DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

# 50plus

CHF 9.– | Nr. 5
September/Oktober 2023
50plusmagazin.ch

## HANDWERK
Die Leidenschaft fürs Echte

## WANDERN
Durch die schönsten Weinberge

## FREUNDSCHAFTEN
Weshalb sie dem Leben Sinn geben

# BIODIVERSITÄT ALS AUFGABE

## Wie sich Bettina Walch für die Umwelt einsetzt

**6 Tage ab CHF 840* p.p.**

## Advent auf Saar, Mosel und Rhein

# NEU SAARBRÜCKEN– TRIER–MAINZ MS THURGAU CASANOVA ❄❄❄❄

**1. TAG BASEL–SAARBRÜCKEN–MERZIG** Individuelle Anreise zum Einsteigeort. Busfahrt ab Basel nach Saarbrücken und Einschiffung. Um 18:00 Uhr heisst es «Leinen los!».

**2. TAG MERZIG–TRIER** Am Morgen Fahrt durch die Saarschleife und weiter auf Saar und Mosel bis nach Trier. Am Nachmittag Rundfahrt/-gang(1) durch Trier mit dem 2000 Jahre alten Denkmal römischer Baukunst «Porta Nigra» und imposantem Dom. Am Abend lockt der Weihnachtsmarkt vor der romantischen Kulisse des Hauptmarktes.

**3. TAG TRIER–BERNKASTEL** Gemütliche Schifffahrt entlang der Mosel bis nach Bernkastel. Nach Ankunft am Mittag Rundgang(1) durch Bernkastel, mit seinem prachtvoll verzierten Brunnen und jahrhundertealte Fachwerkhäusern. Das Schiff bleibt über Nacht in Bernkastel liegen. Besuchen Sie den lokalen Weihnachtsmarkt.

**4. TAG BERNKASTEL–COCHEM** Am Morgen Weiterfahrt auf der Mosel. Nach der Ankunft im historisch bedeutsamen Cochem Rundgang(1) durch das Städtchen und Besuch der wunderschönen Reichsburg. Anschliessend können Sie noch den liebevoll dekorierten Weihnachtsmarkt erkunden. Während der Nacht Weiterfahrt nach Mainz.

**5. TAG MAINZ** Während des Mittagessens Ankunft in Mainz. Am Nachmittag Rundgang(2) durch Mainz mit Besuch der prunkvollen Augustinerkirche und des mächtigen Doms. Abends lädt der traditionsreiche Mainzer Weihnachtsmarkt zum Flanieren ein. Das Schiff bleibt über Nacht in Mainz liegen.

**6. TAG MAINZ–BASEL** Ausschiffung nach dem Frühstück und Busfahrt nach Basel. Anschliessend individuelle Heimreise.

**MAINZ-SAARBRÜCKEN**
Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge.

### Reisedaten 2023 Es het solangs het Rabatt

| Saarbrücken–Mainz | | Mainz–Saarbrücken | |
|---|---|---|---|
| 28.11.–03.12. | 600 | 03.12.–08.12. | 650 |
| 08.12.–13.12. | 600 | | |

### Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Flexible Essenszeiten mit à la carte Wahlmöglichkeiten
- Vegetarische Menüoptionen
- Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
- Bustransfer Basel–Saarbrücken/Mainz–Basel
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Audio-Set bei allen Ausflüge

### Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

| | |
|---|---|
| 2-Bettkabine Hauptdeck hinten | 1490 |
| 2-Bettkabine Hauptdeck | 1590 |
| 2-Bettkabine Deluxe Hauptdeck(5) | 1790 |
| 2-Bettkabine Oberdeck hinten, franz. Balkon | 1890 |
| 2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon | 1990 |
| Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck | 490 |
| Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck | 990 |
| Ausflugspaket (3 Ausflüge) | 105 |

*(5) Nicht zur Alleinbenutzung möglich*

**Nicht inbegriffen:** An-/Rückreise nach/von Basel und Zürich, Verpflegung während der Busfahrt, Versicherungen, Ausflüge, Getränke, Trinkgelder (Empfehlung € 5–7 p.P./Tag), Auftragspauschale CHF 25 p.P. (entfällt bei Buchung über thurgautravel.ch)

Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550

Dom, Mainz

MS Thurgau Casanova❄❄❄❄

THURGAU TRAVEL

## Weitere attraktive Flussreisen!

**7 Tage ab CHF 1290 p.p.**

Auf dem Fluss zum vollen Genuss
BASEL–TRABEN-TRARBACH–BASEL
MS THURGAU GOLD❄❄❄❄❄

**WEIN-, SEKT- UND ROSENSTADT ELTVILLE**

Reisedaten 2023
15.10.–21.10. 21.10.–27.10.

**8 Tage ab CHF 690 p.p.**

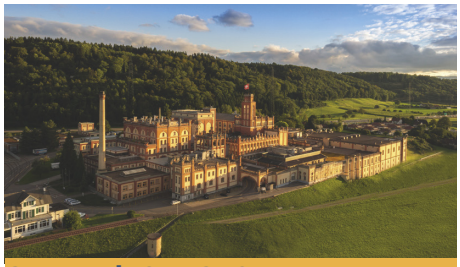
Naturspektakel entlang des Rheins
BASEL–AMSTERDAM–SPEYER/MANNHEIM
MS EDELWEISS❄❄❄❄+

**ROMANTISCHE GRACHTENFAHRT IN AMSTERDAM**

Reisedaten 2023

| Basel–Speyer/Mannheim | Speyer/Mannheim–Basel |
|---|---|
| 14.10.–21.10. | 21.10.–28.10. |
| 28.10.–04.11. | 04.11.–11.11. |
| 20.12.–27.12.(7) | 27.12.–03.01. |

*(7) Kein Zuschlag zur Alleinbenutzung*



**3 Tage ab CHF 340 p.p.**

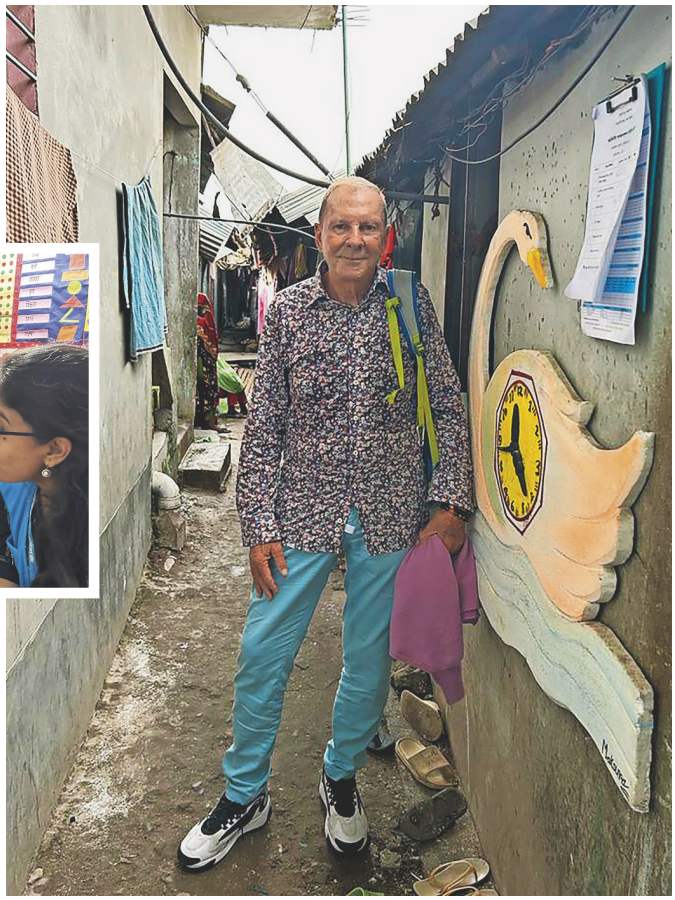
Kurzreise ins Elsass
NEU BASEL–RHEINFELDEN–BASEL
MS THURGAU CHOPIN❄❄❄❄

**BESICHTIGUNG UND DEGUSTATION DER BRAUEREI FELDSCHLÖSSCHEN**

Reisedaten 2023
29.10.–31.10. 31.10.–02.11.

Amriswilerstrasse 12 | 8570 Weinfelden | Tel. 071 552 40 00 | info@thurgautravel.ch

*(1) Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | (2) Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | Programmänderungen vorbehalten | * Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen*



Dank UNICEF und freiwilligen Helferinnen und Helfern können Kinder aus den Slums von Dhaka an sicheren Orten lernen und spielen.

# Liebe Leserin, lieber Leser

Kürzlich besuchte ich als UNICEF-Botschafter ein Projekt in Bangladesch. Dort unterstützt diese Hilfsorganisation unter anderem mit Mitteln aus der Schweiz Menschen, die als Folge der Klimaveränderungen flüchten müssen. Immer heftigere Monsun-Stürme, Hochwasser durch starke Schneeschmelzen im Himalaya überschwemmen ganze Landstriche und zerstören Ernten und Dörfer. Man schätzt, dass dadurch jedes Jahr von den über 160 Millionen Bewohnern etwa zwei Millionen Menschen ihr Hab und Gut verlieren und gezwungen sind, ihre Dörfer zu verlassen. Viele versuchen in den Slums von Dhaka unterzukommen und in diesem 20 Millionen Moloch zu überleben. Leidtragend sind besonders die Kinder. Viele gehen nicht mehr zur Schule oder leben auf der Strasse, weil ihre Eltern sie nicht mehr ernähren können. Gewalt und Kinderarbeit gehören zu ihrem Alltag. Während dieses Aufenthaltes in der Megametropole Dhaka wurde mir augenfällig klar, in welchem Paradies wir in der Schweiz leben.

Damit dies so bleibt, müssen wir auch hierzulande der Natur Sorge tragen und besonders die lebensnotwendige Biodiversität auch in unseren Städten pflegen. Dieser Aufgabe haben sich Bettina Walch und ihre Kollegin Isabella Sedivy mit einem eigenen Unternehmen verschrieben. Was die ehemalige SRF Meteo Frau mit diesem Berufswechsel erreichen will, erfahren Sie in unserem Bericht ab Seite 24.

Dass Einsamkeit krank macht und sogar Demenz fördert, ist längst eine anerkannte Tatsache. In unserem Bericht über den Wert von einem sozialen Umfeld möchten wir Ihnen in Erinnerung rufen, weshalb es sich lohnt, Freundschaften zu pflegen. Rufen Sie doch einfach wieder mal jemanden an, mit dem Sie schon länger keinen Kontakt mehr hatten. Klingeln Sie bei der alleinstehenden Nachbarin und laden Sie sie zu einem Kaffee ein. Schreiben Sie Ihrem Kollegen von früher ein paar Zeilen: Sie werden sehen, dass das nicht nur Ihr Leben bereichert, sondern anderen Menschen auch ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

In diesem Sinne viel Spass beim Lesen der neusten Ausgabe unseres Magazins.

Von Herzen

Ihr Kurt Aeschbacher
Herausgeber

FOTOS: ZVG

# INHALT

## IMPRESSUM

**50PLUS NR. 5/2023**
Bern: 18. Jahrgang;
Nordwestschweiz: 20. Jahrgang;
Ostschweiz: 18. Jahrgang;
Zentralschweiz: 10. Jahrgang;
Zürich: 19. Jahrgang

**AUFLAGE**
WEMF beglaubigte Auflage 2022: 43055

**ERSCHEINUNGSWEISE**
6-mal pro Jahr

**HERAUSGEBER**
Kurt Aeschbacher

**VERLAG UND REDAKTION**
TG Verlag GmbH, Altgasse 43, 6340 Baar
T 031 311 01 93, verlag@tg-verlag.ch

**REDAKTION**
Texte: Urs Heinz Aerni, Karin Breyer, Christiane Brockes, Patrick Bürgler, Herbert Cerutti, Fredy Gilgen, Martin Jenni, Benedikt Lachenmeier, Simone Liedtke, Christian Meyer, -MINU, Hanspeter Müller-Drossaart, Martin Schatzmann, Yvonne Schöne, Susanne Stettler, Benno Studer, Christian Walder, Dörte Welti, Kurt Aeschbacher

Für unverlangte Einsendungen wird vom Verlag keine Haftung übernommen. Der Verlag führt darüber keine Korrespondenz und unverlangte Manuskripte werden nicht retourniert, ausser es liegt ein adressierter und frankierter Rückantwortumschlag vor.

Der Nachdruck sämtlicher Artikel und Illustrationen ist verboten.

**LAYOUT UND DRUCK**
Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

**MARKETING**
TG Verlag GmbH, Benno Kästli
benno.kaestli@tg-verlag.ch
T 031 311 01 93, 50plusmagazin.ch

**ANZEIGEN**
Herr Biagio Anania
b.anania@tg-verlag.ch
T 076 318 81 08

**ABONNEMENTE UND ADRESSÄNDERUNGEN**
abo@tg-verlag.ch

**ABONNEMENTPREIS**
Jahresabonnement CHF 49.–
2-Jahresabonnement CHF 89.–
Ausland: zuzüglich Porto

**ISSN**
1660-4830

printed in switzerland

Sabine Wunderlin, eine der ersten festangestellten Pressefotografinnen der Schweiz.

Schöne Aussicht, edle Tropfen – Wandern in den Rebbergen.

Gute Freundschaften: ein Rezept für Langlebigkeit?

Bettina Walch verliess SRF, um mehr für die Biodiversität zu tun.

Kunsthandwerk ist, sich am Ursprünglichen zu erfreuen.


## WISSEN

8 **Ornithologie:** Das Lamm ist der Geier
12 **Hirsche:** Schwieriger Herbst für den Platzhirsch

## MENSCHEN

14 **Fotografin Sabine Wunderlin:** Die Frau der ersten Stunde
20 **Abenteurer und Wissenschaftler Gino Gaspari:** Der junge Wilde
24 **Bettina Walch:** Wenn der Asphalt geknackt wird

## DOSSIER

28 **Freundschaften:** Freunde fürs Leben
34 **Improvisationstheater:** Ein Spass für jedermann

## HANDWERK

40 **Kunsthandwerk:** Sich auf das Echte zurückbesinnen

## REISEN / WANDERN

46 **Reisen in der Schweiz:** Goldige Aussichten in Gstaad und Zugfahren einmal anders
50 **Wein und Wandern:** Einfach den Trauben nach

## GENUSS

56 **Perronnord, St. Gallen:** Bitte einsteigen!
59 **Gerichte aus dem Ofen:** … aber bitte mit Kruste

## GESUNDHEIT

65 **Wissen kurz und knapp**
66 **Brustkrebs:** «Brustkrebs nimmt bei Frauen unter 45 zu»
70 **Aphthen-Plage:** Wunde Stellen im Mund
72 **Fragen und Antworten**

## FINANZEN

76 **Vorsorge:** Langfristig vorausplanen bringt viel
80 **Fragen und Antworten**
82 **Erben:** Der «verschwundene» Erbe

## MOBILITÄT

83 **Mobilität kurz und knapp**
84 **Fahrtauglichkeit:** «Bist du sicher, dass du noch Autofahren kannst?»
86 **Autodesign:** Zwischen Zweck und Anmut

## INSPIRATION

6 **Allerlei**
38 **Grüner leben**
45 **Reisen**
74 **Kultur**

## KOLUMNEN

33 **-Minu**
64 **Dörte Welti**
90 **Hanspeter Müller-Drossaart**

## SERVICE

89 **Kleininserate**
91 **Kreuzworträtsel**


TITELBILD: BETTINA WALCH, ZVG. FOTOS: MENDRISIOTTO TURISMO / JACQUES PERLER; ZVG, ADOBE STOCK

# ALLERLEI

## Kunstvolles Geschirr

Das Keramikunternehmen Emma Bridgewater führt mit witzigen Mustern die englische Tradition von farbig bemaltem Steingutgeschirr auf moderne Weise weiter. Wieso nicht mal Artischocken auf einer kunstvoll bemalten Platte servieren? Geht auch für Rüebli oder Blumenkohl. Eine Auswahl dieses Geschirrs, das mit traditionellen Techniken hergestellt wird, findet man im Globus.

