ausdrücke herzig – und herzig wollen wir auf keinen Fall sein.»

Donna Hay ist ein Glücksfall für den AT Verlag. Entdeckt hat Urs Hunziker sie während Familienferien in Australien. Er sah ein Buch der Erfolgsautorin und smste sofort in die Schweiz, man solle sich bemühen, Donna Hay für den Verlag zu gewinnen. Urs Hunziker ist mit Leib und Seele Verlagsleiter, auch in der Freizeit und in den Ferien.

Buchvermittlung

In der Schweiz wird der AT Verlag durch die Buchhandlung Scheidegger & Co. AG vertreten. Ihre drei Vertreter besuchen die Schweizer Buchhandlungen und stellen die Neuerscheinungen im Frühling und im Herbst vor. Dies können sie nur erfolgreich tun, wenn sie hinter den Werken stehen können. Es ist einzigartig, aber sinnvoll, dass ein Unternehmen sowohl Buchhandlung als auch Verlagsvertretung ist. Damit sind die Mitarbeitenden am Puls, vermitteln ganz direkt zwischen Lesern und Verlagen und beeinflussen mit ihren Rückmeldungen die Verlagsprogramme.

Urs Hunziker setzt rundum auf Zusammenarbeit: «Jedes Buch ist für uns ein Unikat. Es entsteht in enger Zusammenarbeit und im lebendigen Austausch im unserem Verlagsteam, mit den Verlagsvertretern und unseren Autoren.»

Verlag des Jahres 2016

Der Preis des Schweizer Buchhandels wurde dieses Jahr zum siebten Mal vergeben. Er würdigt herausragende fachliche Leistungen und will in- und ausserhalb der Buchbranche zeigen, dass auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten mit viel Engagement, Kreativität und Beharrlichkeit erfolgreich gearbeitet werden

Urs Hunziker im AT Verlag

Der AT Verlag wurde 1978 als Buchverlag der Aargauer Tagblatt AG gegründet. Seit 1996 ist er Teil des Medienkonzerns AZ Medien AG mit Sitz in Aarau. Seit 2002 gibt es zusätzlich ein Verlagsbüro in München. Pro Jahr erscheinen rund 50 neue Sachbücher. Der AT Verlag gehört zur AZ Medien AG.

Urs Hunziker begann seine Karriere nach dem Studium der Geografie und Geologie in einem Raumplanungsbüro. Beim «Jobben» in einer Buchhandlung entdeckte er seine Leidenschaft für Bücher und bewarb sich bei verschiedenen Verlagen. Nach eineinhalb Jahren im AT Verlag wurde ihm bereits die Verlagsleitung angeboten. Seit 1989 führt er den Verlag in Aarau und lebt mit seiner Familie in Affoltern am Albis.

kann. Der AT Verlag hat sich gemäss Jury im hoch kompetitiven Kochbuch-Markt zu einer international bekannten festen Grösse entwickelt. Seine Titel sind eine Referenz für Qualität – sowohl inhaltlich als auch gestalterisch. Urs Hunziker setzt auf einzigartiges Outfit: «Bei aller inhaltlichen Tiefe sollen Bücher aus dem AT Verlag auch ein haptisch-sinnliches Erlebnis bieten. In einer zunehmend digitalisierten Welt setzen wir bewusst einen Kontrapunkt, gestalten unsere Bücher individuell und mit grösster Sorgfalt und verwenden ausgesuchte Materialien. Man soll unsere Bücher gerne zur Hand nehmen, in ihnen blättern, an ihnen riechen und die Struktur des Papiers fühlen.»

Verleger mit Leidenschaft

Vernetzen ist auch im Verlagswesen das A und O. Urs Hunziker hat gut im deutschen Markt Fuss gefasst. Er findet Autoren, begleitet das Entstehen von Büchern und positioniert sie im Markt. Er stellt zielorientiert das Verlagsprogramm zusammen, das seine persönliche Handschrift durchaus zeigen darf. Er setzt weniger auf Mainstream als auf Qualität, baut auf jahrelange Erfahrung – und doch hat er immer kurz vor der Präsentation des neuen Programms schlaflose Nächte: «Ich habe immer eine Krise und meine, das Programm sei nicht gut. Ich habe es bis heute nicht geschafft, distanziert zu bleiben.» Und er kennt auch das Leiden des Verlegers am nicht verkauften Buch. So empfindet nur ein Verleger, der mit Herzblut bei der Sache ist und Inhalte so transportieren kann, dass letztlich auch die Kasse stimmt.

Matt Mullican – Nothing Should Exist

In Matt Mullicans Werk geht es um nichts Geringeres als um die Aneignung der Wirklichkeit, um die Beziehung zwischen den Dingen und ihrer symbolischen Darstellung, zwischen subjektiver Deutung und materieller Welt. Was für eine Welt repräsentiert ein Bild? Was heisst es, wenn man auf die Darstellungskraft einer Comic-Zeichnung vertraut, sie wörtlich versteht und daraus eine mögliche Wirklichkeit konstruiert? Die Ausstellung im Kunstmuseum Winterthur ist ein Parallel-Event der Manifesta, die 2016 in Zürich stattfindet.

Ausstellungsdauer bis 16. Oktober 2016
www.kmw.ch

«Conrad Gessner 1516 – 2016»

Dieses Jahr jährt sich der Geburtstag von Conrad Gessner (1516-1565) zum 500. Mal. Gessner war einer der bedeutendsten Gelehrten nicht nur in der Schweiz, sondern in ganz Europa. Während dem ganzen Jahr finden in Zürich zu seiner Erinnerung und Würdigung vielfältige Veranstaltungen statt. Detaillierte Informationen auf www.gessner500.ch

Schweizer Schriftstellerinnen

Crime und Spannung im Doppelpack

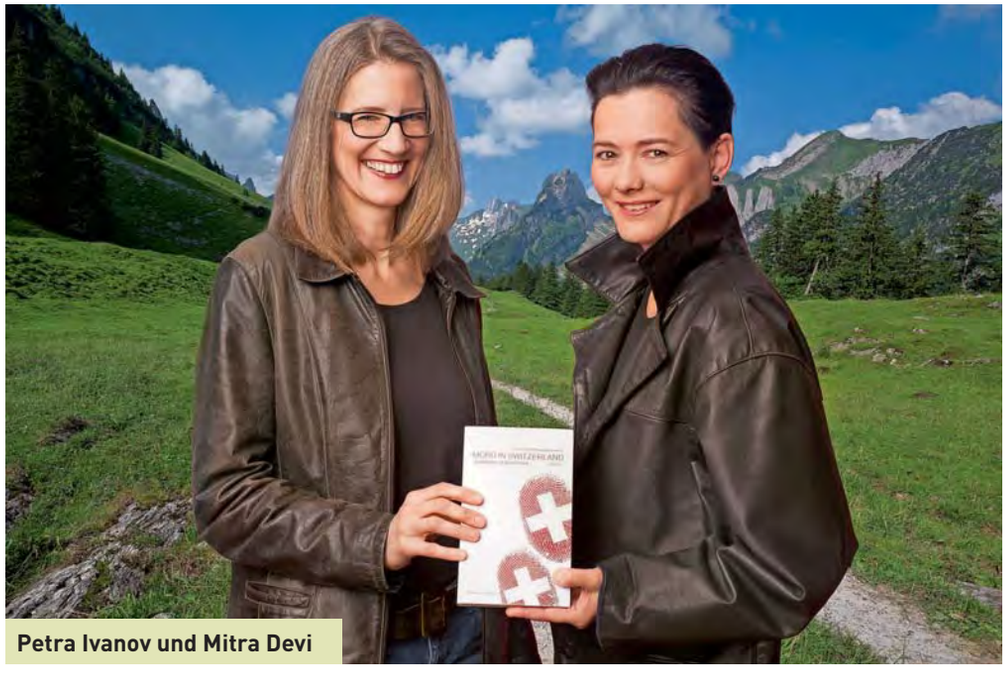
Petra Ivanov und Mitra Devi sind seit vielen Jahren erfolgreich als Krimiautorinnen tätig. Beide haben eine begeisterte Leserschaft und schreiben Serien, die in der gleichen Stadt spielen. Sie könnten ärgste Konkurrentinnen sein. Doch sie ziehen an einem Strick. Ende August erscheint ihre zweite gemeinsame Krimi-Sammlung.

Sie sitzen in einem Zürcher Strassencafé, trinken indischen Chai, stecken die Köpfe zusammen und sprechen über Morde: Mitra Devi und Petra Ivanov, Krimiautorinnen, Kolleginnen, Herausgeberinnen im Team. Vor drei Jahren hatten sie auf einer Bahnfahrt die Idee, einen Sammelband zu veröffentlichen, der die dunkle Seite hinter der Schweizer Idylle zeigen sollte. Über ein Dutzend einheimische Autorinnen und Autoren steuerten einen Kurzkrimi bei, jede Geschichte spielte in einem anderen Kanton. Das Konzept überzeugte. Die erste Auflage von Mord in Switzerland war in kürzester Zeit ausverkauft.

Krimis aus allen Sprachregionen

Motiviert von diesem Überraschungserfolg entschlossen sich Ivanov und Devi, eine Fortsetzung herauszugeben. Wieder sagten etliche Autoren zu, darunter Radio-Moderatorin Tanja Kummer, Sunil Mann und Stephan Pörtner. Nebst bekannten Namen sind den beiden Herausgeberinnen auch neue Gesichter wichtig. 18 Schreibende brachten ernste, humorvolle und packende Geschichten zu Papier. Versammelt sind sie im Band Mord in Switzerland 2. Das Buch erscheint Ende August. «Es freut mich besonders», so Mitra Devi, «dass wir Autoren aus allen Sprachgruppen dabei haben, deren Stories übersetzt wurden.» Der in der Deutschschweiz kaum bekannte Genfer Schriftsteller Cédric Segapelli lieferte einen rasanten urbanen Short Thriller, der schon vom ersten Absatz an in den Bann zieht. Aus dem rätoromanischen Bündnerland stammt ein alpiner Kurzkrimi des Engadiners Attilio Bivetti. Und für den Nervenkitzel aus dem Süden sorgt der Tessiner Autor Andrea Fazioli. Mitra Devi nennt den vielseitigen Mix einen «lustvollen Sprung über den literarischen Röstigraben».

Zu kurz kommen auch die Ivanov-Fans nicht: Die Zürcher Autorin hat die Kriminalgeschichte Das Geständnis mit ihrer Serienhauptfigur Regina Flint für den Sammelband geschrieben. Derweil spielt Devis Krimi Die Moorleiche im Kanton Zug. Zu Recherchezwecken stapfte die Autorin zwischen Nebelschwaden durch das Hochmoor auf der Suche nach dem geeigneten Tatort.



©FOTO: CHRIS MAROGG

Petra Ivanov und Mitra Devi

Anregende Zusammenarbeit

Es fällt auf: Petra Ivanov und Mitra Devi sind mit Leidenschaft und Feuer bei der Sache, wenn es ums Schreiben geht. Verfassen sie eigene Romane, sind sie füreinander Erstleserinnen und muten sich Kritik zu. «Die soll allerdings nicht verletzen» sagt Ivanov, «sondern konstruktiv sein. Der Blick von aussen auf den eigenen Text ist für die Überarbeitung sehr wertvoll.» Die Kolleginnen diskutieren über die eingetroffenen Geschichten, vergleichen Schauplätze, Figuren und Arten des Verbrechens. Die Stories, die mit typischem Lokalkolorit ausgestattet sind und doch, so Mitra Devi, «erstaunlich international daherkommen» beinhalten Auftragsmorde, Gifte, tödliche Unfälle und vieles mehr.
Im Herbst sind bereits zahlreiche Lesungen aus Mord in Switzerland 2 geplant, darunter in Zürich, Bern, Zug, Frauenfeld, sowie zweisprachige Veranstaltungen in Biel, Chur und Ascona.
Der Literaturbetrieb wird gern als Bereich bezeichnet, in dem harte Konkurrenz zwischen Einzelkämpfern herrscht. Wie funktioniert die Zusammenarbeit der beiden Autorinnen? «Wir ergänzen uns sehr gut», sagt Ivanov. «Mitra bremst mich beispielsweise, wenn ich zu viele Informationen in eine Geschichte packe. Ich sage ihr, wo ich mehr Erklärungen brauche.» «Natürlich sind wir nicht immer gleicher Meinung», ergänzt Devi. «Das müssen wir auch nicht. Wichtig ist der gegenseitige Respekt. Petra weiss, dass ich keine Liebesgeschichte in einen Thriller packen würde. Auch wenn sie es sich wünscht.» Ivanov lacht. «Ich gebe zu, es wäre auch nicht passend. Aber schön.»

Das Gespräch der beiden verläuft so angeregt weiter, dass sie nicht merken, dass ihr Chai inzwischen kalt geworden ist.

Mitra Devi

Mord in Switzerland 2
Appenzeller-Verlag,
erscheint Ende August 2016, 290 S.
ISBN 978-3-85882-736-4,
CHF 28.–
Mit Beiträgen von: Andrea Fazioli, Alice Gabathuler, Attilio Bivetti, Alessio Ricciuti, Cédric Segapelli, Christine Brand, Silvia Götschi, Helmut Maier, Jutta Motz, Karin Bachmann, Mitra Devi, Petra Ivanov, Stephan Pörtner, Sunil Mann, Susy Schmid, Tanja Kummer, Thomas Kowa, Tom Zai.

Petra Ivanov

Petra Ivanov wurde 1967 geboren und verbrachte ihre Kindheit in den USA. Nach dem Studium an der Dolmetscherschule Zürich arbeitete sie als Übersetzerin und Journalistin auf verschiedenen Redaktionen. 2005 erschien ihr erster Kriminalroman Fremde Hände mit dem Ermittlerduo Regina Flint und Bruno Cavalli. Inzwischen hat sie etliche Romane, Jugendbücher und Erzählungen veröffentlicht und wurde mit diversen Preisen ausgezeichnet.

www.petraivanov.ch

Mitra Devi

Mitra Devi wurde 1963 in Zürich geboren, lebte als Jugendliche zwei Jahre in Israel und ist als Krimiautorin und Filmemacherin tätig. Sie hat Vier Frauen und der Tod, Gothic und weitere Dokumentarfilme produziert und über ein Dutzend Bücher veröffentlicht, darunter zahlreiche schwarzhumorige Short Stories sowie die Reihe mit Privatdetektivin Nora Tabani. Ihr neuster Roman Der Blutsfeind wurde mit dem Zürcher Krimipreis ausgezeichnet.

www.mitradevi.ch

Schweizer Kulturgut

Mani Matter – Liederbuch

Mani Matters Lieder zählen seit mindestens zwei Generationen zum Schweizer Kulturgut. Man hört sie am Radio, lernt sie in der Schule und singt sie in der Pfadi.

(rz) Seine Liedtexte lassen schmunzeln und nachdenken. Oft gehen sie von alltäglichen Situationen aus, die philosophisch hinterfragt: «Was isch es Sändwitsch ohni Fleisch?» Oder sie gleiten hinterrücks ins Absurde: Im Song «Bim Coiffeur bini gsässe» packt den Erzähler beim Blick in den Spiegel, der einen weiteren Spiegel zeigt, ein «metaphysisches Gruseln». Wer kennt nicht das traurige Schicksal von Ferdinand, dem Kater, dem es im Leben vor allem um die Liebe ging. «I han es Zündhölzli azündt» beschreibt, wie sich ein kleines alltägliches Geschehen zur Katastrophe entwickeln kann.

Neues Liederbuch

Ben Vatter hat das sorgfältig und achtsam gestaltete Mani Matter Liederbuch herausgegeben. Es vermittelt nicht nur Lieder, sondern liefert auch stimmige Informationen. Aufgenommen wurden sämtliche Lieder von Mani Matter, von denen Originalaufnahmen existieren, sowie die der bekanntesten von Fritz Widmer und Jacob Stickelberger posthum eingespielten Aufnahmen von Matter-Liedern. Die Schreibweise der Texte wurde grundsätzlich von Mani Matter übernommen, lediglich offensichtliche Inkonsequenzen und Abweichungen wurden behutsam korrigiert oder vereinheitlicht. Zudem wurden Wörter oder Sätze, die bisher in den schriftlichen Aufzeichnungen Unterschiede zu den Tondokumenten aufwiesen, den Originalaufnahmen entsprechend angepasst. Noten und Texte sind mit Tempoangaben, Akkord- und Rhythmus-Grundgerüst sowie teilweise mit Gitarren-Intros ergänzt. Die Lieder sind in zwei Tonarten abgedruckt: in der originalen Notenfassung und in einer Tonart, die zum Singen wie auch für das Klavierspiel optimiert ist.

Mani Matter – Liederbuch,
Ben Vetter, Zytglogge,
2015, 152 S.,
ISBN 9783729609051,
CHF 38.–

Der letzte Romantiker? Max Reger und die Welte-Philharmonie-Orgel

In einer kleinen Sonderschau beschäftigt sich das Museum für Musikautomaten aus Anlass des 100. Todestages des Komponisten, Organisten, Pianisten und Dirigenten Max Reger (1873-1916) mit dessen Beziehung zur Firma Welte in Freiburg im Breisgau. Reger nahm sowohl Klavier- als auch Orgelkompositionen für Welte auf und spielte 1905 und 1913 einige seiner Klavier- und Orgelwerke ein. Diese Aufnahmen entstanden mit den Aufnahmesystemen Welte-Mignon und Welte-Philharmonie, so dass sie noch heute in sozusagen digitaler Qualität reproduziert werden können. Da Reger bis zu seinem Tod keine Schallplatten eingespielt hat, sind seine Aufnahmen auf Musikrollen äusserst wertvoll und die einzige Quelle für das Klavier- und Orgelspiel dieses letzten Riesen der Musik, wie er von Paul Hindemith bezeichnet wurde.
Bei den Britannic-Führungen im Museum für Musikautomaten im solothurnischen Seewen wird wahlweise ein von Max Reger gespieltes Klavier- oder Orgelstück vorgeführt.
Dauer der Sonderschau: 11. Mai bis 20. November 2016

www.bundesmuseem.ch/musikautomaten

Neues Buch der Journalistin und Buchautorin Karin Leukefeld

Syrien zwischen Schatten und Licht

Karin Leukefeld spannt in ihrem Buch den Bogen über 100 Jahre Geschichte in und um Syrien. Leicht verständlich vermittelt sie komplexe Zusammenhänge des heutigen Kriegsgebietes mit wertschätzendem Respekt und demonstriert damit eindrücklich, wie ethischer Journalismus sein kann.

(rz) Der Titel des neusten Buches von Karin Leukefeld ist Programm: «Syrien zwischen Schatten und Licht». Karin Leukefeld lässt Menschen vom Alltag erzählen und legt den Fokus auf lichtvolle Aspekte, ohne das grossen Leiden der Bevölkerung in den Kriegsgebieten zu verschweigen. Indem sie eine Zeitspanne von hundert Jahren gewählt hat, rollt sie den Geschichtsfaden von Syrien so auf, dass sich für manche Leser Knoten lösen.

Verständnis für Syrien

Die Autorin weckt respektvoll das Verständnis, wie es zur aktuellen Situation kommen konnte. Sie macht bewusst, dass dabei unter anderen Frankreich, die USA und die Sowjetunion ihre Hände fatal mit im Spiel hatten. Nach dem Ersten Weltkrieg litt Syrien unter der harten Herrschaft von Frankreich, was Volk und Geschichte geprägt hat. Frankreich zersplitterte das Land in Kleinstaaten mit eigenen religiösen und wirtschaftlichen Interessen, was die Bildung einer einheitlichen Nation schwierig machte – und macht.

Syrien ist ein Agrarland, aber auch ein Transitland für internationale Öl- und Gasleitungen und verfügt über wertvolle Wasserquellen. Interessen verschiedener Nationen an Öl, Gas und Wasser sind meist Mitursachen für Kriege im Nahen Osten.

Fatale Entwicklung

Bis vor wenigen Jahren war Syrien ein aufstrebendes Land. Heute ist es ein zerstörtes. Millionen Menschen haben alles verloren. Millionen sind geflohen. Die Gesellschaft ist tief gespalten. Während die einen das Land engagiert modernisierten, blieben die traditionellen und religiösen Kräfte auf der Strecke, zogen sich vorerst zurück.
Der von aussen angeheizte Krieg, die politische Isolierung und die Sanktionen von USA und EU haben die aufblühende Ökonomie ebenso zerstört wie die syrische Reformbewegung.

Man spricht viel von den syrischen Flüchtlingen – aber viel zu wenig von den Menschen, die im Land ausharren. Karin Leukefeld tut es: ein- und nachdrücklich. Mit Fachkenntnis, Respekt und Liebe zu den Menschen.

Symbolisch ist das Bild auf dem Buchcover: Ein Mann fährt mit einem riesigen Kohlkopf auf dem Gepäckträger durch eine zerstörte Stadt. Er bringt das Gemüse in eine Suppenküche, wo in einem Kloster in Homs täglich 1000 Mahlzeiten an Rückkehrer abgegeben werden. Primär müsse das Problem mit dem Krieg gelöst werden, erst später dann mit Assad, so sieht die Nahostkorrespondentin die Zukunft.

Es geht uns was an

Karin Leukefeld ist keine Kriegsberichterstatterin. Sie erzählt von den Menschen, die im Land ausharren, den Alltag bewältigen und beharrlich verhandeln, um regionale Waffenstillstände zu erreichen. Keine Details zu Kriegsgräueln oder zur Zerstörung von Kulturgütern liest man in ihrem Buch, obwohl sie diese nicht unter den Teppich kehrt. Sie

© FOTOS: KARIN LEUKEFELD

erzählt von einem Volk, dessen hervorragende Eigenschaften Beharrlichkeit, Stolz, Gastfreundschaft und Humor sind.
Nach der Lektüre des Buches «Syrien zwischen Schatten und Licht» realisiert man, wie sehr die eigene Meinung und das Weltbild über die Medien geprägt werden. Das Buch klärt, weshalb Syrien in Flammen steht. Wer sich über die tatsächlichen Hintergründe des Krieges in Syrien objektiver informieren will, dem wird – entgegen den Berichterstattungen vieler sensationsorientierter Medien – das Licht bewusst, das es neben dem Schatten in Syrien auch gibt.

Karin Leukefeld

Karin Leukefeld, Jahrgang 1954, studierte Ethnologie, Islam- und Politikwissenschaften und liess sich zur Buchhändlerin ausbilden. Sie leistete Organisations- und Öffentlichkeitsarbeit unter anderem beim Bundesverband Bürgerinitiativen Umweltschutz und der Bundespartei «Die Grünen». Seit 2000 ist sie freie Korrespondentin im Mittleren Osten. In Syrien kann sie sich als akkreditierte Journalistin relativ frei bewegen. «Syrien zwischen Schatten und Licht» ist ihr viertes Buch.

Syrien zwischen Schatten und Licht: Menschen erzählen von ihrem zerrissenen Land
Karin Leukefeld, Rotpunkt,
2016, 334 S., ISBN 9783858696892,
CHF 26.50

Dem Unvergänglichen auf der Spur – Archäologischer Besuch in der Stadt Sitten

Im Rahmen des Projekts «Fundort des Monats» laden die Dienststelle für Hochbau, Denkmalpflege und Archäologie des Kantons Wallis und das Tourismusbüro Sion zu einem Rundgang durch die Walliser Kapitale ein, der die Besucher zu Grabstätten und Friedhöfen aus fast sieben Jahrtausenden führen wird, was in dieser Art und Dichte für die Schweiz einmalig ist. Dabei werden sich dem Publikum bis Ende August 2016 eine ganze Reihe von Fundstätten präsentieren.

Vom jungsteinzeitlichen Gräberfeld mit Dolmen und Grabstelen, über die reich ausgestatteten und architektonisch bemerkenswerten Gräber der frühen Eisenzeit führt der Rundgang zur Grabkirche «Sous-le Scex» und deren Krypta aus dem 8. Jahrhundert dem einstigen Aufbewahrungsort der Reliquien St. Theoduls. Schliesslich führt diese Reise durch das Reich der Toten wieder in moderne Zeiten zurück, zum 1852 geweihten Friedhof «Saint-François».

Sinnvoll ergänzen lässt sich das Erlebnis durch den Besuch der Sonderausstellung «Der gezähmte Tod» im Ausstellungszentrum «Le Pénitencier» und durch die Lektüre der neu erschienenen Publikation «Sion, une ville immortelle».

www.sion10000.ch

Michael Golz. Reise ins Athosland

Der 1957 geborene Michael Golz hat im Verlauf der letzten Jahrzehnte eine fiktive Parallelwelt zur realen Wirklichkeit geschaffen. Seine Vision von Athosland macht er mit Hilfe einer riesengrossen Landkarte, mit Hunderten von Städte- und Dorfansichten sowie phantasievollen Reiseerzählungen sichtbar. Die Ausstellung «Michael Golz. Reise ins Athosland» im Kunstmuseum Thurgau erlaubt zum ersten Mal überhaupt einen tieferen Einblick in dieses faszinierende Universum zwischen Realität und Phantasie.

Ausstellung im Kunstmuseum Thurgau,
Kartause Ittingen bis 30. Oktober 2016

www.kunstmuseum.ch

Beeindruckende Naturschauspiele

Wasserfälle in der Schweiz

Die Schweiz ist ein Land der Wasserfälle. Sie gehören zu den schönsten und spektakulärsten Naturereignissen überhaupt. Ob sanft plätschernd wie ein Vorhang aus Wasser oder laut tosend, stiebend und mit unbändiger Kraft in die Tiefe brausend: Wasserfälle faszinieren.

© FOTO: LENK-SIMMENTAL TOURISMUS

Simmenfälle

Die Magie der Wasserfälle fasziniert die Menschen seit jeher. Nirgends sonst wirkt die Kraft des Wassers so gewaltig. Die Schweiz ist nicht nur das Wasserschloss Europas, sie ist auch ein Land der Wasserfälle. Am bekanntesten ist der Rheinfall. Er ist der grösste Wasserfall Europas und das meist besuchte Naturspektakel der Schweiz. Doch es gibt noch viele andere spektakuläre Wasserfälle hierzulande, die den einen oder anderen Rekord aufstellen oder Besucher mit atemberaubender Lage oder imposanter Höhe begeistern. Welcher Wasserfall der grösste im Lande ist, darüber sind sich allerdings die Tourismusdestinationen nicht ganz einig. Zehn faszinierende Wasserfälle stellen wir hier vor:

Der Staubbachfall und die Trümmelbachfälle – im Tal der 72 Wasserfälle

Der poetische Staubbachfall ist nicht nur das Wahrzeichen von Lauterbrunnen: Er markiert auch den Eingang zu einem der spektakulärsten Täler der Schweiz. 72 Wasserfälle schiessen hier über die Kanten von senkrechten und bis zu 400 Meter hohen Felswänden. Das Rauschen des einmaligen Naturschauspiels begleitet die Wanderer auf dem malerischen Weg über die Ebene von Lauterbrunnen nach Stechelberg.
Das stiebende Wasser am Dorfrand von Lauterbrunnen markiert zwar den Anfang der Wanderung, nicht aber ihren Höhepunkt. Fast noch eindrücklicher sind die Trümmelbachfälle auf halber Wanderstrecke. Im Bergesinnern «trommeln» die grössten unterirdischen Wasserfälle Europas über zehn Kaskaden, die man über ein Labyrinth aus Treppen und Galerien erreicht. Das Schmelzwasser des Jungfraugletschers schiesst mit bis zu 20 000 Litern pro Sekunden ins Tal, reisst über 20 000 Tonnen Geröll pro Jahr mit sich und bringt den ganzen Berg zum Donnern. Weiter führt die Wanderung vorbei am Mürrenbachfall, dem höchsten Wasserfall der Schweiz, und entlang der eisblau schimmernden Lütschinen nach Stechelberg. Die Wanderung mit einer Länge von neun Kilometern ist für die ganze Familie ein eindrückliches Erlebnis. Die reine Wanderzeit beträgt etwa drei Stunden. Die optimale Reisezeit ist jeweils von April bis November.
Als Johann Wolfgang von Goethe 1779 das Lauterbrunnental besuchte, war er so fasziniert vom Staubbachfall, dass er sich hinsetzte und ein Gedicht schrieb:
«Des Menschen Seele gleicht dem Wasser: Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es, und wieder nieder zur Erde muss es, ewig wechselnd». Sein Gedicht «Gesang der Geister über den Wassern» wurde später von Franz Schubert vertont.

www.truemmelbachfaelle.ch und
www.mylauterbrunnen.com

Der Wasserfall Saut du Doubs

Das durch Bergsturztrümmer gestaute Wasser des Flusses Doubs bildet den vier Kilometer langen, aber nur rund 200 Meter breiten und gewundenen Lac des Brenets. Unweit vom Ende des Sees liegt der 27 Meter hohe Doubs-Fall, der Saut du Doubs. Er ist zu Fuss oder mit dem Passagierboot erreichbar.

14 000 Jahre ist es her, dass der kleine Fluss Doubs durch einen Bergsturz gestaut wurde. Seither haben sich die Wasser teilweise wieder durchs Geröll gefressen, die anfangs flachen Ufer des Lac des Brenets werden gegen See-Ende zu Steilufern aus weissen, bis zu 80 Meter hohen Kalkfelsen. Der wie eine Schlange langgezogene und gewundene See ist dank seiner Naturschönheit ein beliebtes Ausflugsziel und wird im Sommer zum Baden oder für Bootsfahrten genutzt. Zwischen der Ortschaft Les Brenets und dem Wasserfall Saut du Doubs verkehren regelmässig Kursschiffe. Der 27 Meter hohe Wasserfall kann aber auch auf einer einstündigen Wanderung von Les Brenets aus erreicht werden. Der Wasserfall bildet die Grenze zwischen der Schweiz und Frankreich, auf beiden Seiten gibt es Fusswege, um den bes-

© FOTO: LAUTERBRUNNEN TOURISMUS

ten Fotostandort auszusuchen; eine Brücke befindet sich nur am Ende des Lac des Brenets.

www.nlb.ch

Die Engstligen-Wasserfälle

Die 600 Meter tief zu Tal fallenden Engstligen-Wasserfälle sind ein Naturschauspiel der Extraklasse. Als zweithöchste Wasserfälle der Schweiz stehen sie bereits seit 1948 unter kantonalem Naturschutz. Die Wasserfälle sind vom Dorf Adelboden per Bus oder zu Fuss auf einem eineinhalbstündigen Spaziergang erreichbar. Im Sommer führt ein Bergwanderweg von Unter dem Birg entlang den tosenden Wasserfällen auf die Engstligenalp. Das Wasserschauspiel ist im Sommer jedoch auch auf einem leicht begehbaren Rundwanderweg oder ganzjährig aus der luftigen Höhe der Seilbahngondel zu bewundern. Der Klettersteig Chäligang, gleich neben dem mächtigen Wasserfall, ist wegen seines einfachen Schwierigkeitsgrads bei Jung und Alt sehr beliebt.
Mit ihren weiten Bergwiesen, dem atemberaubenden Bergpanorama und der langen «Älplertradition» wurde die Engstligenalp 1996 ins Bundesinventar der Kulturlandschaften von nationaler Bedeutung aufgenommen. Das auf 2000 Meter über Meer gelegene Hochplateau dient als Ausgangspunkt zahlreicher Wander- und Bergtouren. Ein flacher, rollstuhl- und kinderwagengängiger Rundwanderweg beginnt unmittelbar neben der Bergstation. Er führt über das flache Hochplateau, vorbei an plätschernden Bergbächen, weidenden Kühen und heimeligen Alphütten zurück zum Ausgangspunkt.