## Die Schweiz: ein einzig Volk von Sparern

**Vergleicht man die Nettosparquote in den europäischen Ländern, dann sind die Schweizerinnen und Schweizer die weitaus sparsamsten. Mit 21,9 % lagen 2021 die helvetischen Haushalte 12 Prozentpunkte über dem europäischen Durchschnitt, wie eine aktuelle Studie von hellosafe.ch zeigt. Im Vergleich dazu wird in Deutschland über 10 % weniger gespart. Das europäische Schlusslicht ist Portugal, mit nur 5,4 % weniger Erspartem.**

## Luxus-Auferstehung

**Geben Sie es zu: Sie haben auch schon mal mit einer Kelly-Bag oder einem Chanelkleid geliebäugelt. Allein das Budget! Und bei Online-Schnäppchen weiss man nie, ob sie echt oder eine Kopie sind. High-End-Artikel machen aber Sinn, weil sie in der Regel sorgfältig gearbeitet und von hoher Qualität sind, langlebig und nachhaltig also, lassen sich sehr gut reparieren, wenn man weiss, wie. Rea Bill hat 2017 Reawake gegründet und baute ein Team an Fachpersonen auf, die Taschen, Schuhe, Schmuck und Mode ausbessern oder reparieren können. Was irreparabel ist, geht in einen Upcycling-Prozess und wird zu einem neuen Stück Marke Reawake. Die Auswahl findet man online, aber auch in eigenen Cornern bei Jelmoli in Zürich, Maggs in Bern und neu bei Grieder in Basel. Plus im eigenen Headquarter in Zürich. Man kann aber nicht nur kaufen, sondern auch verkaufen: Luxusschatz zu Reawake bringen, die prüfen das Teil – ganz wichtig! – auf Echtheit, arbeiten es auf und verkaufen es im Shop oder online auf Kommission.** www.reawake.ch

FOTOS: ADOBE STOCK, ZVG

50plus

## ABONNIEREN SIE UNSEREN NEWSLETTER

Alle zwei Wochen informiert Sie unser Herausgeber Kurt Aeschbacher über seine Gedanken rund um Themen, die ihn beschäftigen. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe zu unseren Berichten und werden Sie Teil der 50plus Gemeinschaft. **www.50plusmagazin.ch**

QR-Code einlesen und direkt den Newsletter abonnieren.

## Dieser Schoggi schmilzt sicher nicht

Auf dieser angebissenen Schoggitafel kann man problemlos eine heisse Pfanne oder die Kaffeekanne abstellen. Diese Schokolade ist nämlich aus Keramik und damit ein praktischer Untersatz. Der witzige Hingucker wird von einem Schweizer Handwerker von Hand gefertigt und kann über KURTS.ch, der online Plattform für Schweizer Geschenke, für 36 Franken bezogen werden. Reinbeissen wird nicht empfohlen.

Anzeige

Kurt Aeschbachers Magazin
für ein genussvolles Leben

50plus

Alle zwei Monate spannende
Reportagen und Porträts

Wählen Sie Ihr Abo:
☐ 2-Jahresabo 12 Ausgaben: CHF 89.–
☐ 1-Jahresabo 6 Ausgaben: CHF 49.–

Bestellmöglichkeit auch via
Telefon +41 (0)31 311 01 93 oder online
unter www.50plusmagazin.ch/abo

6 MAL IM JAHR GESCHICHTEN, DIE SIE SONST NIRGENDS LESEN

# Das Lamm ist der Geier

Ein Geier macht dem König der Alpen den Thron streitig und lässt Knochen fallen, statt Kinder zu holen.

VON URS HEINZ AERNI

Therese Plüss ist Wanderleiterin und Vogelkennerin, und sie hatte eine famose Idee. Sie lud zu einer Wanderung auf der Melchsee-Frutt im Kanton Obwalden ein, zu einer ganz besonderen Sehenswürdigkeit.

Das genaue Beobachten der Natur macht das Wandern immer zum Ziel als solches. Zu den Sichtungen unterwegs gehören Vögel, deren Zwitschern im Unterland nicht zu hören sind, wie Steinrötel, Ringdrossel, Steinschmätzer, Zitronenzeisig, Schneesperling, Alpenbraunelle und Bergpieper. Die auffallend vielen Bluthänflinge können jedoch auch mal in tieferen Lagen einem über den Kopf fliegen, meistens in kleinen Trupps. Unsere Tour soll uns aber zu einem grossen Vogel führen, der mit seiner Spannweite bis zu 2,8 Metern zu den grössten im Alpenraum gehört. Um genau zu sein, möchten wir zwei junge Bartgeier besuchen, die durch das Wiederansiedlungsprojekt der Stiftung «Pro Bartgeier» hoch oben in einem Nest sitzen und immer mehr die Flügelschläge üben. Unten im Bergtal werden wir von der Fachfrau für Populationsgenetik Franziska Lörcher herzlich begrüsst. Zusammen mit einer Kollegin verweilt die stellvertretende Geschäftsführerin der Stiftung einige Wochen hier oben, um die beiden Nachkömmlinge nicht nur zu beobachten, sondern auch zu beschützen. «Einmal mussten wir fast eingreifen, als es zu einem Konflikt mit einer Gämse kam», gibt Franziska Auskunft.

FOTOS: URS HEINZ AERNI ZVG, ADOBE STOCK

Knochen schlucken kann, muss er diese aufbrechen, unter anderem dadurch, dass er sie im Flug aus der Höhe auf Felsen fallen lässt, so dass sie zersplittern auf schnabelgerechte Grössen. Dass er sich also vor allem von Knochen toter Huftiere ernährt, war früher nicht bekannt, was zu seinem Aussterben führte.

## Knochen statt Lämmer

1913 gab es im ganzen Alpenraum keinen einzigen Bartgeier mehr. Es kursierten die wildesten Gerüchte, nämlich dass er sich Lämmer holte und warum dann nicht auch Kinder.

Noch im 19. Jahrhundert stand in einem Naturlehrbuch über den Bartgeier: «... er besitzt eine ungeheure Muskel-Stärke, so dass er mit Leichtigkeit Lämmer, Ziegen, selbst Kinder in den Krallen von einem Berge zum anderen trägt.» Diese Worte stammen von Gotthilf Heinrich Von Schubert. Wenn der heute hier auf der Melchsee-Frutt stehen könnte ...

Wie mit so vielen anderen Verschwörungstheorien oder Aberglauben wurden Tiere gejagt und ausgerottet. Dazu gehörten auch Tannenhäher zum Beispiel. Die Forschung und Wissenschaft stellte solche Befürchtungen als Märchen bloss,

Links der Fuss des Steinadlers, rechts der des Bartgeiers.

## Futterklau

Aber allerhand ist das, was sich ein Steinadler erlaubte. Dieser holte sich direkt vor den Augen der jungen Bartgeier ihr Futter, um dann rund 100 Meter weiter unten sich daran gütlich zu tun. Wir können durch das Spektiv, wie ein Fernrohr auch genannt werden kann, genau beobachten, wie die etwas verdattert wirkenden Bartgeier dem Adler beim Schmaus zuschauen. Dabei unterscheidet sich der Speiseplan zwischen den beiden Vogelarten doch um einiges. Der Bartgeier, benannt nach den Federn, die links und rechts vom Schnabel bartähnlich herunter hängen, frisst mit Vorliebe Knochen.

Schon in der Bibel sei von einem Vogel die Rede, der als «Beinbrecher» genannt wurde, herführend vom hebräischen Wort «peres», was «brechen» bedeutet. Damit der Bartgeier

Alle Fernrohre sind in die Felswand gerichtet.

so dass vor rund 40 Jahren mit der Auswilderung von Bartgeiern in Österreich begonnen werden konnte. Nach Angaben der Stiftung «Pro Bartgeier» haben sich seither in den Schweizer Alpen in 26 Territorien Brutpaare gebildet. Insgesamt seien 138 Bartgeier geschlüpft.

Hier an der Bergwand bei Melchsee-Frutt üben die beiden Jungvögel fleissig mit dem Flügelschlagen, um die Muskulatur zu trainieren. Im Alter von rund vier Monaten werden die ersten Flugstunden erprobt, ohne Anleitung durch die Eltern. Manchmal klappt es recht schnell, manchmal geht es nicht ohne Bruchlandung.

### Was macht einen Geier zu einem Geier?

Falken, Milane, Bussarde, Sperber, Habichte und Adler jagen. Der Geier räumt auf. Sie verwerten das Aas und lassen so Kadaver aus der Landschaft verschwinden, ohne zu wissen, dass sie damit einen Service gegen Ausbreitung von Krankheiten bieten. Durch Dokumentarfilme aus Afrika und Westernfilme kennt alle Welt die Geier mit nacktem Kopf und Hals. Das hilft relativ sauber zu bleiben, wenn sie den Kopf in die Überreste

FOTO: WEYRICHFOTO.CH / PRO BARTGEIER

### Infos

Informationen über die Stiftung «Pro Bartgeier» und den Newsletter gibt es hier: www.bartgeier.ch
Informationen über Touren und neue Entdeckungswanderwege von Therese Plüss sind hier zu finden: www.nebenpfade.ch

Anzeige

ENDLICH SCHMERZFREI

- Aktiviert die Muskulatur
- Verbessert die Durchblutung
- Für schmerzfreies Gehen und Stehen

Lernen Sie den Schweizer Luftkissen-Schuh kennen:
**www.kybun.swiss**

kybun Switzerland

toter Tiere stecken, so verkleben sich keine Federn. Das betrifft beispielsweise den Gänsegeier. Anders der Bartgeier, mit seinem ausgeprägten Kopfgefieder, der eben bis zu 80 Prozent Knochen bevorzugt.

Gerechtigkeitshalber sei jedoch vermerkt, dass der Bartgeier zur Not junge Gämsen oder Steinböcke erschrecken kann, so dass sie das Gleichgewicht verlieren und zu Tode stürzen. Was übrigens auch der Steinadler tut. Das ist aber ein anderes Thema.

## Neue Gäste am Berg

Bartgeier können bis sieben Kilogramm schwer sein, paaren sich von Dezember bis Februar, was für eine Beziehung durch das ganze Jahr hält, brüten bis 54 Tage und werden erst ab fünf bis sieben Jahren geschlechtsreif, wobei bis zur ersten erfolgreichen Brut durchaus neun Jahre ins Land gehen können. In Zoologischen Gärten ohne den Stress der Wildnis können Bartgeier bis 50 Jahre alt werden.

Franziska ruft und zeigt nach oben. Wir werden Zeuge eines Spektakels. Der Adler nagt noch immer am gestohlenen Futter der beiden jungen Bartgeier und es scheint, dass es noch weitere Greifvögel anzieht. Denn jetzt kreisen ein Rotmilan, ein Schwarzmilan und ein Mäusebussard um uns herum. Auf einmal ruft die Kollegin der Franziska durch das Funkgerät, dass ein ausgewachsener Bartgeier in unsere Richtung fliegt. Und schon ist er da. Mächtig mit Blick auf das Geschehen unten an der Bergwand. Franziska meint: «Keine Ahnung, woher der kommt.»

Die Zeit verfliegt, bald fährt die letzte Gondel talwärts, wir würden noch bleiben. Dank der Stiftung «Pro Bartgeier» besteht wieder die Chance, beim Wandern in den Alpen auf einmal einen grossen segelnden Vogel zu sehen, der das Bild der Berglandschaft vervollkommnet.

**Urs Heinz Aerni lebt als Autor, Journalist und Feldornithologe in Zürich. Er bietet auch unterhaltsame Vogelspaziergänge für Familien, Vereine und Firmen an. www.ursheinzaerni.com**

Anzeige

SCHMERZFREIES GEHEN UND STEHEN

Das andauernde Gehen auf harten und flachen Böden ist die häufigste Ursache von Fuss-, Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen. Herkömmliche Schuhe belasten Füsse und Gelenke bei jedem Schritt. Kybun Schuhe mit der Schweizer Luftkissen-Technologie setzen deshalb beim Fundament der Menschen an – bei den Füssen. Sie simulieren das Barfussgehen auf weich-elastischem Boden. Das stärkt nicht nur die Muskulatur des Bewegungsapparats, sondern aktiviert auch verschiedene Muskelgruppen, die somit die Gelenke besser unterstützen und stabilisieren. Durch das Tragen der kybun Schuhe wird der menschliche Körper positiv beeinflusst – Kraft, Beweglichkeit und Balance werden gestärkt und die Gesundheit nachhaltig verbessert.

Weltweit schwören bereits über 2 Millionen Menschen auf den heilenden Geh- und Stehkomfort der High-Tech-Schuhe. Auch Orthopäden, Physiotherapeuten und Sportmediziner weltweit haben das Wirkprinzip von kybun entdeckt und empfehlen es ihren Kunden für einen gesunden, aktiven Bewegungsapparat.

Der Schweizer Luftkissen-Schuh: **www.kybun.swiss**

kybun Switzerland

# Schwieriger Herbst für den Platzhirsch

Im Herbst braucht der Platzhirsch all seine Kraft, um sein Harem zusammenzuhalten und sich gegen Nebenbuhler zu wehren. Ein Effort, den er nicht selten mit dem Leben bezahlt.

Brunftzeit: Ein Dampfwölklein steigt aus der Hirschkehle, bevor Sekunden später das kräftige Röhren zu hören ist.

VON HERBERT CERUTTI

Das Röhren der Hirsche im September und Oktober geht dem Wanderer durch Mark und Bein. Mit weit in den Nacken geworfenem Kopf steht der mächtige Hirsch im Herbstwald und brüllt den Anspruch auf seine Weibchen in den kalten Himmel. Wie einen Blitz, der dem Donner vorausgeht, sieht man am Berghang erst ein Dampfwölklein aus der Hirschkehle steigen, bevor Sekunden später das Dröhnen folgt. Dem wilden Brüllen antworten die Rivalen, die selber gerne an der Stelle des Platzhirsches stünden.

Die Beobachtung einer Bergwiese im Schweizerischen Nationalpark hat für die paar Brunftwochen pro Tag 15 Stunden fast pausenloses Röhren ergeben, mit akustischen Höhepunkten gegen 20 Uhr, um Mitternacht und in der Morgendämmerung. Ein Dutzend Hirsche brachte pro Nacht um die 25 000 Rufe zusammen. Solches Brüllen braucht Kraft. Der Platzhirsch legt sich am Morgen erschöpft ins Gras, kaum noch fähig, das Maul zu öffnen, um zu äsen. Ende Oktober ist der Held sichtlich dünner geworden – «abgebrunftet», wie es im Jägerjargon heisst. Kommt jetzt ein früher Winter, bleibt dem Stier kaum Zeit, sich ordentlich zu erholen. Der Macho bezahlt sein kräftezehrendes Gehabe nicht selten mit dem Leben.

Warum überhaupt der akustische Aufwand? Rothirsche leben die meiste Zeit des Jahres in getrennten Gruppen. Im Sommer bilden die Kühe mit ihren im Juni geborenen Kälbern sowie dem im Vorjahr geborenen Nachwuchs eine Gemeinschaft. Geführt von einer erfahrenen Hirschkuh, zieht das Rudel abends zur Kräuterwiese und kehrt bei Tages-

FOTOS: ADOBE STOCK

anbruch in den Schutz des Unterholzes zurück. Die Stiere verbringen den Sommer in der Männergruppe. In Rudeln wechseln sie ebenfalls täglich zwischen Äsungsplätzen und sicherem Einstand. Nach dem Abfallen der Geweihstangen im Februar oder März ist den Männchen bis zum Juli unter dem Bast, einer nährenden Haut, ein neues Geweih gewachsen. Jetzt gilt es, die Knochenwaffe blank zu legen. An Bäumen oder Felsen reiben die Tiere stundenlang ihr Geweih, bis sich der Bast in blutigen Fetzen vom Knochen löst.

Kommt es zum Kampf zweier Rivalen, prallen die Geweihe krachend aufeinander.

## Aus Kollegen werden Rivalen

So lebt auch die Männerbande friedlich zusammen. Im September aber ändert sich das Bild. Die kürzer werdenden Tage lösen einen Männlichkeitsschub aus – die Stiere kommen in die Brunft. Die älteren Tiere wandern jetzt zu ihrem Brunftplatz, den sie schon in den Vorjahren besetzt hielten, und beginnen mit dem Röhren. Das akustische Signal lockt Weibchen herbei, die dann mit ihren Jungen nahe beim Platzhirsch äsen und lagern. Unablässig umkreist der Hirsch nun seinen Harem und treibt Kühe, die sich aus seinem Machtbereich entfernen wollen, beharrlich zum Brunftplatz zurück.

Das Röhren des Hirsches hilft, bei den Weibchen die Brunft auszulösen. Da sie nur wenige Stunden paarungsbereit sind, muss der Stier den einzelnen Kühen immer wieder nachlaufen und durch Beriechen und Belecken prüfen, ob der Zeitpunkt zur Begattung gekommen ist. Neben dem anstrengenden Haremsgeschäft wird der Platzhirsch auch im Kampf gefordert. Obwohl bereits mit zwei Jahren geschlechtsreif, bringen es meist nur siebenjährige oder noch ältere Stiere zum Haremsbesitz. Die jüngeren Habenichtse lauern an der Peripherie und warten, bis der Platzhirsch entkräftet ist. Mit seinem Röhren verrät der Platzhirsch den Konkurrenten seine körperliche Verfassung. Denn je häufiger und kräftiger das Brüllen und je tiefer die Tonlage, desto mächtiger und fitter ist der Schreihals.

Hat ein Rivale den Eindruck, er könne mithalten, zeigt er dem Platzhirsch die eigene akustische Visitenkarte. Dieser hat mittlerweile an der Stimmgewalt des Herausforderers erkannt, dass Schwierigkeiten bevorstehen. Jetzt nehmen die beiden optisch Mass. In seltsam steifem Gang marschieren sie mit ein paar Metern Abstand parallel nebeneinander. Sie röhren, schütteln das Haupt und prüfen aus den Augenwinkeln, wie gross der Gegner wirklich ist. Oftmals genügt dieser Imponiermarsch, um die Machtfrage zu klären. Denn wähnt sich einer der beiden schwächer, ergreift er die Flucht und erspart sich so eine wenig aussichtsreiche Auseinandersetzung.

## Keine Ruhe nach dem Sieg

Bei vermuteter Chancengleichheit aber kommt es zum Kampf. Innert Sekundenbruchteilen beziehen die Tiere frontal Position. Mit gesenktem Kopf stürzen sie los; krachend prallen die Geweihe aufeinander. Wie Schwinger im Sägmehlring versuchen sich die Gegner mit aller Kraft wegzudrücken. Wird schliesslich einer der Hirsche zurückgedrängt, sucht er sein Heil in der raschen Flucht. Sieger wie Besiegter bleiben meist unverletzt. Denn so bedrohlich ein Hirschgeweih erscheinen mag, die vielen Verzweigungen der knöchernen Turnierwaffe dämpfen wirkungsvoll auch den heftigsten Stoss. Allerdings tragen alte Hirsche manchmal statt des verästelten Geweihs nur noch zwei lange Stangen. Dann kann es passieren, dass der Gegner nach dem Kampf zu Tode «geforkelt» liegenbleibt.

Vom Ausruhen auf den Lorbeeren nun keine Spur. Falls sich der Platzhirsch gegen den Herausforderer behaupten konnte, muss er sofort wieder röhren, was das Zeug hält, denn am Platzrand tummeln sich bereits weitere Rivalen. Und da die eine und andere Hirschkuh das Gefecht als Chance sah, sich aus dem Staub zu machen, hat der Pascha mit der Hausordnung wieder seine liebe Not. War jedoch der Herausforderer siegreich, ist auch ihm keine Ruhe vergönnt. Denn er steht jetzt an der Stelle des abgehalfterten Platzhirsches und hat mit den Wonnen zugleich die Lasten eines Haremsbesitzers geerbt.

Eine Langzeitstudie an schottischen Rothirschen hat gezeigt, dass die Hälfte der Nachkommenschaft von gerade zwölf Prozent der erwachsenen Männchen gezeugt wird. Aber auch bei den Weibchen gibt es markante Unterschiede. Über die Hälfte aller Jungen stammt von nur einem Viertel der erwachsenen Weibchen. Das ist wenig verwunderlich, denn bei den Weibchen gibt es ebenfalls körperlich überlegene Individuen, die ihre Geschlechtsgenossinnen von den besten Futterplätzen vertreiben und so sich und ihren Kälbern einen Ernährungsvorteil verschaffen.

Herbert Cerutti ist Autor und Tierexperte.

# Die Frau der ersten Stunde

Sie ist eine Zeitzeugin. Gleichzeitig zeugen ihre Fotos von der Zeit. Sabine Wunderlin arbeitete 33 Jahre lang als festangestellte Pressefotografin – kaum einer anderen Frau in der Schweiz gelang dies so früh.

VON YVONNE SCHÖNE

Alle hat sie vor der Linse gehabt. Tina Turner, Niklaus Meienberg, Christoph Blocher, Adolf Ogi, Elisabeth Kopp, Steven Spielberg, Papst Johannes Paul II., Friedrich Dürrenmatt, Anne-Sophie Mutter, Alice Schwarzer, Dimitri, Kim Wilde, Willy Brandt, Jack Lemmon, Claudia Schiffer, Gianna Nannini, Melissa Etheridge, Emil, Elizabeth Teissier und sogar Uriella. Die Liste liesse sich beliebig verlängern. Doch auch ganz einfache Menschen, Frauen, Tiere und Landschaften spielen in Sabine Wunderlins fotografischem Leben eine grosse Rolle.

Die wohl wichtigste kommt jedoch ihrem Grossvater und vor allem ihrem Vater Franz (1918–2010) zu. Sie wecken im Mädchen aus dem bäuerlichen Fricktal die Liebe zum Fotografieren, schärfen den

Blick für ein gutes Bild. Die Dunkelkammer ihres Vaters, welche sich dieser zu Hause unter der Treppe eingebaut hat, ist für die junge Sabine ein geheimnisvoller, ein faszinierender Ort. Mit 15 schiesst Wunderlin ein Foto, welches ihr ganzes Leben prägen soll (siehe unten): Als sie erfährt, dass der Bau der Autobahn A3 geplant wird, will sie die ihr vertraute Welt in ihrem Dorf, Stein AG, dokumentieren, bevor diese verschwindet. Es ist der Beginn ihrer Vorher-Nachher-Bildserie, die bis heute andauert. «Ich möchte damit zum Nachdenken über den Schutz der Landschaft anregen. Und gegen das Vergessen kämpfen, wie ein Ort ausgesehen hat, bevor er zugebaut worden ist», sagt die Fotografin.

## Das Glück des Zufalls

Trotz ihrer Liebe zur Kamera wird aus Sabine eine Primarlehrerin. Vorerst jedenfalls. Erst nachdem sie 1979 durch die Prüfung zur Sek-Lehrerin fällt, macht es bei ihr «Klick». An diesen Moment erinnert sie sich ganz genau: «Ich ging mit einer Freundin reiten. Wir machten auf einer Juraweide Pause und als wir da sassen, erzählte sie mir von der Fotofachklasse an der Kunstgewerbeschule in Zürich. Da wusste ich: Ich will Fotografin werden.» Tatsächlich besteht sie die anspruchs-

**Vorher-Nachher (1968/1982)** «Mein erstes ‹Umweltbild› machte ich als 15-Jährige 1968 in Stein AG, wo ich aufwuchs. Als klar war, dass der Bau der Autobahn A3 geplant ist, wollte ich meine Welt dokumentieren, die verschwinden würde.»

**Vorher-Nachher (1983/1996)** «1983 fotografierte ich Kinder auf einer Velotour beim durch den Bau der A3 gefährdeten Sagemühletal. 1996 wollte ich für eine Reportage im SonntagsBlick zur Eröffnung der A3 das Gruppenfoto von damals nachstellen. Ich bin stolz, dass ich alle ‹Kinder› wiederfinden und zum Posieren auf der noch geschlossenen A3 bei Effingen AG motivieren konnte. Darunter auch die spätere Bühnenpoetin und Satirikerin Patti Basler sowie ihre Schwester Colette Basler, welche diesen Herbst für den Nationalrat kandidiert.»

**Frauen-Power im Bundeshaus (2010)** «Dieses Foto erschien im SonntagsBlick unter dem Titel ‹Frauen sind der letzte Schrei›. Es zeigt die damals drei höchsten Schweizerinnen: Nationalratspräsidentin Pascale Bruderer, Bundespräsidentin Doris Leuthard sowie Ständeratspräsidentin Erika Forster (v.l.n.r.). Für mich als Frauenrechtlerin bedeutete dieses Bild die Erfüllung eines Traums.»

volle Aufnahmeprüfung und wird als eine von nur fünf Personen für die vierjährige Ausbildung akzeptiert. Und obwohl die Pressefotografie darin kaum ein Thema ist, verdankt sie der Kunstgewerbeschule ihren Einstieg in diese: Eines Tages ruft der Fotochef des SonntagsBlick – in Pressekreisen «SoBli» genannt – in der Fotofachschule an und fragt, ob es eine zur Fotografin ausgebildete Frau gäbe. Sabine Wunderlin: «Wenig später hatte ich den Job. Zwei Jahre danach stellte sich heraus, dass ich als Fotoassistentin und nicht als Fotografin angestellt worden war, worauf ich flugs eine Lohnerhöhung von 500 Franken bekam. Rückblickend vermute ich, dass man eine Frau gesucht hatte, weil ich billiger war als ein Mann.»

Ihrer Faszination für den Beruf tat dies jedoch keinen Abbruch, sonst wäre sie nicht 33 Jahre geblieben. «Der SoBli war für mich ein geniales Konzept. Es gab einen Magazinteil, ich musste nur am Samstag tagesaktuell arbeiten und keine Sportanlässe fotografieren», erzählt Sabine Wunderlin. Ein paar Jahre lang arbeitete sie zusätzlich für die Wirtschaftszeitung «Cash», doch vom SoBli weggehen kam nicht in Frage. «Immer wieder wurden mir – auch von anderen Verlagen als

FOTOS: SABINE WUNDERLIN, ZVG

**Bundesrat Adolf Ogi auf dem Balkon seines Elternhauses in Kandersteg BE (1991)** «Um es frei nach Adolf Ogis berühmten Ausruf ‹Freude herrscht› zu formulieren: Dieser Helgen macht mir einfach Freude, weil hier alles stimmt – das Sujet, die Pose, das Wetter, der Hintergrund, der Blickwinkel.»

**Anker-Trilogie mit Christoph Blocher (2009)** «Zu manchen Menschen, die ich im Laufe der Jahre immer wieder fotografierte, baute ich eine Beziehung auf, selbst wenn wir politisch nicht derselben Meinung sind. So auch mit Christoph Blocher, der ein Fan von Albert Anker ist. Blochers absolut unüblicher und unbeschwerter Umgang mit den Anker-Bildern sowie sein Sinn für Humor ermöglichten diese Foto-Trilogie.»

Ringier – leitende Funktionen angeboten, doch ich wollte weiterhin an der Front tätig sein.» Ein gutes Bild zu machen ist eine Kunst. «Das ist ein ganz eigener Prozess, für den es Geduld und gute Laune braucht, zudem muss die Chemie zwischen der Fotografin und der porträtierten Person stimmen.»

Als Frau der ersten Stunde kann man Sabine Wunderlin überdies in Sachen LGBTQ-Community bezeichnen. Selbst lesbisch, verkehrt sie bereits in den 1980er-Jahren in der Frauen- und Queer-Szene in Zürich, dokumentiert diese über Jahrzehnte hinweg immer wieder fotografisch. Noch heute

## Buch und Ausstellung

Sabine Wunderlins Buch «Zwischen Stein, Bundeshaus & Pudding Palace» ist Mitte August im rüffer & rub Verlag (Fr. 48.–, 304 S., ISBN 978-3-907351-05-5) erschienen. Parallel dazu findet noch bis am 8. Oktober 2023 im Stadtmuseum Aarau die Ausstellung «Sabine Wunderlin – Fotografin in einer Umbruchzeit» statt.

**Kurt Aeschbacher mit zwei Elefanten (1990)** «In meiner Karriere fotografierte ich immer wieder Tiere, speziell Elefanten im Zoo Zürich. Kurt Aeschbacher moderierte damals die TV-Sendung ‹Grell-Pastell› und rief im SoBli Menschen mit ungewöhnlichen Haustieren dazu auf, sich bei ihm zu melden. Zur Illustration des Aufrufs konnte ich Aeschbacher in der Manege des Circus Knie mit zwei Elefanten fotografieren. Es war einmalig, wie gut die beiden Elefanten mitmachten.»

macht sie ehrenamtlich Bilder für die Lesbenorganisation Schweiz (LOS). Schaut man sich ihr fotografisches Werk an, so bilden Frauen eines der grossen Themen.

## Das Leben danach

Seit 2017 ist Sabine Wunderlin pensioniert. Das heisst jedoch nicht, dass sie nicht mehr fotografiert: Ab und zu nimmt sie noch einen Auftrag an und sie schiesst natürlich auch privat das eine oder andere Foto.

Fast so lange wie dem SoBli ist Sabine Wunderlin inzwischen ihrer Altbau-Wohnung im Zürcher Seefeld-Quartier und ihrer Partnerin treu. «Willemijn möchte schon ewig mit mir zusammenziehen», erzählt die Fotografin lächelnd. Doch noch immer wohnen die beiden Frauen getrennt. Vielleicht brauchen kreative Menschen einfach mehr Freiraum.

Gefeiert wird diese Kreativität mit dem vor kurzem erschienen Buch über Sabine Wunderlins Schaffen, das von einer Ausstellung im Stadtmuseum Aarau (siehe Box) begleitet wird. Quasi ein Geschenk zu ihrem 70. Geburtstag vor ein paar Wochen.

Anzeige

Agil und stabil durchs Leben

Mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter

Übungen und Kurse finden
sichergehen.ch

sicher stehen
sichergehen.ch

bfu bpa upi

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Gesundheitsförderung Schweiz

SONNMATT
LUZERN

# Zeit für eine Auszeit:
# Zu Besuch auf Sonnmatt in Luzern

**Ankommen, abschalten, auftanken: Auf Sonnmatt Luzern werden die Gäste inmitten einer malerischen Kulisse verwöhnt. Die einzigartige Umgebung ist aber längst nicht das einzige Highlight dieses besonderen Ortes.**

Es gibt viele Gründe für einen Besuch auf Sonnmatt. Diese finden sich nicht nur im Kurhotel und der Residenz, sondern auch drumherum. Wer schon einmal einen Spaziergang über die Parkanlage oder durch den Kastanienhain rund um das Anwesen gemacht hat, wird dies bestätigen. Luzern ist nah – und doch ist es auf Sonnmatt herrlich ruhig. Hier erholt man sich mit Blick auf die Stadt, den See und die Berge. Und das zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter. Das wusste übrigens auch schon Friedrich Dürrenmatt, der einst sagte: «Sonnmatt ist auch als Regenmatt schön».

## Individuelle Bedürfnisse im Fokus

Ideal abschalten lässt es sich natürlich im Haus selbst. Das 4* Superior Ambiente wird ergänzt mit einem erstklassigen gastronomischen Angebot sowie umfassenden Gesundheitsleistungen. Eine ideale Kombination, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu gewinnen. «Bei unseren Pflege- und Therapieangeboten orientieren wir uns stets an den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Menschen», betont Direktor Urs Niffeler. Dieser Fokus auf das Wesentliche macht Sonnmatt zu einem idealen Ort für einen erholsamen Kuraufenthalt. Auf Sonnmatt geht es aber nicht nur darum, gesund zu werden, sondern es auch zu bleiben. Das angenehme Mikroklima hoch über Luzern bietet hierzu die ideale Umgebung: Das Präventionsangebot reicht von medizinischen Check-ups über individuelle Beratungen bis hin zu Physiotherapie-Übungen, die auch zuhause weitergeführt werden können.