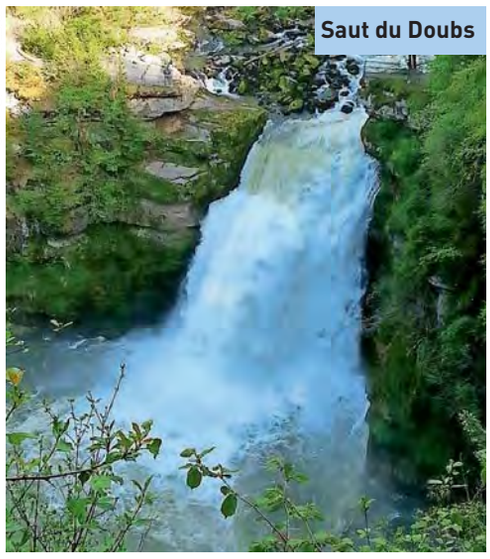
Wanderzeiten:
Dorf – Engstligen – Wasserfälle: 1,5 Stunden
Unter dem Birg – Engstligenalp: 1,5 Stunden
Rundwanderweg ab Unter dem Birg: 45 Minuten

www.adelboden.ch

Sieben Brunnen und Simmenfälle

Sieben Quellen hat die Simme, der 55 Kilometer lange Fluss im Berner Oberland, der heute bei Wimmis in den Thunersee mündet. Besonders sehenswert sind auch die Wasserfälle über mehrere Meter hohe Felskaskaden. Die Simmenquelle sprudelt aus einer mächtigen Kalksteinwand und besteht aus versickertem Schmelzwasser des zwischen Wildstrubel und Rohrbachstein liegenden Gletschers. In sieben Quellen quillt das Wasser auf der Alp Rezliberg als 30 Meter breiter Fächer aus Gesteinsspalten hervor.
Aus «Sibe Brünne» (sieben Brunnen) entstand der Name Sibne und später Simme für den Fluss und das gleichnamige Simmental.
Unterhalb der Alp bildet der Fluss die rund 200 Meter hohen Simmenfälle. Die Schmelzwasser schnellen über eine Reihe mehrere Meter hohe Felsen hinunter und entwickeln dabei eine besondere Kraft. Von unten führt ein schmaler, felsiger Fussweg am Wasser entlang. Sicherer ist die Sicht auf die stiebenden Wasser von der Barbarabrücke aus, jenem Ort, wo einst die Simme in ihr neues Bett gelenkt wurde.
Die Simmenfälle befinden sich fünf Kilometer hinter dem familienfreundlichen Ort Lenk im Simmental.

www.lenk-simmental.ch



© FOTO: WWW.NLB.CH

© FOTO: ADELBODEN TOURISMUS

Wasserfall Jaun

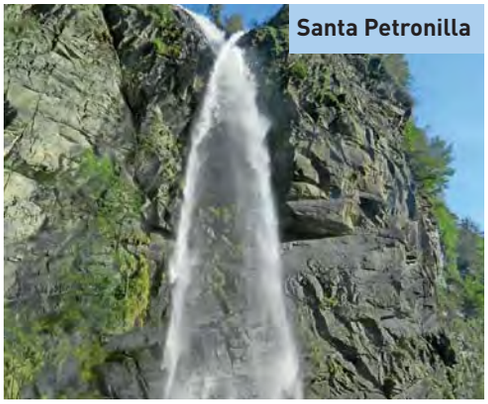
Der Wasserfall bei Jaun hütete während vieler Jahre ein ungelüftetes Geheimnis. Niemand wusste, woher die Unmengen an Wasser stammen. Bis zu 6000 Liter pro Sekunde stürzen im Juni aus dem Fels – ein Naturspektakel der Sonderklasse.
Im Jahre 1928 wurde eine Färbung des Quellwassers eines 15 Kilometer entfernten Baches im Tal «Les Morteys» vorgenommen, der nach und nach in der Erde versickerte. Elf Tage nach der Färbung kam das gefärbte Wasser überraschenderweise im Wasserfall von Jaun zum Vorschein. Der Wasserfall und die Umgebung der Alten Kirche befinden sich in einem Kraftfeld von besonderem Ausmass.

www.tourismus.jaun.ch

Seerenbachfälle und Rinquelle

Ein Waldweg führt vom Dorf Betlis zu einer Aussichtsplattform, die den Blick frei gibt auf ein gigantisches Wasserspektakel. Über die senkrechte Felswand am Nordufer des Walensees donnert der Seerenbach mit einer Kaskadenhöhe von 585 Metern in mehreren Stufen nach Betlis und gesellt sich zu den Wassermassen der Rinquelle.
Aus der Schluchtwand schiesst der höchste auf einer Stufe fallende Wasserfall der Schweiz mit 305 Metern, gespiesen von unterirdischen Quellen. Die Rinquelle sammelt das Wasser aus einem riesigen Höhlensystem unter den Churfirsten. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts

© FOTO: WWW.ROSENLAUISCHLUCHT.CH



© FOTO: OTR BELLINZONESE E ALTO TICINO

© FOTO: TOGGENBURG TOURISMUS

werden diese Quelle und das dahinter liegende Höhlensystem von Tauchern erforscht. Man weiss, dass drei Kilometer tief im Berg ein unterirdischer Kanal abzweigt – aber wohin diese Wassermassen fliessen, ist immer noch ein Geheimnis.

www.amden-weesen.ch

Die Thurwasserfälle im Toggenburg

In etwa zehn Minuten vom Dorfplatz Unterwasser aus erreicht man über einen bequemen Natur-Wanderweg das Chämmerlitobel. Ganz fasziniert steht man vor dem gewaltigen Naturereignis. Weit hinten stürzt das herabströmende Wasser von den steilen Felswänden herunter. Speziell in Zeiten mit ergiebigem Schmelzwasser von den nahen Bergen oder nach langanhaltenden Regenfällen sind die Thurwasserfälle ein faszinierendes Erlebnis für Gross und Klein.

www.toggenburg.ch

Reichenbachfall und Rosenlaui

Der Rosenlauigletscher südlich von Meiringen im Kanton Bern ist mit seinen sechs Quadratkilometern Fläche zwar eher klein, aber dank ihm gibt es die zwei Naturschönheiten Gletscherschlucht Rosenlaui und den weltbekannten Reichenbachfall.

Die Gletscherschlucht Rosenlaui ist ein Naturdenkmal von nationaler Bedeutung, in der wild die Schmelzwasser des Rosenlauigletschers tosen. Durch die enge, teils von bis zu 80 Meter hohen Wänden begrenzte Schlucht führt ein gesicherter Fussweg.

Die Schmelzwasser fliessen weiter zu Tal und werden zum Reichenbach, dessen siebenstufiger Wasserfall dank des Schriftstellers Sir Arthur Conan Doyle zu Weltruhm gelangte. Er liess seine Romanfigur Sherlock Holmes auf der Aussichtsplattform über dem 120 Meter hohen und damit grössten der sieben Wasserfälle den eigenen Tod inszenieren. Eine nostalgische Standseilbahn führt zu dieser Plattform, die auch zu Fuss vom Hotel Zwirgi aus erreichbar ist.

www.rosenlauischlucht.ch

Nozon-Schlucht mit Wasserfällen

Unweit der berühmten Klosterkirche von Romainmôtier jagt ein Naturwunder das nächste.

Innerhalb weniger Wanderstunden zwischen dem historischen Romainmôtier und La Sarraz kommen die Besucher in den Genuss von gleich mehreren Naturschönheiten: Die Nozon-Schlucht mit ihren Wasserfällen «Cascade du Dard» und «Tine de Conflens». Letzterer wird auch Coloradoschlucht des Waadtländer Jura gennant. Aber auch die anderen Kleinode geizen nicht mit ihren Reizen.

www.romainmotier-tourisme.ch

Die Wasserfälle von Santa Petronilla

Hoch über Biasca auf einer Alp ist die Quelle des «Ri della Froda». Dieser kleine und unscheinbare Bach fliesst durch eine über die Jahrtausende vom Wasser geformte steinige Landschaft, um dann plötzlich zum grössten Wasserfall des Tessins zu werden, wenn die glitzernden Tropfen über Biasca über die Felswand fallen und wie durch ein Wunder wieder hinter dem Bahnhof verschwinden.

Nebst der Schönheit der Wasserfälle und der farbenfrohen Lichtreflektionen sind die Wasserfälle von «Santo Petronilla» auch ein Ort zum Entspannen, um die Seele baumeln zu lassen und die Landschaft und die herrliche Fernsicht zu geniessen.

Die Wasserfälle erreicht man nach einem kurzen Spaziergang, den man am Dorfplatz oder Bahnhof Biascas beginnt. Ausflügler gehen zuerst am Cavalier Pellanda Museum vorbei und steigen dann hinauf zu der den Heiligen Petrus und Paulus gewidmeten Kirche, die als eines der schönsten romanischen Bauwerke der Schweiz gilt. Der Spaziergang folgt dem Kreuzweg entlang, an welchem sich nicht weniger als 14 Kapellen mit Mosaiken zeitgenössischer Künstler befinden. Im Schatten von Kastanienbäumen erreicht der Wanderer dann die Steinbrücke, von welcher die Wasserfälle bewundert werden können. Wer die Brücke überquert, gelangt zum Kirchlein von «Santa Petronilla».

www.bellinzonese-altoticino.ch, www.ticino.ch

Die Wasserfälle der Schweiz – Das grosse Wanderbuch

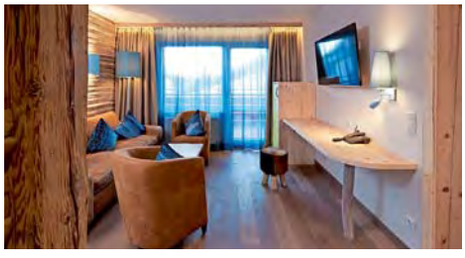
Ein spektakuläres Naturwunder erleben: Wanderungen zu den 120 schönsten Wasserfällen der Schweiz. Wasserfälle üben eine ganz eigene Faszination aus und sind ein Naturspektakel der besonderen Art. Die beiden Autoren dieses Buches sind «auf Wasserfalljagd» gegangen, sie haben sämtliche Wasserfälle der Schweiz wissenschaftlich erforscht, dokumentiert und inventarisiert. In diesem Buch beschreiben sie die lohnendsten Wanderungen und Ausflüge zu 120 Wasserfällen in allen Gegenden der Schweiz. Mit vielen interessanten Hintergrundinformationen und spannenden Geschichten rund um die Wasserfälle, mit Übersichtskarten und allen praktischen Angaben zu Anreise, Wegverlauf und Schwierigkeit. Dank der prachtvollen Fotos ist dieses Buch auch ein attraktiver Bildband für Naturliebhaber.

Die Wasserfälle der Schweiz – Das grosse Wanderbuch, Florian Spichtig und Christian Schwick, AT Verlag, 2012, 144 Seiten, ISBN 978-3-03800-670-1, CHF 46.–

Publi-Reportage

«Königlicher» Familienurlaub

In Gosau am Dachsteingebirge (Oberösterreich) entsteht zurzeit das wohl spannendste und innovativste Familienhotel Europas: das neue Leading Family Hotel & Resort Dachsteinkönig****s. Eröffnung ist im Dezember 2016.



Ernst Mayer, Profi in der Familienhotellerie, und seine Familie setzen seit Jahren Meilensteine in Sachen exklusiver Urlaub. Jetzt stecken sie ihre langjährigen Erfahrungen in ihr jüngstes «Baby» – den Dachsteinkönig. Ein Blick hinter die Kulissen macht klar: Das wird tatsächlich ein perfektes Familienhotel ohne Wenn und Aber. Die Voraussetzungen könnten nicht besser sein. Der Dachsteinkönig wird komplett neu «auf die grüne Wiese» gestellt.
Ganz schön abgefahren... «Mensch Papa, lass dir doch mal was Anderes einfallen», steht auf der Broschüre des Leading Family Hotel & Resort Dachsteinkönig geschrieben. Auch ein Kinderhotel darf einen hohen ästhetischen Anspruch erfüllen: Kreativität, Schönheit, Ästhetik und Komfort zaubern eine einzigartige Wohlfühlatmosphäre. 105 Familiensuiten und 12 Chalet-Einheiten legen Familien luxuriöse Wohnwelten «state of the art» zu Füssen. Alle Suiten verfügen selbstverständlich über ein eigenes Kinderzimmer!

Die Basis für den Familien-Erlebnis-Urlaub bietet ein 2.000m² grosser Indoorspielbereich mit Kino & Theater, Softplayanlage, Turnhalle und Kartbahn. Der Kinderpool, der Schwimmteich und die 100 Meter lange Reifen-Wasserrutsche sind die Attraktionen der Bade- und Saunalandschaft. Im Sommer warten eine Hüpfburg und ein Abenteuerspielplatz auf kleine Urlauber, zudem gibt es einen Streichelzoo. Babys und Kinder werden übrigens ab dem siebten Lebenstag (!) von 20 ausgebildeten Fachkräften professionell betreut.

Im Dachsteinkönig sind aber auch die Eltern «König». Dafür sorgt eine 1.000 m² grosse Wellness- und Saunalandschaft mit exklusivem SPA, die den Erwachsenen und der Regeneration in aller Ruhe vorbehalten ist.

In der Urlaubswelt für grosse und kleine Geniesser kommt jeder zu seinem Genuss, ohne dass sich die Wege trennen müssen. Kleine «Schleckermäulchen» werden im eigenen Kinderrestaurant speisen. Grosse Feinschmecker dürfen sich auf Top-Gourmetküche und eine umfangreiche Weinkarte freuen.

LEADING FAMILY HOTEL & RESORT DACHSTEINKÖNIG

Leading Family
Hotel & Resort
*Dachsteinkönig****S*
A- 4824 Gosau
info@dachsteinkoenig.at
www.dachsteinkoenig.at

LESERANGEBOT

Eröffnungswochenende: zwei Übernachtungen in der Familiensuite Toni für zwei Erwachsene und ein Kind All-Inclusive ab 884 Euro.

Aufgelesen

Kreuzfahrtbranche erwartet 24,2 Millionen Passagiere
Hochseekreuzfahrten werden auf der ganzen Welt immer beliebter: Der Branchenverband Clia rechnet in diesem Jahr mit insgesamt 24,2 Millionen Passagieren weltweit. 2015 waren es 23,2 Millionen Gäste. Das Interesse an Kreuzfahrten nimmt vor allem in Asien zu; dort wuchs der Markt im vergangenen Jahr um 24 Prozent auf 2 Millionen Passagiere.

Neue Gebühr am Flughafen Hongkong
Am internationalen Flughafen von Hongkong müssen Passagiere vom 1. August an eine neue Gebühr bezahlen. Die so genannte Construction Fee wird für den Ausbau des Airports erhoben und von den Fluggesellschaften direkt auf den Ticketpreis aufgeschlagen. Die Höhe der Abgabe hängt von der Flugdistanz und Ticketklasse ab. Auch Transitpassagiere müssen die Gebühr zahlen.

Trinkgeld im Urlaub – Deutsche sind besonders geizig
Laut einer europaweiten Umfrage des Marktforschungsinstituts OnePoll sollen die Deutschen im Urlaub offenbar besonders knauserig sein. Gefragt nach der am wenigsten grosszügigen Nation nannten 15 Prozent der Teilnehmer Deutschland – das war Platz eins vor Grossbritannien mit 10 Prozent. Im Auftrag des Reiseportals Expedia befragte OnePoll im Frühjahr 2016 insgesamt 14 000 Erwachsene in den Niederlanden, Belgien, Dänemark, Deutschland, Finnland, Frankreich, Grossbritannien, Irland, Italien, Norwegen, Österreich, Schweden, Spanien und der Schweiz.

Havanna wurde als Weltwunder-Stadt geehrt
Die Schweizer Stiftung New7Wonders hat der kubanischen Hauptstadt Havanna den Titel «Wunder-Stadt der Welt» verliehen. Millionen Menschen hatten im Internet über die Preisträger abgestimmt. Havanna wurde 1519 von den Spaniern gegründet. Seit 1982 gehört das historische Zentrum der kubanischen Hauptstadt zum Unesco-Weltkulturerbe.

Partschinser Wasserfall im Südtirol

Heilende Wirkung eines Wasserfalls

Der Partschinser Wasserfall gilt als einer der schönsten im gesamten Alpenraum. In rund 100 Metern Höhe schiessen die Wassermassen über eine freistehende Felswand hinaus und stürzen in das Tal hinab.

Besonders eindrucksvoll ist der Wasserfall während der Schneeschmelze im Frühsommer, wenn bis zu 6000 Liter Wasser pro Sekunde in die Tiefe donnern. An sonnigen Tagen zwischen zehn und zwölf Uhr glitzert der feine Sprühnebel in allen Regenbogenfarben.
Der Partschinser Wasserfall ist vom Dorfzentrum aus in einer eineinhalbstündigen Wanderung oder mit dem Shuttlebus erreichbar. Gemütliche Familienwanderungen führen von der Berg- oder der Talstation Texelbahn zum Wasserfall.
Die Fallelen – die kleinen Wasserfälle hinter der Aussichtskanzel, von welcher die Wassermassen ins Tal stürzen, befinden sich inmitten der unberührten Naturlandschaft Südtirols. Sie erstrecken sich bis weit ins Zieltal hinein bis zu den Partschinser Weiden und Almen.

Das Heilklima am Partschinser Wasserfall

Das Heilklima am Partschinser Wasserfall wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Die hohe Luftfeuchtigkeit am Fusse des Wasserfalls erfrischt und vitalisiert – besonders an heissen Sommertagen. Feiner Sprühnebel reinigt die Atemschleimhäute und stärkt das Immunsystem. Myriaden von Wassertropfen erzeugen eine Art natürliches Aerosol und erleichtern das Durchatmen.

Aufgrund der hohen Konzentration von Sauerstoff-Ionen in der Luft kann das Heilklima am Partschinser Wasserfall zur Linderung chronischer Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale beitragen. Bei den bisherigen, wissenschaftlichen Untersuchun-

© FOTOS: HELMUTH RIER

Tipps rund um den Wasserfall

Wer schon einmal in Partschins ist, sollte sich neben dem Wasserfall folgende Dinge nicht entgehen lassen:
Eisenbahnwelt: Sie ist die grösste digitale Modelleisenbahnanlage Italiens und zeigt auf drei Etagen Südtirol in Miniatur.
K&K Museum Bad Egart bei Onkel Taa: Das wohl kurioseste Museum in Südtirol mit Gegenständen aus der Zeit von Kaiser Franz Joseph und seiner Elisabeth.
Schreibmaschinenmuseum Peter Mitterhofer: 2000 Exponate zeigen die Entwicklungsgeschichte der Schreibmaschine von den Anfängen bis in die 1980er Jahre.

gen 2015/16 durch die Technische Universität München wurden am Partschinser Wasserfall Aerosole von ausgezeichneter Reinheit in Hygiene und Konzentration gemessen, welche für heilklimatische Anwendungen, besonders zur Verbesserung des Befindens von Asthmapatienten empfohlen werden kann. Die weiterführenden Untersuchungen sind derzeit noch im Gange.

Abseilen und Klettertour am Wasserfall

Wer das besondere Erlebnis nach am Wasser sucht, sollte es beim Abseilen finden. Nur wenige Meter neben an den tosenden Wassermassen vorbei seilt Bergführer Michl seine Gäste ab. Von Frühjahr bis Herbst wird das Erlebnis angeboten und es dauert zirka zwei Stunden. Um das Abseilen auch geniessen zu können, sollte man schwindelfrei sein. Noch Mutigere wagen sich bei einer Klettertour ganz nah ans Wasser. Die Route führt auf 100 Metern direkt am Gefälle entlang. Geführte Klettertouren werden im Hochsommer angeboten.

Weitere Informationen auf
www.partschins.com
Barbara Schnitzer, www.merano-suedtirol.it

Velo-Box

Kurzferien im Umwelt-Modus

Der erste familienfreundliche Umweltveloweg der Schweiz ist eröffnet und führt über insgesamt 130 Kilometer von Zürich via Rapperswil, Bilten nach Murg am Walensee und weiter via Mels, Haldenstein bis nach Chur. Natürlich lässt sich die Strecke beliebig unterteilen, vielleicht fährt man nur eine Etappe oder man übernachtet ein oder zwei Mal.

Entlang des kostenlosen Umweltveloweges laden fünf familiengerecht gestaltete Erlebnisstationen dazu ein, sich der Umweltthematik ganz spielerisch zu nähern. Ein Bilderbuch im Grossformat und ein Rätselspiel bringen jeweils Leben in die Materie, das Maskottchen Cosmo weiss, wie es die Kinder zu packen hat. Wie setzen wir Energie im Alltag umweltschonender ein?

Alltagsthemen aktiv erfahren
Wer sich auf dem Velo der ersten Erlebnisstation in Rapperswil-Jona nähert, macht vieles schon richtig. Dort geht es nämlich

ums Thema «Bewegen» und umweltfreundliche Fortbewegung. Süss und motivierend ist die Vorahnung auf die nächste Station «Herstellen», welche sich beim Chocolatier Läderach in Bilten befindet und die energieschonende, moderne Produktion von Schokolade aufzeigt. In Murg am Walensee angekommen, ist man reif für das Thema «Kochen/Essen», das bei der Sagibeiz ansprechend präsentiert wird. Umweltbewusste Ernährung und energieschonende Zubereitung… und zum Dessert vielleicht ein fröhliches Bad im Walensee? Gestärkt und erfrischt geht's weiter bis Mels im Heidiland, wo beim Spielplatz Flöss das Thema «Recycling» und Wiederverwertung von Plastik vermittelt wird. Nun führt der Veloweg durch die Reben der Bündner Herrschaft und weiter durch schöne Auenlandschaft rheinaufwärts nach Haldenstein. Hier ist keiner zu klein, ein grosser Baumeister zu sein. Bei der Erlebnisstation «Bauen» erfährt man, mit wie wenig Energie ein Passivhaus auskommt, wenn gute Dämmung, Solaranlagen und innovative Haustechnik mitspielen dürfen. Ein paar letzte Minuten im Velosattel, und Chur ist erreicht. Gross und Klein fühlt sich bereichert, gemeinsam hat man ein schönes Stück Schweiz durchradelt und dabei viel über das Leben erfahren. Informationen: Kartenausschnitte und Wissenswertes zu den Erlebnisstationen gibt's unter www.umweltveloweg.ch, Angaben zu Mietvelos oder Mehrtagesangeboten unter www.swisstrails.ch.

Susi Schildknecht

Spektakuläres Naturschauspiel

Wasserfälle im Juragebiet

Wild und ursprünglich, geheimnisumwoben und mystisch – so präsentieren sich die Juralandschaften im wilden Westen der Schweiz. Lauschige Wanderwege schlängeln sich durch Wälder und entlang von kühlen Wassern. Urplötzlich verwandeln sich ruhig plätschernde Bäche in tosende Wasserfälle, stürzen in die Tiefe und werden zum atemberaubenden Naturspektakel.

© FOTO: VINCENT BOURRUT

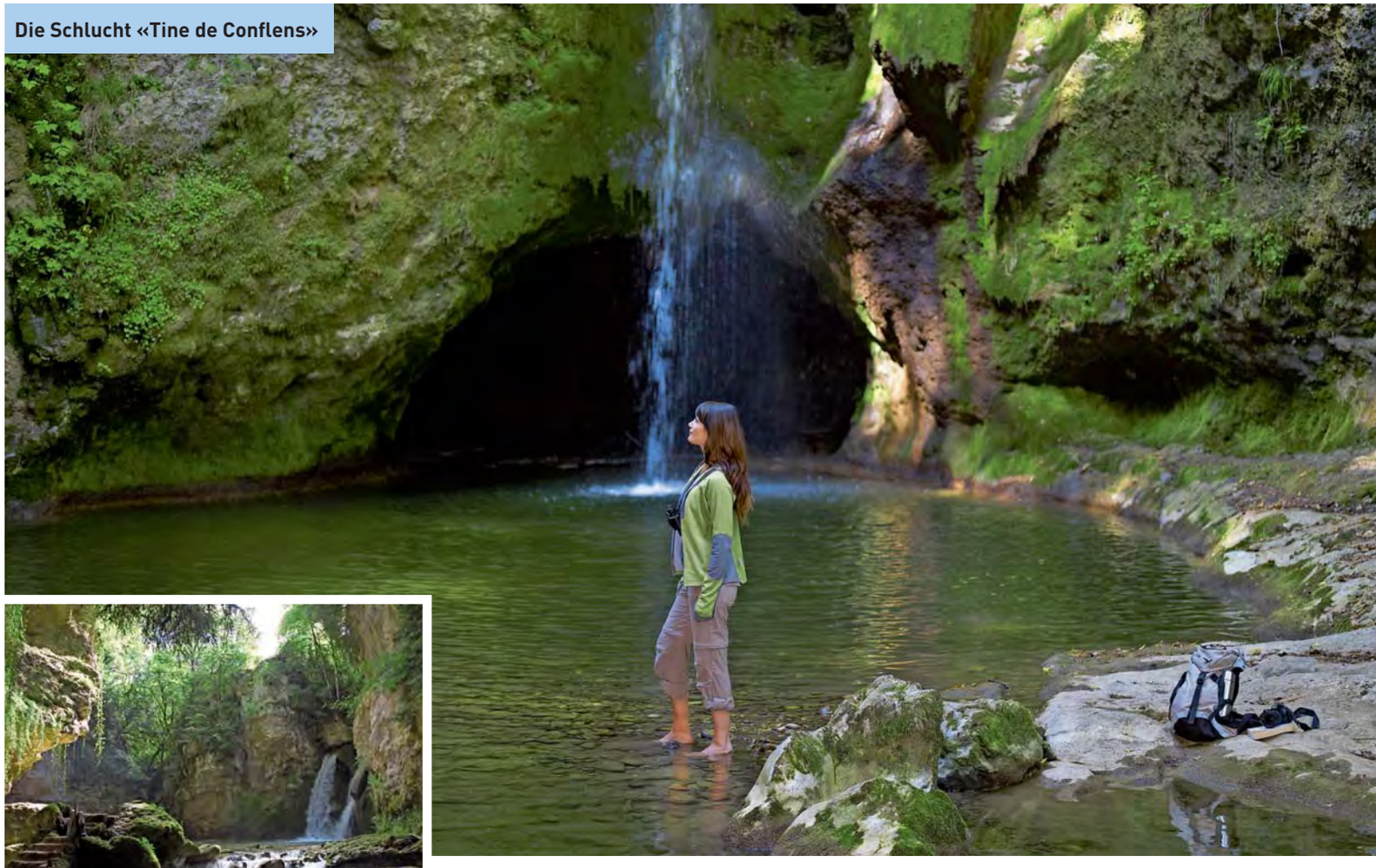
© FOTO: VINCENT BOURRUT

Der Westschweizer Jura liegt abseits der grossen Touristenströme. Trotzdem – oder gerade deshalb – lohnt sich ein Ausflug in diese sagenumwobene Gegend. Eine intakte Natur lädt zu ausgedehnten Wanderungen ein und die wilden Gewässer und imposanten Felsschluchten sorgen für ein überwältigendes Schauspiel.

Mystische Flusslandschaft im Grenzland

Über 43 Kilometer bildet der Fluss Doubs die natürliche Grenze zwischen der Schweiz und Frankreich. In der Region von Les Brenets, auch bekannt als Sibirien der Schweiz, erinnern die steilen Felswände und naturbelassenen Ufer an eine Fjordlandschaft. Beim Ausfluss des Lac des Brenets stürzt der Doubs als imposanter Wasserfall 27 Meter in die Tiefe in den darunter gelegenen Stausee Lac de Moron. Der «Saut du Doubs» kann als bedeutendste Naturattraktion der französischen Franche Comté und der schweizerischen Neuenburger Berge bezeichnet werden. Aus Les Brenets oder Villers-le-Lac ist der Wasserfall zu Fuss in rund einer Stunde oder mit dem Schiff in etwa 20 Minuten erreichbar. Von der Anlegestelle aus führt ein hübscher Pfad zur Aussichtsplattform auf der Schweizer Seite. Direkt an der Überfallkante oder vom Gegenhang auf der französischen Seite lässt sich das Spektakel hautnah erleben. Eine neue Brücke führt über den Doubs, verbindet die beiden Flussufer und verwischt die Grenzen.

© FOTO: ALAIN PERRET



Die Schlucht «Tine de Conflens»

Eindrückliche Kaskaden und Schluchten

Am Fuss des Waadtländer Juras liegen das pittoreske Städtchen La Sarraz und sein trutziges Schloss. Die Sage eines verfluchten Ritters rankt sich um die stolze Burg, die heute ein Pferdemuseum beherbergt. Wanderfreunde zieht es aber schnell hinaus in die herrliche Natur. Besonders empfehlenswert ist die rund dreistündige Tour nach Romainmôtier. Ein Waldweg führt bis zum nahegelegenen Zusammenfluss von Veyron und Venoge. Die Natur hat hier mit der Schlucht «Tine de Conflens» eine atemberaubende Wasserfall-Kulisse geschaffen. Turbulente Gewässer haben sich tief in den Kalkfelsen gefressen und bilden einen eindrücklichen Doppelwasserfall. Auf dem weiteren Weg nach Romainmôtier gelangt man in den wildromantischen Canyon des Nozontals. Bei einer Felsstufe stürzt der Fluss jäh in die Tiefe und bildet die spektakuläre «Cascade du Dard». Beim Mühlenweiher «Milieu du Monde» teilt sich der Nozon. Ein Arm fliesst in die Rhône und ins Mittelmeer, der andere Teil in den Rhein, der später in die Nordsee mündet. Die Wasserfallwanderung endet in Romainmôtier, wo ein Besuch der ältesten romanischen Abteikirche der Schweiz faszinierend ist. Die Tour kann auch umgekehrt gemacht werden.

Ursula Krebs

© FOTO: VINCENT BOURRUT

Doubs Panorama

Vom Feuer geprägte Landschaft

Teneriffa – die Insel der versteckten Vulkane

Auf der kanarischen Insel Teneriffa kann man erloschene Vulkane auf abenteuerliche Weise entdecken. Ob auf einer Lavahöhlenwanderung, einer Velotour oder beim Gleitschirmfliegen: Teneriffa – die Insel der versteckten Vulkane – hat einiges zu bieten.

(ma) Vulkane betrachtet man oft von einem Aussichtspunkt aus. Hier sind die zu Lavagestein erstarrten Fliessrichtungen der Lavaströme sichtbar. Gleitschirmflieger bestaunen sie mit einer Dosis Adrenalin im Blut aus luftiger Höhe, Taucher beobachten die Tiere in der von der Lava gebildeten Unterwasserwelt. Teneriffa bietet viele Möglichkeiten, die Welt der Vulkane zu entdecken.

Unter der Erde – Lavahöhle «Cueva del Viento»

Kennen Sie das Gefühl der absoluten Stille und Dunkelheit? Wenn man den eigenen Atem hört? Dies unterscheidet die Lavahöhle «Cueva del Viento» von anderen Lavahöhlen. Sie ist unbeleuchtet. Keine Hintergrundmusik ist zu hören. Einzig die Stirnlampe des Besuchers spendet Licht. Eine mystische Stimmung kommt auf. Der geologische Führer der Gruppe bittet alle, sich hinzusetzen und die Stirnlampen auszumachen. Absolute Dunkelheit macht sich breit. Wenn man genau hinhorcht, hört man Wasser tropfen und das Geräusch von Fledermäusen. Der unterirdische Komplex «Cueva del Viento» – die «Höhle des Windes» – verbirgt sich oberhalb von Icod de los Vinos auf rund 900 Meter Höhe am Kiefernwaldrand. Sie ist die fünflängste Lavahöhle der Welt und durch die Lavaflüsse des Pico Viejo entstanden, der sich neben dem Vulkan Teide erhebt.

Geführte Wanderung

Der Besuch der «Cueva del Viento» erlaubt einen Einblick ins Innere des Lavagesteins und bietet die Möglichkeit, reiche Formen der Lava innerhalb der Erde zu beobachten – eine faszinierende geologische Vielfalt. Auf einer geführten Wanderung erfährt man, wie die Lavahöhle entstanden und beschaffen ist. Auf der mehr als 17 Kilometer Gesamtlänge trifft man auf geomorphologische Phänomene wie Lavaterrassen und andere Lavaformen. Vor der Wanderung werden in einem Video Vulkanausbruchphänomene anhand von Vulkanen in Hawai erklärt. Bevor man den Eingang der Lavahöhle erreicht, führt eine halbstündige Wanderung durch den Kiefernwald entlang alter Königswege.

An Land – Berg- und Vulkanwandern

Haben Sie schon erlebt, dass Sie, in Windjacke gepackt, frierend wandern und sich Minuten später wegen der Hitze ausziehen und Sonnencreme auftragen müssen? Wenn man in Teneriffa wandern geht, sollte man vorsorgen. Es braucht beides: Regenjacke und Sonnenbrille. Abhängig von Höhenlage und ob Nord- oder Südseite der Insel existieren mehrere Klimazonen. Die Temperaturen können zwischen 17 und 26 Grad Celsius schwanken. Das ausgeglichene Jahresklima macht Teneriffa zum klassischen Wanderparadies. Wanderwege verschiedener Schwierigkeitsstufen ziehen sich durch die abwechslungsreiche Natur. Man wandert beispielsweise im Nebel durch Farnwälder und steht kurz darauf in einer atemberaubenden Kakteenlandschaft mit Blick auf das Meer.