## Kulinarischer Genuss

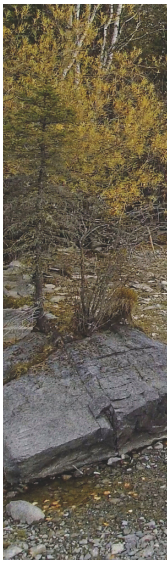
Das Gesundheitsbewusstsein endet auf Sonnmatt nicht in den Therapieräumen oder im Wellnessbereich. Echte Gesundheit beginnt bekanntlich auf dem Teller – und genau deshalb geniesst die Kulinarik hier einen besonders hohen Stellenwert. In den hauseigenen Restaurants «Pilatus» und «Rigi» bilden frische und lokale Zutaten die Grundlage für die abwechslungsreiche, hochstehende Küche. Und auch für das seelische und geistige Wohlbefinden wird gesorgt: Spannende Lesungen, inspirierende Diskussionsrunden und regelmässige Konzerte runden das Angebot auf Sonnmatt ab.

Keine Frage: Wer sich nach einer entspannten Auszeit sehnt, seiner Gesundheit etwas Gutes tun oder einfach die einzigartige Vielfalt der Region Luzern erleben möchte, wird auf Sonnmatt fündig. Das wusste auch Dürrenmatt schon.

**Schlaf-und-Wach-Check-up**

Jede dritte Schweizerin und jeder dritte Schweizer leidet an Schlafstörungen. Nutzen Sie den Aufenthalt auf Sonnmatt für eine Schlafberatung und einen schlafmedizinischen Check-up. In Zusammenarbeit mit der ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin Luzern bietet Sonnmatt unter der medizinischen Leitung von Chefarzt Dr. Sebastian Zaremba Interessierten eine schlafmedizinische Analyse ihrer Schlafgesundheit sowie einen ganzheitlichen Therapieplan.

**Scannen Sie den QR-Code, um mehr über den Schlaf-und-Wach-Check-up zu erfahren:**



# Der junge Wilde

Gino Caspari ist mit Leib und Seele Abenteurer. Aber auch Vollblut-Wissenschaftler. Einer noch dazu, dessen Forschungen immer wieder international Aufsehen erregen.

VON SUSANNE STETTLER

Wenn er auf dem Kamel reitet, umgibt ihn ein Hauch von Lawrence von Arabien und wenn er in Sibirien durch den Sumpf watet, denkt man unweigerlich an Indiana Jones. Wenn man so will, kämpft Gino Caspari wie die Filmhelden für das Gute. Er jagt jedoch nicht Bösewichte, sondern Erkenntnisse. Der 34-jähriger Berner ist ein aufstrebender Wissenschaftler.

Trotz seines jungen Alters ist sein Rucksack bereits prall gefüllt: Er studierte an der Uni Bern Archäologie und Kunstgeschichte, besitzt einen Master in Business, lernte während zwei Jahren in China fast fliessend Mandarin zu sprechen, machte danach den Doktor an der Uni Hamburg (D) und absolvierte gleichzeitig an der Columbia University in New York (USA) ein Masterstudium in Ostasiatischen Wissenschaften. «Inzwischen erforsche ich für die Universität Bern und die Universität Sydney mittels Ausgrabungen, Erhebungen und Satellitendaten die Vergangenheit der Gebirge, Wüsten und Steppen Zentralasiens», erklärt er. «Ich spezialisiere mich dabei auf neue Methoden der Fernerkundung und leite Expeditionen in schwer zugängliche Gebiete.» In Sibirien leitete Gino

Ob in unwegsamen Gebieten, auf dem Pferd, einem Kamel oder im Wasser – Gino Caspari findet immer seinen Weg.

Caspari Ausgrabungen, an denen bis zu 150 Personen beteiligt waren. 2017 machte er zusammen mit russischen Kollegen einen vielbeachteten Fund: Das älteste bislang bekannte Skythengrab. «Meine Forschung befasst sich mit Mensch-Umwelt-Interaktionen», erklärt er. «Zudem verleiht sie den grossen naturräumlichen Veränderungen, die unsere Gesellschaft bereits prägen respektive uns in extremerem Ausmass noch bevorstehen, eine Zeittiefe und ein Verständnis, welches nur die Archäologie bieten kann.»

## Scha(r)fe Sache

Und so ganz nebenbei hat der junge Wissenschaftler auch noch Geschichte geschrieben im Kniebeugen-machen-mit-einem-lebenden-Schaf-auf-den-Schultern. Nicht weniger als 104 derartige Kniebeugen absolvierte Caspari 2019 und gewann damit den Wettbewerb in Südsibirien als erster Nicht-Einheimischer in der 1000-jährigen Geschichte. Zur Belohnung erhielt er ein Zertifikat – und das Schaf.

## Plötzlich war alles anders

Pandemie und Krieg haben dem ambitionierten Forscher allerdings einen Strich durch die Rechnung gemacht. «Nach der Expeditionsflaute 2021 fing das Jahr 2022 ganz gut an, aber der Einmarsch Russlands in die Ukraine schlug viele Türen gleich wieder zu. Neben dem erschreckenden menschlichen Leid hat das auch in der Wissenschaft enormen Schaden angerichtet. Ganz abgesehen davon, dass ich auf beiden Seiten Freunde habe, um die ich mich sehr sorge», erzählt Caspari. Viele Kontakte seien abgebrochen, es könne kein Geld mehr überwiesen werden und verständlicherweise unterstütze auch niemand mehr Projekte in diesem Bereich.

«Die vergangenen zwei Jahre waren ausserordentlich schwierig. Immerhin konnte ich als Stiftungsrat der gemeinnützigen Stiftung ‹ArcheoExploration› spannende Dokumentationsprojekte unterstützen und wir haben das ‹Book of Mummies› herausgegeben», erzählt Caspari. Zudem veröffentlichte er in internationalen Fachzeitschriften zehn Artikel

Bei archäologischen Ausgrabungen braucht Gino Caspari nicht nur viel Geduld, sondern auch den Blick und die Liebe fürs Detail.

über Themen wie die Nutzung hochauflösender Satellitenbilder für die Gletscherarchäologie, die Radiokarbonanalyse sibirischer Menschenknochen, die Rolle der Hochgebirgsjagd in der prähistorischen Mongolei oder die Nutzung sozialer Medien für die Wissenschaftskommunikation.

Zum Glück ist Gino Caspari, der auch schon Expeditionen in den Oman und den Pazifik führte, flexibel. Und so ist er daran, neue Projekte in Aserbeidschan und Norwegen aufzubauen. «Ich habe zwei Surveys im arktischen Nordnorwegen geleitet. Ein Freund von mir, der Kapitän ist und die dortigen Gewässer sehr gut kennt, brachte uns mit einem kleinen Segelschiff in Buchten, die nur selten besucht werden», erzählt der Archäologe. «Dort unternahmen wir lange Wanderungen durch steiles und unwegsames Gelände und konnten Dinge dokumentieren wie jungsteinzeitliche Dörfer oder Verstecke, in denen Jäger Rentieren auflauerten.» Darüber hinaus habe er im Kaukasus neue Kontakte geknüpft, wo er zusammen mit Mitgliedern der Aserbaidschanischen Akademie der Wissenschaften einen Grabhügel aus der Eisenzeit untersucht habe. Zudem sei für 2024 ein Projekt im Südpazifik angedacht.

## Starker Körper, starker Geist

Auf Forschungsreisen ist Gino Caspari in seinem Element. «Archäologie in Kombination mit Expeditionsleitung ist für mich die Herausforderung, bei der all meine Fähigkeiten zum Einsatz kommen», sagt er. «Wenn man sich gut auf eine Expedition vorbereitet, dann sind natürliche Herausforderungen wie Überschwemmungen oder Kälte absolut kalkulierbar. Die richtigen Expeditionsteilnehmer auszuwählen hingegen erfordert viel Erfahrung und auch eine gute Portion Glück.» Seine Arbeit ist daher nicht nur intellektuell fordernd, sondern auch zwischenmenschlich und körperlich. Wenn er daheim in Bern ist, betreibt er deshalb Kampfsport, Akrobatik, Kraft- und Konditionstraining. «Das Ziel sind 15 Stunden Training pro Woche, dann fühle ich mich geistig produktiv und körperlich ausgeglichen.»

Der Forscherdrang scheint Gino Caspari, der in Steffisburg BE aufgewachsen ist, in die Wiege gelegt worden zu sein. «Meine Eltern haben sich sehr viel mit der Natur beschäftigt. Mein Vater jagte und ich ging oft zum Füttern der Tiere mit. Meine Mutter zeigte mir die Pflanzenwelt und brachte mir vieles bei. Beides hat mich sicherlich in meinem Drang bestärkt, Dinge draussen zu erforschen und genau zu beobachten.»

### Das Buch der Mumien

Das kürzlich erschienene «Book of Mummies» (bisher nur auf Englisch erhältlich) soll einem Laienpublikum die Mumienforschung näherbringen. Es zeigt, welche Spuren sich mit neuen archäologischen Methoden wie Isotopenanalyse, DNA-Sequenzierung, Computertomographie etc. untersuchen lassen und welche Erkenntnisse daraus gewonnen werden können. Natürlich erzählt Gino Caspari darin auch ein paar Abenteuergeschichten von seinen Expeditionen.

**«Book of Mummies» von Gino Caspari, erhältlich unter www.archaeoexploration.ch/publikationen**

FOTOS: ZVG

# Ihr Testament kann Leben retten.

Sierra Leone © Vincenzo Livieri

## Unsere Ärzt:innen retten Leben. Ihr Testament auch.

Informieren Sie sich jetzt in unserem kostenlosen Ratgeber zum Thema Legate und Erbschaften.
**www.msf.ch/testament oder 0848 88 80 80**

MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN

M50+ / 2023

# BETTINA WALCH

# Wenn der Asphalt geknackt wird

Sie verliess eine Karriere bei SRF, um mehr für die lebensnotwendige Biodiversität zu tun.

VON URS HEINZ AERNI

Sie war die erste Frau im Team von SRF-Meteo, ist jetzt Unternehmerin für die Sache der Natur und heisst Bettina Walch. Heute sorgt sie für Schlagzeilen wie diese in der NZZ: «Andere brechen in Banken ein, sie brechen den Boden auf: In Zürich machen zwei Frauen aus Asphaltflächen kleine Lebensräume, von denen Bienen und Menschen profitieren.» Aber davon später.

## Von SRF zum eigenen Unternehmen

In mehr als zehn Jahren war Bettina zu sehen und zu hören in verschiedenen Funktionen bei SRF, als Kaderfrau war sie ausserdem in der Programmleitung von Radio SRF3. Zu einem der Projekte, die sie in der Zeit geleitet hat, gehört «Mission B», das von SRF lanciert wurde und heute vom Verein «Festival der Natur» weitergetragen wird. Als Bettina Walch 2020 50 wurde, habe sie gewusst, dass es an der Zeit ist, nochmals etwas Neues anzupacken. Ihre gesammelten Erfahrungen bei SRF und ihr Wunsch, mehr für die Umwelt zu tun, bewog sie, das Medienhaus am Leutschenbach zu verlassen. 2021 gründete sie also ihre eigene Firma «Plan Biodivers», zusammen mit der Biologin und Filmerin Isabella Sedivy. Sie hatten sich bei der Projektarbeit zu «Mission B» kennen- und schätzen gelernt; Sedivy arbeitete zuvor für Sendungen wie «Netz Natur» und «Schweiz aktuell».

## Blumen statt Asphalt

Zurück zur obengenannten Schlagzeile. Im Mai dieses Jahres hob eine Baggerschaufel eine Decke aus Stein und Erdöl, kurz: Teer, aus dem Boden und befreite die unten versiegelte Erde zu neuem Leben. Geschehen in Zürich unweit der Hardbrücke, zwischen Theater Schiffbau und einer Autowaschanlage. Geschehen früh am Morgen unter der Aufsicht der «Asphaltknackerinnen» Bettina Walch und Isabella Sedivy. Ziel der Aktion: Entsiegelung statt Versiegelung oder mehr Grün statt Grau. Das blieb medial nicht unbemerkt und so kam es zur Berichterstattung der «NZZ am Sonntag», die schrieb, dass gemäss Zahlen des Bundes «5 Prozent des Schweizer Bodens versiegelt ist, das entspricht der Fläche des Kantons St. Gallen.» Seit den 1980er-Jahren habe die versiegelte Fläche um fast 40 Prozent zugenommen, über dem europäischen Durchschnitt. Solche Zahlen mobilisieren die beiden Frauen und ihr Team von «Plan Biodivers». Sie gehen nicht nur Projekte wie dieses an, mit dem

Ihr Lachen nahm sie von SRF mit in ihr Engagement für die Natur – die Asphaltknackerin Bettina Walch.

FOTOS: PLAN BIODIVERS ZÜRICH, ZVG

Bettina Walch und Isabella Sedivy packen mit an, wenn der Asphalt der Natur weichen soll.

sie übrigens beim Projektwettbewerb «Für Züri» die Anschubfinanzierung gewonnen haben, sondern bieten Unternehmen, Verbänden, Behörden und Privatpersonen ihre Unterstützung bei der Kommunikation oder bei strategischen Arbeiten zu Umweltthemen an. Zum Beispiel durch Beratung von Projekten, Vermittlung, Medien- und Öffentlichkeitsarbeit. Übrigens, diese Asphalt-Aufknack-Aktion löst auch in der umliegenden Nachbarschaft Interesse aus. Diesen Sommer haben die beiden «Asphaltknackerinnen» in Frankfurt den zweiten Preis in Klimakommunikation entgegengenommen. Weitere Schweizer Städte bekunden ebenfalls Interesse an einer möglichen Zusammenarbeit.

## Naturnahe Kindheit

Der temperamentvollen Liechtensteinerin, die heute mit ihrer Familie in Zürich lebt, scheint das Anliegen bei der erfolgreichen Aktion «Mission B» den Ärmel für den Naturschutz «reingenommen» zu haben, wie man so zu sagen pflegt. «Ja» bestätigt sie und erklärt: «... allerdings bin ich schon naturnah aufgewachsen, meine Mutter war Freizeitgärtnerin und ich habe meine Kindheit grösstenteils in der Natur verbracht.» Es mache sie glücklich, nicht nur sich mit den Zusammenhängen in der Natur beruflich auseinandersetzen zu dürfen, sondern für deren «Erhalt und Förderung» einzusetzen.

Der Journalismus bleibt ihr im Blut, auch beim Naturschutz: «Als Journalistin will ich die beste aller möglichen Geschichten herausarbeiten, so dass der Kopf die Zusammenhänge versteht und das Herz Freude daran findet. Mein Ziel: Mit möglichst einfachen und konstruktiven Ideen andere Menschen zum nachhaltigen Handeln anzuregen.»

## Bis zum Retten von Würmern

Dass Bettina Walch naturliebend ist, erfuhr der Verfasser dieses Artikels schon vor einigen Jahren, als sie zusammen an einem Herbstabend in Lenzerheide in Graubünden einen Spaziergang machten, um röhrende Hirsche zu hören. Ob es Tierarten gibt, zu denen sie einen persönlichen Bezug hege? «Klar. Wobei ich beim Aufzählen bald mal aufhöre, denn am Schluss mag ich sie alle.» Ohne Ausnahme? «Doch», gab sie zu, mit «Blutschnecken und überzüchteten Nutz- und Haustieren» hat sie ihre liebe Mühe und begann doch noch einiges aufzuzählen, was sie besonders liebe: «Rabenvögel, Kornweihen, Schmetterlinge, Moorlandschaften, Flechten, Moose, Mohn und Kornblumen in Getreidefeldern, Blindschleichen» ... und Gehäuseschnecken und Regenwürmern helfe sie immer wieder über die Strasse.

Bettina Walch versucht auch im Privaten ihren Fussabdruck zu verkleinern. So konsumiert sie viel weniger tierische Produkte als früher, kauft viel weniger Kleider und wenn immer möglich Bio-Lebensmittel. Sie gesteht jedoch, dass sie auch als Mieterin mehr tun könnte, beispielsweise noch mehr heimische Stauden und Sträucher pflanzen. Für den Herbst nimmt sie sich vor, zumindest mal etwas Totholz im Garten zu

deponieren. Nützlich für viele Insekten und den Igel übrigens, dem sie im Hochsommer regelmässig Wasser hinstellt.

### Natur bestimmt auch das Reisen

Wenn Bettina Walch um einen Lieblingsort in der Natur befragt wird, muss sie nachdenken, da es nicht den einen Ort gibt, aber spontan kommt ihr der Fürstin-Gina-Weg zur Pfälzerhütte in Liechtenstein in den Sinn, diese liegt auf 2108 Meter über Meer. Es sind Kindheitserinnerungen, die bis heute nachwirken: «Ich wandere immer wieder gerne in den Bergtäler Liechtensteins, insbesondere das Valünatal, egal ob auf der Loipe oder zu Fuss im Schnee», so Bettina und empfiehlt gleich noch eine andere Gegend: «Ich mag gerne den Auenwald bei Balzers und Fläsch am Rhein mit seinen Wurzelwegen, dem lauschigen Grün, die Sandbänke.» Was sie bedauert ist, was mit dem Rhein in ihrer alten Heimat gemacht wurde: «Der Rhein ist in meiner Region die reinste Wasserautobahn, das tut weh.» Heute als Bewohnerin der Stadt Zürich ist sie gerne fast täglich in und an der Limmat oder auf dem Zürichbergwald anzutreffen.

Was das Ausland angeht, so ziehe ihr Herz immer wieder in den Osten Deutschlands mit diesen Weiten, es sei eine «Sehnsuchtsregion». Ein Traum wäre es, zusammen mit ihrem Mann in einem VW-Bus einfach loszufahren, bis in die Länder Zentralasiens. Doch wahrscheinlich führt ihre nächste Reise in den sehr nahen Osten, nach Liechtenstein zurück, um da ebenfalls den Asphalt aufzuknacken.

### Infos

Plan Biodivers GmbH mit Sitz in Zürich unterstützt Firmen und Institutionen bei der Kommunikation oder Lancierung von Projekten zu Biodiversität und Klimaschutz.
**www.planbiodivers.ch**

Mitinhaberin und Biologin Isabella Sedivy produzierte einen Dokumentarfilm über die industrielle Imkerei und ihren Einfluss auf die Wildbienen. Zu sehen in der SRF Mediathek mit dem Titel «Das Bienendilemma».

Anzeige

Kostenlose Gesundheitschecks

3. bis 5. November 2023
11 bis 19 Uhr • HB Zürich

FREIER EINTRITT

Gesundheit • Ernährung • Vorsorge
Wohnen • Freizeit • Finanzen und mehr

precura
Die Messe für Prävention
www.precura.ch

expo50plus
Messe für die Generation 50plus
www.expo-50plus.ch

Gutschein
für 1 Portion
Gratis-Marroni

Einlösbar am Marroni-Stand während der Messe vom 3. – 5. Nov. 2023 im HB Zürich. Solange Vorrat reicht.

Code: 50plus Magazin

# Freunde fürs Leben

**Wusste Robert Gilbert († 1978), als er 1930 «Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Beste was es gibt auf der Welt» für die Tonfilm-Operette «Die Drei von der Tankstelle» textete, dass das Beste auf der Welt, also Freundschaften, auch Langlebigkeit verheisst? Der schmissige Gassenhauer jedenfalls zeigt keine Altersschwäche, genauso soll es auch den Menschen gehen, die Freundschaften pflegen.**

VON DÖRTE WELTI

# «Gemeinsam geht es besser. Pflegen Sie Kontakte und isolieren Sie sich nicht.»

Es ist, als habe sich auf einmal eine Schleuse geöffnet und jeder, der sich befugt fühlt, Wissen preiszugeben, schwört auf die gesundheitsfördernde und langlebige Wirkung von sozialen Kontakten, am besten Freundschaften. Mit daran Schuld sind wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Longevity, also Langlebigkeit. Um langlebige Wirkung messen zu können, muss man natürlich auch lange forschen. Das hat Dr. Robert Waldinger gemacht, Professor für Psychatrie an der Harvard Medical School und aktueller Direktor der Harvard Studie für die Entwicklung von Erwachsenen. Die Studie läuft seit sage und schreibe 85 Jahren und erfasst ganze Lebensspannen von Menschen, vom Teenageralter bis zum Tod. Seit 1935 wurden 724 Männer Jahr für Jahr, heute im Zweijahresrhythmus, zu ihrem Leben befragt, zur Arbeit, zu Familie und ihrem Gesundheitszustand. 40 Männer leben immer noch, 2000 Nachkommen dieser Männer sind zur Studie hinzugefügt worden, Dr. Waldinger ist bereits der vierte Direktor dieser Studie. Die ursprünglichen 724 Männer gehörten zu zwei Gruppen: Eine bestand aus Collegestudenten, eine aus Jungs aus ärmsten Verhältnissen in Boston. Die Studienteilnehmer heute werden buchstäblich auf Herz und Nieren geprüft, ihr Umfeld wird befragt, medizinische Unterlagen eingesehen. Vor 20 Jahren hat man auch die Ehefrauen der Männer (endlich) mit in die Gruppe der Probanden einbezogen.

## Beziehungen sind unsere Superpower

Das signifikanteste Ergebnis dieser Studie ist, dass nicht Vermögen oder Ruhm Garanten für Glück und Langlebigkeit sind, sondern gute Beziehungen, gute Freundschaften. Mehr noch: Dr. Waldinger fand heraus, dass Einsamkeit die Menschen früher sterben lässt. Menschen mit einem funktionierenden sozialen Netz leben also gesünder (Quelle: adultdevelopmentstudy.org). Das hat uns auch schon Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari verraten, als wir sie für unsere Ausgabe Nr. 2 April/Mai 2023 zum Thema Gesunde Ernährung interviewten. Zitat aus ihren Tipps für eine gute Gesundheit: «Gemeinsam geht es besser. Pflegen Sie Kontakte und isolieren Sie sich nicht. Soziale Interaktionen sind nicht nur hilfreich fürs Gemüt, sondern halten auch das Gehirn fit.»

## In gesunder Gesellschaft

Just in diesem Sommer hat Migros Kulturprozent «Die grosse Schweizer Freundschaftsstudie» (Gottlieb Duttweiler Institut GDI) präsentiert. In dieser Studie geht man zwar nicht so weit, von «lebensverlängernd» zu sprechen, aber der wissenschaftliche Leiter Dr. Jakub Samochowiec vom GDI kommt zum Schluss, dass sich Freundschaft positiv auf die Gesundheit auswirkt. Die Studie liefert keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, wohl aber jede Menge Infos, wie Freundschaften überhaupt entstehen, wie lange Freundschaften halten und wie sie unsere gesamtes Leben beeinflussen (man kann sich die Studie auf gdi.ch unter Publikationen kostenlos herunterladen). Und auch das Schweizer Fernsehen SRG hat eine Studie bei der Schweizerischen Gesellschaft für praktische Sozialforschung gfs.bern in Auftrag gegeben, die die Frage nach dem Glücksgefühl der Schweizerinnen und Schweizer stellt, knapp 58 000 Personen wurden zu ihren Alltagsthemen und Sorgen befragt. Das Ergebnis der Studie wurde erst nach Redaktionsschluss in einer Live-Sendung auf SRF 1 von Moderatorin Mona Vetsch mit den Hausphilosophierenden des SRF, Barbara Bleisch und Yves Bossart, präsentiert (Mittwoch, 23. August, 22.05 Uhr, kann man in der Mediathek aufrufen); wir sind uns ziemlich sicher, dass die Menschen in der Schweiz am glücklichsten sind und damit wahrscheinlich auch gesünder, die ein gutes familiäres und soziales Netzwerk haben.

## Geht nicht, gibts nicht

Alles schön und gut, sagen Sie, aber Sie haben gar keine Freunde? Weil viele aus den früheren Tagen längst gestorben sind oder man sich mit ehemals guten Freunden auseinandergelebt oder gar verkracht hat? Ein erstaunliches Ergebnis der GDI-Studie ist, dass ein Drittel der Senioren ihre jetzt guten Freunde und funktionierenden sozialen Kontakte erst im Alter gefunden haben. Natürlich nicht, indem sie zuhause rumsitzen und darauf warten, dass man sie aus ihrer Einsamkeit holt, sondern weil sie einem Hobby frönen, wo man Menschen trifft, Sportclubs frequentieren, an Wander- oder Spielgruppen teilneh-

men, weil sie eine neue Sprache lernen wollten oder eine Weiterbildung gemacht haben, und weil sie sich selbst sozial engagieren, weil sie ganz einfach offen für neue Menschen sind. Gemeinsame Interessen ergeben Kontakte, die vielleicht locker beginnen, aus denen aber mit ein bisschen Pflege langandauernde Freundschaften entstehen können. Okay, sagen Sie, aber Sie sind nicht mobil, schlecht zu Fuss, können kaum raus? Ein Tipp, der ebenfalls aus der GDI-Studie hervorgekommen ist, weil eben auch viele gute Beziehungen auf die Art und Weise entstanden sind: Rufen Sie Freunde von früher an oder schreiben Sie Ihnen. Und es gibt ja auch das Internet, das alle möglichen Arten der Kontakt(wieder)aufnahme zulässt. Wenn auch Onlinekontakte nicht so intensiv sein können wie Livegespräche oder ein schönes Glas Wein zusammen in einer Kneipe.

## Lieber doch schlappmachen?

Nicht allen Menschen ist Kontaktfreudigkeit gegeben und es gibt sogar Stimmen, die finden, man sollte uns Senioren endlich in Ruhe lassen mit dem ganzen Druck um Selbstoptimierung, Fitsein, gesund bis ins hohe Alter, 80 ist das neue 60 usw.

### Gemeinsamer Nenner: Stil

Cécile Dünner (r.) und Clifford Lilley, beide Anfang 70, gehören zu der Sorte beste Freunde, die sich erst spät kennengelernt haben. Vor 15 Jahren wurden sie einander auf einem Modeanlass vorgestellt. Mode und Stilberater Clifford war sofort von Céciles Stil beeindruckt. Cécile, erfolgreiche Textildesignerin im Unruhestand und Witwe, war gerade aus Effretikon nach Zürich gezogen und hatte nicht vor, sich nach dem Tod ihres Mannes zu verkriechen, sondern wollte gerne neue Leute kennenlernen.
«Mir gefiel ihre kontaktfreudige Art», erinnert sich Clifford. «Wir haben uns nach dem ersten Kontakt dann öfters getroffen, haben unsere Lebensgeschichten ausgetauscht», beschreibt Cécile den Prozess des Freundewerdens.
Clifford, der mit seinem langjährigen Partner in Zürich lebt, nahm Cécile mit in seine Geburtsstadt Kapstadt. Dadurch lernte sie seine Familie kennen und die Nähe zu Cliffords Mutter machte ihr den Freund noch vertrauter. «Es ist gut, wenn die Familie die Freunde auch mag», meint Cécile.
Der Rat der beiden: Es sei wichtig, gemeinsame Interessen zu haben, im Fall von Cécile und Clifford ist es nicht nur die Mode, sondern die Begeisterung für Kultur wie klassische Musik, Museumsbesuche und vieles mehr. Cécile hat noch eine besondere Erfahrung in puncto Freundschaften gemacht: «Dank der Schwulenszene, die mich nicht über mein Alter definiert, habe ich Zugang zu neuen Freunden gefunden.»

# «Nicht allen Menschen ist Kontaktfreudigkeit gegeben.»

Der streitbare Schweizer Journalist und Autor Linus Reichlin hat kürzlich in einem flammenden Artikel in der NZZ (nzz.ch, 10. Juli 2023) seinem Frust über diese neue Bewegung lauthals Ausdruck verliehen. Wir dürfen zitieren: «Es wäre falsch, zu glauben, dass die Kampagne für ein aktives Alter in erster Linie auf Kostenersparnisse im medizinischen Bereich abzielt. In zweiter Linie mag es durchaus so sein, aber das Hauptmotiv ist die Angst vor dem Zerfall. Und Stillstand ist in einer ganz auf permanente Aktivität, also auf Wachstum ausgerichteten Gesellschaft wie der unseren bereits Zerfall. Altsein ist in einer solchen Gesellschaft grundsätzlich etwas Subversives, weil alte Menschen dazu neigen, Tätigkeiten aufzugeben, Bücher zuzuschlagen und ihren Ehrgeiz gegen ein gemütliches Nichtstun einzutauschen. Und genau das, Senioren, solltet ihr tun: Erlernt die Kunst des Beendens!»

## Unter Freunden

Bevor Sie jetzt aber finden, ja genau, der Reichlin, der hat recht, lasst mich doch endlich in Ruhe mit diesem ganzen Hype um ewige Jugend, ich habe ein Recht darauf, so alt zu sein wie ich bin: einverstanden. Lassen Sie sich aber vorher einfach nochmal das Studienergebnis oben und gerne auch unsere letzten Ausgaben zum Thema gesund Altwerden so ganz gemütlich auf Ihrem Liegestuhl im Garten durch den Kopf gehen. Und fragen Sie sich, ob Sie lieber schnell krank und lethargisch werden wollen, oder ob nicht die Aussicht auf ein Altern in Würde und mit Stil und der Aussicht auf mögliche Vermeidung von einem Dahinvegetieren doch die bessere Alternative ist. Das nur so unter Freunden gesagt.

## Viele ziemlich beste Freunde

Marisa Lankester (60, r.) hat ein sehr buntes Leben (Empfehlung: Lesen Sie ihr Buch «Dangerous Odds», erschienen bei Capuccino Books Publishing, wird übrigens demnächst verfilmt). Zum Thema Freunde schickte Marisa uns ihre klare Haltung per Mail: «Ich habe viele wunderbare Freunde, aber Mühe mit dem Ausdruck <beste Freunde>, weil alle meine Freunde das Prädikat <beste> in irgendeiner Weise verdienen. Freundschaften halten uns geistig und körperlich gesund. Mein Mann und ich sind derzeit auf einem sehr langen Segeltörn unterwegs und da sind Freunde wichtig, die auch mit meinen Kindern eine enge Beziehung haben. Sollten meine beiden Mädchen Probleme haben, sind meine Freunde für sie da, das ist in meiner Situation, wo ich jetzt gerade nicht unmittelbar verfügbar bin, unbezahlbar.»
Eine ihrer wunderbaren langjährigen Freundinnen ist Christa Seiler-Stocker (l.), die die Stiftung Swiss Mobile Veterinary Clinic SMVC gegründet hat mit dem Ziel, misshandelte und vernachlässigte Vierbeiner zu retten. Gegen Ungerechtigkeiten kämpfen ist ein Thema, was die beiden Frauen verbindet und wo sie sich gegenseitig unterstützen.

FOTOS: DÖRTE WELTI, ZVG, ADOBE STOCK

–MINU

# DER BAUM – EIN FREUND

Meine Mutter umarmte Bäume. «Die spinnt doch!» – nervte sich mein Vater. «Sie hat einen Alten daheim. Und der hat Umarmungen nötiger …»

«DER STAMM, DER DUFT, DIE RINDE – ALL DIES GIBT MIR KRAFT. BÄUME SIND WOHL DIE EINZIGEN FREUNDE, DIE AUS GUTEM HOLZ GESCHNITZT SIND.»

So etwas hat sie herausgesungen, lange bevor Alexandra ihren bäumigen Song als Hymne des neuen Öko-Zeitalters startete.