Vulkanausbrüche

Die Insel verfügt über 1'500 Kilometer Wanderwege. Knapp die Hälfte der ausge-

Teide

© FOTOS: TURISMO DE TENERIFE

schilderten rund 90 Wege führen durch Naturschutzgebiete. Beliebt sind Wanderungen zum höchsten Berg Spaniens, dem Pico del Teide. Er überragt mit 3718 Metern die Gipfel der Sierra Nevada im Süden des spanischen Festlandes und der Pyrenäen an der Grenze zu Frankreich um mehrere hundert Meter.

Der Pico del Teide ist vulkanischen Ursprungs und zählt zu den höchsten Inselvulkanen der Erde. Aufgrund ihrer imposanten Flora und Fauna wurde die gesamte Region um den ursprünglichen Vulkankegel zum Nationalpark erklärt. Seit 2007 zählt er zum UNESCO Weltnaturerbe. Die Wanderung «Negro und Chinyero» führt beispielsweise zu den jüngsten Vulkanen Teneriffas. Erst zum Vulkan Negro, der 1706 an der Nordküste die Stadt Garachico zugeschüttet hat, dann zum Chinyero, der 1909 als letzter Vulkan auf der Insel ausgebrochen ist.

«Cueva del Viento»

Aus der Luft – Gleitschirmfliegen

Aus der Vogelperspektive sieht alles anders aus. Das Fliegen über Pinienwälder, steile Täler und vulkanische Oberflächen bis zur Landung auf einem schwarzen Sandstrand am Meer ist ein einzigartiges Erlebnis. Teneriffa bietet rund sechs verschiedene Startplätze für das Gleitschirmfliegen. Eine Vielzahl an Flugzonen, die nah beieinander liegen und ein ideales Klima, das fast täglich gute Flugbedingungen bietet, sind Vorteile der Insel. Es werden Kurse, Beratung und die Möglichkeit von Tandemflügen angeboten.

Im Wasser – Lavapools

Im Norden der Insel Teneriffa locken natürliche Wasserbecken, die sich durch Krater gebildet haben, zum Baden. Dies oft mit Blick auf das Meer. In Garachico, Los Silos, Santiago del Teide und Buenavista findet man einige der berühmtesten Naturbecken der Insel. Garachico hat am intensivsten die Vor- und Nachteile der übermächtigen Präsenz der Vulkane erlebt. Daher wird dort alle fünf Jahre mit dem spektakulären Fest «Fuegos del Risco», bei dem glühende, leuchtende Feuerbälle den Berg hinunterrollen, an den Vulkanausbruch des «Trevejo» erinnert.

Informationen:
www.tourspain.es und www.spain.info

«Tenerife no Limits»

Die Insel Teneriffa bietet unzählige Aktivitäten für Abenteurer und Sportinteressierte.

In der Natur
- Wandern
- Höhlenwandern
- Kletterparadies für Könner
- Mountainbike
- Radfahren

Am Meer
- Tauchen
- Windsurf
- Kitesurf
- Surf & Body Board
- Stand up Paddle
- Kanufahren
- Segeln
- Hochseeangelsport

In der Luft
- Gleitschirmfliegen

Weitere Sportarten
- Schwimmsport
- Golfen
- Tennis

www.webtenerife.com/tenerifenolimits

Ausflugstipps von Thomas Widmer

Blog-Wanderungen

Immer mehr Menschen vermitteln in Blogs anderen ihre Erfahrungen – um andere zu interessieren, begeistern, motivieren. So auch Thomas Widmer, bekannt durch seine Wanderkolumne im Tages Anzeiger und seine zahlreichen Wanderführer.

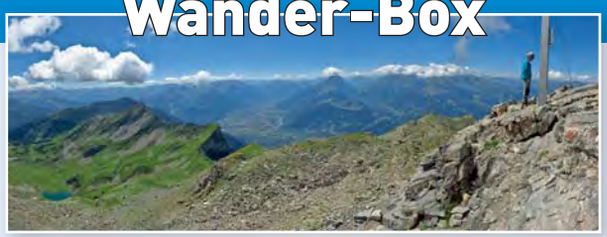
(rz) Wer jede Woche über eine Wanderung berichtet, hat schnell ein Wanderbuch beisammen. Wer sich Woche für Woche inspirieren lassen will, findet auf «www.tagesanzeiger.ch -> Blogs -> Outdoor -> Zu Fuss» wöchentlich neue Inspirationen für die nächste Tour. Thomas Widmer berichtet von seinen persönlichen Erlebnissen, gibt aber auch alle wichtigen Sachinformationen und viele Tipps für die Planung und Durchführung der Wanderung. Auch ein Besuch des Blogs des «Wanderpapstes» lohnt sich: widmerwandertweiter.blogspot.com. Beispielsweise motiviert er zur Fahrt mit der Palfries-Seilbahn bei Sargans, die gut anderthalb Jahrzehnte stillgelegt war: «Bergfahrt über 1250 Höhenmeter. Absolut fantastisch, wie man direkt über den Wasserfall des Ragnatscher Baches fährt; leider konnte ich ihn durch die Scheiben der Kabine nicht besonders gut fotografieren.»

Schweizer Wunder

Wer lieber in einem Buch blättert statt im Internet surft, freut sich über die handlichen Wanderführer im Hosentaschenformat aus dem Echtzeit-Verlag. Als dritter Titel erschienen ist «Schweizer Wunder. Ausflüge zu kuriosen und staunenswerten Dingen».
Für Thomas Widmer sind «Wunder» Dinge der Natur, der Geografie und Geologie, der Geschichte und der Gegenwart, die wunderbar und wundervoll sind, also irgendwie aus dem Normalen herausragen. Oder Dinge, die den Gwunder wecken, die Neugier. Wie der Elefant im Stadtzürcher Tobel. Die Schmugglertreppe bei Chiasso. Das Schneeloch auf Oberchäseren. Und viele andere spektakuläre Dinge und Orte im Land, die jederzeit einen Ausflug wert sind – für die ganze Familie und für jedes Wetter.

Schweizer Wunder. Ausflüge zu kuriosen und staunenswerten Dingen, Thomas Widmer, Echtzeit Verlag, 2016, 272 S., ISBN-13: 9783905800494, CHF 27.00

Wander-Box



© FOTO: SUSI SCHILDKNECHT

Ein Gipfel ist gut fürs Herz

Im August sind Wanderer's Beine eingelaufen und der letzte Schnee auf den Aussichtsbergen weggeschmolzen. Also nichts wie hin und rauf! Zum Beispiel auf den Falknis, hoch über der Bündner Herrschaft.

In der Rätikon-Kette zwischen Liechtenstein, dem Vorarlberg und Graubünden warten prachtvolle Gipfel auf leistungsbereite Wanderer. Der westlichste ist der über Maienfeld thronende Falknis (2560 m.ü.M.). Verschiedene Wege führen zu ihm: Die Direttissima verläuft über den blau-weiss (T3) gekennzeichneten Pfad sehr steil von der St. Luzisteig (713 m.ü.M.) über den Enderlinweg zum Fläscherfürggli. In der Enderlin-SAC-Hütte (1501 m.ü.M.) lässt sich dieser schweisstreibende Aufstieg unterbrechen. Viel Adrenalin-Ausstoss verspricht der Anmarsch von der St. Luzisteig über die alte Walsersiedlung Guscha und den äusserst ausgesetzten Guschagrat zum Falknis-Gipfel. Trittsicherheit, Erfahrung und gute Witterungsverhältnisse sind Voraussetzung für diese Route. Viel Ausdauer, aber keine Schwindelfreiheit, verlangen die Wanderrouten ab Jenins, Malans oder Seewis. Sie führen alle zuerst einmal in die Höhe und kommen im Gebiet der Fläscher Alp Sarina zusammen.

Aufstieghilfe Älplibahn Malans
Wer sich's etwas einfacher machen will, reserviert zu früher Stunde die Älplibahn Malans. Dann startet die immer noch siebenstündige Tour zum Falknis auf 1800 Metern. Das imposante Glegghorn lässt man links liegen und wandert bald im Fläscher Tal am Fusse der für den Rätikon so typischen Kalkberge vorbei an den Fläscher Seen. Meist präsentiert sich das erste Seelein waldig-grün, das zweite halb ausgetrocknet und das dritte in leuchtendem Türkis. Ab dem Fläscher Fürggli wird's hochalpin, ein technisch problemloser Weg führt zügig zum Gipfel. Gipfelkreuz, Gipfelbuch, Gipfelrast – vielleicht nicht ganz allein – und eine phantastische Sicht über weite Teile Graubündens, das Heidiland und bis zum Bodensee lassen das Herz vor Dankbarkeit weit aufgehen.
Informationen: Unter www.heidiland.com, www.praettigau.info und www.aelplibahn.ch finden sich weitere lohnenswerte Ziele. Die Älplibahn Malans reserviert man unter Tel. 081 322 47 64.

Susi Schildknecht

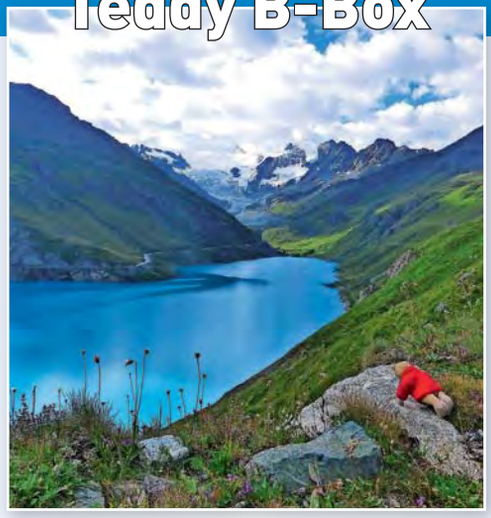
Teddy B-Box

Dreierlei mit gleichem Namen

Dieses Tal wird von über 4000 Meter hohen Gipfeln umarmt, und irgendwie geht dieses Gefühl auf die Besucher über. Man fühlt sich auf romantische Weise «beschützt». Auch die Dörfer – häufig bestückt mit alten, von der Sonne gegerbten Holzhäusern – wirken wie kleine, verschlafene Trutzburgen. In einem dieser Ferienorte hat eine grosse Schweizer Reiseschriftstellerin und Sportlerin im letzten Jahrhundert häufig einige Monate verbracht. Im selben Dorf gibt's ein Mini-Museum mit einer Permanent-Ausstellung über Leben und Wirken dieser Frau.

Ein See, ein Gletscher und eine SAC-Hütte

Ich ziehe jeweils an diesen Dörfern vorbei. Auf meinem Weg liegt ein weiterer Bilderbuch-Ort, der Touristen mit seinem immen-



sen Blumenschmuck fasziniert. Mein persönliches Juwel erwartet mich ganz zuhinterst im Tal; dort, wo es fast nicht mehr weitergeht: Ein Stausee, dessen Wasser smaragdgrün und türkisblau schimmert und der auf über 2000 Meter Höhe liegt. Von hier aus geht's zu Fuss Richtung gleichnamigem Gletscher oder auf ausgedehnte Wanderungen. Eine SAC-Hütte auf fast 3000 Meter gibt's auch, wiederum mit dem gleichen Namen wie der Stausee.

Teddy B's August-Frage: Welcher See kann das sein?

Antworten bitte an:
info@teddy-b.ch. Nicht vergessen: Name/Vorname, Adresse, Telefonnummer. Unter den richtigen Antworten werden 3 Teddy-B-Grusskarten-Sets verlost. Auflösung in der September-Ausgabe.
Besuche Teddy B auch auf seiner Homepage www.teddy-b.ch, wo täglich neue Fragen und Geschichten zu Schweizer Ausflugs- und Ferienzielen zu lesen sind!
Einsendeschluss: 05.08.2016

Auflösung der Juli Frage: Das Bergmassiv Mythen (bestehend aus den beiden Felspyramiden des Grossen und Kleinen Mythen).

Beatrice Käser, www.teddy-b.ch

PostAuto mit vier neuen Saisonlinien in der Ostschweiz

PostAuto bietet diesen Sommer in der Region Ostschweiz vier neue Saison-Linien, die ausschliesslich im Sommer bekannte Ausflugs- und Wandergebiete erschliessen. Damit sind die Ausflugsziele Conny-Land, Taminaschlucht, Klöntalersee und Gigerwald-Stausee täglich bequem erreichbar.
PostAuto bietet im Sommer in der ganzen Schweiz gut 50 Saisonlinien. Zwei Drittel dieser Angebote befinden sich in den Tourismusregionen Wallis, Graubünden und Zentralalpen

www.postauto.ch/freizeitklick

© FOTO: POSTAUTO SCHWEIZ AG

Klangweg Toggenburg

Mit mehreren zehntausend Besucherinnen und Besucher jährlich ist der Klangweg ein riesiger Erfolg. 26 Klanginstallationen am Wegrand laden Gross und Klein zum Ausprobieren und Bespielen ein. Auf den Texttafeln erfährt man Spannendes zu Klangerzeugung, Bauweise und Stimmung der Instrumente. Der Klangweg verbindet einen abwechslungsreichen Spaziergang in der schönen Toggenburger Natur mit einem kulturell-klangvollen Erlebnis. Seit 2013 gibt es auch Stationen rund um die beiden Schwendiseen. Den musikalischen Ausflug startet man am besten bei einer der Bergstationen: Sellamatt in Alt St. Johann, Iltios in Unterwasser oder Oberdorf in Wildhaus. Die Etappe zwischen der Sellamatt und dem Iltios ist auch mit Kinderwagen und Rollstühlen befahrbar.
Der Klangweg gehört zu den beliebtesten Themenwanderwegen der Schweiz. Damit dies auch so bleibt, erwarten die klangbegeisterten Wanderer jedes Jahr neue Klanginstallationen auf dem Weg. In dieser Klangweg-Wandersaison kommt ein Instrument, der «ChäserruggGuck», hinzu und das Instrument Nr. 12, die «Pendelglocken», werden durch die «Waldfee» ersetzt.

Hopschilpfad: Von Wasserfall zu Wasserfall im Turtmanntal

Das Turtmanntal ist eine der unberührtesten und ursprünglichsten Landschaften der Schweiz. Zahlreiche Wanderrouten gibt es rund um Turtmann zu entdecken. Höhepunkt ist aber der dreistündige Rundweg Hopschilpfad. Er führt an zwei Wasserfällen vorbei und glänzt mit wunderbaren Ausblicken aufs Rhonetal.

www.turtmanntal.ch

Schlemmerbuffet für Gaukler

© FOTO: WEBERIN/PIXELIO.DE

Sein Name ist Programm: Ein Distelfalter nippt an einer Kugeldistel.

© FOTO: DIETER HAUGK/PIXELIO.DE

Rendez-vous: Ein Bläulingpärchen sitzt auf Hufeisenklee – der bevorzugten Futterpflanze ihrer Raupen.

© FOTO: ESSENIA DEVA/PIXELIO.DE

Bitte verschonen: Diese hübsche Raupe verwandelt sich in einen farbenprächtigen Schwalbenschwanz.

Schmetterlinge berühren für einen Augenblick unsere Seele. Ihr schwereloser Flügelschlag ist Symbol für Freiheit und Sorglosigkeit. Mit Nektarquellen und Futterpflanzen für ihren Nachwuchs lassen sie sich in den Garten locken. Begehrt sind in erster Linie einheimische Pflanzen.

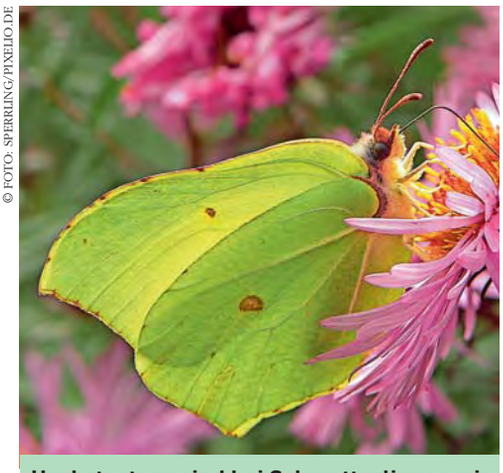
Keine Regel ohne Ausnahme: Sobald sich im Juli die duftenden Blüten des Sommerflieders (Buddleja) öffnen, wird er zum Anziehungspunkt für Schmetterlinge. Das exotische Blütengehölz ist allerdings in Verruf geraten. Seine Samen verbreiten sich ungestüm in der freien Natur und verdrängen damit einheimische Gewächse. Tipp: Verwelkte Zweige abschneiden!

Raupen bitte verschonen!

Der farbenprächtige Schwalbenschwanz liebt Doldenblütler wie Dill, Fenchel und Karotten. Seine attraktiv gefärbte «Rüebliraupe» nagt am Kraut dieser Gewächse – was den Pflanzen aber keineswegs schadet!
Im Sommer locken Kugel- und Edeldisteln, Katzenminze (Nepeta), Skabiose und Tausendgüldenkraut Falter an. Gefragt sind zudem die aromatische Duftnessel (Agastache) und die hübschen Korbblüten von Sonnenblumen und Sonnenhut.
Zu den beliebten Landeplätzen im Kräuterbeet zählen Majoran, Melisse, Minze, Salbei, Lavendel und Ysop. Im späten Sommer fliegen Falter auf ungefüllte (!) Blüten von Dahlien, Astern, Fetthenne (Sedum) und Zinnien.

Nektar für Nachtschwärmer

Wahre Spezialisten unter den Faltern sind die Nachtschwärmer. Sie saugen Nektar aus



© FOTO: SPERRLING/PIXELIO.DE

Herbstastern sind bei Schmetterlingen wie dem Zitronenfalter höchst willkommen.

tiefen Kelchblüten, der für andere Insekten unerreichbar bleibt. Geissblatt (Lonicera), Flieder und Liguster locken das Hausmütterchen und – mit einigem Glück – Ligusterschwärmer, Weinschwärmer und Wolfsmilchschwärmer an.
Das Taubenschwänzchen schwebt wie ein Kolibri vor Buschnelken, Petunien, Seifenkraut (Saponaria), Phlox, Verbenen, Spornblume, Wandelröschen und duftendem Ziertabak. Im Sekundentakt senken die Winzlinge ihren Rüssel in die Kelche und schwirren rastlos weiter zur nächsten Blüte.

Nahrung für den Nachwuchs

Wer die fröhlichen Gaukler liebt, muss auch ihre Jungmannschaft dulden. Einige Brennnesseln in einer versteckten Gartenecke sind genau das richtige Lebenselixier. Sie sind Futterpflanze für rund 30 verschiedene Schmetterlingsarten.
Aber auch Königskerze, Wegwarte und Moschusmalve sowie Blumenwiesen bieten Raupen Nahrung. Wo Disteln, Veilchen oder Ackerstiefmütterchen fehlen, ist es um Distelfalter, Admiral, Scheckenfalter, Kaisermantel und Perlmutterfalter geschehen; ihre Raupen sind auf diese Wildpflanzen spezialisiert.

Edith Beckmann

Hunde-Box

Einsame Randalierer – Zerstörungswut

Manche Hunde kommen auf die tollsten Ideen, wenn ihre Besitzer das Haus verlassen. Müll wird ausgiebig untersucht, das Sofakissen geschreddert und ein Tapetenwechsel wird fällig. Dies und Schlimmeres entdecken Hundehalter bei ihrer Rückkehr. Oft sind solche «kreativen» Hunde Dauerpatienten beim Tierarzt, da sie Dinge verschlucken, die für den Hund ungeeignet sind.

Nicht die Symptome, sondern die Ursachen bekämpfen

Die Ursachen für das Verhaltensproblem sollten so schnell wie möglich mithilfe eines Verhaltenstierarztes oder eines Tierverhaltenstherapeuten rausgefunden werden, denn je länger der Hund das unerwünschte Verhalten zeigt, desto länger dauert es, Alternativverhalten zu etablieren.

Viele Hundehalter versuchen, die Zerstörungswut mit «anonymen Bestrafungen» wie Sprühimpulsgeräten oder Ähnlichem zu bekämpfen. Davon ist abzuraten. Das ist falsche Symptombekämpfung und löst nicht das eigentliche Verhaltensproblem.

Mögliche Ursachen:

- Bewegungsmangel, Langeweile
- Fehlende geistige Beschäftigung
- Ängste
- Gesundheitliche Probleme (Schmerzen)
- Andere Verhaltensprobleme

In vielen Fällen ist «Langeweile» der Auslöser. Zerstörungsattacken können Ersatzhandlungen sein, die der Hund aus Unterforderung und Frust ausführt. Hunde, insbesondere junge, sind temperamentvoll und möchten beschäftigt werden. Seien Sie kreativ und fordern Sie Ihren Hund geistig und körperlich. Beispielsweise mit regelmässigen Ausflügen an verschiedene Orte, um neue Aussenreize zu schaffen. Velotouren und Suchspiele eignen sich hervorragend. Lenken Sie die Energie Ihres Vierbeiners in konstruktive Bahnen. Trainieren Sie das Alleinbleiben in kleinen Schritten. Bieten Sie Ihrem Hund beispielsweise eine Futterkugel (mit Futter gefüllte Spielbälle) an, wenn Sie das Haus verlassen. Geben Sie nicht zu schnell auf, wenn diese Massnahmen nicht gleich greifen. Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie einen Experten beiziehen, der die Auslöser für die Zerstörungswut herausfindet und anleitet, wie das Fehlverhalten gestoppt werden kann.

Anne Weber, dipl. Tierpsychologin
für Hunde und Pferde
www.thewalkingdog-weber.ch

Biogarten-Box

Buchs unter Druck

Der Buchsbaumzünsler ist erst seit 2007 in der Schweiz. Mittlerweile ist er in fast allen Regionen vorhanden. Die Raupen dieses Kleinschmetterlings können zwar enorme Schäden an Buchspflanzen anrichten. Sie lassen sich aber einfach, nützlingsschonend und äusserst wirksam biologisch bekämpfen.

Oft ist einem Buchsbaum von aussen lange nichts anzusehen. Irgendwann verrät sich aber der gut getarnte Zünsler durch Gespinste, blattlose Zweige oder durch Kotkügelchen. Je grösser die Raupen werden, desto mehr fressen sie.

Regelmässige Kontrolle lohnt sich

Um einen Befall rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln ist eine regelmässige Kontrolle von Mitte März bis Ende September wichtig. Pro Jahr entwickeln sich 2 – 3 Generationen, wobei die letzte als Larve überwintert. Wird der Befall nicht frühzeitig entdeckt, kann ein Buchsbaum in Kürze braun und verdorrt aussehen und vollständig mit Gespinsten überzogen sein. Im Extremfall stirbt ein solcher Baum ab.

Nützlingsschonend und wirksam

Buchs ist trotz der Unscheinbarkeit seiner Blüten eine ausgesprochene Bienenweide. Umso schlimmer, wenn gegen den Buchsbaumzünsler Insektizide eingesetzt werden, welche auch Bienen abtöten. Zum Glück reagiert die Raupe des Buchsbaumzünslers sehr empfindlich auf den Bacillus thurngiensis var. kustaki. Dieser ist als biologisches, für Nützlinge und andere Organismen unbedenkliches, rasch abbaubares Insektizid erhältlich. Selbst Behandlungen während der Buchsblüte sind für Bienen dank der hochspezifischen Wirkung auf Schadraupen unproblematisch.

Das Präparat ist ein Frassgift. Nach einer Behandlung hören die Raupen innert Stunden auf zu fressen und sterben kurz darauf ab. Die Behandlung sollte nach 12 Tagen und bei einem allfälligen Neubefall wiederholt werden.

Sandra Pabst
www.biogarten.ch

Sophies Gartenjahr

Wie die Saat, so die Ernte.

Marcus Tullius Cicero

Der August bringt den Lohn für die Gartenarbeit: Gemüse, Obst und Beeren können geerntet und verwertet werden. Mit üppigen Blumensträussen dekoriert man sein Heim. Man lebt gern im liebevoll möblierten und dekorierten Garten und geniesst die letzten langen Abende.

© FOTO: FRECHVERLAG

Zuerst kommt die Blüte der Heiterkeit, dann die Ernte der Lebensfreude.

Alfred Selacher

© FOTO: FRECHVERLAG

(rz) Der Garten ist in diesem Monat auch Wohnwelt. Gartenarbeit schafft es, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu schaffen – wenn man nicht nur schuftet, sondern auch gezielt den Garten als Entspannungsort nutzt. Für den einen bedeutet Entspannung in der Hängematte im Schatten eines Baumes zu dösen, andere richten sich gern gemütliche Plätzchen ein. Dazu braucht es keine Designermöbel, aufgepeppte Möbelstücke vom Flohmarkt verbreiten eine fröhliche Stimmung. Zinkeimer, Giesskannen, Dosen, Schilder und bemalte Töpfe verschönern ihren ganz persönlichen Erholungsplatz. Bunte Kissen und eine wärmende Wolldecke für kühle Abende dürfen nicht fehlen.

Rücken schonen

Arbeiten wie Umtopfen sollen nicht in gebückter Haltung ausgeführt werden. Mit einer alten Türe oder einem Fensterladen und zwei Malerböcken lässt sich blitzschnell ein Arbeitstisch zaubern – und ebenso schnell ist er auch wieder weggeräumt. Mit einem Tischtuch und hübsch dekoriert kann er zum Gartentisch umfunktioniert werden. Auch als Bürotisch im Freien kann er dienen. Sogar Papierkram kann, unter dem Apfelbaum, inmitten von duftenden Blumen erledigt, Spass machen.

Gartenarbeit ist gesund und macht zufrieden. Sehen Sie Jäten also nicht als lästige Pflicht, sondern als Wellnessprogramm, das nichts kostet. Statt beispielsweise auf den Knien das Unkraut zwischen Steinplatten zu entfernen, befestigen Sie einen Fugenkratzer an einem langen Stiel oder verwenden eine Harke. Mit der Giesskanne laufen Sie lieber häufiger oder verteilen das Wasser auf zwei Giesskannen, als dass Sie Ihren Rücken einseitig mit einer schweren Giesskanne belasten.
Trinken Sie bei der Gartenarbeit viel Wasser. Füllen Sie einen Krug mit frischem Wasser und Eiswürfeln, parfümieren Sie das Wasser mit etwas Zitronensaft, ein paar zerquetschten Beeren oder Blättern von Kräutern. So bringen Sie Abwechslung ins Trinkvergnügen.

Beeren

Es ist Beerenzeit. Beerenfarben sind wunderschön, alle Rottöne bis zu tiefem Violett. Brombeeren sollen nicht

zu früh geerntet werden, sie entwickeln in den letzten Tagen nochmals herrliche Süsse. Blühende Brombeeren mit hellroten Beeren machen einen Rosenstrauss zu einem barocken Bouquet. Himbeeren verstecken sich oft unter den Blättern. Sie sind besonders druckempfindlich. Auf das Waschen darf man verzichten, es verwässert das «Sonnenaroma». Am besten verarbeitet oder isst man die Beeren sofort nach dem Pflücken. Heidelbeeren kann man jetzt nicht nur im Garten sammeln, auch in den Bergen findet man tolle Plätzchen. Diese Heidelbeeren sind zwar kleiner, aber besonders aromatisch. Johannisbeeren erntet man am besten mitsamt den Stielen, mit einer Gabel lassen sie sich bestens von diesen abstreifen. Cranberrys und Holunder kommen eher später. Bei den Beeren lohnt es sich, statt alles gleiche Sorten zu pflanzen, lieber früh- bis spät reifende Sorten zu mischen, so hat man über Wochen frische Beeren. Beliebt sind auch Beerenliköre, sie machen einen Prosecco zu einem ganz besonderen Aperitif.

Blumen

Damit die Stauden üppig weiterblühen, ist allenfalls im Spätsommer ein Schnitt fällig. Man kann aber die Samenstände auch stehen lassen, die Tiere freuen sich darüber. Es ist Zeit, Stauden zu teilen und überalterte Teile zu entfernen. So haben sie mehr Platz und jüngere Triebe können sich gut entwickeln. Wenn Sie nach dem Teilen zu viele Stauden für den Eigenbedarf haben, pflanzen Sie die restlichen Teile in Töpfe. Sammeln Sie Samen. Stauden kann man so verschenken oder mit ihnen und Samen, die man aus verblühten Blumen gewonnen hat, eine Tauschbörse organisieren.

Damit die Farbenpracht auch im nächsten Sommer Einzug im Garten halten kann, sind Pflegearbeiten jetzt unabdingbar. Blättern Sie in Bildbänden, um Ideen zu generieren, wie Sie Ihr Zuhause mit den Blumen aus Wiese, Wald und Garten dekorieren können.

Brombeerlikör

1 Liter	Schnaps 40%ig (z.B. Obstbrand oder Wodka)
500 g	Brombeeren
250 g	Zucker

Brombeeren waschen, abtrocknen lassen und in ein grosses verschliessbares Gefäss füllen, Zucker und Schnaps zugeben, umrühren und gut verschliessen. Bei Zimmertemperatur 14 Tage stehen lassen, täglich umrühren, damit sich der Zucker löst.

Nach eigenen Ideen zu Ihrem persönlichen Likör machen, beispielsweise durch Zugabe von Chili oder Vanille. Beeren absieben und für einen Dessert verwenden. Den fertigen Likör in schöne Flaschen füllen, dekorieren und beschriften.

Nach der Reife die Ernte!

Adelbert von Chamisso

Erntezeit

Nun beginnt auch die Ernte von frühen Apfelsorten, Pflaumen, Zwetschgen, Pfirsichen und Aprikosen und Gemüse. Es ist ein tolles Gefühl, am frühen Morgen mit einem Korb durch den Garten zu streifen und zu ernten. Je nach Ernte folgt die Arbeit in der Küche: Konfitüren, Chutneys und Gemüse werden eingemacht, Früchtekuchen und herzhafte Quiches gebacken. Die Einmachgläser werden fantasievoll beschriftet und dekortiert. Ein Häubchen aus einem fröhlichen Stoff steht jedem Einmachglas gut.

Im August müssen Gurken, Peperoni, Zucchini und Tomaten aber regelmässig gewässert werden, denn bei Trockenheit werfen sie schnell ihre Blüten ab – und dann ist nichts mit Ernte! Tomaten mögen keine Duschen, sie lieben Fussbäder. Zucchini und Bohnen werden jung gepflückt, Tomaten sollen ausreifen dürfen.

Auch die Zwiebeln können nun geerntet werden. Lassen Sie sie einige Tage auf der Erde liegen, oder hängen Sie sie an geschützter Lage zum Nachreifen und Trocknen auf. Hübsch sind geflochtene Zwiebelzöpfe, die dekorativ in der Küche wirken, aber auch verschenkt werden können.

Vergiss nicht die Ernte beim Säen, – und lass mich beim Säen der Ernte nicht vergessen!

Johann Kaspar Lavater

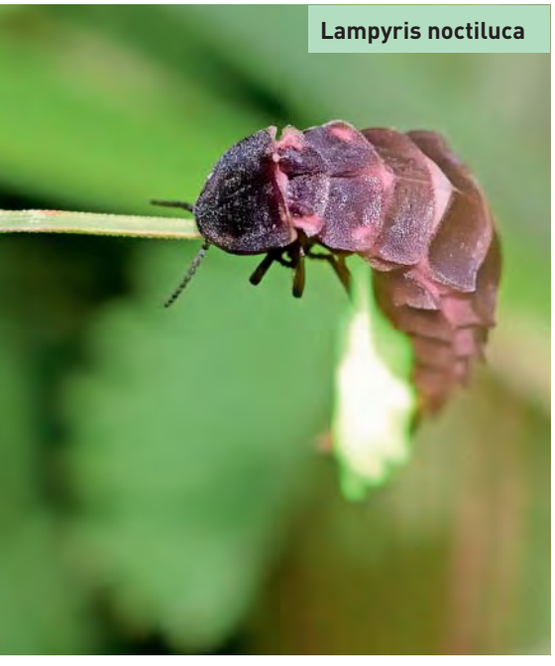
Handgemacht: Fantasievolle Deko aus Naturmaterialien
Curley, Louise, Kosmos,
2016, 176 S., ISBN 978-3-440-15078-8,
CHF 27.90

Vintage Home
Sania Hedengren, Susanne Zacke,
Lifestyle BusseSeewald,
2013, 124 S., ISBN-13: 9783772473425,
CHF 19.95

© FOTO: FREICHVERLAG

Leuchtkäfer

In lauen Mittsommernächten kann man mit etwas Glück ein eindrückliches Naturschauspiel beobachten. Kleine, helle, grünliche oder blinkende Lichtpunkte bewegen sich in der Dunkelheit durch die Sommernacht und bescheren den Menschen magische Momente. Nur für kurze Zeit ist dieses Liebeswerben der Leuchtkäfer zu sehen.



Lampyris noctiluca

(rr) Leuchtkäfer sind im Volksmund auch als Johanniskäfer, benannt nach der Johannisnacht, als Sonnenwendkäfer, Zündwürmlein oder als Glühwürmchen bekannt. Kinder und Erwachsene begeistern sich gleichermassen, wenn sie in dunkler Nacht bewegte Lichtpunkte entdecken. So magisch und sympathisch einem die leuchtenden Glühwürmchen in der Nacht erscheinen, so unscheinbar und unspektakulär präsentieren sich die Insekten im nüchternen Licht des Tages oder der Taschenlampe.
Wenn es um die biologische Zuordnung der Tiere geht, führt der umgangssprachlich genutzte Name «Glühwürmchen» in die Irre. Glühwürmchen sind Insekten. Sie gehören zur Familie der Käfer und innerhalb dieser zur Familie der Leuchtkäfer. Charakteristisch für alle Arten der Leuchtkäfer ist, dass, zumindest die Weibchen, Leuchtorgane auf der Bauchseite des Hinterleibes besitzen. Weltweit gehören zirka 2000 Arten zur Familie der Leuchtkäfer. Sie kommen vor allem in den wärmeren und tropischen Regionen der Erde vor.

Leuchtkäfer in der Schweiz

Vier Leuchtkäferarten kommen in der Schweiz vor: der Grosse Leuchtkäfer – Lampyris noctiluca, der Kleine Leuchtkäfer – Lamprohiza splendidula, der Italienische Leuchtkäfer – Luciola italica und der Kurzflügel-Leuchtkäfer – Phosphaenus hemipterus.

Die vier Leuchtkäferarten können aufgrund der Art und Weise, wie sie leuchten, gut unterschieden werden. Beim Grossen Leuchtkäfer leuchten die flugunfähigen Weibchen sowie Eier und Larven mit konstant grünlichem Licht. Die fliegenden Männchen leuchten nicht. Diese Art kann man auf der Alpennordseite am häufigsten beobachten. Sie kommt fast in der ganzen Schweiz bis auf einer Höhe von 2200 Meter vor. Beobachten kann man sie an Waldrändern, im Ried, im Gebüsch, in Weinbergen oder auf Magerwiesen.
Auch bei den Kleinen Leuchtkäfern können die Weibchen nicht fliegen. Sie leuchten mit konstant grünlichem Licht. Bei den Kleinen Glühwürmchen leuchten aber auch die Männchen. Gut erkennbar sind sie, wenn sie in enger werdenden Schleifen kreisend durch die Nacht fliegen und sich dann zielgenau auf das Weibchen fallen lassen. Selbst die Larven können schwach leuchten. Anzutreffen ist diese Art im Tessin, in den Bündner Südtälern, im Engadin und weniger häufig im Mittelland in den Regionen Schaffhausen, Bern und Zürich.

Beim Italienischen Leuchtkäfer blinken sowohl die flugunfähigen Weibchen als auch die fliegenden Männchen etwa im Sekundentakt. Ihr Licht ist gelblich-weiss. Anzutreffen ist diese Art im Tessin und in den Bündner Südtälern, gelegentlich zusammen mit dem Kleinen Glühwürmchen. Vereinzelt sind Populationen im Mittelland, etwa in Zürich und Lausanne, anzutreffen. Die Italienischen Leuchtkäfer leben an Waldrändern, in Feuchtwiesen und Gärten und haben ähnliche Ansprüche wie das Grosse und Kleine Glühwürmchen.

Beim Kurzflügel-Leuchtkäfer sind die Männchen und Weibchen flugunfähig. Gelegentlich leuchten die Männchen, wenn sie gestört werden. Von sich aus leuchten nur die Larven. Am ehesten ist das Leuchten der Larven im Spätsommer und im Frühherbst zu beobachten, am häufigsten zwischen zwei und vier Uhr in der Nacht. Nach einigen Sekunden Leuchten folgen unregelmässig lange Pausen. Ihren Lebensraum haben sie in Wiesen, Flussauen, Trockenhängen, im Laub und unter Steinen und Wurzeln. Ihr Vorkommen ist weit verbreitet, da die Tiere aber unscheinbar im Verhalten sind, werden sie nur selten bemerkt.

Lebenszyklus des Grossen Glühwürmchens

Die Eier werden im Boden, im Grasgeflecht oder unter Steinen abgelegt. Wie die Larven, die Puppen und die ausgewachsenen Weibchen können auch die Eier leuchten, vermutlich zur Abwehr von Fressfeinden. Für die meisten Räuber sind Glühwürmchen ungeniessbar und giftig. Nach einem Monat schlüpfen die wenige Millimeter grossen Larven. Sie wachsen und häuten sich mehrmals. Sie sind nachtaktiv und brauchen Dunkelheit. Mit gelegentlich kurz aufleuchtenden Lichtpunkten warnen sie Erdkröten und andere Feinde. Glühwürmchenlarven gleichen den Weibchen, unterscheiden sich aber durch die hellen Seitenflecken am Hin-

Phosphaenus hemipterus

Verein Glühwürmchen

In der Schweiz befasst sich der Verein Glühwürmchen Projekt mit dem Schutz und der Förderung der einheimischen Glühwürmchen. Auf der äusserst informativen Webseite, www.gluehwuermchen.ch, sind die in der Schweiz vorkommenden Arten beschrieben. Kostenlos kann ein praktischer Infoflyer bestellt werden. Dieser bietet Wissenswertes zur Lebensweise der vier einheimischen Arten, man erhält Beobachtungstipps und es werden Förderungsmöglichkeiten in Landschaft und Garten aufgezeigt. Ihre Beobachtungen sind gefragt. Auf der Webseite des Vereins können Sie melden, wann und wo Sie Glühwürmchen gesehen haben. Die Daten tragen dazu bei, die Verbreitungskarte der Leuchtkäfer in der Schweiz zu verfeinern und auf einem aktuellen Stand zu haben.

www.gluehwuermchen.ch

terrand der Rückenschilder. Nur die Larven der Glühwürmchen nehmen Nahrung zu sich, die voll entwickelten Insekten fressen nichts mehr. Glühwürmchen ernähren sich von Nackt- und Häuschenschnecken. Sie können Schnecken überwältigen, die wesentlich grösser sind als sie selber. Das Opfer wird mit mehreren Giftbissen getötet, an eine geschützte Stelle geschleppt und im Verlauf von ungefähr einem Tag aufgefressen. Je nach Nahrungsangebot und Temperatur brauchen die Larven kürzer oder länger Zeit für ihre Entwicklung. Oft überwintern sie zwei oder drei Mal, bevor sie sich verpuppen. Im Frühjahr sieht man gelegentlich am hellichten Tag wandernde Altlarven, die wohl auf dem Weg zu einem geeigneten Verpuppungsplatz sind. Während der Puppenruhe, die etwa eine Woche bis zehn Tage dauert, findet die Umwandlung in ein geschlechtsreifes Tier statt. Mit bis zu 20 Millimeter Länge sind die Weibchen fast doppelt so lang wie die Männchen.

In der Dämmerung beginnen die Weibchen zu leuchten, oft auf einem Grashalm oder an einer anderen exponierten Stelle. Die unbeleuchteten Männchen des Grossen Glühwürmchens haben grosse Augen und finden im Suchflug die Lichter paarungsbereiter Weibchen. Wenige Tage nach der Paarung legt das Weibchen 60 bis 80 Eier und stirbt. Auch das Männchen stirbt bald nach der Paarung. Wenn die ausgewachsenen Glühwürmchen keine Partner finden, sterben sie nach etwa zwei Wochen ohne Nachkommen.

Leuchtorgane

Der Begriff Biolumineszenz bezeichnet die Fähigkeit von Lebewesen, Licht zu erzeugen. Er kommt aus dem Lateinischen und beinhaltet das Wort «luminare», was «erhellen, erleuchten» bedeutet. Leuchtkäfer erzeugen über eine biochemische Reaktion Licht. In den Leuchtzellen an der Bauchseite des Hinterleibes findet dieser Vorgang statt, bei der die frei werdende Energie fast ausschliesslich in Licht umgesetzt wird. Eine reflektierende Schicht aus Salzkristallen dahinter und glasartige Fenster darüber sorgen für eine optimale Abstrahlung des Lichtsignals. Die Zellen der Glühwürmchen erzeugen also eigenständig Licht. Das heisst, die Leuchtkörper der Tiere müssen nicht zuerst von der Sonne aufgeladen oder angestrahlt werden. Nicht nur die ausgewachsenen Käfer leuchten, sondern schon die Eier und Larven sind zur Biolumineszenz fähig. Zudem kann die Leuchtreaktion vom Organismus gesteuert, an- und ausgeschaltet werden. Bei seinem Leuchten ist der Leuchtkäfer beeindruckend effizient. 95 Prozent der erzeugten Energie werden bei den Glühwürmchen in Form von kaltem Licht ausgestrahlt. Diese Effizienz schafft bis jetzt noch keine künstlich hergestellte Lichtquelle, nicht einmal eine hocheffiziente LED-Lampe.

Leuchtkäfer beobachten

Leuchtkäfer anzutreffen, das ist Sommerglück. Unerwartet in dunkler Nacht die tanzenden Lichtpunkte zu sehen berührt und man freut sich daran. Am ehesten findet man diesen Zauber an krautartigen Wald- und Wegrändern, an Böschungen und Bahndämmen, in oder in der Nähe von Riedwiesen und anderen Feuchtgebieten oder in alten Park- und Gartenanlagen. An ganz dunklen Stellen können auch die schwach glimmenden Larven ausgemacht werden.

Quelle und weitere Informationen: www.gluewuermchen.ch

Aufgelesen

Panda-Fortbestand

Der Grosse Panda gehört zu den am stärksten bedrohten Tierarten der Erde. Den Tieren, die als notorische Sexmuffel bekannt sind, setzt der Verlust ihres natürlichen Lebensraums in China zu. Deshalb spielt ihre Zucht in der Arterhaltung eine wichtige Rolle. Jede Geburt ist ein freudiges Ereignis, so auch die der Panda-Zwillinge. Die sechsjährige Bärin Ya Li brachte die beiden Weibchen im Forschungszentrum für die Aufzucht von Riesenpandas in Chengdu zur Welt.

Nasa-Teleskop

Astronomen haben die Entdeckung von mehr als 1200 Planeten bei anderen Sternen bekannt gegeben. Erspäht wurden die sogenannten Exoplaneten mit dem Weltraumteleskop Kepler der US-Raumfahrtbehörde Nasa. Gemäss Information der Nasa-Wissenschaftler habe sich damit die Zahl bestätigter Kepler-Exponate mehr als verdoppelt.

Mit Durchzug gegen Smog

Weltweit ist Peking eine der Städte mit der höchsten Luftverschmutzung. Im Kampf gegen den ständigen Smog setzt Peking neu auf Durchzug. Mit fünf über 500 Meter breiten und mehreren schmaleren Lüftungskorridoren wollen die Behörden für bessere Luft sorgen. Die Korridore sollen Parks, Flüsse, Seen, Autobahnen und flache Wohnblocks verbinden. Hindernisse für den Durchzug sollen beseitigt werden. Kontrollen sollen verhindern, dass die Schneisen verbaut werden, meldet die staatliche Nachrichtenagentur Xinhua.

Hitzefrei gilt auch für Pferde

Fiaker dürfen Touristen an heissen Sommertagen in ihren zweispännigen Kutschen nicht mehr durch die engen Strassen der Wiener Innenstadt führen. Der Wiener Landtag entschied, dass die Pferde künftig ab 35 Grad hitzefrei erhalten. In Österreichs Hauptstadt arbeiten die 28 Fiakerbetriebe mit 375 Pferden.

Juristischer Ratgeber

Mietrecht: Nebenkosten

Als Nebenkosten gelten Leistungen, die mit dem Gebrauch der Mietsache zusammenhängen (z.B. Heizung, Warmwasser, Treppenhausreinigung usw.) und beim Vermieter anfallen oder von einem Dritten in Rechnung gestellt werden (Art. 257a Abs. 1 OR). Alle anderen Kosten, die nicht mit dem Gebrauch der Mietsache zusammenhängen, können deshalb nicht an den Mieter abgewälzt werden. Ausserdem sind Nebenkosten nur geschuldet, wenn diese im Vertrag ausdrücklich vereinbart und aufgelistet wurden (Art. 257a Abs. 2 OR). Als Grundsatz gilt, dass der Vermieter dem Mieter nur die tatsächlichen Kosten in Rechnung stellen und folglich mit der Erhebung der Nebenkosten keinen Gewinn erzielen darf. Wie werden nun aber die Nebenkosten unter mehreren Mietern konkret verteilt? Muss ich - trotz Akontozahlungen - eine Nachzahlung akzeptieren und wie hoch darf diese sein? Für welche Kosten muss ich aufkommen und für welche nicht? Welche Nebenkosten sind unzulässig?

Abrechnungsarten

Die Nebenkosten können unterschiedlich in Rechnung gestellt und die verschiedenen Abrechnungsarten auch miteinander kombiniert werden. Sie können bereits im Mietzins inbegriffen sein oder aber direkt an einen Dritten überwiesen werden (oftmals bei vermieteten Einfamilienhäusern). Es besteht ausserdem die Möglichkeit der Pauschalzahlung, welche aber in der Praxis selten angewandt wird.

Am häufigsten bezahlt aber der Mieter monatlich als Akontozahlung bereits einen Teil der Nebenkosten. Der Vermieter muss dann mindestens einmal im Jahr eine Abrechnung für den Mieter erstellen. Der Zeitpunkt der Bezahlung wird üblicherweise vertraglich geregelt. Inhaltlich muss die Abrechnung folgende Angaben enthalten: eine Aufzählung der in Rechnung gestellten Leistungen, Totalbetrag, der Verteilschlüssel, der Totalbetrag für jeden Mieter, die geleisteten Akontozahlungen und schlussendlich der verbleibende Saldo. Die Differenz der zu wenig bezahlten Leistungen kann nachgefordert und die zu viel bezahlten Leistungen zurückgefordert werden. Der Mieter hat das Recht Einsicht in sämtliche Belege der Nebenkostenabrechnung zu nehmen. Verweigert der Vermieter die Einsichtnahme oder erstellt er überhaupt keine Abrechnung, kann der Mieter alternativ an die Schlichtungsbehörde gelangen, die Bezahlung der Rechnung verweigern oder die Rückzahlung der Akontozahlungen verlangen. Bei Fehlern in der Abrechnung soll der Mieter zuerst eine Berichtigung verlangen, bevor er den unbestrittenen Teil bezahlt und sich an die Schlichtungsbehörde wendet.

Verteilschlüssel

Es ist gesetzlich nicht geregelt, wie die Nebenkosten zu verteilen sind. Es wird unterschieden zwischen verbrauchsabhängigen (Wasser, Heizung) und neutralen Kosten (Hauswartung, Allgemeinstrom, Gartenpflege). Die verbrauchsabhängigen Kosten werden meist durch einen individuellen Zähler ermittelt, die neutralen Kosten dagegen überwiegend nach Anzahl der Wohneinheiten aufgeteilt. Es liegt im Ermessen des Vermieters, welchen Verteilschlüssel er wählt, solange dieser nicht willkürlich ist.

Einige Kosten können auch erhoben werden, obwohl der Mieter diese Leistungen überhaupt nicht in Anspruch nimmt. So müssen beispielsweise trotzdem Heizkosten bezahlt werden, auch wenn die Heizung immer ausgeschaltet bleibt. Dies deswegen, weil nur ein Teil der Kosten verbrauchsabhängig aufgeteilt wird. Dasselbe gilt für den Liftstrom, welcher auch bezahlt werden muss, wenn der Mieter im Erdgeschoss wohnt. Der Vermieter ist berechtigt, solche neutralen Kosten gleichmässig auf alle Mieter aufzuteilen.

Unzulässige Nebenkosten

In allen Bereichen gibt es diverse Kosten, die unzulässig sind. Bei den Heizkosten beispielsweise werden Kosten für den Brennstoff oder den Kaminfeger als zulässig angesehen, nicht aber Reparaturen oder Ersatzanschaffungen für die Heizung. Auch bei den Liftkosten gehören die Reparaturkosten und Ersatzteile zu den unzulässigen Nebenkosten. Unter die Wasserkosten fallen z.B. Kosten für Wasser zum Duschen oder Kochen. Ausgeschlossen ist jedoch die Grundgebühr, welche unabhängig vom Verbrauch anfällt und an den Wert der Liegenschaft geknüpft ist. Installationsgebühren für den Anschluss ans TV-Netz gehören ebenso wenig zu den Nebenkosten wie auch Anschaffungskosten für Geräte für die Schneeräumung. Allgemein sind Aufwendungen des Vermieters, die den ordentlichen Unterhalt, Ersatzanschaffungen oder Erneuerungen betreffen, nicht als Nebenkosten anzusehen.

lic. iur.
Yann Moor, Rechtsanwalt

Private Daten und Endgeräte schützen

Ferien-Tipps

Wer in den Ferien nicht auf seine digitalen Begleiter verzichten will, setzt sich einer erhöhten Gefahr durch Datendiebstahl aus. Denn wo sich Touristen ansammeln, zieht es auch Kriminelle hin – sowohl in der realen als auch in der digitalen Welt.

1. Vor Abflug – Betriebssystem aktualisieren: Ob Windows oder Mac – vor der Reise sollten alle sicherheitsrelevanten Updates eingespielt werden, um die Angriffsvektoren zu minimieren.

2. Vor Abflug – Datensicherung vornehmen: Sollte im Urlaub doch etwas geklaut werden oder verloren gehen, hilft eine aktuelle Datensicherung, den Schaden zu minimieren. Empfehlenswert ist eine Sicherung auf eine externe Festplatte, die zuhause an einem sicheren Ort aufbewahrt wird. Wenn möglich sollte das Backup verschlüsselt werden.

3. Hochwertige Technik nie unbeaufsichtigt lassen: Ob am Strand, beim Sightseeing oder beim Feiern, das Smartphone ist immer mit dabei, wird gerne aber auch einmal unbeobachtet liegen gelassen. Davon ist dringend abzuraten. Sollte das Gerät verloren gehen, hilft eine Anti-Theft-Software dabei, das Gerät zu orten.

4. Inaktivitäts-Zeitfenster niedrig setzen: Damit Kriminelle keinen Zugriff auf private Daten erhalten, wenn sie einen erfolgreichen Diebstahl begangen haben, sollte das Inaktivitäts-Zeitfenster auf allen Endgeräten möglichst niedrig gesetzt werden. Dadurch wird der Bildschirm automatisch gesperrt, sobald eine Inaktivität vorliegt.
a. Am iPhone findet man die Einstellung unter Einstellungen -> Allgemein -> Automatische Sperre -> 30 Sekunden.
b. Bei Android findet man die Einstellung unter Einstellungen -> Sicherheit -> Displaysperre -> 15 Sekunden.

5. Nur vertrauenswürdige Internetdienste nutzen: Beim Hotel-WLAN darauf achten, dass die erfragten Zugangsdaten auch exakt mit den verfügbaren Drahtlosnetzwerken übereinstimmen. Immer wieder richten Betrüger Netzwerke in Hotelnähe ein, die sich für Laien kaum vom vertrauenswürdigen Hotel-WLAN unterscheiden, um die Daten eingeloggter Nutzer abzugreifen.

6. In Hotel-WLANs keine Updates durchführen: Sollte nach einem Login in ein Hotel-WLAN ein Fenster erscheinen, das dringende Updates einfordert, empfiehlt sich eine sofortige Trennung der Verbindung. Zu gross ist die Gefahr, dass es sich um eine Betrugsmasche eines Angreifers handelt.

7. Nur WLANs mit WPA2 nutzen: Unverschlüsselte Wi-Fi-Netzwerke gilt es zu meiden. Zu einfach können Daten abgegriffen werden.

8. Öffentliche Netzwerke nur per VPN mit dem Firmennetz verbinden: Durch den sicheren Tunnel ist der Datenverkehr von aussen bestens geschützt.

9. Kein Online-Banking und –Shopping im Urlaub: Lieber regionale Händler besuchen, den lokalen Handel stärken und bar bezahlen. Online-Transaktionen sind immer ein Risiko, in unsicheren Netzwerken ein umso grösseres.

10. Malware-Infektionen unterwegs entfernen: Sollte keine Security-Lösung oder ein Antivirus-Programm installiert sein, hilft der kostenfreie ESET Online Scanner dabei, das System ganz ohne notwendige Installation von der Schadsoftware zu bereinigen.

www.eset.com/ch-de

Spiel-Box

Skyliners – die Stadt im Blickfeld

Wolkenkratzer wachsen in den Himmel, es wird gebaut in der Stadt. Doch am Ende entscheidet die eigene Sicht auf die Skyline der Stadt. Und die kann bei «Skyliners» ganz schön unterschiedlich sein.
Jeder Spieler erhält einige Bauteile und Karten zur Planung der Gebäude. Neben Stockwerken und Dächern darf zur Erholung auch ein Park gebaut werden. Die Bauregeln sind klar vorgegeben. Es muss passend gebaut werden. Ein Dach beendet den Hausbau, der Park bleibt grün und unbebaut. In fünf Reihen bleibt jedem Spieler viel Fläche für den Bau der Häuser. Die Schwierigkeit dabei: Alle bauen auf dem gleichen Raster und in einem Spielzug verfügt man nur über zwei Aktionen. Erst legt man zwingend ein Bauteil aufs Spielfeld. Danach baut man noch einmal oder gibt seine Planung ab, man tippt auf die Anzahl der Häuser, die man am Ende des Spiels von der eigenen Seite her sieht. Wer zuerst seinen Tipp für eine Reihe abgibt, kann sich sogar noch zusätzliche Punkte sichern, indem die Wolkenkratzer Antennen erhalten. Nur mit richtigen Tipps kriegt man am Schluss überhaupt Punkte, sonst geht man leer aus. «Skyliners» ist eine Art Bauspiel mit Tippvorgabe. Obwohl jeder Spieler seine eigenen Ziele verfolgt, kommt man den Mitspielern ganz schön in die Quere oder verbaut ihnen die Sicht. Als geheime Aufgabe sollte man ganz nebenbei in einem zufällig gezogenen Quartier auch noch den grössten Wolkenkratzer der Stadt bauen. Damit wird «Skyliners» endgültig zur planerischen Herausforderung, ist aber auf jeden Fall ein spannendes Spiel für die ganze Familie.

Skyliners / Autor: Gabriele Bubola / Verlag: Hans im Glück / Spiel für 2 bis 4 Personen / Ab 8 Jahren / Spieldauer: 30 Minuten

Patrick Jerg
www.brettspielblog.ch

Psychologischer Ratgeber

Angst vor Pensionierung

Guten Tag Frau Zellweger

In zwei Jahren werde ich pensioniert. Ich habe immer Schule gegeben, gern unterrichtet. Die Entwicklung in der Aargauer Schule macht es mir aber immer schwerer, meine Werte im Beruf leben zu können. Mir sind die Schüler wichtig, ihre Entwicklung, ihre Chancen für die Zukunft. Administration und Neuausrichtung der Schule, die immer wieder wechselt, fressen meine Zeit und demotivieren mich.

Nun muss ich mich aber nicht mehr gegen diese in meinen Augen negativen Entwicklungen wehren. In den verbleibenden knapp zwei Jahren werde ich einfach versuchen, das Beste aus der Situation zu machen. Ich kehre der Institution Primarschule also gern den Rücken, freue mich einerseits, bald einmal nicht mehr «müssen zu müssen». Genau das aber macht mir Angst. Meine Söhne sind erwachsen, leben ihr eigenes Leben. Ich bin stolz, dass ich sie allein grosszog, nachdem ihr Vater uns verlassen hatte, um zu einer jüngeren Frau zu ziehen. Das Alleinsein machte mir bisher nichts aus. Ich habe gute Freunde und ein gutes Verhältnis zu Söhnen und Schwiegertöchtern. Ich liebe meine vier Enkelkinder. Und doch fürchte ich mich davor, depressiv zu werden, wenn ich aus der Schulwelt ausgeschieden sein werde.

Es braucht so viel Energie, sich selbst zu motivieren, etwas zu unternehmen. Ich bin oft so müde, dass ich einfach nichts mehr tue. In den letzten Jahren musste ich so viel für die Schule arbeiten, dass ich kaum mehr Zeit hatte, mein privates Netzwerk zu pflegen. Ich hatte ja genügend Menschen in der Schule um mich. Mit anderen Worten, ich habe panische Angst davor, mein Leben nicht mehr auf die Reihe zu kriegen, wenn ich pensioniert bin.

Wie kann ich mich bereits heute darauf vorbereiten?

Herzliche Grüsse
Anne-Marie

Liebe Anne-Marie
Super, dass Sie sich jetzt schon Gedanken machen. Für viele Menschen ist der abrupte Übergang vom Erwerbsleben in die Pensionierung schwierig zu bewältigen. Deshalb gilt es, sich vorher Gedanken darüber zu machen. Stellen Sie sich Fragen – oder lassen Sie sie sich von einer Vertrauensperson stellen. Beginnen Sie ein Tagebuch mit Gedanken zu Ihrer Zukunft. Hier können Sie auch Ihre Ängste niederschreiben und bearbeiten, schrumpfen lassen. Wichtig ist, dass Sie alles tun, um gesund zu bleiben. Körperliche Gesundheit und Fitness sind die Basis für ein gelingendes Altern.

1. Möchten Sie einen sanften Übergang, sich beispielsweise noch für Aufgabenstunden oder kurze Vikariate zur Verfügung stellen? Vorteil: Sie bleiben noch im Umfeld Schule und können immer wieder neu entscheiden, wie Sie Berufs- und Privatleben kombinieren wollen. Nachteil: Mit zunehmendem Alter wird es immer schwieriger, sich eine neue Welt aufzubauen. Es ist sinnvoll, wenn man geistig und körperlich fit pensioniert wird, weil man dann noch genügend Kraft hat, nochmals mit einem neuen Lebenskonzept durchzustarten.

2. Wie sieht Ihr Lebenskonzept aus, wenn nicht mehr die Schule Sinn und Struktur gibt? Listen Sie auf, was Sie gern noch tun wollen. Beispielsweise eine Sprache oder ein Musikinstrument lernen. Welche Hobbys wollen Sie pflegen? Mit welchen Menschen wollen Sie Ihre Zeit teilen? Welche Teile der Welt wollen Sie noch sehen? Planen Sie nach der Pensionierung eine Reise, beispielsweise auf einem Schiff, wo Sie Leute treffen, Wanderferien in einer Gruppe oder einen Sprachaufenthalt in einer Gastfamilie. Das gibt Abstand zur Schule und Zeit, um sich ein neues Bild des Lebens zu malen.
Erkundigen Sie sich auch, welche Vereine es gibt, in denen Sie sich engagieren könnten; auch Freiwilligenarbeit ist eine Möglichkeit, unter Menschen zu kommen, beispielsweise Besuchsdienst im Altersheim oder im Spital.

3. Erstellen Sie einen «inneren Film» über den Alltag nach der Pensionierung. Wie wird Ihre Tagesstruktur sein?

Beispiel:
Mein neues Leben
- Morgens: Musik
- Pilatesübungen und 30 Minuten Hometrainer
- Duschen, Morgenkaffee, Zeitung lesen
- Bei schönem Wetter Rundgang durch den Garten
- Hobby
- Mittagessen kochen, haushalten
- Am Nachmittag nach Lust und Laune Projekte
- Kontakt mit mindestens einer Person (Mail, Kaffee trinken, telefonieren, gemeinsame Aktivitäten)
- In den Garten, Spaziergang oder Yoga
- Abendessen zelebrieren
- Besuch, kulturelle Veranstaltung besuchen, fernsehen, lesen oder Handarbeiten

4. Erstellen Sie eine «Klunkerliste». Stellen Sie sich vor, obige Liste beschreibt den Alltag. Solche Tage werden sich wie eine Kette von Perlen aneinanderreihen. Und nun braucht es Extras, besondere oder gar verrückte Erlebnisse, die Sie dazwischen organisieren, damit es nicht eintönig wird.

Beispiele:
- Gästen über Couchsurfing eine Übernachtungsgelegenheit anbieten und selbst mal eine solche Gelegenheit nutzen: www.couchsurfing.com. Man kann ja mit einem Städtetripp in der Schweiz beginnen.
- Bahnfahrt: Fahrt mit dem Bernina-Express oder der Transsibirischen Eisenbahn
- Ballonfahrt
- Eine Modenschau besuchen
- Eigenes Kleid schneidern

5. Stellen Sie sich für Homesitting zur Verfügung, hüten Sie die Häuser und allenfalls Haustiere von Freunden und Bekannten während deren Ferien. Auch das gibt Abwechslung.

6. Besuchen Sie einen Pensionierungsvorbereitungskurs. Die Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf ask! bietet auch Lehrerberatung im Kanton Aargau.

Oder nutzen Sie Aushängemöglichkeiten bei den Grossverteilern oder schalten Sie ein kleines Inserat – und gründen Sie selbst eine Gruppe von Menschen, die in derselben Situation sind.

7. Es gibt «Zeit-Tausch-Börsen», wo man beispielsweise Hilfe bei Computerproblemen mit Gartenarbeit vergelten kann. Diese Börsen sind regional. Man findet sie über Google. Beispiel: www.giveandget.ch. Auch so kann man Leute kennen lernen und die Freizeit sinnvoll gestalten.
Schon Ideen, Träume und Visionen? Die darf man nie verlieren, denn erfreuliche Dinge in der Zukunft motivieren und geben positive Energie. Machen Sie Ihre Pensionierung zum tollen Projekt «Anne-Marie». Bleiben Sie dran und lassen Sie sich nicht beeindrucken, wenn auch Ängste auftauchen. «Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.» Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Befindlichkeit und fragen Sie sich: «Was tue ich jetzt, dass es mir gut geht? Und was plane ich für die Zukunft, um mich darauf freuen zu können?»

Herzliche Grüsse und viel Spass beim Planen der neuen Lebensphase.

Regula Zellweger

Richten Sie Ihre Fragen an:

Regula Zellweger
Dipl. Psychologin FH, Dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin
ratgeber@active-live.ch

Job-Box

Vorbestraft, schwanger, krank: Was muss ich bei der Bewerbung angeben?

Vorstrafen
Grundsätzlich müssen Sie Vorstrafen bei der Bewerbung nicht angeben, wenn der Arbeitgeber Sie danach fragt. Diese generelle Regelung gilt nicht, wenn Ihre Vorstrafen für die Abklärung Ihrer Eignung in Bezug auf die konkrete Stelle relevant sind.

Schwangerschaft
Die Frage nach einer bestehenden oder geplanten Schwangerschaft ist in einem Bewerbungsgespräch grundsätzlich nicht zulässig. Wenn Sie bei der Bewerbung schwanger sind, müssen Sie dies nicht angeben und sind auch nicht auskunftspflichtig, wenn Sie danach gefragt werden. Ausnahmen liegen dann vor, wenn die Gesundheit von Mutter/Kind durch die Arbeit potentiell gefährdet oder eine Schwangerschaft mit der Ausübung der Arbeit unvereinbar ist.

Krankheit und Behinderung
Bei gesundheitlichen Einschränkungen gilt das Gleiche: Eine Mitteilungs- und Auskunftspflicht besteht nur dann, wenn Ihre gesundheitlichen Einschränkungen Sie wesentlich an der Erfüllung des Arbeitsvertrags hindern oder erhebliche Ansteckungsgefahr für Mitarbeitende besteht.

Und wenn der Arbeitgeber trotzdem fragt?
Grundsätzlich steht bei der Bewerbung der Schutz Ihrer Privatsphäre im Vordergrund. Dies wird im Obligationenrecht Art. 328b geregelt. Sie sind gegenüber Ihrer potentiellen zukünftigen Arbeitgeberin nur mitteilungs- und auskunftspflichtig, wenn Ihre Eignung für die konkrete Stelle wesentlich beeinträchtigt wird. Fragt der Arbeitgeber trotzdem danach, können Sie die Antwort verweigern, was aber möglicherweise keinen sehr guten Eindruck macht. Diplomatischer reagieren Sie mit der Gegenfrage «Ist das für diese Stelle relevant?». Darüber hinaus haben Sie auch das Recht, wider besseres Wissen mit «Nein» zu antworten.