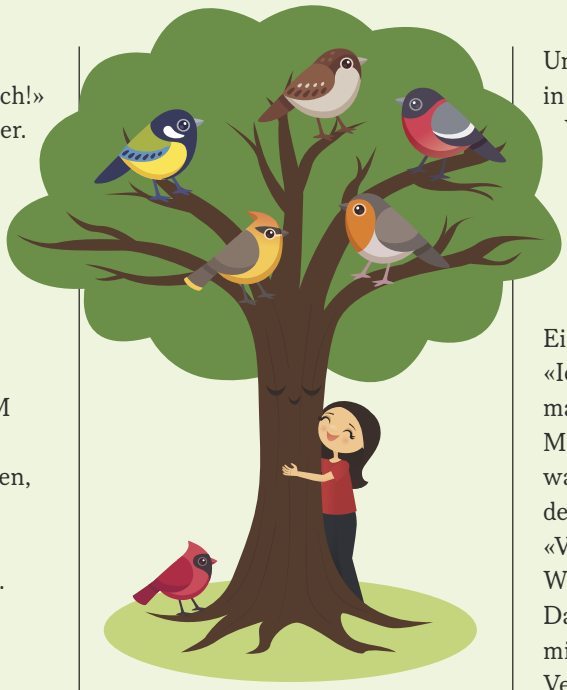
**Die Familien-Geschichte sagt, dass unser Chalet in Adelboden nur dort steht, weil Mutter magisch von einem Vogelbeeren-Baum angezogen war.** Sie ging hin. Umarmte ihn. Und eine Wolke von flaumigen grauen Spatzen erhob sich. Die Vögel setzten sich etwas später wieder auf die Äste. Und sangen ihr ein Ständchen.

«Das ist die Musik zum Himmel», soll Mutter gesagt haben.

Eine Woche später kaufte sie das Land hinter dem Baum.

«Jetzt ist sie total durch bei Rot!», wetterte der Vater, wenn sie noch im Morgenrock die Arme um den dünnen Stamm der Eberesche schlang. Und die Vögel in den gefiederten Blättern zu trällern anfingen.

Mutter kam lächelnd zurück: «Der Baum gibt mir Kraft, jeden Tag an unserer Freundschaft zu arbeiten, Hans …»



Wir waren im Chalet, als die Nachricht kam, dass meine Mutter nach einem langen Komaschlaf erlöst wurde. Mein Vater ging mit müden Schritten zum Baum. Die Eberesche war unheimlich still. Da merkten wir, dass die Vögel nicht hinter den Blättern sassen. Und das Schweigen der Äste war beklemmend.

Mein Vater weinte. Er umarmte den Baum. Und hielt sich mit leisen Schluchzern am Stamm fest. In diesem Moment hörten wir die Spatzen. Sie sangen ihr Lied. Und es war, als würden sich die Tore zum Paradies öffnen.

**Mein Vater zog von Basel nach Adelboden ins Chalet. Er wollte Mutters Baum nahe sein.** In den Wintermonaten fütterte er die Spatzen. Er baute Vogelhäuser in die Äste. Und immer, wenn er vor die Türe in den Garten kam, empfingen Vögel ihn mit ihrem Lied.

«Jetzt weiss ich, was deine Mutter mit Freundschaft meinte …», nickte er mir zu. «Man muss daran arbeiten. Nur so hat sie Bestand …» Er streckte mir den Eimer mit dem Vogelfutter zu: «Ich glaube, du solltest auch einmal den Baum umarmen …»

Mein Freund Innocent und ich waren in unserem Haus auf der Insel, als die Nachricht kam: «Vater gestorben.»

Wir fuhren zurück in die Berge. Das kleine Haus war vollgestopft mit Erinnerungen. Und die Vergangenheit schwieg traurig. Der Vogelbeerenbaum stand stumm da. Es war Herbst. Die Beeren loderten wie Feuer. Aber da war kein Vogel, der sich darüber hermachte.

**Ich ging hin. Und umarmte den Stamm wie früher. Da setzten sich die Vögel auf die fast schon blätterlosen Äste. Und sangen ihr Lied.**

Heute sitze ich mit meinem kranken, alten Freund vor dem Haus. Und schaue zum Vogelbeerenbaum, dessen Früchte langsam die Feuerfarbe bekommen. Ich umarme den Stamm. Und die Vögel singen ihr Himmelspfortenlied. In mir ist jedoch eine stille Traurigkeit: Ich fürchte den Moment, wo mich der Baum stumm anschauen wird. Und ich vergebens auf das Lied der Vögel warte …

ILLUSTRATION: ADOBE STOCK; FOTO: ZVG

# Improvisationstheater – ein Spass für jedermann

Improvisationstheater ist ganz anders als herkömmliches Theater. Es ist schnell, nimmt unerwartete Wendungen und ist wahnsinnig unterhaltsam. Jede Vorstellung ist anders und man weiss nie, was einen erwartet. Um sich ein Bild davon zu machen, muss man es erlebt haben. Wer Lust auf eine persönliche Erfahrung hat, kann aktiv mitmachen.

VON SIMONE LIEDTKE

Es gibt kaum eine gepflegtere Unterhaltung als ein Theaterabend. Ein Stück wurde geschrieben, Kulissen gebaut, Kostüme genäht und nun kommt es so auf die Bühne, wie der Regisseur oder die Regisseurin es mit dem Ensemble wochenlang einstudiert hat. Das Publikum sitzt still und erwartungsvoll in den Rängen, dann geht der Vorhang hoch und das Schauspiel beginnt. So stellt man sich einen Theaterabend vor.

## Improvisationstheater und Theatersport

Improvisationstheater – kurz Improtheater – ist ganz anders. Alles ist improvisiert und geschieht aus dem Moment. Vorgegeben sind einzig die Bühne, die Schauspieler und das Publikum. Es gibt kein geschriebenes Stück, keine festen Rollen, keine Kulissen, Requisiten und Kostüme im herkömmlichen Sinn und keine Regie. Manchmal dient ein Schauspieler als Requisite, wenn es ihm gerade so in den Sinn kommt. Zum Beispiel spielt er einen Tisch oder eine Bank. Wenn der Abend ein Thema hat, werden Kostüme getragen. Oder die Truppe trägt ihr eigenes Outfit, wie glitzernde Hosen oder rote Hemden. Die meiste Zeit spielen die Schauspieler jedoch in bequemer Alltagskleidung.

Manchmal wird der Abend von einem Mitglied der Schauspielgruppe moderiert. Die Moderation gibt Impulse zur Szene, die gespielt werden soll, in welcher Form gespielt wird, zum Beispiel singend oder rappend, in Gedichtform oder als Geschichtsdrama. Die Handlung und die Figuren bestimmen jedoch das Publikum aktiv durch Zurufen. Dabei kommen die irrwitzigsten Ideen auf die Bühne. Zum Beispiel wird ein zufällig ausgewählter Chat-Dialog eines Mobiles aus dem Publikum nachgespielt. Oder ein Krimi wird als Opernarie vorgetragen. So entstehen aus dem Moment heraus Geschichten, in denen sich Figuren begegnen, Lebensstränge kreuzen und Emotionen eskalieren. Die Geschichten nehmen innert Kürze Fahrt auf und steuern einem meist erstaunlichen Ende zu. Oberstes Gebot ist gute Unterhaltung, was meistens gelingt.

Ein besonders turbulentes Format des Improtheaters ist Theatersport. Dabei treten zwei Theaterteams in einem Battle spielend gegeneinander an. Das Publikum bewertet mit Klatschen die Darbietungen und kürt am Schluss die Sieger. Dabei geht es äusserst freundschaftlich zwischen den beiden Teams zu, die Schauspieler unterstützen sich gegenseitig und von einer kompetitiven Stimmung ist nichts zu spüren. Es ist ein Spiel, bei dem es vor allem um Spass geht. Und der ist garantiert, sowohl fürs Publikum, als auch für die Schauspieler. Die Stimmung im Raum ist derart ausgelassen, dass jeder einzelne davon erfasst wird. Es fühlt sich an wie eine grosse Party, an der man aktiv beteiligt ist. Oder wie als Kind im Chaschperlitheater, als man laut «Achtung, s Krokodil!» schrie, wenn Chaschperli in Gefahr war. Deshalb wundert es auch nicht, dass im Publikum jedes Alter vom Kind bis zu Senioren vertreten ist und ausnahmslos alle mitschreien, mitlachen und wild klatschen.

Was als spontane Komik und Klamauk schnell und leicht daherkommt, ist Schauspielerei in Höchstform. Sämtliche Genres werden innert Sekunden abgerufen und virtuos bedient. Es braucht umfassende Fähigkeiten, um achtsam seine Spielpartner zu erfassen, ihre Ideen aufzunehmen, eigene Ideen einzuspinnen und die verschiedenen Stränge zu einem Ganzen zu flechten, das dann in einer gelungenen Pointe gipfelt, die das Publikum überrascht und amüsiert. Dazu braucht es viel Übung.

### Improtheater als Lebensschule

Improvisation als Kunstform des Theaters fand bereits im 16. Jahrhundert in der Commedia dell'Arte seine Anfänge. Mitte des 18. Jahrhunderts wurde das sogenannte «Stegreifspiel» jedoch durch einen kaiserlichen Erlass verboten, da es nicht mit den moralischen Aspekten, die ein Theater zu erfüllen hatte, vereinbar war. Ende der 50er-Jahre erfuhr das Improtheater in den USA und Kanada eine Renaissance, als verschiedene Ensembles wieder rein improvisiertes Theater aufführten. Heute bespielen eine grosse Anzahl von Improtheatergruppen die Kleinkunstbühnen in der ganzen Schweiz. Viele der Gruppen bieten Kurse und Workshops für Improtheater an, die sich reger Beliebtheit erfreuen.

Was man in einem Improtheaterkurs erleben kann, erläutert Tania Berchtold, selber leidenschaftliche Improvisations-Schauspielerin. Sie leitet zusammen mit zwei Kolleginnen die Kurse Senioren-Improtheater. Für die Kurse brauche es keinerlei schauspielerische Fähigkeiten. «Jeder kann mitmachen und ist geeignet dafür. Unsere Grundhaltung ist: Alles, was da ist, darf sein. Wir arbeiten damit, dass immer etwas kommt, das andere übernehmen können, auch wenn die Worte fehlen. Dann ist immer noch der Körper da, der etwas macht, das andere aufnehmen und weiterführen können», erklärt Tania Berchtold. Sie beschreibt Improtheater als Lebensschule. Am Anfang gehe es vor allem darum, aus der Komfortzone herauszukommen und seine Vorbehalte und Schüchternheit abzubauen. Dann miteinander in Kontakt zu treten und für die Impulse des Gegenübers offen zu sein. Schlussendlich sein eigenes inneres Kind zu aktivieren und frei zu spielen. «Um sich zu öffnen, braucht es gegenseitiges Vertrauen», bestätigt Tania Berchtold, «schliesslich ist man im Improtheater kein Einzelspieler, man spielt im Team.» Für die Senioren im Kurs bedeute das Improtheater aktive Fitness, sowohl körperlich als auch geistig und seelisch. Eine Kursteilnehmerin, die sich als schüchtern und eher verschlossen bezeichnet hatte, beteuert begeistert: «Was ich hier nach zwei bis drei Stunden von mir gezeigt habe, kennen viele langjährige Bekannte nicht von mir. Man lernt sich einfach viel schneller und ganz anders kennen.» Die Kurse sind eine ideale Gelegenheit, um auf interaktive und lockere Art Menschen kennenzulernen, Gemeinsamkeiten zu finden und Freundschaften zu schliessen.

## ANGEBOTE IMPROKURSE UND LAIENTHEATER

**Angebote für Improkurse in Zürich**
Das Theater im Zollhaus und sein Ensemble «Anundpfirsich» spielt ausschliesslich Improtheater. Wöchentlich finden im Schnitt drei bis vier Shows in zehn Formaten statt. Zusätzlich werden Abend-, Wochenend-Kurse und Workshops für Improtheater veranstaltet für Anfänger bis Fortgeschrittene. Regelmässig finden Schnupperabende statt. Neuerdings wird der Persönlichkeits-Workshop «for Life» angeboten, in dem mittels Improvisationstechniken persönliche Themen behandelt werden. www.pfirsi.ch/kurse/

**Das Storylabor bietet laufend Improtheaterkurse in Englisch an**
www.storylabor.ch/classes

**Kurse für Senioren**
www.senioren-improtheater.ch/angebote/

**Weitere Orte in der Schweiz, die Improtheaterkurse anbieten**
**Uster:** www.theaterzauber.ch/kurse-workshops/erwachsene/
**Zug:** www.diegrauenstare.com
**Aarau:** www.spielendstark.ch/kurse/
**Basel:** www.impronauten.ch/kurse/
**Bern:** www.theaterampuls.ch/de/home/buchen/workshops-83.html
**St. Gallen:** www.improtheater-workshop.ch

**Mitmach-Möglichkeiten bei klassischen Laientheatern**
Wem das Improtheater zu spontan und unkontrolliert ist und wer lieber die klassische Form des Theaters bevorzugt, hat die Möglichkeit, sich einem Laientheater anzuschliessen. Es gibt unzählige Bühnen und Ensembles in der ganzen Schweiz, die jährlich Stücke einstudieren und auf der Suche nach neuen Mitspielern sind. Ebenso gesucht sind technisch Versierte zur Verstärkung des Technikerteams, handwerklich Begabte für die Produktion der Kulissen und Kostüme, Fahrer, Kuchenbäckerinnen, Kassierer etc.

**Zürich:** www.seniorenbuehne.ch
**St. Gallen:** www.senioren-theater.ch/info/mitglied-werden/
**Zug:** www.seniorentheater.ch/mitmachen/
**Basel:** www.seniorentheater.ch/mitmachen/

FOTOS: ZVG, TIM ORUBOLO, ANUNDPFIRSICH, SENIOREN-IMPROTHEATER

# GRÜNER LEBEN

## Mit Curry würzte man schon vor 4000 Jahren

Archäologen haben in Südvietnam ihre Nasen in tausende Jahre alte Küchenwerkzeuge gesteckt und den Duft von Muskat erschnuppert. Dank mikroskopischen Analysen stiessen sie auf Überreste von acht weiteren Gewürzen. Das lässt darauf schliessen, dass man schon zu dieser Zeit aus Ingwer, Nelken, Zimt und Kurkuma in Südostasien Curry herstellte. Die ersten Funde von solchen Currys auf Kochstätten fand man in Indien und Pakistan. Sie sind um die 4000 Jahre alt. Interessanterweise sind dann die Rezepte und die Gewürze durch Handel und Emigration über die Jahrhunderte weiter in den Osten gelangt. Gewürze haben dadurch Völker verbunden.

## Natur – Kunst

**Hat da auf der Gerschnialp bei Engelberg ein Riesenvogel sein Nest gebaut? Nein, es ist eines der Kunstwerke von zehn Künstlerinnen und Künstlern, die entlang eines drei Kilometer langen Pfades aus Naturmaterialien ihre Objekte geschaffen haben. Der Landart-Weg führt durch den Hungerbodenwald und entlang der angrenzenden Alpgebiete.**
Bis 21.10.2023, www.engelberg.ch

## UNTENRUM SCHÖN KÜHL

Der Sommer brachte nicht nur uns Menschen ins Schwitzen, auch die hiesigen Bäume lechzten nach kühler Erholung. Deshalb forscht man intensiv nach den «richtigen» Bäumen für eine heisse Zukunft. Die Frage, wie die richtigen Schlüsse zwischen klimafreundlichen oder Naturgärten zu ziehen sei, ist noch lange nicht schlüssig beantwortet.
In Zukunft bloss hitzeresistente Bäume aus anderen Kulturen zu importieren, ist jedenfalls nicht die Lösung. Was untenrum unsere einheimischen Bäume schützt, kann bereits matchentscheidend sein. Zehn Zentimeter liegengelassenes Laub verringern den Wasserverlust im Boden um 90 Prozent, besagt eine entsprechende Studie. Eine dichte Unterpflanzung sorgt dafür, dass ein Baum später austreibt. Und eine dichte Kraut- und Laubschicht senkt die darüber herrschende Temperatur am Boden um bis zu zwanzig Grad. Also: Sorgen Sie für ein kühles Untenrum. Das hilft dem Baum und den Insekten ebenso.