Jobportal 100000jobs
www.100000jobs.ch

Sinnvoll Energie sparen

Typologie der Stromsparer

Es gibt nach wie vor die grossen Stromfresser, aber der Stromverbrauch unterscheidet sich von Haushalt zu Haushalt. Einfluss haben Faktoren wie zum Beispiel Grösse, Alter und Energieeffizienz der Geräte sowie die Nutzungshäufigkeit.

Mit Wissen kann man Energie sparen. Wussten Sie, dass ein grosser Plasma-Fernseher mehr Strom verbraucht als ein LCD- oder LED-Gerät? Oder dass ein TV-Gerät mit einem doppelt so grossen Bildschirm mindestens doppelt so viel Strom verbraucht? Bei einigen Geräten macht sich auch die Nutzungsdauer im Stromverbrauch bemerkbar. Über das Jahr gesehen macht es beispielsweise einen Unterschied von bis zu 150 Franken, ob der Kaffeevollautomat eine Stunde oder zwei Stunden am Tag läuft. Geräte, die man gerne nutzt, sind tendenziell häufiger und länger im Einsatz.

Der Gadget-Guru

Seine Spielwiese ist die Technik. Er liebt es, neue Geräte auszuprobieren. Und so sammeln sich bei ihm diverse alte und neue Elektrogeräte, vom Desktop-Computer über den Laptop, Tablet, E-Reader bis hin zu diversen Monitoren, Druckern, externen Festplatten, Routern und Servern. Zwar sind viele Geräte auch in anderen Haushalten verbreitet, aber er hat oft mehrere Geräte einer Kategorie und nutzt sie häufiger parallel und intensiver. Gerade bei alten Modellen macht es sich bezahlt, den Standby-Modus zu vermeiden. Dabei helfen abschaltbare Steckdosenleisten. Sie bringen eine dreimal höhere Stromersparnis als bei manueller Abschaltung der Geräte. Die typischerweise grössten Stromfresser sind beim Gadget-Guru: Desktop-PC, Notebook/Laptop und Monitor. Aber auch bei vielgenutzten beziehungsweise ständig in Betrieb befindlichen Geräten wie etwa dem Router oder dem Drucker.

Energiespartipp: Mit Smart-Home-Lösungen zum Energiesparen kann er ordentlich Strom sparen. Intelligente Messgeräte oder smarte Zwischenstecker helfen, den Stromverbrauch von Elektrogeräten zu überwachen und entsprechend zu reagieren. Zum Teil können auch Situationen definiert werden, bei denen sich die Geräte automatisch abschalten.

Der Meisterkoch

Beim Kochen ist er in seinem Element. Er hat nicht nur die Klassiker wie Kühlschrank, Gefriertruhe, Ofen, Herd und Spülmaschine, sondern viele andere Elektrogeräte wie beispielsweise Kaffeevollautomat, Standmixer, Multifunktionsküchenmaschine und Weinkühlschrank. Der Absatz von Standmixern von Januar bis Oktober 2015 stieg beispielsweise um 46 Prozent; der von Küchenmaschinen mit Kochfunktion hat sich mehr als verdoppelt (plus 145 Prozent). Diese Zusatzausstattung macht sich im Stromverbrauch bemerkbar: Grosse Elektrogeräte haben prinzipiell einen höheren Stromverbrauch als kleinere. Aber auch kleine Apparate wie Fritteuse und Toaster erhöhen den Stromverbrauch. Dennoch zeigt das Beispiel Eierkocher, dass nicht alle Elektrogeräte mehr Strom verbrauchen. Wer einen Eierkocher nutzt, spart Strom im Vergleich zur Zubereitung im Kochtopf.

Energiespartipp: Das Stromsparen in der Küche fällt besonders schwer, weil keiner auf die grössten Stromfresser wie Kühlschrank, Gefriertruhe oder Herd verzichten oder sie anders nutzen möchte. Zum Glück gibt es Einstellungen und Programme, die spürbar energieeffizienter sind als der Standardmodus. Ein Blick in die Bedienungsanleitung lohnt sich. Und für die «kleinen Extras» wie den Kaffeevollautomaten einfach eine Zeitschaltuhr installieren. Dann läuft die Maschine nicht den ganzen Tag und ist beispielsweise morgens rechtzeitig in Betrieb. Ähnlich funktionieren intelligente Steckdosen. Dabei legt der Nutzer fest, in welchen Zeitintervallen die Steckdose aktiv sein soll.

Der Gamer

Er sitzt gerne daheim vor dem Fernseher, dem Computer oder der Spielekonsole. Die Dauer seines Multimedia-Konsums bestimmt entsprechend stark seinen Stromverbrauch. Sound- und Multimediasystem, TV-Gerät, Beamer, DVD-Player, Spielekonsole, Receiver, Set-Top-Boxen und Co. sind im Standby-Modus immer energieeffizienter. Im Betrieb hängt ihr Stromverbrauch jedoch stark sowohl von der Qualität wie beispielsweise der Bildschirmauflösung als auch von der Nutzung ab. Wird eine Spielekonsole zum DVD-Schauen genutzt, verbraucht das deutlich mehr Strom als die Nutzung eines DVD-Players. Grosse Unterschiede beim Stromverbrauch gibt es auch bei den Geräten selbst: Ein Spiele-PC soll sechsmal mehr Strom verbrauchen als ein typischer PC; und sogar zehnmal mehr als eine Spielekonsole.

Energiespartipp: Spielen erlaubt, aber bitte mit dem passenden Gerät. Wer die Geräte für diejenigen Aktivitäten nutzt, für die sie gedacht sind, hat finanziell mehr davon. Bei Pausen lieber den Spielstand speichern als das Gerät im Aktivzustand ruhen zu lassen. Das «Spiel» mit den energiesparenden Einstellungen führt zu einem klaren Stromsparsieg.

Der Fitness-Wellness-Fan

Dieser Typ geniesst sowohl die sportliche Betätigung als auch das Rundum-Verwöhnprogramm danach. Während der Sport auf einem Cross- oder Heimtrainer verhältnismässig wenig Strom verbraucht, sieht es beim Wellness danach mit Sauna, Regendusche und Massagedüsen oder Badewanne oder Jacuzzi anders aus. Als Richtwert gilt, dass für jede Nutzung einer Sauna, die für zwei bis vier Personen konstruiert ist, rund drei Franken an Stromkosten anfallen – ungefähr so viel wie beim Heimtrainer das ganze Jahr zusammenkommen. Warmwasser verbraucht viel Energie. Pro Jahr entfallen auf den Warmwasserbedarf im typischen Haushalt rund 10 bis 12 Prozent der Energiekosten. Eine Regendusche oder regelmässige Vollbäder treiben den Wert deutlich in die Höhe. Ein Vollbad braucht rund doppelt so viel Warmwasser wie eine Dusche.

Energiespartipp: Wellness mit Freunden. In öffentlichen SPAs, Thermen und Saunen kann man gemeinsam entspannen und sparen, ganz nach dem Motto: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Wer auf das persönliche Wellnessprogramm nicht verzichten will, sollte es zelebrieren, zum Beispiel alle zwei bis drei Wochen mehrere Saunagänge machen. So wird es nicht zur Gewohnheit, bleibt etwas ganz Besonderes und spart Energiekosten.

Der Hobbygärtner

Er erledigt im Garten immer mehr elektrisch. Elektro- und Akkugeräte sind nicht nur leichter und leiser als Benzin betriebene Apparate, sie stossen auch weniger Schadstoffe aus, verbrauchen weniger Ressourcen und haben niedrigere Betriebskosten. Ein Benzinrasenmäher verursacht in einem Durchschnittsgarten pro Jahr rund 25 Franken Benzinkosten – bei einem Elektrorasenmäher liegen die Kosten deutlich niedriger. Insgesamt braucht ein Privat-Gartenbesitzer, der die drei gängigsten Elektro-Gartenwerkzeuge – Elektro-Rasenmäher, Elektro-Rasentrimmer und Elektro-Heckenschere – besitzt, keine Angst vor der Stromrechnung haben. Die hier anfallenden Stromkosten belaufen sich im Schnitt auf unter zehn Franken pro Jahr. Einzig bei Luxusgeräten wie zum Beispiel Pool, Springbrunnen, Gartenbeleuchtung oder Heizstrahler muss aufgepasst werden. Ihr Strombedarf ist auf der Stromrechnung spürbar. Der gelegentliche Betrieb eines Elektrogrills schlägt hingegen pro Stunde Grillen mit meist deutlich weniger als einem Franken zu Buche.

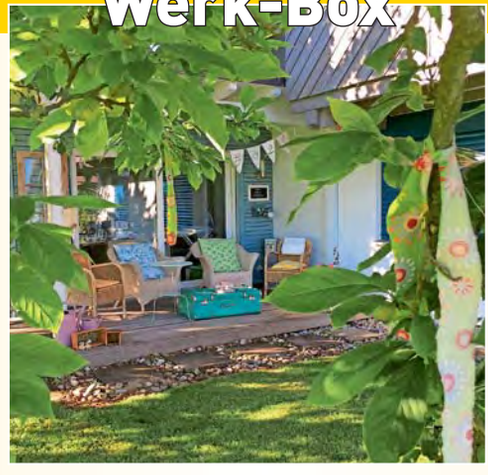
Energiespartipp: Öfter mal etwas leihen. Viele Elektro- oder Akkugeräte wie beispielsweise Heckenscheren, Häcksler oder Vertikutierer werden nur wenige Male im Jahr gebraucht. Anstatt sie zu kaufen, gibt es viele Stellen wie Baumarkt oder Gartenbauvereine, die sie verleihen. Das senkt zwar nicht die Stromkosten daheim, aber die eigene Ökobilanz. Diese misst am treffendsten den eigenen Beitrag für Umwelt und Klima.

www.polarstern-energie.de

Werk-Box

Gartenfeste feiern

Jeden Tag kann man ein Gartenfest feiern. Allein, zu zweit, mit der Familie oder mit Freunden. Dazu braucht es nicht viel Material, aber etwas Fantasie.
Möbel werden mit Textilien wohnlich gestaltet. Kissenbezüge kann man beispielsweise aus Stoff von alten Kleidern nähen und mit passenden Knöpfen versehen. Romantiker dekorieren mit alten Spitzen. Kleine Spitzendecken oder alte Spitzentaschentücher auf Rosenstoff wirken edel. Will man im Marine-Look dekorieren, passen Kissen mit blau-weiss gestreiften Bezügen aus Herrenhemden. Manche mögen's bunt, andere lieber dezent Ton in Ton. Man kann eine Menge solcher Kissenbezüge nähen und nach Lust und Laune neu kombinieren. Zwei Kissen mit «Pyjamas zum Wechseln» sind ein schönes Mitbringsel zu einem Gartenfest.



Ein Holzbrett auf Malerböcken oder ein alter bemalter Koffer dienen als Tisch. Mit Kreidefarbe bemalte Giesskannen und Blumentöpfe bringen Farbe ins Gartengrün. Wimpelgirlanden aus Holz oder Stoff heissen Gäste fröhlich willkommen. In den Bäumen flattern bunte Stoffstreifen im Wind.

Geben Sie in Konfitürengläser Teelichter, um in der Dämmerung festliche Stimmung zu zaubern. Fassen Sie sie so mit Draht, dass Sie sie in Bäume und Büsche hängen können. Sammeln Sie auf Flohmärkten schöne Gläser, Einzelstücke sind nicht teuer. Arrangieren Sie sie auf einem alten Spiegel, der als Tablett dient. Damit die Teelichter sicher stehen, geben Sie etwas Sand in die Gläser und fixieren Sie so die Kerzen. Ein solches Tablett mit Windlichtern auf dem Tisch oder am Gartenteich macht Ihren Garten zu einem Freilichtpalast.

Heidi Kreis, www.indiid.ch
Gabriela Wittwer, www.26rosegarden.com

MONDKALENDER 2016

August

Die Wechsel der Uhrzeiten der Mondphasen und -stände befinden sich in den schwarzen Kästen.
Der Wechsel in das neue Tierzeichen werden durch die restlichen Zeiten angegeben.

● gut ● schlecht

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
	22.00		11.00			5.00				1.00	15.00			2.00		10.00		12.00		6.00		22.00		14.00			3.00		5.00	19.00	
		●																													
		22.45								20.21				15.05				11.27							5.41		13.17				

KÖRPER	Haare schneiden		●	●	●	●	●							●	●			●	●	●		●	●		●	●	●			●	●	●
	Hautpflege / Bäder			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●														
	Nagelpflege															●	●						●	●	●	●						
	Entschlacken und Reinigen des Körpers	●	●																●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
HAUSHALT	Wäsche waschen																			●	●	●							●	●		
	Hausputz											●	●		●				●	●	●	●	●	●			●					
	Fenster und Glas putzen											●	●		●				●	●	●	●	●	●			●					
	Zimmerpflanzen giessen		●				●	●	●	●			●	●															●	●		
	Lüften											●	●		●				●	●	●	●	●	●			●					
	Brennholz einlagern											●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●					
	Holzboden wischen											●	●		●				●	●	●	●	●	●			●					
	Einlagern, Einmachen, Einfrieren											●	●		●				●	●	●	●	●	●			●					
GARTEN	Rasen mähen											●	●																			
	Blütenpflanzen säen und pflegen	●									●	●																●				
	Blattpflanzen säen und pflegen		●									●	●																●	●		
	Fruchtpflanzen säen und pflegen			●	●	●																										●
	Wurzelpflanzen säen, pflegen und ernten						●	●	●	●																						
	Baum- und Strauchschnitt			●	●	●	●	●	●	●																						●
	Unkraut jäten																						●	●								
ALLG.	Grundstücke Kaufen						●	●	●	●						●	●								●	●						
	Grundstücke Verkaufen						●	●	●	●						●	●								●	●						

Copyright by Lothar Riezler www.der-mondkalender.com / Grafik by Zehnder Print AG

Tipps & Tricks

Erfrischende Eiswürfel

Wenn man gerne eiskalte Getränke mit Zitronenaroma mag, kann man für diesen Genuss Zitroneneiswürfel herstellen. Den Eiswürfelbehälter nach Belieben mit einer Mischung aus Wasser und frisch gepresstem Zitronensaft füllen und anschliessend im Gefrierfach tiefkühlen.

Gut gespitzt

Kajalstifte brechen beim Spitzen leicht ab. Legt man die Stifte vorher einige Minuten ins Tiefkühlfach, kann man dies vermeiden.

Thermosflasche reinigen

Ein Päckchen Backpulver in die Thermosflasche geben. Danach mit heissem Wasser auffüllen und einige Stunden stehen lassen. Dann den Inhalt ausleeren und die Flasche gut ausspülen. Ihre Flasche ist sauber und bereit für den nächsten Einsatz.

Sommertisch

Wenn Sie beim Baden oder Spazierengehen einen schönen Stein finden, nehmen Sie ihn doch mit nach Hause. Auf dem Sommertisch kann er nützlich als hübscher Servietten- oder Tischtuchbeschwerer eingesetzt werden.

Pflanzen aufbinden

Immer wieder gibt es im Garten oder auf dem Balkon Pflanzen, die auf- oder angebunden werden müssen. Ist kein Bast vorhanden, können auch Verschlüsse von Gefriertüten, Kabelbinder oder aus alten, kaputten Textilien geschnittene Stoffbänder verwendet werden.

Gläser

Werden Trinkgläser von Hand gewaschen, sollten Sie diese gleich auch trocken reiben. So lassen sich unschöne Wasserflecken vermeiden.

Sommerhitze

Bei Sommerhitze ist luftige Kleidung Trumpf. Helle, leichte Stoffe aus Naturfasern wie beispielsweise Leinen oder Baumwolle vermeiden den Hitzestau. Mit einem Hut oder Tuch bewahren Sie einen kühlen Kopf.

Perfekter Milchschaum

Wird die Milch beim Vorgang des Aufschäumens erhitzt, muss darauf geachtet werden, dass die Temperatur nie über 60 Grad beträgt, da der Milchschaum sonst in sich zusammenfällt. Bestenfalls kommt die Milch direkt aus dem Kühlschrank und wird schonend über längere Zeit erwärmt.

Fliegen fernhalten

Fliegen lassen sich mit Düften fernhalten. Geeignet sind Duftlampen. Ins Wasser kommen ein paar Tropfen Lavendel-, Basilikum-, Pfefferminze- oder Eukalyptusöl. Pflanzt man in die Töpfe auf dem Balkon oder in die Pflanzkisten vor dem Fenster Lavendelsträucher, sollte auch dies die Fliegen und sogar Mücken fernhalten.

Einfach erfrischend

Bei warmen Temperaturen kann man sich auch im Büro oder unterwegs Erfrischung verschaffen. Lassen Sie kaltes Wasser über die Innenseite der Handgelenke laufen und schon setzt der angenehme Effekt ein. Wenn Sie unterwegs keine Möglichkeit zum Duschen haben, sorgt ein kühles Unterarm- und Fussbad für eine schnelle wohltuende Erfrischung.

Sockensammelstellen

In manchen Familien gibt es in der Waschmaschine Sockenfresser. Man kauft Socken paarweise – und plötzlich hat man lauter Einzelstücke. Setzen Sie einen Tag ein, um individuelle Sockensammelstellen in Shabby-Chic-Stil herzustellen.

(rz) In vielen Haushalten findet man ungenutzte Holzbehälter oder Weinkisten. Mit Phantasie und Farbe verwandelt man sie in schmucke Sockenkisten – und schon ist der Ärger über leidige Einzeltücke verflogen.
Oft kauft man Grosspackungen mit dünnen Söckchen – und schnell gibt es Laufmaschen. Vom Paar bleibt eine einzelne Socke traurig zurück. Wenn man etwas wartet, gibt es wieder einen neuen Partner aus der gleichen «Sockenserie».

Wer Erfahrung hat mit dem Aufräumen von Kinderzimmern, der staunt nicht schlecht, wo man einzelne Socken finden kann. Und Hand aufs Herz – auch bei Erwachsenen kann eine Socke zwischen Matratze und Bettgestell verschwinden oder sich unter einem Schrank verkriechen.

© ALLE FOTOS: REGULA ZELLWEGER

Vorgehen

- Kisten abschmirgeln
- Mit weisser Kreidefarbe bemalen, trocknen lassen
- Schablone mit gewünschter Deko herstellen
- Motiv zeichnen oder aus dem Internet kopieren und in gewünschte Grösse verkleinern oder vergrössern
- Folie (Klarsichtmäppchen, Folien Hellraumprojektor) mit Klebestreifen auf der Vorlage fixieren
- Formen mit einem feinen Cutter ausschneiden. Darauf achten, dass das Motiv zusammenhängend bleibt, allenfalls «Brücken» stehen lassen
- Motive können auch mit einem «Schneidplotter» hergestellt werden, erhältlich im Fachhandel
- Motiv auftragen: direkt malen oder Schablone auflegen und Farbe mit einem Schwämmchen auftupfen
- Mit Wachs ganze Kiste einreiben

Es können auch andere Holzfarben genommen werden. Holzkisten lassen sich für alle möglichen Inhalte beschriften. Für Schriften gibt es Schablonen zu kaufen. Ein ganzes Regal mit einheitlich beschrifteten weissen Holzkisten ist dekorativ und hilft, Ordnung zu halten – im Keller, in der Wohnung und im Garten.

Gelebtes Leben

Die Gelegenheit beim Schopf packen

Pascale Hadorn ist ihr Leben lang offen für Neues. Neugierde, Interesse und Offenheit haben ihr ein vielfältiges, spannendes Leben beschert. Schwierige Situationen im Leben nimmt sie an. Keine Ausflüchte. Keine Ränkespiele. Wo sie war, was sie tat, sie verband es mit ihrem Interesse für Sprachen und kreativem Gestalten. Heute gibt sie mit grossem Engagement Französisch an einer Sekundarschule in Basel.

Pascale Hadorn

Kindheit im Berner Seeland

Pascale Hadorn ist in Biel geboren. In jener Schweizer Stadt, die den entspanntesten Umgang mit der Zweisprachigkeit hat. Ihre Mutter war gerade mal 18 Jahre, als sie zur Welt kam, ihr Vater 21. Bis und mit Kindergarten lebte Hadorn mit ihren jungen Eltern in Biel. Als sie in den Kindergarten kam, schloss ihr Vater das Studium ab. Er nahm eine Stelle als Lehrer im Gymnasium Biel an. Mit der Geburt ihres jüngeren Bruders war der Umzug in eine ihr luxuriös erscheinende Wohnung verbunden. «Später haben wir in Brügg gewohnt», erzählt Pascale Hadorn, «eine kleine Gemeinde mit weniger als 5000 Einwohnerinnen und Einwohnern, wenige Kilometer von Biel entfernt.»

Parlez-vous Français?

Bereits in ihrer Kindheit lernte sie einen unbeschwerten Umgang mit Französisch. Die französische Sprache war omnipräsent. «Ich würde mich nicht als bilingue bezeichnen», gibt Hadorn mit ihrem Seeländerdialekt zu bedenken, «ich kann in Französisch schamlos drauflosreden. Mein Grossvater war Romand, ich hatte das Französisch im Ohr.» Und schliesslich studierte sie Französisch. Eine gute Entscheidung, wie sich später zeigen sollte. Ursprünglich wollte sie Zeichenlehrerin werden, weshalb sie sich ernsthaft für die Kunstgewerbeschule in Basel interessiert hatte. Ein erstes Gespräch vor Ort verunsicherte Hadorn derart, dass sie sich für das Seklehramt entschied. Sie absolvierte das Lehramt, mit Zeichnen im Hauptfach sowie mit Französisch und Deutsch.

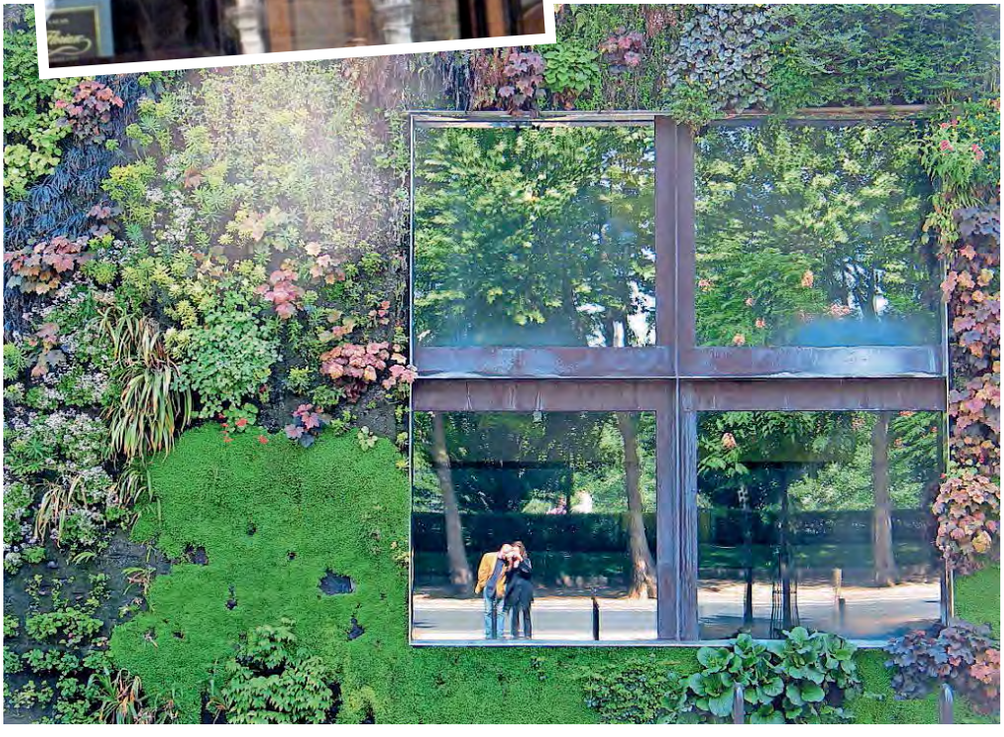
© FOTOS: PRIVATBESITZ. / FOTOGRAF: FERDINANDO GODENZI

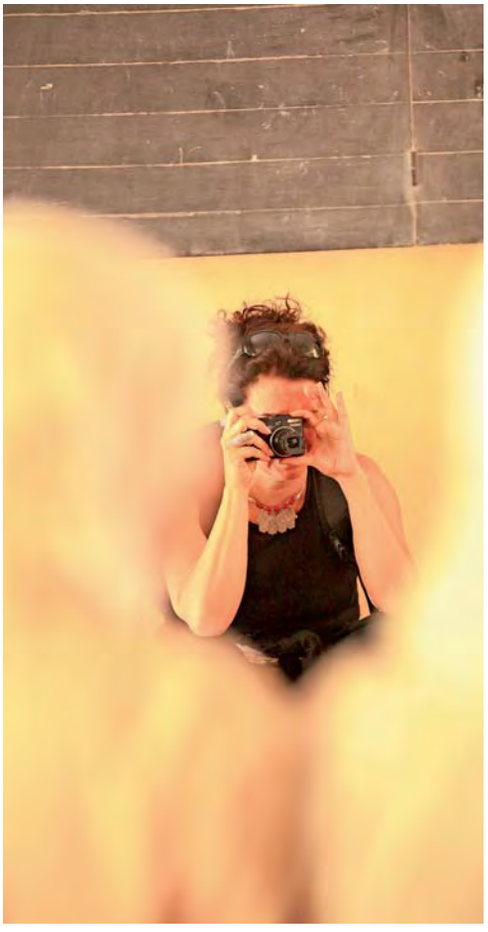
Pioniergeist und Leidenschaft für das Schöne

Hadorn war schon immer fasziniert von Kunst, Innovationen und Andersartigem. Sie war stets offen für Neues. Bot sich eine Möglichkeit, ergriff sie die Chance. So landete sie in den 80er-Jahren in der Marketing-Abteilung der neu gegründeten Swatch-Group. Die Schweizer Uhrenindustrie lag am Boden. Es musste eine Strategie zur Sicherung der Zukunft der beiden Unternehmen, Allgemeine Schweizer Uhrenindustrie AG (ASUAG) und Societé Suisse de l'Industrie Horlogère (SSIH), entwickelt werden. 1983 fusionierten die beiden Unternehmen. Ein neues Produkt wurde gesucht und gefunden.

Selbstporträt in Venedig...

Eine Uhr zu günstigem Preis, von hoher Qualität, kunstvoll, emotional und swissmade, kurz: DIE SWATCH! Die richtige Massnahme, wie sich später erwies. Innert fünf Jahren wurde die Société de Microélectronique et d›Horlogerie SA (SMH) zur weltweit führenden Uhrenherstellerin. Hadorn war beim historischen Wandel der Schweizer Uhrenindustrie mittendrin. «Wir waren rund 16 Leute bei Swatch», erzählt sie, «es herrschte Pionierstimmung.» Hadorn betreute dank ihren Französischkenntnissen die Westschweiz. Ihr Französisch war nach dem Studium up to date und ihr kreativer, gestalterischer Touch kam für die Aufgabe, das Merchandising aufzubauen, wie gerufen. Diese Art der Verkaufsförderung kannte man in der Schweiz noch nicht. «Ich war für Ware zuständig, welche die Swatch unter die Kundschaft bringen sollte», veranschaulicht Hadorn. «Wir hatten kein kleineres Ziel vor Augen als die Schweizer Uhrenindustrie zu retten.» Mit einem bunt gespritzten Auto, nach der Vorlage des Jellyfisch-Swatch-Modells, kurvte sie durch die Romandie von Juwelier zu Juwelier. Alle wollten die Uhr verkaufen. «Wir fuhren mit Säcken voller Plastik-Granulat, Heizungsrohren oder Aluminium als Dekorationsmaterial im Kofferraum bei den Juwelieren vor», schmunzelt Hadorn. «Diese Stimmung – alles ist erlaubt – war ein absoluter Wahnsinn», schwärmt sie. «Max Imgrüth, eine massgebende Figur im Swatch-Marketing, stand dafür ein, dass die Swatch ein Modeartikel wurde; bunt und frech», erläutert sie weiter. «Das brachte der Marke den Durchbruch.»





Nach kurzer Zeit durfte Hadorn das sogenannte «Heissluftballon-Team» übernehmen, nebst den Freestyle- und Snowboard Sportlern gehörte ein crazy Swissair Pilot dazu, der für die Schweiz an Heissluftballon-Events teilnahm. Sie erarbeiteten eine Sponsoringstrategie mit ausschliesslich jungen Sportarten. Sie war «Promotion Manager Trainee» im internationalen Team eines kanadischen Ex-Freestyle Sportlers/Marketing Managers.

Ab in die grosse, weite Welt

Ferien und Tapetenwechsel müssen sein. Die Arbeit bei Swatch war intensiv und streng. Hadorn brach mit einer Freundin zu einer ausgiebigen Reise quer durch Mexiko auf. Und wie das Leben spielt, auf der Reise verliebte sie sich. Zurück in der Schweiz war die Zeit reif für eine Entscheidung. Verbunden mit einer Neuausrichtung der Swatch-Group entschied sie sich, neue Wege zu gehen in Übersee. «Wenn immer etwas zur beruflichen Routine wurde, habe ich mich für Neues geöffnet», erzählt Hadorn. Nach einem weiteren einjährigen Mexikoaufenthalt entschlossen sich Hadorn und ihr damaliger Partner Ende 1989, nach Los Angeles überzusiedeln. In der neuen kalifornischen

Heimat angekommen, nahm sie erneut einen Job im Swatch-Marketing an, mit den Zuständigkeitsgebieten Aspen, Hawaii und Kalifornien. Diesen Job trat sie allerdings nie richtig an, weil eine Neuausrichtung von Swatch US wieder alles auf den Kopf stellte. Die Geburt ihrer Tochter Alessia und die «Alles-ist-möglich-Stimmung» in Los Angeles brachten Hadorn und ihren Partner auf neue Ideen.

Mitten unter den Berühmten, Kreativen und Reichen

1993 eröffnete das Paar ein italienisches Restaurant in Beverly Hills. Im «Otto e Mezzo» organisierte Hadorn mehr für das Backoffice. Sie entwarf Menukarte und Logo und war für das Gestalterische zuständig. «Das war ein Abenteuer, wir hatten beide keine Erfahrung in der Gastronomie», lacht sie. «Wir machten und reagierten, wenn reagiert werden musste.» Der Name des Restaurants «Otto e Mezzo» stammte aus dem gleichnamigen Film aus dem Jahr 1963 des berühmten italienischen Filmregisseurs Federico Fellini. Hadorns damalige Schwiegermutter war eng befreundet mit Giulietta Masina, der Ehefrau Fellinis. Masina war es denn auch, die dem Wirtepaar Bilder von Fellini-Drehaufnahmen zur Verfügung stellte. Riesige Poster mit Szenenbildern schmückten das «Otto e Mezzo». 1993 hätte Fellini in Hollywood den Oscar für sein Lebenswerk entgegennehmen sollen. Bereits stark erkrankt, konnte er aus gesundheitlichen Gründen an der Preis-Verleihung nicht teilnehmen. Noch im gleichen Jahr, am 31. Oktober, verstarb der Regisseur.