FOTOS: ADOBE STOCK, ZVG

# Moor Kunst

**Viele kennen das Seleger Moor als Azaleen- und Rhododendren-Paradies, wenn im Frühling diese Pflanzen in voller Blüte stehen. Bis Ende Oktober überrascht dieses Ausflugsziel vor den Toren Zürichs in seinem zauberhaften Park neben Hortensien, Funkien oder Seerosen mit einer Kunstausstellung. Unter dem Titel «MoorArt» entdeckt man 15 Objekte und Interventionen innerhalb dieser Märchenlandschaft. Die Ausstellung ist ein Teil des Projektes «Kunst in der Peripherie», das von der Post unterstützt wird.**

MoorArt 23, bis 31. Oktober 2023, während der Öffnungszeiten des Parks Seleger Moor

# Handwerk ist echte Kunst

Die Welt wird immer digitaler. Schöne neue Welt. Wie schön ist sie wirklich? Der Kopf dröhnt ob der Schnelllebigkeit in der heutigen Zeit. Das Bedürfnis nach Ruhe und Authentizität ist gross. Man möchte sich aufs Echte zurückbesinnen, sich am Ursprünglichen erfreuen. Mit Kunsthandwerk zum Beispiel.

VON BENEDIKT LACHENMEIER

Vom handgemachten Gürtel bis hin zur Mode aus Filz: Kunsthandwerk liegt im Trend. Aber warum sehnen wir uns nach dem Echten? Das Arbeiten mit den Händen sei äusserst wertvoll, erklärt Dr. Kelly Lambert, Neurowissenschaftlerin an der University of Richmond. Modellieren, Stricken, Formen, Meisseln – all das stimuliert unser Gehirn. Handwerkliche Tätigkeiten bauen Stress ab. Ja sogar das Risiko einer Depression lasse sich dadurch reduzieren. Selbstgestaltete Werkstücke machen offensichtlich glücklich.

Dass Handwerkskunst auch in der Schweiz immer mehr Anklang findet, bestätigt Cyril Hofer, Gründer und Geschäftsführer von Kurts.ch. Der Onlineshop für Schweizer Geschenke bietet ausschliesslich Produkte von lokalen Herstellern an. «Immer mehr Leute sagen: Wenn ich etwas schenke, soll es etwas ‹Rechtes› sein, wo ich weiss, das ist gut und fair und von Hand gemacht», erklärt der 46-Jährige. Beim Kunsthandwerk ist die Arvenholzschale eben nicht nur eine Holzschale, sondern hat eine Geschichte, Charakter, und erhält somit eine Bedeutung. Kein «Made in Irgendwo», hergestellt als Massenware. «Alle Läden sind vollgestopft mit Asia-Waren. Wir haben tolle Produkte aus der Schweiz», so Hofer weiter. «Es ist eine richtige Tour de Suisse.»

## Nachhaltigkeit ist sehr wichtig

Aber nicht nur das traditionelle Handwerk an sich kommt gut an. Auch Upcycling spielt im Kunsthandwerk eine entscheidende Rolle. «Aus alten Kletterseilen oder Kleiderbügeln entstehen plötzlich neue Produkte», erzählt der «KURTS»-Gründer und betont: «Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig.»

## Produkte mit Herz statt KI

Kurts.ch kämpft dafür, dass alte Schweizer Handwerksberufe und Manufaktu-

Traditionelle Appenzeller Motive werden meistens noch von Hand gemacht.

MARTIN BENZ (53), SEILER

## «MAN SOLL DAS MACHEN, WAS MAN AM BESTEN KANN»

Martin Benz hängt nicht in den Seilen, er stellt diese her. Und zwar mit Leidenschaft. Nach seiner Tätigkeit als Zimmermann übernahm er im Alter von knapp 30 Jahren die Seilerei Kislig in Winterthur. In dem seit 145 Jahren bestehenden Betrieb wird an traditionellen Maschinen gearbeitet. «Manche sagen, es sei ein Museum», beschreibt der Unternehmer das 100 Meter lange Gebäude. Die altertümlichen Geräte eignen sich ideal für die Verarbeitung von Naturfasern – dem Spezialgebiet seiner Firma. «Wir wollen und können gar nicht mit den grossen Industrie-Seilereien konkurrieren», sagt Martin Benz. Die Produktion verläuft nur zu 30 Prozent maschinell. «Die ganze Weiterverarbeitung schafft die Maschine nicht: Schlaufen, Knüpfen, Endknoten – dazu braucht es den Menschen.» Das Herstellungsverfahren ist traditionell, die Produkte innovativ und individuell. Neben Hanfseilen stellt der Drei-Personen-Betrieb auch Kunststoffseile her. Zum Einsatz kommen sie auf Spielplätzen, am Skilift, beim Bergsteigen. Oftmals sind auch Einzelanfertigungen gewünscht. «Wir beraten gern», betont der 53-Jährige. «Denn nicht jeder kennt die Vor- oder Nachteile der jeweiligen Materialien.» Dass er als Seiler einmal überflüssig werden könnte, befürchtet Martin Benz nicht. «Noch sind die Arbeitsprozesse auf Menschenhand angewiesen. Und mir macht der Beruf Spass. Schliesslich soll man das machen, was man am besten kann», lacht er. Und das ist bei ihm offensichtlich das Handwerk.

Cyril Hofer, Gründer und Geschäftsführer von Kurts.ch

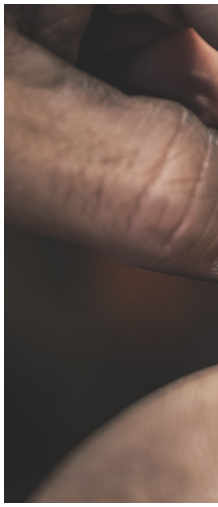
ren nicht aussterben und junge Künstler eine Plattform erhalten. Die manuelle Herstellung der Produkte erfordert Fingerspitzengefühl und sehr viel Erfahrung. «Künstliche Intelligenz kann da nicht mithalten. Es ist halt nicht einfach eine Null oder eine Eins, sondern Erfahrung, Handwerk, Können und Leidenschaft. Das merkt man den Produkten auch an.»

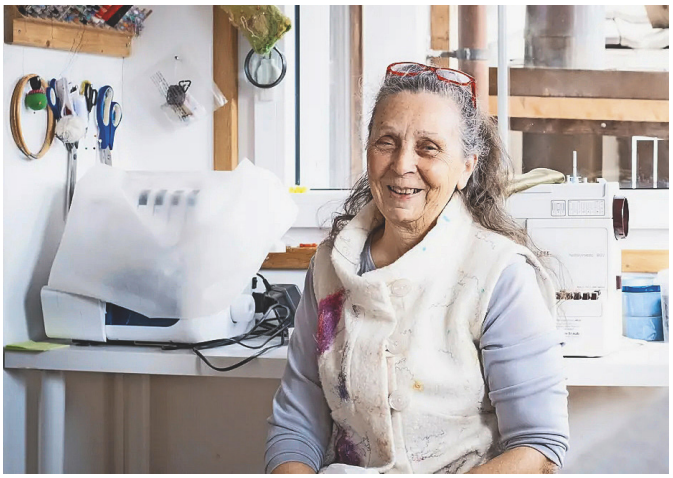
Die lange Lagerhalle mit den traditionellen Maschinen gleicht einem Museum.

ERIKA GRAF (77), FILZMODEDESIGNERIN

# «ICH WILL KEINE 08/15-SACHEN MACHEN»

«Für mich ist es nicht nur ein Hobby – es ist eher eine Sucht», strahlt Erika Graf, die im thurgauischen Pfyn ihr Atelier hat. «Filzen» ist ihre grosse Leidenschaft. Mit ihren 77 Jahren ist die ehemalige Kauffrau längst pensioniert. Jetzt widmet sie sich dem, was sie schon immer machen wollte: Modedesign. Für ihre Arbeiten verwendet die charmante Dame am liebsten Merinowolle und usbekische Seide – manuell hergestellt in Kooperation in einer Frauengemeinschaft. «Es ist ein Traum, damit zu arbeiten», schwärmt Erika Graf. «Das Material ist umweltfreundlich und nachhaltig, handgemacht und ökologisch.» Für die Wolle hat sie sogar das Zertifikat für Bio-Qualität. «Das ist mir und auch den Kunden wichtig.» Begonnen hat die 77-Jährige mit der Fertigung von Masken für Kindergartenkinder. Inzwischen kreiert sie ganze Modekollektionen: Schals, Jupes, Jacken, Überröcke. Das meiste sind Auftragsarbeiten. Das Feedback ist gut, freut sich die Designerin. «Ich habe Kundinnen, die kommen jedes Jahr.» Und diese hätten meist konkrete Vorstellungen. «Bei meinen Arbeiten kann ich nicht in Stundenlohn rechnen. Ich schaue einfach, dass ich die Materialpreise raushabe.» Die Modedesignerin ist sich sicher, dass ihre Kundschaft ihren Aufwand zu schätzen weiss. «Ich will keine 08/15-Sachen machen. Ich will den eigenen Touch reinbringen», erklärt Erika Graf selbstsicher. Zweimal im Jahr geht die Designerin auf Ausstellungen und nimmt an Modenshows sowie Wettbewerben teil. Erfolgreich. Mit einer ihrer dreidimensionalen Kreationen hat sie sogar den Publikumspreis beim internationalen Textilwettbewerb in Parma gewonnen.





Mit ihren Kreationen aus Filz hat Erika Graf bereits Preise gewonnen.

In seiner Werkstatt fertigt Roger Dörig Traumgürtel wunschgetreu an.

ROGER DÖRIG (53), SENNENSATTLER

# «WENN MAN EINE LEIDENSCHAFT FÜR ETWAS HAT, IST DAS SEHR VIEL WERT»

Roger Dörig führt die Sennensattlerei in Appenzell, die seit 140 Jahren im Besitz seiner Familie ist, bereits in der vierten Generation. Früher verdiente er dort sein Sackgeld, nach der KV-Lehre stieg er direkt bei seinem Grossvater ein. «Es gibt keine Ausbildung auf dem Beruf», so der Sennensattler. Das Handwerk ist eine Kombination aus zwei Berufen: Sattler und Goldschmied. «Schliesslich bearbeitet man sowohl Leder als auch Metall. Das macht es extrem spannend», schwärmt der 53-Jährige. Die Sattlerei ist ein herausforderndes Geschäft. Das stört ihn aber nicht: «Die Leute kaufen bewusster ein.» Bei ihm kann man seinen Traumgürtel zusammenstellen. Die Produkte sind von A bis Z handgemacht. «Ich möchte verstehen, warum Gurt und Motiv gewählt werden», erklärt der Kunsthandwerker. «Und die strahlenden, leuchtenden Augen sind unbezahlbar.» Roger Dörig arbeitet in seinem Büdeli als Einmannbetrieb. Ganz nach dem Motto seines Grossvaters: «Bleib klein und allein.» Tradition und der kulturelle Wert stehen dabei bei ihm an erster Stelle. So gibt es in der Sennensattlerei nebst den Eigenkreationen auch den kultigen Appenzeller Gürtel, Riemen für Treicheln und das originale Appenzeller Hundehalsband. Neue Technologien findet Roger Dörig auch spannend – zum Beispiel 3D-Drucker. «Dies ermöglicht eine andere Art von Motiven herzustellen, und hat trotzdem die eigene Handschrift.» Der Appenzeller liebt seinen Beruf: «Wenn man eine Leidenschaft hat für etwas, ist das sehr viel wert.»

CHARLOTTE LANDOLT, DIE BERGKRÄUTER-FRAU

# MEDITATION IM NATURGARTEN

Der Garten war fast verschwunden, als sich Charlotte Landolt in diese Alp mit Blick auf das grüne Tal Pays-d'Enhaut im Kanton Waadt verliebte. Der Duft von Zitronenmelisse, Minze und Kamille lag in der Luft. Sie erinnerte sich daran, wie ihr Vater ihr als kleines Mädchen beibrachte, die Natur zu respektieren. Und dann beschloss sie, den Garten auf 1350 Meter über Meer wieder zum Leben zu erwecken. Schliesslich hatte sie Gartenbau studiert. Aus dem vernachlässigten Garten ist mit dem «Jardin des Monts» ein nach alter Tradition kultivierter Bio-Garten geworden – «Bio Suisse»- und «Nature»-zertifiziert. Ihr Spezialgebiet: Bergkräuter. Die Produktpalette reicht von Kräutertees bis Naturkosmetik. Charlotte Landolt und ihr kleines Team pflegen Traditionen, die aus der Kräuterkunde inspiriert sind. Pflanzen, Blumen und Wurzeln pflücken sie von Hand. «So lässt sich die Qualität der Kräuter sicherstellen», erklärt die Bergkräuter-Frau. «Interessierte sind im Sommer jederzeit willkommen. Dafür muss man allerdings einen recht steilen Weg zurücklegen, da unsere Gärten nur zu Fuss erreichbar sind», schmunzelt sie. Die Abgeschiedenheit des Ortes ermöglicht das Wachstum der Pflanzen in einer geschützten Umgebung. Während sie sich um den Garten kümmert, lauscht sie der Natur. Charlotte Landolt geniesst die meditative Arbeit im Jardin des Monts. «Im Gegensatz zur digitalen Welt, gibt es durch die Ernte immer wieder Zeit zum Verschnaufen.»

Charlotte Landolt erweckte einen Alpengarten wieder zum Leben.

FOTOS: ZVG

Publireportage

# Der Liechtenstein-Weg: Ein Geheimtipp für den Herbst

**Ein Herbst-Klassiker, den man nicht versäumen sollte: Am Liechtenstein-Weg erlebt man zu Fuss oder auf zwei Rädern eine herbstliche Traumtour, die auf 75 Kilometern durch das gesamte Fürstentum führt.**

Am Wegesrand entdeckt man auf dem Weg, der durch alle 11 Gemeinden des Landes führt, geschichtsträchtige Stätten, idyllische Hofläden und Weinberge. Es geht durch Naturschutzgebiete und malerische Dörfer. Rund 10 Kilometer länger, nämlich 85 Kilometer, ist die E-Bike-Route, die einen teilweise leicht angepassten Streckenverlauf verfolgt.
Eine kulinarische Genuss-Dichte mit zuhauf regionalen Produkten begleitet die Wanderer und Radfahrer. Neben traditionellen Hofläden, gemütlichen Alphütten und hochklassigen Gault-Millau-Restaurants findet man in Liechtenstein auch traditionelle Weingüter. Seit über 2000 Jahren wird im Fürstentum Wein angebaut. Vier Berufswinzer und über 100 Hobbywinzer keltern seither die feinen Tropfen.

**Alles auf einen Blick**
- Beste Jahreszeit für den Liechtenstein-Weg: Mai bis Oktober
- Streckenlänge 75 km für Wanderer, 85 km für Radfahrer
- Idealerweise 4 bis 5 Etappen für Wanderer, 3 Etappen für E-Bike-Fahrer
- Kostenlose App Llstory, verfügbar im App Store und auf Google Play

**Angebot**
- *Leistungen:* 3 Nächte inkl. Frühstück, Gepäcktransport für unbeschwerten Genuss, Gourmet-Abendessen, Weindegustation und Erlebnispass
- *Preis p. P.:* ab 585 Euro *www.tourismus.li/liwegangebote*

**Noch mehr Wanderlust?**
Liechtenstein ist ein ausgesprochenes Wanderparadies. Über 400 Kilometer gut ausgebaute und beschilderte Wanderwege und Berge bis 2600 Meter locken mit ihrer Schönheit zum Wandern im Fürstentum. *www.tourismus.li/wandern*

# Romantik geniessen

**Das Romantik Hotel Gasthof Hirschen im historischen Landstädtchen Eglisau nahe der deutschen Grenze beflügelt die Gäste aufs Schönste. Zwischen Rhein und besonnten Rebhalden nimmt das 1542 erstmals erwähnte Wirtshaus majestätisch ihren Platz neben der Kirche ein. Die Inhaber, passionierte Antiquitätensammler, haben ein schmuckes Interieur geschaffen. In dem sorgfältig renovierten, denkmalgeschützten Haus begeben Sie sich auf eine einmalige Zeitreise, wobei Sie auf den Komfort des 21 Jh. nicht verzichten brauchen. Sieben historische Zimmer und Suiten lassen den Charme vergangener Epochen aufleben, je nach Raum finden Sie sich im typischen Ambiente des 17., 18. oder 19. Jh. wieder. Auf der herrlichen Rheinterrasse, im Restaurant oder Bistro können Sie sich wunderbar kulinarisch verwöhnen lassen.**

www.hirschen-eglisau.ch

## Schlemmen im Emmental

Im Landgasthof Kemmeribodenbad oberhalb von Schangnau wirtet seit 1834 die gleiche Familie. Es war ein harter Schlag, als im Juli 2022 ein Gewitter den traditionellen Gasthof überflutete und ein Jahr lang alles wieder aufgebaut werden musste. Seit ein paar Monaten ist dieser historische Landgasthof wieder offen. Rundum wurde liebevoll alles erneuert und jetzt kann man in dieser Oase nach einer Wanderung durchs Emmental wieder die legendären «Merängge» geniessen.