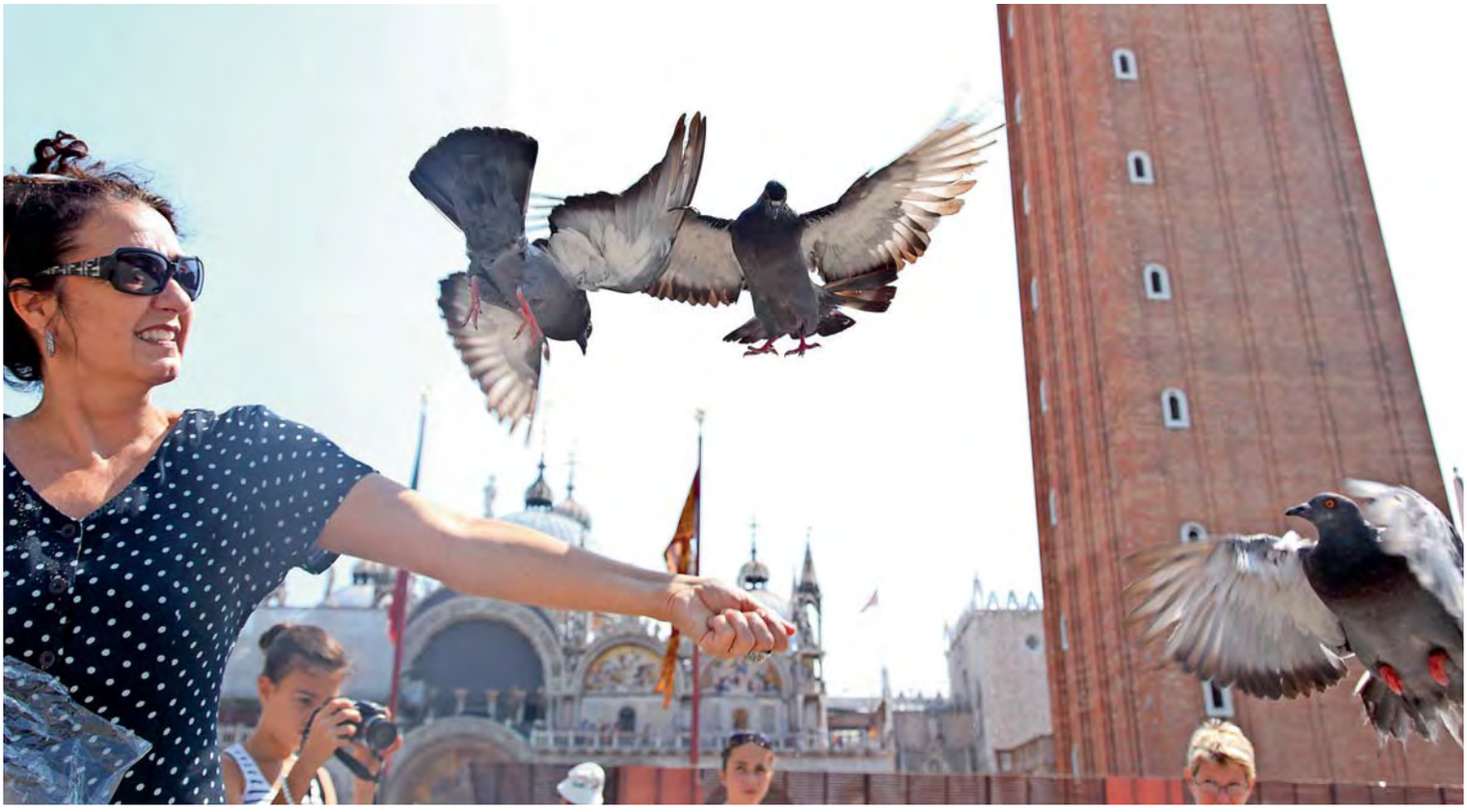
Mutter und Grafikstudium

Das italienische Gastrokonzept funktionierte über viele Jahre. Als ihre Tochter Alessia noch klein war, trennte sich das Paar. Es folgten anstrengende und zugleich lehrreiche Jahre in Los Angeles. Den Vormittag verbrachte sie mit Alessia und am Nachmittag war sie weiterhin für das Backoffice des Restaurants zuständig. Neu startete sie mit einem Grafikstudium an der University of Los Angeles. Sie war unterdessen Amerikanerin geworden. Die amerikanische Staatsbürgerschaft hatte sie an einer Greencard-Lotterie gewonnen. «Das war mir wichtig. Es bedeutete ein Stück Freiheit. Auf dem Arbeitsmarkt hatte ich so grössere Chancen und ich konnte ein- und ausreisen, wann ich wollte.» Anstellungen in Werbeagenturen, die Trailer, Vorfilme und Poster – unter anderem für Batman – produzierten, brachten ihr weiteres Wissen in der vielfältigen Kommunikationswelt. «Eine wirklich gute Zeit», wirft Hadorn ein. «Volle, inspirierende Tage. Eine Zeitlang war ich Privat-Assistentin. Eine spannende Arbeit. Als solche organisierte ich das Privatleben von Hollywood-Produzenten und deren Throphy-Wives zwischen Malibu und Beverly Hills», erinnert sie sich, «ideal neben Studium und Familie.»

Zurück in die Heimat

Nach einer guten Dekade im warmen Südwesten der USA kehrte Hadorn nach Europa zurück. Sie hatte das Bedürfnis, näher bei ihrer Familie zu sein, ihrer Mutter ging es damals schlecht. Hadorn trat eine Stelle bei der Coopzeitung auf der Bildredaktion an, deren Leitung sie später übernahm. Zusammen mit ihrer Tochter und ihrem neuen Lebenspartner, dem Fotografen Ferdinando Godenzi, liess sie sich in Basel nieder.

Während vieler Jahre war sie massgeblich am «look and feel» der Coopzeitung mitbeteiligt. In dieser Zeit reiste sie zusammen mit Godenzi oft nach Marokko. Dort lernten die beiden die marokkanische Fashion Designerin Salima Abdel-Wahab kennen. Sie inszenierten ihre Mode und organisierten Fotoshootings und Modeshows. «Ein Abenteuer war die Teilnahme mit Salima an der Muba», so Hadorn. Ihre ganzen Ferien verbrachten sie jeweils in Marokko und dazu gehörte, Arabisch zu lernen. Sie konnte ihre gestalteri-



sche Ader voll ausleben. «Ein tolle Erfahrung im Kerngebiet meiner Interessen», betont sie. Mit einem gefüllten Rucksack an beruflichen Erfahrungen wagte sie sich anschliessend in den Tages-Journalismus. Sie wurde Bildchefin der Aargauer Zeitung inkl. Schweiz am Sonntag. Sie betont: «Ich merkte schnell, dass ich weder gerne pendle noch die Kurzfristigkeit des Tagesjournalismus mag.» Sicher eine weitere gute Erfahrung, die sie in ihrer Entscheidung weiterbrachte.

Abenteuer Schule geben

Heute gibt sie Schule. Mit Leidenschaft und voller Hingabe. «Eigentlich war die Idee, als Selbständige im Bereich Grafik und Bild zu arbeiten», lacht sie. Aber erstens kommt es anders als man zweitens meistens denkt. Immer öfter besann sich Hadorn auf ihre erste Ausbildung zurück. «Die Idee, als Lehrerin zu arbeiten, hatte ich schon immer im Hinterkopf», sagt sie. «Es war eine Art Rettungsanker, der mir die Freiheit gab, alles Mögliche zu probieren» Sie fasste einen Entschluss. Sie liess sich in der Stadt Basel auf eine Liste als Stellvertreterin setzen. Es war ein Spätherbsttag, als das Telefon klingelte. Sie hatte es sich gerade gemütlich gemacht. Eine Dame am Telefon fragte sie, ob sie Zeit hätte, die kommenden zwei Wochen Französisch zu unterrichten.» Wieder packte sie die Gelegenheit am Schopf. Nach zwei Wochen bat die Schulverantwortliche, sie erneut weitere zwei Wochen zu bleiben. Sie sagt zu. Aus Wochen wurden Monate. Die quasi frischgebackene Lehrerin freut sich: «Ich gehe in meiner Arbeit voll auf. Jeden Tag etwas Neues. Es macht Spass, mich mit den Herausforderungen und Meinungen der heutigen Jugend zu befassen.» Nach den Sommerferien startet Hadorn mit einem vollen Stundenplan. Was sie besonders freut: «Ich werde neben Französisch Zeichenunterricht geben.» Mit dem vielen über die Jahre hinweg Gelernten, auch aus anderen Kulturen, kann Hadorn ihre Erfahrungen im Kreativen und in der Sprache an die nächste Generation weitergeben. Neben dem Unterrichten lebt Hadorn weiter ihre Passion zu Fotoprojekten.

Susanne Sugimoto

...mit Alessia in Rom

Eine kleine Kurzgeschichte

Mondpilz

«Mond von Pilz befallen» lautete vor acht Jahren die Schlagzeile aller Medien. Wissenschaftler hatten entdeckt, dass Sporen von Pilzen die Oberfläche des Mondes in rasantem Tempo überzogen. Niemand kannte die Ursache. Niemand die Folge. Doch die Gemüter beruhigten sich bald. Der Mond war nur etwas grauer getönt. Von blossem Auge nicht sichtbar. Alle Messdaten blieben stabil. Nur eben das leichte Grau. Es störte niemanden. Bis letztes Jahr sich kleine Bällchen vom Mond zu lösen begannen. Auch sie grau. Mit blossem Auge nicht sichtbar. Tausende, ja Millionen von Bällchen. Alle grau. Doch sie wuchsen. Langsam zwar. Aber sie wuchsen. Im Radio-Teleskop wurde von Astronomen ihre Struktur erkannt. Es waren kleine Monde. Spiegelgleiche Abbilder des grossen Mondes. Sie bevölkerten den Himmel. Glitzerten wie Laich an Ufern der Seen bei Maimond. Als vor einem Jahr der erste Kleinmond auf die Erde fiel, wurde er geborgen und ausgestellt. Kilometerlange Menschenschlangen bildeten sich, um ihn aus der Nähe betrachten zu können. Dieser Zustand dauerte nicht lange, da immer mehr Monde zur Erde fielen. Bald flüchteten die Menschen vor Mondregen in ihre Häuser. Kinder jagten Monden mit Netzen nach. Fangprämien wurden ausgesetzt, doch der hohen Mondmenge wegen nur während weniger Tage ausbezahlt. Tiefseemonde, Waldmonde, Wüstenmonde bürgerten sich ein. Die Vermondung der Erde schritt fort. Ohne Hast, aber mit System. Und Jahrtausende, nachdem die Erde Mond geworden, und der Mond Erde, stellten die Erdbewohner fest, dass der Mond vom Pilz befallen war. Wissenschaftler hatten entdeckt, dass Sporen von Pilzen die Oberfläche des Mondes in rasantem Tempo überzogen. Niemand kannte die Ursache. Niemand die Folge. Doch die Gemüter beruhigten sich bald. Der Mond war nur etwas grauer getönt. Mit blossem Auge nicht sichtbar. Alle Messdaten blieben stabil...

Kurzgeschichte von François Loeb aus «Wegwerfwelten», Benteli Verlag Bern
www.francois-loeb.com

In eigener Sache

Statt selbst gemachte Marmelade verschenken

Sie haben Obst im Garten, viel Obst, zu viel Obst. Und nun kochen Sie Marmelade, Glas um Glas. Liebevoll schmücken Sie die Gläser mit einer selbst gestalteten Etikette. Sie arbeiten Stunden, kaufen immer wieder neue Gläser ein, Gelierzucker – und wissen: «Das werden wir nie alles aufessen können!» Also verschenken. Und einmal mehr denken Sie sich: «Statt mir Ruhe und Eigenzeit zu gönnen, produziere ich Konfitüre für das ganze Umfeld!» Dabei wollten Sie 2016 mehr für sich selbst tun.
Sie haben eine gute Idee. Sie geben die Marmelade Ihrer Freundin, die ein «Bed & Breakfast» betreibt. Gern erstehen die Gäste aus aller Welt ein Glas der einzigartigen Marmelade und bezahlen dafür auch einen angemessenen Preis.
Vom Ertrag bestellen Sie für sich und Ihre Freundin je ein Jahresabonnement von active live. Sie geniessen die Lektüre – und Ihre Freundin legt das Schweizer Monatsmagazin in das Gästezimmer. Und passt auf, dass keine Gäste das beliebte Heft mitgehen lassen.
Nächstes Jahr werden Sie wieder Marmelade einkochen – für sich, Ihre Familie – aber nicht für alle Freunde und Bekannten, sondern für die active live-Abos für sich und Ihre Freundin.

Bestellen: «active live», Hubstrasse 60, 9501 Wil, Telefon 071 913 47 62
www.active-live.ch

Wenn ich noch einmal...

Wehret den Anfängen

Meinen Mann Patrick lernte ich an einem Volksfest kennen, als ich 19 Jahre alt war. Er war so fröhlich, unbeschwert und hatte ein gemütliches Wesen. Er zog mich magisch an und ich spürte: Hier hatte ich meinen Mann fürs Leben gefunden.

Ich beendete meine Ausbildung zur Kleinkindererzieherin und zog ein Jahr danach bei ihm und meinen Schwiegereltern auf den Hof ein. Bereits ein Jahr später war ich schwanger. Wir heirateten noch im selben Jahr.

Leben in einer Grossfamilie

In kurzer Folge bekam ich vier Kinder. Es war ganz selbstverständlich, dass ich nebst der Arbeit in Haus und Garten, mit den Kindern und dem Kochen – manchmal für bis zu elf Personen – auch im Stall und auf dem Feld anpackte. Ich war von morgens früh bis spät in die Nacht an der Arbeit, und als die Kinder noch klein waren, auch oft nachts noch auf.

Meine Jugend

Klar, ich war in einer Stadt aufgewachsen und hatte von der Arbeit auf einem Bauernhof wenig Ahnung. Auf der anderen Seite hatte ich meine Jugend in einem Haus mit Tieren, Gemüsegarten und vielen Geschwistern verbracht, also war ich doch nicht ganz so landwirtschaftsfremd. Meine Schwiegereltern nahmen mich von Anfang an mit grosser Liebe in ihrer Familie auf, halfen mir, wiesen mich ein und spätestens dann, als ich die Ausbildung zur Bäuerin beendet hatte, wusste ich: So, nun bist du Bäuerin nicht nur mit Leib und Seele, sondern auch vom fachlichen Wissen her.

Hilfe von meiner Mutter

Aber die ersten Jahre waren sehr streng, belasteten mich fast über meine Kräfte hinaus. Ich war meiner Mutter dankbar, dass sie immer wieder auf den Hof kam und vor allem bei der Kinderbetreuung Hand bot. So bekam ich den Kopf und die Hände frei für all die vielen liegengebliebenen Arbeiten.

Du kannst nichts!

Da gab es aber von Anfang an einen kleinen Wermutstropfen. Patrick hatte schon vor unserer Hochzeit gefunden: «Astrid, du hast noch viel zu lernen.» Manchmal kam auch: «Du hast zwei linke Hände.» Es tat mir auch weh, wenn er an den Familienfeiern im Gespräch anderen gegenüber manchmal erwähnte, dass ich in meiner Jugend zu wenig mitbekommen hätte. Was, liess er geflissentlich aus. Ich war zu jener Zeit eher scheu und ruhig und überprüfte mich immer wieder. Und so kam es, dass ich die Mängel, die er mir vorwarf, selber entdeckte und mich dafür schämte. Bemüht, alles richtig zu machen, schaute ich bei den Eltern und auch bei ihm, wie sie arbeiteten, saugte jede Handreichung auf. Nein, ich wollte eine gute Bäuerin sein,

eine gute Mutter, Köchin und Ehefrau. Ich arbeitete, ich lernte, ich gehorchte und ich litt, aber ich liebte die Kinder, den Hof, die Tiere und die Arbeit und Patrick. Wenngleich er mir im Alltag das Lieben manchmal schwer machte.

Dreissig Jahre später

Heute sind dreissig Jahre vergangen. Die Kinder sind ausgezogen, der jüngste Sohn ist auf dem Hof geblieben, arbeitet mit. Die Schwiegereltern sind gestorben. Die Schwiegermutter erst vor drei Jahren. Seither habe ich es schwer. Patrick ist frech zu mir: «Hast du's wieder vergessen? Kann man dich zu nichts brauchen?» Sätze, die jeden Tag fallen und die mir unendlich weh tun. Vor seinen Eltern hätte er dies nie gewagt. Seit die Mutter tot ist und auf dem Hof eine schmerzliche Lücke hinterlassen hat, ist Patrick nun der alleinige Herrscher. Und dies spüre ich.

Alltag

Am Morgen steht er spät auf. Dann, wenn Florian, unser Sohn, die Kühe bereits gemolken hat, wir gemeinsam den Stall gemacht haben und auf dem Feld sind. Abends kommt er nicht ins Bett. Fernsehschlafen sage ich dazu. Während ich mich spätestens um 22 Uhr zurückziehe, damit ich morgens um fünf oder halb sechs Uhr wieder auf den Beinen bin, kommt er erst weit nach Mitternacht hoch ins Schlafzimmer.
Er sieht schlecht aus, irgendwie alt und erschöpft. Sehe ich ihn schlafen, tut er mir leid, ist er wach, weiche ich ihm aus. Kommt er geladen ins Haus und ich sehe sein Kommen zu spät, kann es sein, dass ich unvermittelt einen Schlag einfange oder er mich wütend wegstösst. Florian und ich halten den Hof, sind auf dem Feld, sind im Stall ein gutes Team, auch unsere Mitarbeiter, die uns vor allem auf der grossen Gemüseplantage eine wichtige Unterstützung sind, leisten eine tolle Arbeit. Der Verkauf im Hoflädeli funktionierte wunderbar und war meine stille Freude. Ich mochte es sehr, Brot und Kuchen zu backen, Konfitüre einzukochen und zu verkaufen. Das waren die wenigen Aussenkontakte, die ich hatte.

«Kontrollierte Aussenkontakte»

Patrick wollte nicht, dass ich einem Verein beitrete. Früher war ich eine begeisterte Schwimmerin, habe sogar regionale Schwimmwettkämpfe bestritten und Auszeichnungen gewonnen – bis zu dem Tag, an dem ich bei ihm eingezogen bin. «Dafür hast du keine Zeit mehr», fand er. Und ich verstand. Klar, als Bauersfrau hat man andere Prioritäten. Heute weiss ich, dass ich das alles nie hätte aufgeben dürfen oder spätestens dann, als die Kinder aus dem Gröbsten raus waren, ich meine Interessen wieder hätte pflegen müssen. Ich habe mich aufgegeben. Freunde habe ich wenige, so etwa die Geschwister meine Mannes, unsere Nachbarn und Bekannte von Patrick.
Mein Bruder hat mir neulich gesagt: «Das sind kontrollierte Aussenkontakte, die du pflegst. Patrick hat dich in deinem Gewahrsam, du bist ihm ganz untertan.»

«Geh hinaus in die weite Welt»

Ich hatte mit meinen Brüdern all die Jahre hindurch wenig Kontakte. Patrick fand, dass meine Familie kein Umgang für uns sei, lästerte auch vor den Kindern über sie. Meine Mutter war geduldet, weil sie so herzensgut war. Patrick aber fühlte sich ihr so meilenweit überlegen. Und sie liess ihn gewähren, tolerierte auch seine blöden Sprüche, um den Kontakt zu mir nicht ganz zu verlieren.
Wie oft hatte sie mir in jungen Jahren gesagt: «Astrid, heirate nicht zu früh, binde dich nicht sofort. Lern die Welt und die Menschen kennen, geh hinaus in die weite Welt. Eine gute Beziehung hält dies aus.» Doch für solch städtisches Geplänkel hatte Patrick kein Musikgehör. «Die hat doch keine Ahnung vom Bauernleben», sagte er. Und ich lenkte ein, im Glauben, das Richtige zu tun.

Des Friedens willen

Manchmal tut es mir weh, wenn ich sehe, wie Patrick mich als Dienstmagd, nicht aber als Frau und Partnerin sieht. In den vergangenen Jahren habe ich begonnen, mich zu wehren. Mit dem Resultat, dass es oft Streit gibt. Ich lenke dann des lieben Friedens willen wieder ein, doch für unsere Kinder war dies in diesen Jahren kaum mehr zu ertragen. Die letzten Jahre habe ich weiter geschwiegen und bin ihm ausgewichen. Besser ist die Situation auch nicht geworden.

Operation mit Folgen

Vor einem halben Jahr musste ich mich einer Gebärmutteroperation unterziehen. Meiner ohnehin angeschlagenen Gesundheit wegen musste ich zwei Wochen zur Kur. Meine Tochter sprang derweil auf dem Hof ein. Als ich zurückkam, war mein Hoflädeli weg. Abgerissen und verbrannt. 27 Jahre pflegte ich dieses Häuschen mit grosser Liebe. Es sah aus wie ein Chalet mit rotweiss-karierten Vorhängen, einem rustikalen Tisch, auf dem in Körben die Produkte ausgestellt waren, ein wunderbar schönes altes Holzgestell mit weissen Zierbordüren, auf dem sich Konfitürengläser, Honig, meine Likörflaschen und der Sirup wunderbar ausmachten. Alles war weg, verschenkt oder entsorgt. Ich stand da und weinte. Es tat mir unendlich weh.

Der Hof ist meine Heimat

«Geh weg vom Hof. Mach eine Auszeit», riet mir die Frau meines Bruders, die eher zufällig meinen Schmerz mitbekam. «Das darf er nicht, das ist unmenschlich.»
Ich schaffte es nicht. Wohin auch? Der Hof und dieses Leben sind meine Heimat. Ich versuchte mit ihm zu reden. Doch er hatte kein Musikgehör. Ich sei überfordert, fand er. Ausgerechnet er sagte dies, der im Alltag zunehmend Fehler macht, die er dann selbstverständlich mir zuschiebt.
Ich schweige, weil ich sehe, wie überfordert, ausgebrannt und müde er ist. Er kann auch unserem Sohn nicht zusätzliche Kompetenzen zugestehen. Obwohl ich ihn immer wieder darum bitte. «Patrick, dein Sohn ist 25 Jahre alt, er ist erwachsen, behandle ihn auch so.» Doch Patrick hat immer das letzte Wort. Ich habe Angst, dass Florian irgendwann gehen wird, weil er hier auf dem Hof keine Luft mehr zum Atmen hat. Das macht mir Angst.

Durchhalten

Meine Situation bessert sich nicht. Der Alltag ist immer noch so streng und beschwerlich. Er wäre es nicht in gleichen Masse, wenn Patrick mich als Partnerin an seiner Seite sehen könnte, als Vertraute und Ehefrau. Sobald ich versuche zu reden, bricht er ab, sagt: «Wenn es dir nicht passt, kannst du dich scheiden lassen und meinen Hof verlassen.» Meinen Hof! Als ob ich hier nur geduldet bin.
Ich halte durch, meinem Sohn und meiner Heimat zuliebe. Mein Leben aber hat mich gelehrt: Wehret den Anfängen. Hätte ich früher auf all die vielen kleinen giftigen Pfeile reagiert, wäre unsere Ehe entweder früh zerbrochen oder aber er hätte gelernt, dass man seine Partnerin fair und mit Achtung behandelt. Jetzt muss ich einen 64 Jahre alten Baum nicht mehr ändern wollen. Im Gegenteil, nun ertrage ich auch seine Engstirnigkeit des Alters.

Lotty Wohlwend

Liebe und Leidenschaft

Beinahe die Finger verbrannt

Was tut man, wenn man plötzlich das Gefühl hat, der Liebe seines Lebens begegnet zu sein, aber schon vergeben ist? Leiden – oder handeln.

Ich war 48 Jahre alt, verheiratet und Vater einer 12-jährigen Tochter, als bei mir im Betrieb eine neue Mitarbeiterin eingestellt wurde. Sie hiess Karin, war 50 Jahre alt und kam zur Unterstützung in unser Büro. «Controlling», stand an ihrer Bürotüre.
Ich spürte sofort, dass ich mir diese Frau vom Leib halten musste. Sie tat mir nicht gut. Sie machte mich nervös.

Velofahrt mit Panne

Ich fahre jeden Morgen, ausser es giesst in Strömen, mit meinem Rad in die Firma. Ich habe dort die Möglichkeit, in der Garderobe zu duschen und mich umzuziehen. Ich mag es, diese 17 Kilometer am Morgen und am Abend mit dem Velo zu fahren und unterwegs zu sein. Komme ich nach Hause, bin ich entspannt und freue mich auf den Feierabend. Die Bewegung tut mir gut.

Eines Tages war ich auf halber Strecke unterwegs, als ich einen Achsenbruch hatte, genau bei den Schraubkranznaben. An eine Weiterfahrt war nicht zu denken. Ich schloss das Rad ab, sagte meiner Frau Bescheid, dass es später werden würde, und machte mich zu Fuss auf den Weg. Da hielt ein Auto neben mir. Ich schaute ins Auto. Es war *SIE*!

Fahrt mit «Unterton»

Ihr Ton mir gegenüber, auch im Betrieb, war oft sehr fordernd und direkt. Ich hasse das und trotzdem liess ich sie gewähren, weil sie mich irritierte und vielleicht auch faszinierte. «Bist du gestürzt?», fragte sie. «Wie kommst du drauf?», gab ich zurück. «Es macht den Anschein», meinte sie und zeigte mit dem Kopf zum Fahrrad hin. «Ohne Grund stellst du es hier wohl kaum ab.» «Es kann ja auch kaputt sein», giftelte ich zurück. «Ich nehme dich mit», sagte sie und fragte nach meinem Wohnort. Ich nannte den Namen des Dorfes. Sie lachte: «Da muss ich sowieso vorbei.» Als ich einstieg, bemerkte sie: «Aber dein Rad nehme ich nicht mit.» «Hab ich darum gebeten?», entgegnete ich. «Ich wollte es nur gesagt haben.» Ich weiss noch, dass ich es schon fast ein wenig bereute, dass ich zu ihr ins Auto gestiegen war, vor allem, als wir vor meinem Haus standen.

Musterung

Sie musterte das Haus. Ich schämte mich ein wenig. Warum hatte ich sie bis vor die Haustüre fahren lassen? Meine Frau und ich hatten das Haus vor einigen Jahren gekauft und schon viel Geld, Zeit und Energie in den Innenausbau gesteckt. Das Haus glich einem kleinen Schmuckstück, innen zumindest. Die sanitären Einrichtungen hatten wir komplett neu einbauen lassen, die Fliesen waren ersetzt, die Böden neu gemacht und die Wände gestrichen worden. Die Malerarbeiten hatten meine Frau und ich selbst ausgeführt. Nächstes Jahr sollte die Hausfassade neu gemacht werden, und einen Wintergarten wollten wir uns auch noch leisten, und zum Schluss würde der Garten neu angelegt werden.

Meine Frau hatte mich gebeten, während eines Jahres ohne einen Handwerker im Haus leben zu dürfen. Sie müsse sich von der ewigen Bauerei, dem Lärm, dem Schmutz und den vielen Leuten, die da ein- und ausgingen, etwas erholen. Ich verstand sie, sie war ja am meisten davon betroffen.
Nun sah *SIE* mein beziehungsweise unser Haus an und ich schämte mich. Ich ärgerte mich zugleich, dass ich mich vor ihr schämte. Dabei war ich stolz auf unser kleines Bijou. «Innen ist es bereits sehr wohnlich», verteidigte ich mich. «Hab ich was gesagt?» konterte sie.

Wer ist sie?

Ich stieg aus, bevor ich in Versuchung kam, noch eine dumme Bemerkung zu machen. Meine Frau war erstaunt, dass ich so früh nach Hause kam. «Wer ist sie denn?» fragte sie mich. «Eine neue Mitarbeiterin, sie hat mich unterwegs mitgenommen.» Ich spürte ihren langen, fragenden Blick. Ich sagte nichts mehr.
Karin nahm mich noch öfters mit, bis ich ein neues Velo hatte. Unser Auto überliess ich solange Marion. So konnte sie jeden Tag kurz bei ihrer Mutter, der ein bösartiger Tumor aus dem Dickdarm entfernt worden war und im Spital lag, vorbeischauen.
Zwei Wochen fuhr ich mit Karin mit. Die giftigen Bemerkungen zu Anfang wichen spannenden und zum Teil lustigen Gesprächen. Als ich das Rad wieder erhielt, fand ich es irgendwie schade, wieder alleine unterwegs zu sein.

Die Familie aufs Spiel setzen

Eines Tages stand sie mit einem E-Bike beim Firmen-Veloständer und lachte. «Na, nimmst du es mit mir auf?» Ich spürte, dass das gefährlich werden konnte, dass sich aus diesem kollegialen Verhältnis rasch mehr entwickeln könnte.
Auch meine Frau spürte es. Irgendwann fragte sie mich, auf was sie sich einstellen müsse. Ich konnte ihr in diesem Moment keine Antwort geben, weil ich es selber nicht wusste. Ich liebte meine Frau und unsere Tochter, hätte nie meine Familie aufs Spiel gesetzt. Und doch war ich auf dem besten Weg dazu, es zu tun.

Karin war voller Leben und Ideen. Alles um sie herum war spannend und interessant und ich spürte, wie ich mein Leben zu überprüfen begann. Wie ich unzufrieden wurde und bei meiner Frau Fehler suchte… und fand.

Flucht nach London

Weiterhin waren Karin und ich gemeinsam mit dem Velo unterwegs. Wir verabredeten uns nie in unserer Freizeit. Einzig dehnten wir den Arbeitsweg manchmal etwas aus.
Sah ich, wie meine Frau litt? Ganz ehrlich? Ich sah es nicht, weil ich es nicht sehen wollte! Ich redete mir in diesen Wochen und Monaten ein, dass alles noch beim Alten war. Doch nichts war so, wie es einmal gewesen war.
Es war meine Frau, die reagierte. Sie buchte für sich und unsere Tochter einen Flug nach London. Die beiden freuten sich sehr und machten Pläne. Ich war von diesen Plänen ausgeschlossen und wurde überhaupt nicht gefragt. Das war schwierig und ungewohnt und machte mich auch wütend.
Meine Frau sagte mir eines Abends, dass sie sich auf die Zeit danach vorbereite. Sie rechne damit, dass ich gehen würde, und wenn sie ehrlich sei, sei sie froh, wenn dieser Schritt rasch gemacht werde. Dieses momentane Leiden sei unerträglich.
Dann waren sie weg. Und ich?

Besuch mit Überraschung

Ich lud Karin nach Hause ein. Es war ein sehr schöner Herbstabend, ideal, um noch einmal den Grill in Betrieb zu nehmen. Als es klingelte, stand Andy, mein Nachbar, mit einer Flasche Rotwein vor der Tür. Andy war nicht nur mein Nachbar, wir waren auch gute Schachfreunde. Oft sassen wir am Donnerstagabend zu einer Partie zusammen. Und heute war Donnerstagabend.

Für mich war die Situation höchst ungemütlich, aber ich liess ihn herein, wie immer, wenn er mich besuchte. Als es dann erneut klingelte, stand diesmal wie erwartet Karin vor der Tür.

Kennen Sie diese Momente, die unverhofft im Leben eine Situation zu retten vermögen? Diese «rettende Situation» stand in Form von Claudia vor der Tür. Karin hatte Claudia mitgebracht, eine Mitarbeiterin aus dem Betrieb. Irgendwie musste in ihrem Privatleben etwas Trauriges passiert sein, so dass Karin sie spontan zu mir eingeladen hatte.
Ich war ungemein erleichtert, ich konnte zum einen vor Andy mein Gesicht wahren, zum anderen aber zeigte mir die Anspannung, dass ich mich auf etwas eingelassen hatte, das ich so im Grunde gar nicht wollte und das ich vielleicht später bereut hätte.

Es wurde ein toller Abend. Wir unterhielten uns sehr gut und Andy fand sehr viel später, solche Schachabende seien doch höchst vergnüglich.

Alleine Velo fahren

Irgendwie «neutralisierte» sich das Verhältnis zu Karin. Ich gewann an Distanz und Ruhe und auch Karin zog sich etwas zurück. «Ich habe in der Garderobe einen Kinder-Sportsack gesehen», sagte sie mir sehr viel später. «Da wusste ich, was ich zu tun hatte. Alleine Velo fahren.»

Nacherzählt:
Lotty Wohlwend

Weisch no...?

Vor 50 Jahren

Wir schauen 50 Jahre zurück, werfen aber nur zum Teil einen Blick auf die ganz grossen Ereignisse jener Zeit, sondern vor allem auch darauf, was Herr und Frau Schweizer damals bewegte und ihren Alltag prägte. Sie lesen Originaltexte aus den Tagesmedien, diesmal von Juli 1966.

Viel Vergnügen wünscht Lotty Wohlwend

Dies und das

Schweres Erdbeben in der Türkei

Das Beben in der Region Varto in der östlichen Türkei hat ein Ausmass einer wahren Katastrophe angenommen. In manchen Städten wurde das Wasserleitungsnetz zerstört und vielfach erfolgten nach den Erdbewegungen grössere Wasserausbrüche. Die Gefahr von Epidemien ist sehr gross. Die Zahl der Toten dürfte bei über 4000 liegen, alleine in der zerstörten Stadt Varto sind 2068 Tote zu beklagen. Die Überlebenden werden von einer Typhusepidemie bedroht. Nach den bis jetzt eingegangenen Meldungen befinden sich unter den Opfern keine Ausländer. In Anbetracht des Ausmasses der Erdbebenkatastrophe hat das Schweizerische Rote Kreuz seine Hilfe dem türkischen Roten Halbmond telegrafisch angeboten. Das Schweizerische Rote Kreuz wird sich unverzüglich an der internationalen Hilfeleistung für das Katastrophengebiet beteiligen.

Es geht auch ohne Zähne

Ein gewisser Robert Chabot begab sich zu seinem Zahnarzt, um sich von diesem ein neues Gebiss anpassen zu lassen. Chabot wurde ins Wartezimmer geleitet und gebeten, sich etwas zu gedulden, der Patient wartete mit steirischer Ruhe drei Stunden lang auf die Behandlung. Doch es kam niemand. Kein Wunder, war doch der Zahnarzt inzwischen in die Ferien verreist. Die Feuerwehr musste mit ihrer grossen Leiter den vergessenen Patienten durch das Fenster des Wartezimmers befreien.

Amerika will den Krieg in Vietnam steigern

Die Bereitschaft, mit den Kommunisten zu verhandeln, ist aber jederzeit vorhanden. Seit Beginn der Bombardierungen in Nordvietnam haben die Vereinigten Staaten 312 Flugzeuge verloren. Amerikanische Flieger haben diese Woche mit 110 Bombardierungsmissionen einen neuen Tagesrekord aufgestellt. Sie haben auch zum ersten Mal seit Beginn des Krieges die militarisierte Zone zwischen Nord- und Südvietnam bombardiert, weil sie, wie amerikanische Beobachtungsflugzeuge festgestellt haben, kommunistischen Truppen aus Nordvietnam als Sammel- und Schutzzone diente. Seit 1961 sind in Vietnam 4440 amerikanische Soldaten gefallen, das sind mehr als in der amerikanischen Revolution. Die Vereinigten Staaten haben erneut erklärt, dass sie jederzeit bereit seien, mit den Kommunisten zu verhandeln, anderseits aber nun entschlossen seien, den Krieg mit steigender Wucht zu führen, solange Hanoi nicht in die Friedensverhandlungen einwillige.

Vor dem UNO-Sicherheitsrat erklärte der amerikanische Unterstaatssekretär Joseph Sisco, die Sowjetunion könne der Verantwortung, die sie als Grossmacht in Bezug auf den Vietnamkrieg habe, nicht ausweichen, indem sich Nordvietnam eine umfangreiche Militärhilfe zukommen lasse und sich jeder Initiative verschliesse, die bezwecke, den Konflikt vom Schlachtfeld an den Verhandlungstisch zu bringen.

Die erfolglose Mission U Thants

UNO-Generalsekretär U Thant ist von seinem Besuch in Moskau mit dem Eindruck zurückgekehrt, dass der Vietnamkrieg immer mehr in einen Dritten Weltkrieg auszuarten droht. Er brachte die Erklärung Moskaus zurück, dass die Sowjetunion bereit sei, Hanoi jede erdenkliche Unterstützung zu leihen. Seine Bemühungen, Moskau zu einer Vermittlungsaktion zu bewegen, bleiben ebenso erfolglos wie die Versuche von Premierminister Harold Wilson und von Frau Indira Gandhi. U Thant erklärte, Moskau stehe auf dem Standpunkt, dass jede Friedensouvertüre von jenen Parteien kommen müsse, die am Kampf beteiligt seien.

Präsident Johnson zu Vietnam

Johnson erklärte, die militärische Lage in Vietnam habe sich nicht verschlimmert. Er stellt Meldungen in Abrede, wonach das Verteidigungsdepartement mit einer Dauer des Vietnamkrieges von mindestens acht Jahren rechne und dass die USA ihre Bestände in Vietnam auf 750 000 Mann erhöhen müssten, um die Kriegsdauer auf fünf Jahre zu reduzieren. Die amerikanische Luftwaffe führte eine Rekordzahl von Einsätzen über Nordvietnam aus. Die Intensivierung des Luftkrieges kostete die Amerikaner in zwei Tagen zehn Apparate. Im Hochland geriet eine ganze amerikanische Kompanie in heftiges Vietkongfeuer und erlitt dabei grosse Verluste. Inzwischen hat im Deltagebiet des Roten Flusses das schlechte Wetter die Tätigkeit der Luftwaffe verlangsamt.

Alles Leid dieser Welt...

…spiegelt sich im Gesicht dieser vietnamesischen Bauersfrau, die bei Kämpfen zwischen Regierungstruppen und Vietcong-Einheiten dreissig Kilometer von Hue entfernt – nahe der entmilitarisierten Zone – ihr ganzes Hab und Gut verloren hat.

Da können auch Worte nicht mehr viel helfen.

Chinas «Rote Garde»

Die Jugendbewegung der chinesischen Roten Garde hat die jüngsten Aufrufe zur «grossen proletarisch-kulturellen Revolution» wörtlich genommen: Die Mitglieder, die in ihrem Eifer überborden, versuchen mit allen Mitteln, die alte Ordnung auf den Kopf zu stellen. Strassennamen und Firmenschilder, die an die «kapitalistische Vergangenheit» erinnern, werden heruntergerissen und neuerdings wird von diesen jugendlichen Heisssspornen gefordert, dass auf den Strassen Pekings freie Durchfahrt zu geben sei, wenn die Verkehrsampeln auf Rot zeigen, denn Rot sei die Farbe der revolutionären Vorwärtsbewegung, während Grün Falschheit bedeute… Unser Funkbild aus Peking zeigt weibliche Mitglieder der Roten Garde bei einer Demonstration vor der Sowjetbotschaft.

Dies und das

Glückwünsche von Präsident Johnson an das Schweizer Volk

Anlässlich des Bundesfeiertages hat ein amerikanischer Pfadfinder dem Vizepräsidenten des Bundesrates, Roger Bonvin, zuhanden des Bundespräsidenten des Schweizer Volkes die Glückwünsche von Präsident Johnson überbracht. In Vertretung von Dr. Hans Schaffner hat Bundesrat Bonvin einen Bestandteil des im Rahmen des «Apollo»-Programmes lancierten und am 26. Februar wieder aufgefangenen Raumfahrzeuges in Empfang genommen. Als persönliches Geschenk erhielt der Vizepräsident der Landesregierung einen Cowboy-Hut.

Erster Mensch durchquert Todestal

Der 28-jährige Franzose Jean-Pierre Marquant ist der erste Mensch, der das berüchtigte Todestal rund 300 Kilometer nordöstlich von Los Angeles in Kalifornien über eine Strecke von 193 Kilometern zu Fuss durchquerte. Es handelt sich dabei um die heissteste Zone der Erde. Kein Lebewesen ist in dieser Wüste anzutreffen. Die Temperatur erreicht im Schatten bis zu 60 Grad und der Erdboden kann sich bis zu 90 Grad Celsius erhitzen. Marquant trank in der Tat täglich zwölf Liter Wasser. Nur mit der Unterstützung von Freunden, die ihm täglich Wasser und trockene Früchte in einem Lieferwagen zuführten, gelang der abenteuerliche Marsch. Nachher erklärte Marquant: «Es ist eine Wunder, dass ich das überlebt habe. Ich rate niemandem, es mir nachzumachen.»

An ihren Nummernschildern sollt ihr sie erkennen...

Der Autodieb Jean Poulet wurde von einer Lütticher Polizeipatrouille am Steuer eines gestohlenen Wagens erwischt. Das selbstgefertigte Nummernschild des entwendeten Autos stimmte fatalerweise mit der Kennziffer des Polizeiwagens überein.

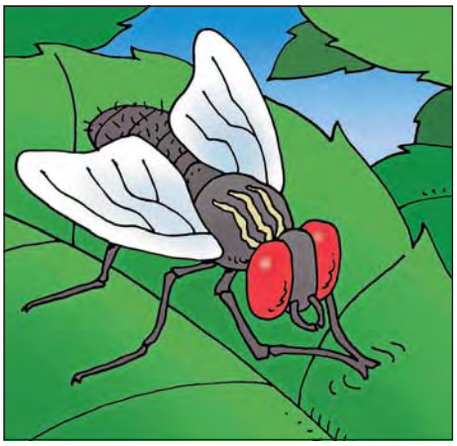
Killerkätzchen

Beat Müller hatte gerade beschlossen, mit Trudi endgültig Schluss zu machen – er wusste bloss noch nicht, wie –, als er von draussen einen Laut wahrnahm. Es klang wie das Quietschen eines Gummiballs. Was er vor der Haustür sah, hielt er zunächst für eine alte Fellmütze. Doch das Etwas bewegte sich, kroch auf ihn zu, blickte ihn aus grossen, hilfesuchenden Augen an und öffnete dann das Maul zu einem wehleidigen Schrei. Gerührt trug Beat die Katze in die Küche, zog eine Untertasse aus dem Schrank und goss etwas Milch hinein. Gierig machte sich das Tier über die Flüssigkeit her. Beat kraulte ihm das weiche Fell. Als er seine Hand zurückzog, klebten Hunderte grauer Katzenhaare daran. «Das wird Trudi aber gar nicht gefallen!», murmelte er boshaft.

Damals, vor zwei Jahren, hatte er die Heirat mit Trudi noch für eine Sternstunde des Glücks gehalten. Inzwischen kam er sich vor wie ein Idiot. Während er sich in der Firma abrackerte, ging Trudi nur noch ihren eigenen Interessen nach; wollte heissen: gnadenlos auf Männerjagd. Oft kam sie nächtelang nicht nach Hause. Beat wusste, dass sie ihn nach Strich und Faden betrog. Lange genug hatte er das wie eine ihm auferlegte Prüfung ertragen. Jetzt würde er handeln! Und ein wohlwollendes Schicksal hatte ihm nun das Werkzeug dazu verschafft. Die ahnungslose Katze schnurrte leise und strich Beat um die Beine. Als er die Finger nach ihr ausstreckte, plumpste sie verspielt auf die Seite und liess sich die Pfoten streicheln. Mit beinahe kindlicher Neugier packte Beat eine der Tatzen und untersuchte fasziniert, wie die scharfen Krallen ausfuhren, wenn er zart auf die rosa Ballen drückte.

Als Trudi frühmorgens nach Hause kam, warf sie ihre Handtasche aufs Sofa, kickte die Schuhe von den Füssen und tapste ins Bad, ohne Beat, der zu allem bereit vor seinem Kaffeebecher in der Küche hockte, auch nur eines Blickes zu würdigen. Beat wusste ganz genau: Nach der Rückkehr von einem ihrer obszönen nächtlichen Abenteuer sprang Trudi sofort unter die Dusche. In seiner lauschenden Warteposition hörte Beat den Duschvorhang im Badezimmer rascheln. Die Katze lag auf seinem Schoss. Er packte sie am Genick, erhob sich vom Küchenstuhl, schleppte das Tier bis vor die Badezimmertür, öffnete sie einen Spalt weit, schubste die Katze hinein und schloss von aussen ab. Trudi schrie wie am Spiess. Tierhaar-Allergie! Beat rechnete damit, dass die aufwallende Panik Trudis Anfall bloss noch verstärken würde. Trudi keuchte um ihr Leben. Ihre Hilferufe wurden von Schnappatmung abgewürgt. Verzweifelt rang sie nach Luft. Schliesslich versagte ihre Stimme, und auch ihre Tritte gegen die Tür wurden merklich kraftloser…

Beat hatte vorgesorgt: Lippenstifte, Nagellack, Eyeliner – kurz, alles, womit man schreiben konnte, hatte er vorher weggeräumt. Er legte ein Ohr an die Tür und lauschte. Er hörte, wie Trudi sterbend röchelte. Mit einem dumpfen Geräusch schlug ihr Körper auf die Fliesen auf. Dann war es ganz still. Als er die Tür zum Badezimmer öffnete, schoss die Katze fauchend an ihm vorbei. Trudi lag tot auf dem Kachelboden, ihre Hand lag in einer Blutlache – vermutlich hatte die Katze sie gekratzt. Er griff zum Telefon, um einen grausigen Unfall zu melden. Der Notarzt traf nur kurz daraufhin ein und kümmerte sich um die Leiche. Die Polizei kam und untersuchte das ganze Haus. Beat wurden Handschellen angelegt. «Wieso?», fragte er entsetzt. Einer der Beamten führte ihn ins Badezimmer. Stumm klappte der Polizist den Toilettendeckel hoch. Auf der Innenseite stand mit Blut das Wort «Mord» geschrieben.



Warum reiben sich Fliegen die Beine?

Mehr als 50000 Fliegenarten gibt es auf der Welt. Wenn man sie eine Zeit lang beobachtet, sieht man, dass sie ständig die Beine aneinanderreiben. An den Beinen sitzen Härchen (Setae), über die sie ihre Umgebung wahrnehmen, tasten und schmecken können. Auch Bewegung spüren sie anhand des Luftzugs: Deshalb ist es so schwer, sie mit der Hand oder einer Fliegenklatsche zu erwischen. Damit die Sinne funktionieren, müssen die Beine sauber und staubfrei sein: Ständiges Putzen ist also angesagt, und das machen sie, indem sie die Beine aneinanderreiben. Die Stubenfliege lebt übrigens nur zwei bis vier Wochen, dann stirbt sie.

Warum gibt es Gold im Rhein?

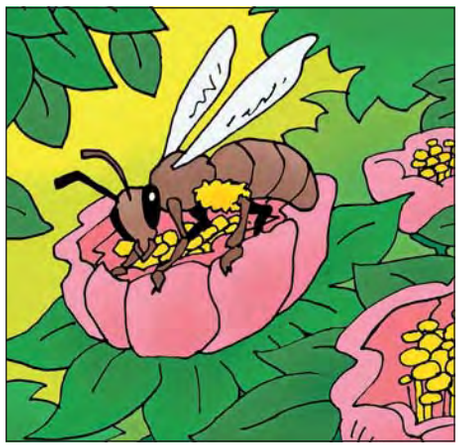
Der Rhein ist der verkehrsreichste Fluss Europas und verbindet sechs Staaten miteinander – von den Schweizer Alpen bis zur Nordsee. Mit seinen fast 1240 Kilometern gehört er zu den grössten Flüssen Mitteleuropas. Da sowohl in den Alpen als auch im Schwarzwald Gold vorkommt, wurde das Edelmetall über Millionen Jahre durch das Wasser ausgespült und mithilfe der Nebenflüsse in den Rhein transportiert – winzige Krümelchen, tief versteckt im Boden des Stroms. Bereits die Kelten, Germanen und Römer wuschen Gold, das meist bei Flussbettbegradigungen entdeckt wurde. Der Mythos um einen Goldschatz wurde in Richard Wagners Oper «Rheingold» musikalisch umgesetzt.

Warum gibt es Paprika in verschiedenen Farben?

Paprika stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und kam mit Christoph Kolumbus nach Europa. Verkauft wird er gerne im Dreierpack, der wie eine Ampel aussieht: rot, gelb und grün. Die Grünen sind noch unreif, schmecken etwas bitter, sind knackig und durch die frühe Ernte billiger. Die reifen Sorten – also gelb, orange und rot – werden später geerntet, sind süsser im Geschmack, aber auch teurer, weil es länger dauert, bis neue Früchte nachwachsen. Ob reife Paprika rot, gelb oder orange werden, hängt von der Sorte ab und durch Kreuzungen konnten mittlerweile sogar weisse oder lilafarbene Paprika gezüchtet werden.

Warum funkeln Sterne?

Ist die Luft sauber und klar, können wir die Sterne in Neumondnächten besonders gut sehen. Es sind weit entfernte helle Sonnen oder Gaskugeln, die so heiss sind, dass dort ständig Kernfusionen stattfinden, so wie auch in unserer Sonne. Das Funkeln entsteht erst in der Erdatmosphäre. Sie besteht aus unterschiedlichen Schichten, die das Licht der Sterne brechen und damit die unregelmässigen Lichteffekte verursachen. Dafür sind unter anderem die Temperaturunterschiede in der Luft verantwortlich – auf der Erde können wir diesen Effekt an einem heissen Sommertag beobachten, wenn das Licht über dem Asphalt vor unseren Augen flackert.



Warum sind Wespen im August besonders aufdringlich?

Auch wenn Wespen bereits ab April unterwegs sind, erscheinen sie uns im August wesentlich aggressiver. Zu dieser Zeit gibt es die meisten Wespen, da die Tiere dann aus den im Frühjahr gelegten Eiern ausgeschlüpft sind. Der Grund für ihre besondere Aufdringlichkeit im Spätsommer ist die Nahrungssuche. Da die Brutzeit abgeschlossen ist, benötigen die Tiere weniger Eiweiss und mehr Zucker. Wenn wir dann im Freien unsere süssen Früchte, Limonaden und Eiswaffeln verzehren, sind die Wespen schnell zur Stelle. Dabei sind sie keineswegs aggressiv, sondern stechen nur zu, wenn sie sich bedroht fühlen.

Warum werden Autos im Windkanal getestet?

Autos werden in Windkanälen getestet, um Luftwiderstand und dynamischen Auftrieb zu überprüfen. Je höher der Widerstand, desto mehr Benzin verbraucht das Auto. Zusätzlich können Wissenschaftler Rückschlüsse auf die Strassenlage und damit die Sicherheit des Fahrzeugs ziehen. Dass Formel-1-Wagen und Flugzeuge im Windkanal getestet werden, scheint logisch. Interessant ist aber, dass auch Miniaturmodelle von Hochhäusern und Brücken im Windkanal auf ihre Standhaftigkeit überprüft werden. Damit das Ergebnis nah an die Wirklichkeit kommt, wird die Umgebung des Testobjekts im Detail nachgebaut.

Zahlenschlüssel

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben.
Bei richtiger Lösung ergeben die ersten und die dritten Buchstaben – jeweils von unten nach oben gelesen – ein Zitat von Aristoteles.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	

überprüfen		2		16	6	12	19
Eigentümer		19		17	13	12	3
schweiz. Schokoladefabrikant †		10		2	17	3	11
(Kapital) bilden, ansammeln		12		5	19	12	19
dt. Blödelbarde (Otto)		17		4	6	12	18
Zürcher Gebäck		1		9	9	12	4
Appenzeller Lebkuchen		1		12	3	4	1
Grossgemeinde im Kt. Bern		15		1	9	12	19
altes Wort f. Assistent		12		1	4	5	12
Kind von Einwanderern		12		7	19	11	7
schweiz. Kuhrasse		3		19	9	12	3
Ende eines Flugs		17		11	10	19	9
Gewürzblatt		7		13	12	12	3
Eisstrom im Wallis: ...gletscher		4		15	18	16	2
schweiz. Dirigent † 1957 (Othmar)		16		7	12	16	6
Jasskartenfarbe (CH-Blatt)		1		2	12	4	19
schweiz. Gitarrist u. Sänger (Hank)		2		8	8	7	12
Schicklichkeit		19		15	17	19	11
Gegend im Kanton Zürich	14	12		19	15	17	4

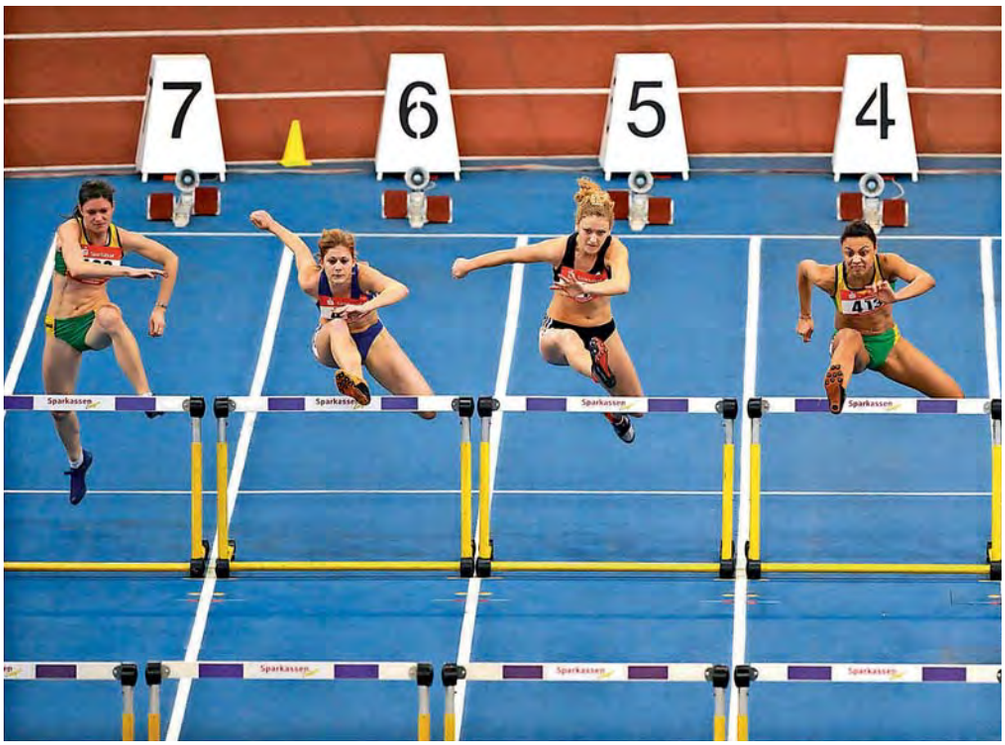
ZH 8 raetsel bh

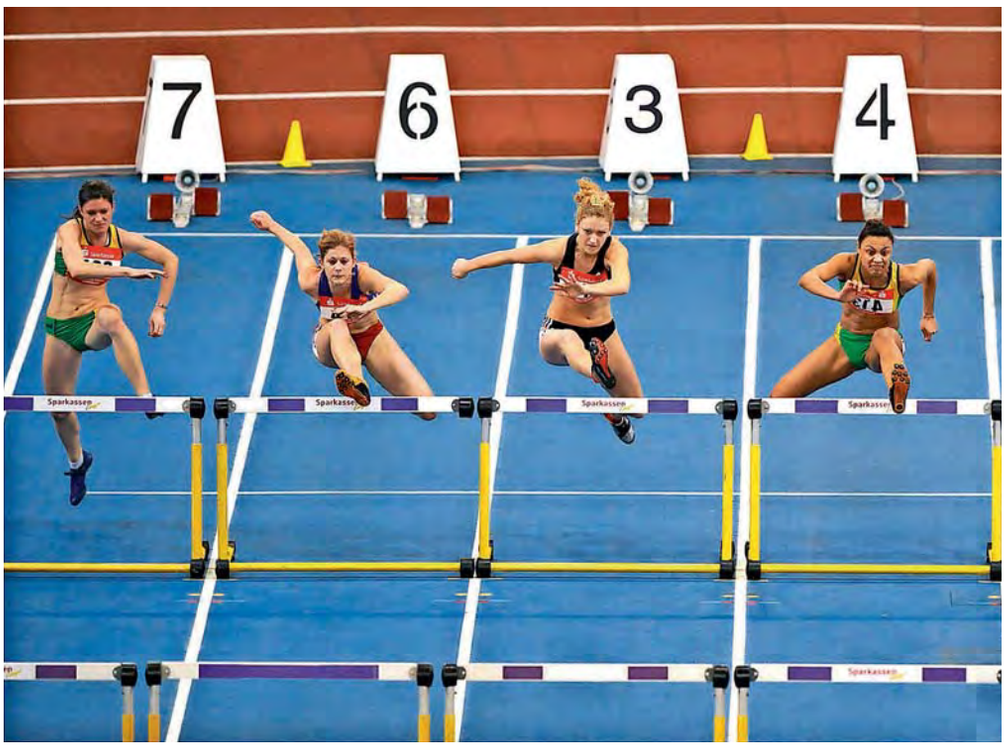
Lösung auf Seite 92

Suche, finde und gewinne!

Das obere Bild ist das Original, im unteren haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Finden Sie diese, kleben Sie das Bild mit den eingekreisten Fehlern auf eine Postkarte und senden Sie diese bis 12. August 2016 an: active live, «Zehn Fehler», Postfach 73, 9501 Wil.

Achtung: Diese Aufgabe ist schwieriger als sie scheint. Es sind garantiert 10 Fehler!
Zu gewinnen gibt es: Einmal 100 Franken und sechsmal 10 Franken.





August-Horoskop

Widder 21.03.–20.04.

Die Zeit rast und Sie haben permanent das Gefühl, Sie müssten einen Endspurt hinlegen, damit niemand Sie überholen kann. Bleiben Sie locker – es will überhaupt niemand an Ihnen vorbei. Gehen Sie also runter vom Gas und atmen Sie tief durch. Sie können sich getrost für Ihre Familie ein bisschen Zeit freischaufeln.

Stier 21.04.–20.05.

In diesem Monat lieben Sie es lebhaft und turbulent. Nach der Arbeit noch schnell ins Schwimmbad oder zum See, anschliessend Freunde treffen im Biergarten oder ein spontaner Grillabend. Daran ist wirklich nichts auszusetzen, verlieren Sie aber bei all dem Spass nicht Ihre alltäglichen Pflichten aus den Augen.

Zwillinge 21.05.–21.06.

Sie müssen besser auf Ihre Ernährung achten, für die Sie sich zu wenig Zeit nehmen. Ein Brot zwischen Tür und Angel, zu viel Kaffee, Fast Food auf die Hand. Oft sind Sie mit anderen Dingen so beschäftigt, dass Sie gar nicht registrieren, was Sie eigentlich zu sich nehmen. Essen Sie mit Konzentration und Genuss!

Krebs 22.06.–22.07.

Achtung: Jemand will Sie unbedingt bekehren und Ihnen den eigenen Lebensstil aufzwingen. Sie können natürlich das eine oder andere ausprobieren, aber lassen Sie nicht zu, dass man Sie komplett umkrempelt. Sie haben Ihre eigene Persönlichkeit: Machen Sie der Person klar, dass Sie sich nicht verbiegen lassen.

Löwe 23.07.–23.08.

Sie sind und bleiben ein Geniesser: egal ob italienisch, skandinavisch oder mongolisch. Sie lieben die kulinarischen Genüsse fremder Küchen und geniessen es, ausgiebig in Gesellschaft von Freunden zu schlemmen. Aber Achtung: Hüftgoldgefahr! Legen Sie zwischendurch ruhig mal ein paar Fastentage ein.

Jungfrau 24.08.–23.09.

Die Sterne warnen derzeit vor zu viel Sorglosigkeit. Das ist äusserst untypisch für die Jungfrau – Sie lassen sich in diesem Monat zu Luxuseinkäufen verleiten, ohne vorher Ihren Kontostand abzufragen. So könnte Ihnen am Ende des Monats vielleicht das Geld für Dinge fehlen, die Sie nötiger gebraucht hätten.

Waage 24.09.–23.10.

Sie haben es in diesem Monat drauf: Was Sie planen, wird noch lange Bestand haben. Sie haben den Blick für das Wesentliche, bewahren konstant den Überblick und überzeugen mit Ihrem Organisationstalent. Das verschafft Ihnen jede Menge Anerkennung und könnte sich auch finanziell positiv auswirken.

Skorpion 24.10.–22.11.

Der Kosmos sorgt in diesem Monat für jede Menge Spass. Egal, ob Sie mit Freunden unterwegs sind, ob Sie mit Ihrem Herzblatt gemeinsam Staub putzen oder den Keller entrümpeln, Sie sind glücklich und lachen viel. Ein wunderbarer Monat voll mit positiver Stimmung, guter Laune und leidenschaftlichen Momenten.

Schütze 23.11.-21.12.

Lassen Sie nicht länger zu, dass Ihre Träume immer wieder unter den Alltagslasten begraben werden. In diesem Monat stehen die Sterne günstig, um Ihre Träume zu realisieren. Nur Mut – geben Sie sich einen Ruck, Sie werden sehen, nicht alle Träume sind Schäume, manche werden tatsächlich wahr.

Steinbock 22.12.–20.01.

Nicht immer läuft im Leben alles rund. Aber das ist kein Grund, sich frustriert auf einen einsamen Berggipfel zurückzuziehen und von der Aussenwelt zu isolieren. Gerade jetzt sollten Sie die Gesellschaft von guten Freunden suchen, die Ihnen in der schwierigen Situation mit Rat und Tat zur Seite stehen werden.

Wassermann 21.01.–19.02.

Sie dürfen sich freuen: Die Planeten wenden sich Ihnen zu und beeinflussen positiv Ihr Liebesleben. Für Singles ist die Zeit des Wartens vorbei und Wassermänner in fester Beziehung geniessen Ihre Partnerschaft. Da beruflich gerade nichts drängt, können Sie sich ganz auf Ihr Privatleben konzentrieren.

Fische 20.02.–20.03.

Dieser Monat steht für Fische unter keinem guten Stern. Sie sind unzufrieden und schlecht gelaunt. Keiner scheint Sie zu verstehen und beleidigt ziehen Sie sich in Ihren Teich der Einsamkeit zurück. Allerdings macht Sie das nicht glücklicher, sondern gibt Ihnen zusätzlich das Gefühl, wichtige Dinge zu verpassen.

besondere Begabung | Balkone, Söller | griech. Buchstabe | best. Artikel (4. Fall) | partiell | Erdgeschoss | Lebenshauch | aufwirbeln, davonfliegen | Computerpiktogramm

Schmerzenslaut

Verzeihung! (frz.) | Redner der Antike

schott. Stammesverband | Lebenspartner v. Angelina Jolie | Abk.: Minute | englische Gasthöfe

abbröckeln, sich lösen | Mutter von Abel (AT) | Lehrer Samuels

Region im Kt. Aargau | flach

unterschiedlich | Gegenteil von weniger | übertreten, sich vergehen

Ackergerät Mz. | Gewichtseinheit | Gewebeart | Gewürz- und Heilpflanze

Lösungsmittel

Vorn. d. Schauspielers Swayze † | nordital. Hafenstadt | Zch. f. Actinium

frz.: Freundin | Düsenflugzeug

Einspruch

zeitweilig nicht essen | Luke, Öffnung | Gesamtheit der Staatsbürger | schweiz. Heiliger: Bruder ... | radioaktives Element | chines. Politiker † 1976 | beschränken

US-Präsident † 1972 | Hauptstadt v. Togo

Treffen der Bischöfe | unantastbar | röm. Zahlzeichen: drei

heftiger Unwille | Bestechung

heilig in portug. Städtenamen | Fahrzeug (Kw.) | südamer. Drogenpflanze | Schluss

engl.: heiss | Körperstellung

Streit, Ärger | Wortteil: zwei | Hauptstadt v. Vietnam | Abk.: Neues Testament

Vorort von Luzern | poetisch: Nachricht

Jacke ohne Ärmel | kuschelweich

SRa 8 raetsel ch

1	2	3	4	5	6	7	8

Jetzt abonnieren

Probeabo
5 Ausgaben
für 20 Fr.!

Tel 044 775 79 88
Fax 044 775 79 86
abo@raetselheft.ch

Per sms: Stichwort «Abo20» mit Name und vollständiger Adresse an 079 404 90 29.

Jeden Monat werden 1 × Fr. 100.– sowie 5 × Fr. 10.– unter den richtigen Einsendungen (oder Telefonaten) verlost.

So nehmen Sie an der Verlosung teil:
Rufen Sie die Tel.-Nr. 0901 908 190 (1.00 Fr./Anruf vom Festnetz) an und hinterlassen Sie das **Lösungswort,** Ihren Namen und Ihre Adresse oder senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort an:
active live
Preisrätsel
Postfach 73
9501 Wil
oder Mail an: loesung@active-live.ch

Die Gewinner werden ausgelost und direkt benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Teilnahmeschluss:
12. August 2016

Auflösung Juli

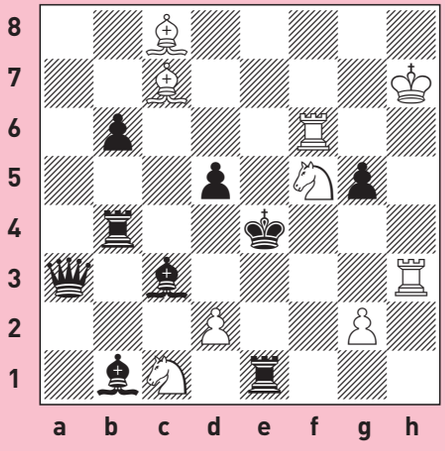
ASTEROID

Gewinner der Juli-Ausgabe
Lösungswort: ASTEROID

Fr. 100.–
Pascal Reichen, 3302 Moosseedorf

Fr. 10.–
Kathrin Steiner, 5736 Burg
Martin Marugg, 9410 Heiden
Margrith Stalder, 3800 Matten b. Interlaken
Nik Spaeti, 5707 Seengen
Margrid Bigler, 2560 Nidau

Schach-Ecke



Auf Kreuzschachfahrt

Weiss beginnt und setzt in 4 Zügen matt.
Die Diagonale b1-h7 verheisst Spannung und wird in der Tat vielfach genutzt. Aber auch andere Diagonalen spielen eine wichtige Rolle.

Lösungen Seite 92

Buchstabensalat

B	G	T	O	F	N	O	Y	T	R	I	A	T	H	L	O	N
X	H	A	N	D	B	A	L	L	U	M	N	X	L	N	T	O
Z	P	F	A	N	U	S	E	G	E	L	N	H	Y	O	N	D
S	I	N	N	E	T	J	P	X	V	E	B	A	E	H	I	N
F	U	A	L	N	E	D	R	E	U	H	F	M	K	T	R	O
R	K	N	E	T	H	C	E	F	Y	U	R	M	C	A	P	W
N	T	U	R	N	E	N	V	B	S	I	N	E	O	R	S	K
G	E	Y	N	M	N	S	G	S	N	S	G	R	H	A	Y	A
U	I	X	P	D	M	U	B	G	T	N	T	W	E	M	R	E
W	Z	Q	O	A	R	A	E	L	O	F	M	U	Z	D	F	T
I	L	U	G	B	L	N	W	P	A	L	E	R	M	Q	U	V
C	D	F	J	L	F	U	A	L	L	E	F	F	A	T	S	R

In dem Rätsel sind 20 Disziplinen der Sommerolympiade versteckt. Sie finden diese, indem Sie die Buchstaben von links oder von rechts, von oben, von unten oder auch diagonal durchsuchen. Die Wörter können sich überschneiden. Nicht alle Buchstaben des Gitters werden verwendet.

www.bea-verlag.ch
300 BEA 300
55 POINTS BEA PUNKTE 5200 BRUGG
Gratis Revue: 056 444 22 22

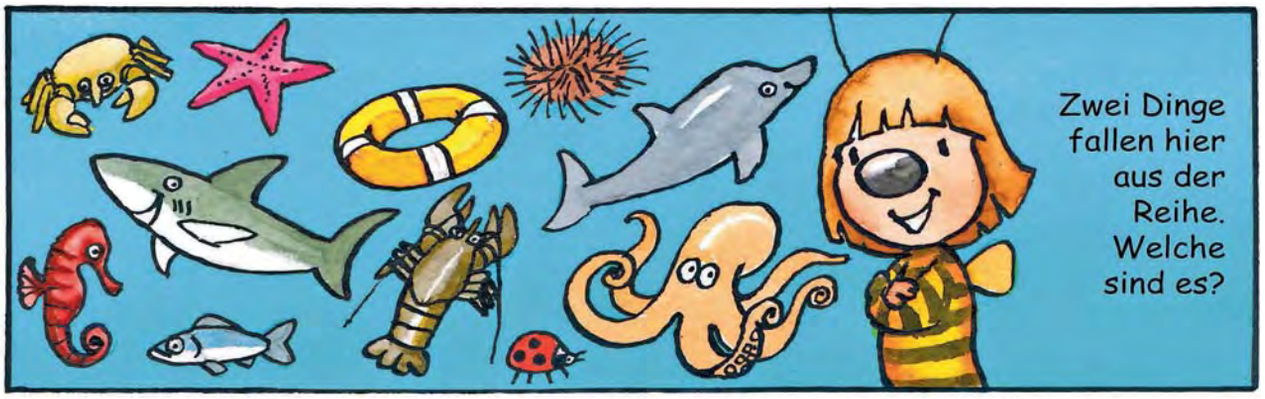
Sammeln Sie BEA-Punkte!

Der beliebteste Sammelpunkt der Schweiz
Wählen Sie aus dem attraktiven Angebot exklusive Produkte zu konkurrenzlosen Preisen.
Bestellen Sie die über 130-seitige BEA-Revue. Gratis!
BEA-Verlag, 5200 Brugg
Tel. 056 444 22 22
www.bea-verlag.ch

KINDERRÄTSEL

Lösungen Seite 92

Irmi, die Rätselbiene

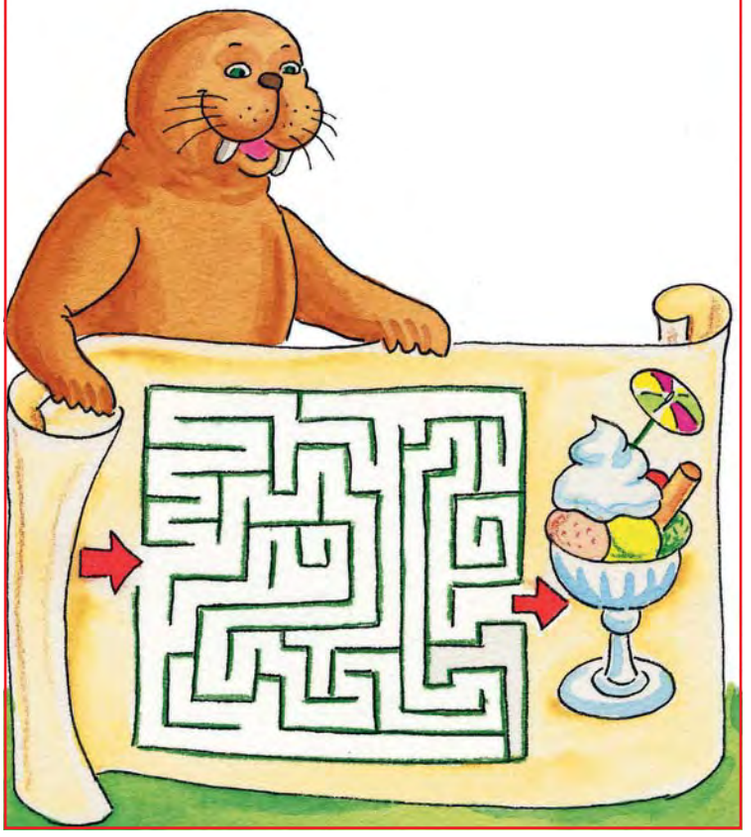


Hundekekse

Fred hat 2 Kekse gegessen. Paul bekam doppelt so viele und einen weiteren. Benno bekam so viele wie die beiden anderen zusammen. Wie viele Hundekekse haben die drei Freunde insgesamt bekommen, wie viele jeder Einzelne?

Eislabyrinth

Um zu dem Eisbecher zu kommen, muss Paula den richtigen Weg durch das Labyrinth finden. Kannst du ihr dabei helfen?



Finde die Fehler!

Das rechte Bild unterscheidet sich durch 8 Veränderungen vom linken Bild.

Welche sind es?

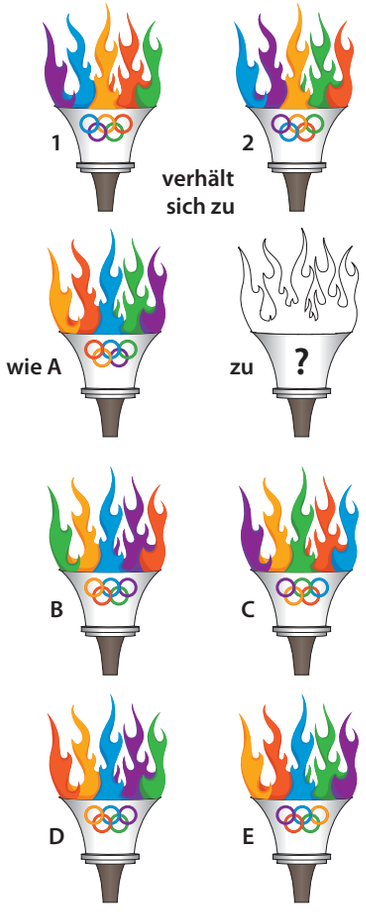
Lösungen Seite 92

Foto-Drudel

Was ist auf dem Foto dargestellt?

Verhält sich zu

Erkennen Sie die Logik der Olympischen Feuer? Welche der Anordnungen B bis E bildet mit A ein Paar, das sich analog zu 1 und 2 verhält?



Sudoku

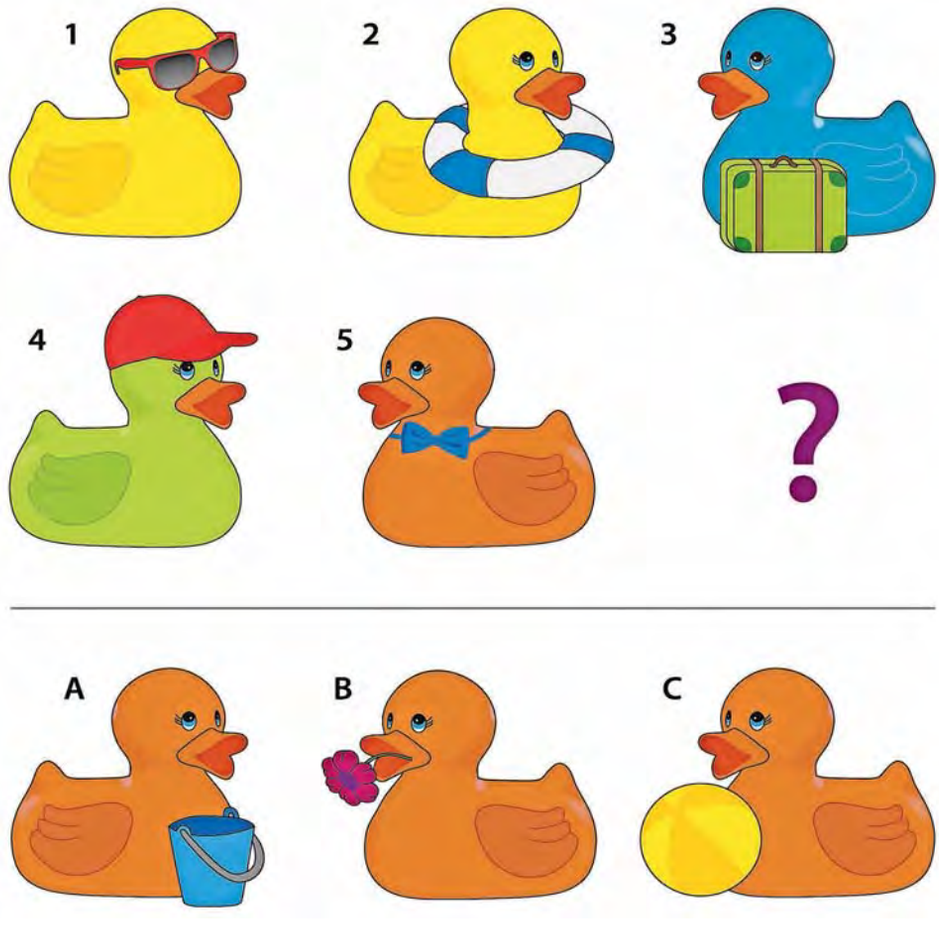
Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

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

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

Logische Reihe

Welche Abbildung von A bis C passt in die Reihe?



Gewinner Juli / Seite 86

Lösung 10-Fehler-Bild Juli

Gewinner der Juli-Ausgabe

Fr. 100.–
Doris Nesser, 4704 Niederbipp

Fr. 10.–
Emma Bleuler-Vontobel, 888157 Dielsdorf
Priska Frei, 5505 Brunegg
Monn Gion Giachen, 7189 Rueras
Kurt Gimmel, 3613 Steffisburg
Barbara Argast, 4460 Gelterkinden
Gallus Hälg, 9245 Oberbüren

Seite 86

Zahlenschlüssel

1. CHECKEN – 2. INHABER – 3. SUCHARD – 4. AEUFNEN – 5. WAALKES – 6. TIRGGEL – 7. BIBERLI – 8. ITTIGEN – 9. GEHILFE – 10. SECONDO – 11. ERINGER – 12. LANDUNG – 13. LORBEER – 14. ALETSCH – 15. SCHOECK – 16. EICHELN – 17. SHIZZOE – 18. ANSTAND – 19. WEHNTAL

Lösungssatz: Was es alles gibt, was ich sicher nicht brauche!

Profi-Kreuzworträtsel

Gewinner der Juli-Ausgabe
Lösungswort: REALITAET

Drei Übernachtungen im Boutique-Hotel «Träumerei #8» in Kufstein im Wert von ca. 1100 Euro hat gewonnen:
Elisabeth Schär, 3507 Biglen

Seite 89

Schach

1.d4! verstellt zwei Linienfiguren und droht (z. B. nach 1?Dxc1) 2.Te6+ Kxf5 3.g4+! Kxg4+ 4.Te4 matt; 1?Txd4 (deckt g4) 2.Sg3+! (2.Sd6+? Dxd6!) 2?Ke3+ 3.Se4+ Kxe4 4.Lf5 matt; 1?Lxd4 (kontrolliert e5) 2.Sd6+! (2.Sg3+? Dxg3!) 2?Ke5+ 3.Se4+ Kxe4 4.Lf5 matt. (1?g4? 2.Te6+ Kxf5 3.Th5 matt; 1?Tg1? 2.Te3 matt.) Drei opferreiche Kreuzschach-Sequenzen: in der Drohung, um den König in ein Doppelschach zu locken; in den beiden Varianten (wenn Schwarz auf e4 schlägt), um f5 frei zu bekommen. Zweimal blockiert Schwarz auf e4 den eigenen König, öffnet aber auch seiner Dame neue Linien, sodass der von Deckungsaufgaben befreite Sf5 jeweils nur zu einer Seite «ausschlagen» kann.

Buchstabensalat

BOXEN, FECHTEN, FUSSBALL, GOLF, HAMMERWURF, HANDBALL, HOCKEY, HUERDENLAUF, JUDO, MARATHON, RINGEN, RUDERN, RUGBY, SEGELN, SPRINT, STAFFELLAUF, TEAKWONDO, TENNIS, TRIATHLON, TURNEN

Seite 90

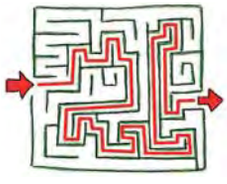
Irmi, die Rätselbiene

Der Marienkäfer lebt nicht im Meer und der Rettungsring ist kein Lebewesen.

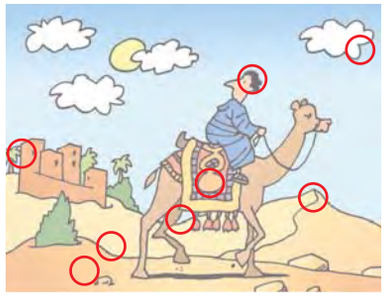
Hundekekse

Paul: 2 x 2 + 1 = 5; Benno: 2 + 5 = 7; insgesamt: 2 + 5 + 7 = 14

Eislabyrinth



Finde die Fehler



Seite 91

Sudoku

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

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

Foto-Drudel

ZWIEBEL

Verhält sich zu

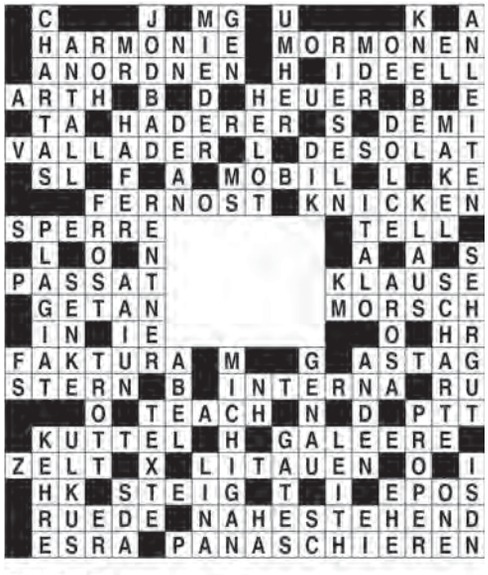
D – Die rechten und linken Ringe der oberen Reihe tauschen ihre Position mit den beiden unteren Ringen. Die Farben der unteren Ringe einer Figur entsprechen dabei den Farben der äusseren, die der Ringe oben den mittleren Flammen.

Logische Reihe

C – Die Accessoires der Enten wechseln schrittweise die Position von oben nach unten. Unten angekommen, wird wieder oben angefangen. Schaut eine Ente in die gleiche Richtung wie die vorherige, bleibt die Grundfarbe gleich.

Juli 2016 / Seite 96

Profirätsel Juli-Ausgabe



REALITAET

WITZE

Sherlock Holmes und Dr. Watson sind beim Zelten. Mitten in der Nacht wird Dr. Watson von Sherlock Holmes geweckt. Er wird von ihm gefragt, was er sieht. «Ich sehe Sterne am Himmel.» – «Und was hat das zu bedeuten?» Daraufhin antwortet Dr. Watson: «Dass es im Universum sicherlich intelligentes Leben gibt. Und sehr viele Planeten.» – «Quatsch. Man hat uns gerade das Zelt geklaut.»

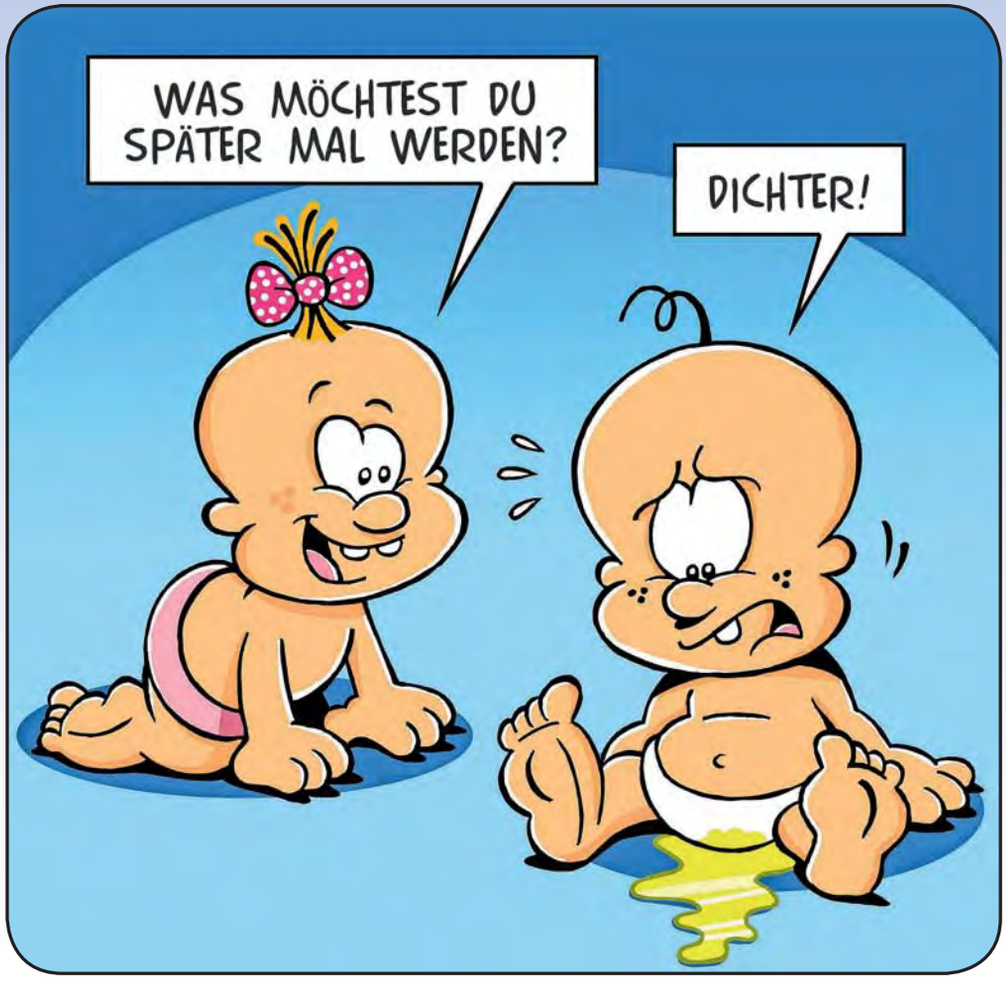
Der Chefkoch lässt die neue Kellnerin zu sich kommen: «Sagen Sie mal, wieso haben Sie denn ‹Speinat› auf die Speisekarte geschrieben?» – «Sie haben doch selber gesagt», wehrt sie sich, «dass ich Spinat mit Ei schreiben soll.»

«Ihr Wagen ist völlig überladen! Ich muss Ihnen leider den Führerschein abnehmen», sagt der Polizist zu einem Autofahrer. Der antwortet: «Aber das ist ganz und gar lächerlich. Der Führerschein wiegt doch höchstens 50 Gramm!»

Party-Geplauder: «Sie sind doch verheiratet oder nicht?» – «Nein, ich bin verlobt, das aber schon seit sechs Jahren.» – «So lange schon, ist das nicht langweilig?» – «Ganz und gar nicht. Meine Verlobte war ja nicht immer dieselbe!»

Überlegt der Millionär: «Ich würde das Schloss ja gerne kaufen, aber es soll hier spuken.» Winkt der Schlossherr ab: «Ich habe hier noch kein Gespenst gesehen und ich wohne schon über 500 Jahre hier.»

Zehn Jahre lang betet Hans jedes Wochenende: «Lieber Gott, lass mich doch bitte endlich mal in der Lotterie gewinnen.» Immer vergeblich. Als er es eines Tages wieder versucht, ist plötzlich sein Zimmer in strahlende Helligkeit getaucht, und eine tiefe Stimme sagt verzweifelt: «Gib mir doch eine Chance, Hans. Kauf dir um Himmels willen endlich ein Los!»



Nach einer Operation am Handgelenk fragt der Patient: «Herr Doktor, wenn Sie den Gips von meinem Arm runternehmen, kann ich dann Klavier spielen?» Der Arzt antwortet: «Aber natürlich können Sie Klavier spielen, kein Problem!» – «Wunderbar», sagt der Patient, «das konnte ich vorher nämlich nicht!»

Manuel fragt den Arzt: «Herr Doktor, haben die Medikamente, die ich nehmen muss, eigentlich irgendwelche unangenehmen Nebenwirkungen?» – «Allerdings», sagt der Arzt, «morgen kannst du wieder zur Schule gehen!»

Ein arabischer Ölscheich steht in einer Pariser Galerie. Er sagt: «Ich bewundere Picasso. Keiner hat sein Öl so teuer verkauft wie er.»

KLEINANZEIGEN

ZU VERMIETEN

C. Dorada: 2 Villen dir. am Meer, Traumlage, Pool, www.trafinanz.ch

Arosa: Tel. 044 955 02 24, 2-6 B., Gemütlichkeit pur, www.chalet-hanny.ch

Ascona: 2½-Zi-Ferienwhg., PP, Bus vor dem Haus, 2 Personen, Tel. 091 754 11 43

Gordola: F.-Whg. in Rustico, Tel. 091 745 25 74, irma.blaser@bluewin.ch

Locarno: Gepfl. Ferienwhg. direkt am See, Garten/Pavillon mit Cheminée, Badeplatz, Toplage, 2 Erwachsene + 1 Kind/kl. Hund, Tel. 091 791 87 64, famigliasigrist@bluewin.ch

ZU KAUFEN GESUCHT

Kaufe alte Ansichtskarten, Tel. 071 787 50 41

ZU VERKAUFEN

Digitales Hörbuch «Gott, Mensch und Welt im Lichte der Neuoffenbarung» von Josef Lüthold. Erhältlich bei audible (Amazon) für EUR 9.95.

WEK-Gläser, 12 x ½ Liter, 14 x ¾ Liter, 10 x 1 Liter, günstig abzugeben, Tel. 071 777 12 04

Berner-Sonntagstracht, Gr. 46/48, silber, fast neu, Schuhe, Gr. 39, inkl. Tasche, Schirm u. Haube, Fr. 2800.–. Schultracht, Gr. 40, einfach, Fr. 120.–. Ab sofort. 2017 Unspunnenfest! Tel. 079 784 82 56

Leichtmetall-Rollstuhl, Otto Bock Start M2 Effect, Jg. 21.05.07, SB 45,5 cm, ST 43 cm, RH 42,5 cm, SH vorne/hinten 49/46 cm, AR 24" mit Begleiterbremsen und PU Bereifung, Steckachsen, VR 6" Vollgummi, Rahmenfarbe silber metallic. Sehr guter Zustand. NP Fr. 1958.30, VP Fr. 500.–, Tel. 062 295 12 68 / 079 518 84 28

ZU VERKAUFEN

Antike Möbel zu verkaufen, Tel. 079 717 47 50

Neue div. Handarbeiten (Strick-Häkel), Anfr. E-Mail: raggenbach@bluewin.ch

Gut erhaltenes Herrenvelo, Marke Gilo, Chromstahlfelgen, Preis 500.–, Tel. 044 740 40 76

Wein Baron Rothschild, Jg. 72 + 79 + Margaux 74, sehr günstig, Tel. 071 923 44 50

VERSCHIEDENES

Die Geschenkidee: Eine original Zeitung oder Illustrierte aus dem Geburtsjahr 1916 – 1985, Tel. 044 302 46 51

Zürich/Basel: **Tango Argentino,** 50plus, neue Kurse, Tel. 079 470 61 49

COUPON FÜR KLEINANZEIGE

Kreuzen Sie bitte die Anzahl Erscheinungen sowie den Wunsch, unter welcher Rubrik Ihr Inserat erscheinen soll, an. Der Preis bis 66 Buchstaben beträgt Fr. 10.–, bis 132 Buchstaben Fr. 20.–. Für Chiffreinserate sind Fr. 5.– mehr zu senden. Es werden nur Inserate veröffentlicht, für die der errechnete Betrag beigelegt ist. Betrag in Marken oder Franken. Veröffentlichung nur bei Vorauszahlung.

- ☐ Anzahl Erscheinungen
- ☐ Ver-schiedenes
- ☐ Zu mieten gesucht
- ☐ Zu vermieten
- ☐ Partner-gesuche
- ☐ Stellen-gesuche
- ☐ Zu kaufen gesucht
- ☐ Zu verkaufen

10.–

20.–

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon-Nr.:

Einsenden an: active live, Postfach 73, 9501 Wil

PARTNERGESUCHE

45-jährige, ruhige aber auch unternehmungslustige Frau wünscht **Bekanntschaft mit lieber Frau** um das Leben zu gestalten. Bist du dabei? Reg. BE, SO, AG, etc. Chiffre 659

active live

IMPRESSUM

active Live
16. Jahrgang
Unabhängiges Schweizer Monats-Magazin
94 000 LeserInnen beglaubigt gemäss
WEMF MACH Basic 2012-1
Auflage **30 172 Exemplare**

Abonnements/Geschenkabos/Adressänderungen/Kleinanzeigen/Kleininserate
Jessica Hollenstein, abo@active-live.ch
Tel. 071 913 47 62

Redaktionsleitung
Regula Zellweger (rz),
regula.zellweger@active-live.ch

Redaktionsteam/Leserbriefe
Regina Rutishauser (rr), regina.rutishauser@active-live.ch, Fränzi Holweck (fh), fraenzi.holweck@active-live.ch, active live, Postfach 73, 9501 Wil

Redaktion «Einblicke»
Lotty Wohlwend, Tel. 071 966 10 48,
wohlwend@zehnder.ch

Ständige Mitarbeit
Lotty Hess, lotty.hess@zehnder.ch
Edith Beckmann, Martina Amato (ma),
Yann Moor, Charly Pichler

Lektorat
Veronika Stäheli

Verlag und Druck
Zehnder Print AG
Hubstrasse 60, Postfach 73, 9501 Wil SG
Tel. 071 913 47 11, Fax 071 913 47 99

Layout
Anne Weber, Sandra Büeler

Korrektorat
Roland Breitler

Inserate und Publireportagen
Marlies Brocker
Sonnenstrasse 40, 8280 Kreuzlingen
Tel. 071 671 29 91, inserate@active-live.ch

active-live
Einem Teil der Auflage wird jeweils der «Schweizer Veteran» beigelegt.

Jahresabonnement Inland
Fr. 46.50, PC 90-9503-2

2-Jahresabonnement Inland
Fr. 87.–

Jahresabonnement Ausland
Westeuropa Fr. 109.–, übrige Länder Fr. 122.–

2-Jahresabonnement Ausland
Westeuropa Fr. 197.–, übrige Länder Fr. 219.–

Text- und Inserateschluss
für die September-Ausgabe: 5. August 2016

Erscheinungsweise
monatlich, am letzten Montag des Vormonats

ISSN-Nummer
1424-8441

Wiedergabe von Beiträgen nur mit schriftlicher Bewilligung der Redaktion

ac-tive [æktɪv]: tatkräftig, aktiv
live [laɪv]: lebendig, aktuell

HOHE SCHWIERIG-KEITS-STUFE

schweiz. Feiertag | links-rhein. Mittel-gebirge | Lebens-hauch | Gerät zum Rasen-kürzen | Abra-hams Sohn im AT | kaum hörbar | Stufen-gestelle | Stadt-kern von Paris | einer der Hügel Roms | verwe-sender Tier-körper | abge-rundete Berg-kuppe

Freizeit-zentrum in Abtwil (SG) | dt. Ingenieur † 1938 | mobile Ver-kaufs-stelle | Gebirgs-zug in Nord-afrika | künstl. Ufer-schutz-damm

spiessig | Ziffer einer elektr. Anzeige | Heilbe-handlung | in Ziffern, nicht analog | Halb-kanton (Abk.)

das gewisse Etwas | Ver-gehen, Straf-taten | Ausruf | deshalb

alt-griech. Bürger-verband | modern, populär | Erd-umlauf-bahn | frz.: Duft | zuerst

attraktiv | Schlacht-ort d. Eid-genos-sen 1388 | dalmat. Adria-hafen | Basis-platte von Statuen | ital. Männer-name

mit einer Schnur befes-tigen

Roh-seide | Hoch-schul-reife | eh. slowen. Währung | Bilder-rätsel

active Live verlost
3 ÜBERNACHTUNGEN IM LEADING FAMILY HOTEL & RESORT DACHSTEINKÖNIG

3 Nächte für 2 Erwachsene und 1 Kind mit All-Inclusive in einer Familien-Suite im Wert von ca. 1120 Euro.

landwirt-schaft-liche Arbeit | span.: er

Jagd-vogel | Filmpart-nerin v. Mastro-ianni

Sohn von Aga-memnon | Insel-gruppe in der Karibik | Bestand, Ver-mögens-stand | nepales. Land-schaft | mallorq. Berg-gipfel

Frage-wort | über-holt (engl.) | Dresch-abfall | eh. CH-Fuss-baller (Marco) | Aner-kennung | Einheit der elek-trischen Kapazität | griechi-scher Gott der Liebe | gegen-ständ-lich

Skelett-teil | span. Männer-name | Planet | ostafrik. Volks-stamm | Halb-edel-stein | ver-dickter Wurzel-teil | Name türk. Sultane | frz. Départe-ments-hptst.

Impf-stoff | Spiel-bank

britan-nischer Sagen-könig | See-fahrts-zeichen | ein Heiss-luftbad nehmen

negative Elek-trode | Strom im Süden Sibiriens | dumm | Autokz. Kenia | frz.: Meer | Abk.: Versand-kosten

ägypt. Sonnen-gott | schweiz. Radrenn-fahrer (Martin)

Vorname Dutsch-kes † | Haupt-stadt v. Israel | ital. Tonbez. für das D

Halb-insel Costa Ricas | Töpfer, Hafner | Him-mels-richtung

SRb 8 raetsel ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9

So machen Sie mit: Sie rufen an und geben Ihr **Lösungswort** sowie **Name** und **Adresse** bekannt: 0901 908 159 (1.00 Fr./Anruf vom Festnetz) oder Sie senden eine Postkarte mit dem Lösungswort an: active live, Preisrätsel, Postfach 73, 9501 Wil oder: loesung@active-live.ch, Einsendeschluss: 12. August 2016

Auflösung des Juli-Rätsels siehe Seite 92

DER JUNGBRUNNEN FÜR GESUNDHEIT,
LEBENSFREUDE UND LIFESTYLE

AQUABASION

Stellen Sie für sich und Ihre Familie ihr eigenes «IONISIERTES BASISCHES WASSER» her

von bester Qualität mit hervorragendem Geschmack

- entsäuernd
- antioxidativ
- vitalisierend
- regenerierend

Gerne beraten wir Sie unverbindlich und persönlich!

Selbständige Vertriebspartner gesucht

Sylvia Högger
Burgstallstr. 5 • 9500 Wil • Tel.: 079 238 38 77
www.aquabasion.de • Anmeldung erforderlich ab 18 Uhr