**www.kemmeriboden.ch**

## ZAUBER IN GUARDA

Ursprünglich, idyllisch, bilderbuchschön – so präsentiert sich das Engadiner Bergdorf mit seinen sgraffitigeschmückten Häusern auf einem Plateau auf 1700 m ü.M., umzingelt von den imposanten Unterengadiner Dolomiten und dem Silvrettagebirge. Mitten im Dorfkern steht das Boutiquehotel Meisser: zwei typische Engadiner Häuser aus dem 17. Jh., die Tradition und Moderne unter einem Dach vereinen. Hier empfangen Sie stilvolle Zimmer und Suiten im alpinen Stil, duftendes Arvenholz trifft auf den Zeitgeist. Ein einzigartiger Ort der Ruhe und Erholung, zum Kräftesammeln und Geniessen. Die magische Bergwelt öffnet überdies ungeahnte Horizonte. **www.hotel-meisser.ch**

FOTOS: ZVG

# Goldige Aussichten in der Ferienregion Gstaad

Im Herbst gibt es nichts Schöneres, als nach geschaffter Wanderung auf einer Bank zu ruhen und den Blick über das atemberaubende Panorama schweifen zu lassen. Die Belohnung nach dem strengen Aufstieg! Vor allem, wenn die verfärbten Baumkronen die Hänge bunt erleuchten lassen, ist das ein wahres Spektakel. Wo es in der Ferienregion Gstaad die schönsten Aussichten gibt, verraten wir Ihnen hier.

### Von Sparenmoos zum Hundsrügg

Über 427 Gipfel versetzen auf dieser Route ins Staunen: Der Weg führt vom Parkplatz in Sparenmoos ob Zweisimmen über die leicht ansteigende Ebene Nüjeberg und weiter zur Alp Schiltenegg bis hin zum Gipfel des Hundsrügg auf 2047 Meter über Meer. Unterwegs eröffnen sich mitunter Weitblicke über Mont Blanc, Eiger und Matterhorn. Sattsehen kann man sich bei diesem Panoramaausblick kaum! Doch wer sich dann mal ausruhen will, der tut das am besten auf der Site Alp. Dort lässt es sich wunderbar im Beizli einkehren (bis Ende September) und bis Mitte September sogar der Schaukäserei einen Besuch abstatten.

### Gstaad Card – die digitale Gästekarte

Mit der Gstaad Card können Gäste bis 31. Oktober 2023 den ÖV auf ausgewiesenen Strecken im Saanenland und Simmental kostenfrei nutzen. Eine nachhaltige Art, um das breite Angebot der Ferienregion auszukosten. Die digitale Gästekarte erlaubt Reisenden ausserdem den Zugriff auf über 80 Erlebnisse. Zudem ist eine Spezial-Tageskarte der Bergbahnen Destination Gstaad AG für 19 bzw. 9 Franken erhältlich.

### Gratwanderung auf dem Rinderberg

Schöne Aussichtspunkte zum Verweilen hat die Ferienregion Gstaad einige im Angebot: so auch vom Rinderberg-Spitz mit neuer 360-Grad-Panorama-Plattform. Noch mehr Aussichten geniessen kann man auf der leichten Höhenwanderung vom Rinderberg – den man bequem per Gondelbahn ab Zweisimmen aus erreicht – über den Gandlouenegrat und die Alp Parwengen bis hin zum Hornberg, der 1811 Meter misst. Von der Bergstation Horneggli kommt man wieder ins Tal, entweder per Sesselbahn nach Schönried oder zu Fuss nach Saanenmöser oder Schönried.

### Weitsichten vom Gletschergebiet

Hoch hinaus geht es auf dem Glacier 3000! Das einzigartige Gletschergebiet bietet viele Aktivitäten – und auch atemberaubende Ausblicke. Von verschiedenen Punkten aus erspäht man zwei Dutzend schneebedeckte Gipfel oberhalb 4000 Meter: Es zeigen sich unter anderem Eiger, Mönch, Jungfrau und Mont Blanc. Ein besonderes Highlight ist der Peak Walk by Tissot, die erste Hängebrücke der Welt, die zwei Gipfel verbindet. Von Gstaad aus erreicht man das Gebiet entspannt mit dem Postauto in rund 30 Minuten.

### Fondue mit Aussicht auf dem Hausberg von Schönried

Auf der Alp Grosse Vorschess wartet ein Gourmeterlebnis der anderen Art: In einem XXL-Caquelon geniesst man ein Fondue an der frischen Luft. Den dafür bereits fertig gepackten Fondueruck-sack kann man am Vortag in der Molkerei Schönried bestellen und dann am Tag des Ausflugs abholen. Darin enthalten sind alle nötigen Utensilien und Zutaten für das Outdoorfondue. Dem Abstieg stellt man sich dann gesättigt und zufrieden!

FOTOS: GSTAAD SAANENLAND TOURISMUS

### Aussicht über den Lauenensee

«Dert hinger bim Louenesee» ist es einfach herrlich – da stimmt auch die Berner Mundartrockband Span zu. Der Blick auf das Gewässer im Naturschutzgebiet auf 1381 Metern ist fantastisch, besonders wenn sich die Blätter im Herbst bunt verfärben und in der Wasseroberfläche spiegeln. Eine wunderbare Kulisse für eine romantische Rundwanderung um den See! Vom Restaurant aus, das sich auf einer leichten Anhöhe befindet, hat man den besten Blick und sieht sogar bis zum Tungelschuss und Wildhorn. Hinkommen tut man ganz einfach mit dem Postauto, das Gäste noch bis Ende Oktober von Gstaad zum Lauenensee und zurück bringt.

**Mehr Herbst-Erlebnisse finden Sie auf www.gstaad.ch**

### Hotel-Tipps

**Unsere Hotel-Tipps für die perfekte Herbst-Auszeit:**

1. Gstaaderhof****, Gstaad
2. Hotel Kernen***, Schönried
3. Golfhotel Les Hauts de Gstaad & Spa**** Superior, Saanenmöser
4. Hotel Alpenland*** Superior, Lauenen

Anzeige

# Zugfahren einmal anders!

Reisen mit der Bahn ist beliebt und viele benützen fast täglich dieses moderne Fortbewegungsmittel. Auch für die Ferien startet man mit der Bahn schon bei der Abfahrt. Immer mehr Menschen entdecken das Reisen auf Schienen. Keine Staus auf Autobahnen, keine Wartezeiten und Stress an Flughäfen etc.

Die Bahnreisen kann man sich individuell zusammenstellen und über die verschiedenen Verkaufsplattformen im Internet die dazu benötigen Reservationen sowie Fahrausweise besorgen. Dies braucht Zeit sowie ab und zu auch die nötige Geduld.

Selbstverständlich kann man die Ferienplanung auch einem Reiseveranstalter oder Bahnverkaufsstelle überlassen, die Sie im Vorfeld bestens berät und mit den nötigen Informationen und Unterlagen versorgt.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, Rundreisen mit der Bahn in kleineren Gruppen zu unternehmen, die von einem Reiseleiter geführt werden. Mit Regelzügen in der Schweiz und in Europa sowie auf unbekannteren, aber landschaftlich schönen Strecken unterwegs. Sie übernachten in zentral gelegenen Hotels, unternehmen interessante Besichtigungen und geniessen zwischendurch auch freie Zeit.

Wie zum Beispiel auf der 4-tägigen Rundreise mit der Tenda- und Pinienzapfenbahn an die Côte d'Azur nach Nizza und durch die Provence. Eine Reise durch grossartige Landschaften bis ans Mittelmeer. Erleben Sie dabei berühmte Strecken der Gebirgsbahnen Europas: Die Tenda-Linie mit ihrer spektakulären Führung von Cúneo über Ventimiglia an die Riviera von Nizza, mit der «Pinienzapfen-Schmalspurbahn» vom Mittelmeer durch die Alpes Maritimes in die Provence sowie mit der SNCF über die «Croix-Haute-Ligne» nach Grenoble und weiter nach Genf. Weitere Höhepunkte: feines piemontesisches Abendessen in Cúneo, berühmte Uferpromenade in Nizza und Busfahrt durch die Haute Provence nach Gap.

Schwelgen Sie noch in Erinnerungen an Ihre letzte grosse Bahnreise? Oder ist es Ihr Wunsch, einmal eine Fernreise in einem Sonderzug zu erleben? Dafür gibt es weltweit die verschiedensten Angebote, wie zum Beispiel den berühmten Venice Simplon-Orient-Express. Nicht so exklusiv, aber nicht minder interessant sind die Reisen in den Suisse Train Bleu Wagen sowie in den eleganten Speisewagen des Prestige Continental Express im Stile des Orient Express. ZRT-Bahnreisen als Spezialist auf diesem Gebiet bietet dafür verschiedene Reisen in Sonderzügen durch Europa. Diese Art «Kreuzfahrt auf Schienen» ist sehr beliebt. Man kann sich im Zug frei bewegen, im Barwagen einen Aperitif trinken und Kontakte mit Mitreisenden knüpfen und anschliessend im exklusiven Speisewagen essen. Die Übernachtungen erfolgen in zentral gelegenen Hotels. Somit können die Innenstädte

FOTOS: GEORG TRÜB, ZVG

und die Sehenswürdigkeiten bequem besichtigt werden.

Im Jahr 2023 wurden von ZRT-Bahnreisen schon zwei grössere Reisen durchgeführt. Eine abwechslungsreiche Reise über wunderschöne und unbekannte Bahnstrecken durch Slowenien bis ans Meer oder eine grosse Deutschland-Rundfahrt vom Süden in den Norden und über den Osten zurück.

Im Herbst wird eine einmalige Reise im privaten Sonderzug nach Montenegro über Österreich, Slowenien, Kroatien und Serbien bis zur Hafenstadt Bar und weiter nach Dubrovnik, Perle der Adria, durchgeführt. Die Gäste besuchen interessante Hauptstädte und lernen mehr über die Geschichte und Traditionen dieser Länder kennen. Sie entdecken die Schönheiten der einzelnen Regionen und fahren über die Gebirgsstrecke der zerklüfteten Berglandschaft von Montenegro bis ans Meer. Der reizvolle Küstenabschnitt zwischen Budva und Dubrovnik mit seinen bekannten Buchten rundet das Programm ab.

Neue Destinationen und interessante Rundreisen in Sonderzügen stehen auch im Jahr 2024 an.
Informieren Sie sich bei www.zrt.ch oder Tel. +41 27 922 70 00 – Einsteigen bitte!

Anzeige

# Bahnerlebnisse
## mit ZRT Bahnreisen

**Nur bei ZRT: exklusive Sonderzugsreisen!**

**Advent im Sonderzug nach Würzburg**

Die alte Bischofsstadt Würzburg bietet neben der Festung Marienburg und der fürstbischöflichen Residenz weitere bemerkenswerte Sehenswürdigkeiten. Der stimmungsvolle Weihnachtsmarkt und die traditionellen Weinstuben, wo der weithin bekannte fränkische Wein angeboten wird, laden zu einem gemütlichen Wochenende ein. Das Maritim Hotel am idyllischen Mainufer sorgt für einen sorgenfreien Aufenthalt. Die An- und Rückreise erfolgt im eigenen Sonderzug in den beliebten Speisewagen des Prestige Continental Express.

**01.12.23. – 04.12.23**
**4 Tage / 3 Nächte, ab CHF 1180.-**

**Exklusiver Silvestersonderzug nach Frankfurt am Main**

Geniessen Sie das Bahngefühl der Belle Epoque an Bord der eleganten Speisewagen im Stil des Orient Express und lassen Sie das alte Jahr im Herzen Europas ausklingen. Sonderzugfahrt im Suisse Train Bleu nach Frankfurt am Main und Aufenthalt im stilvollen Maritim Hotel. Entdecken Sie die weltoffene Stadt mit historischen und modernen Sehenswürdigkeiten. Kaiserdom und Skyline liegen nur wenige Gehminuten voneinander entfernt. Silvesterabend bei einem einladenden Buffet im Hotel. Rückfahrt am Neujahrstag und feines Essen in den Speisewagen.

**30.12.23 – 01.01.24**
**3 Tage / 2 Nächte, ab CHF 985.-**

**Frühlingskreuzfahrt an die slowenische Adria**

Im Sonderzug nach Portoroz und Frühlingserwachen im Hotel Riviera**** am Meer. Sie geniessen im Suisse Train Bleu schöne Ausblicke entlang der Arlberg- und Tauernbahnstrecke, entdecken den Alpenkurort Bled und erleben die geschichtsträchtige Wocheinerbahn. Verbringen Sie ein paar schöne Tage am Meer oder unternehmen Sie einen unserer Ausflüge, wie zum Beispiel nach Rovinj. Auf der Rückfahrt lernen Sie die Sehenswürdigkeiten Ljubljanas kennen. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche «Schienenkreuzfahrt» und mediterranes Flair an der schönen Adria.

**02.06.24 – 08.06.24**
**7 Tage / 6 Nächte, Preis folgt**

- ✓ besondere Reiserouten im eigenen privaten Zug
- ✓ abwechslungsreiche Tagesprogramme
- ✓ wunderschöne Landschaften aus dem Zugfenster
- ✓ ZRT-Reiseleitung von A bis Z
- ✓ Frisch zubereitete Menüs im Speisewagen im Stile der Belle Epoque

ZRT
Ihr Bahn- & Rundreisespezialist

**weitere Erlebnisreisen unter www.zrt.ch**

# Einfach den Trauben nach

**Wein und Wandern – beide Leidenschaften lassen sich auf diesen Touren wunderbar verbinden. Geniessen Sie mit allen Sinnen die aussichtsreichen Wege und edlen Tropfen.**

VON KARIN BREYER

# DURCH DIE WEINBERGTERRASSEN VON LAVAUX

Die Kulisse ist traumhaft: Der Genfersee verschmilzt mit den terrassenförmig angelegten Rebbergen zwischen Lausanne und Vevey, dahinter mächtige Felswände der Waadtländer und Savoyer Alpen. Es begann im 11. Jh., als Zisterziensermönche in die steile Naturlandschaft erste Terrassen bauten. Heute profitieren Winzer von den rund 450 km Steinmauern und 10 000 Terrassen, wo sonnenverwöhnte Rebstöcke für besonders edle Tropfen und reichen Ertrag sorgen. 2007 kürte UNESCO die einzigartige Weinregion zum Welterbe. Durch die hängenden Weingärten des Lavaux führen schönste Wanderungen und Spaziergänge. Dazwischen wie Nester malerische Winzerdörfer, deren Häuser sich auf engstem Raum aneinanderschmiegen – jeder Quadratmeter wird zum Weinanbau genutzt. Die neue Rundwanderung, die Chexbres, Saint-Saphorin, Rivaz und Epesses verbindet, führt ins Herz des Weinlandes. Grandiose Aussichtsplätze, Picknickbuchten und zahlreiche, teilweise jahrhundertealte (legendäre) Weinkeller mit Verkostung lauern am Wegesrand. Zu einer kulinarischen Pause laden die Pinten, diese kleinen Waadtländer Restaurants. Vielleicht mögen Sie die Region auch interaktiv kennenlernen … Wann beginnt das Weinjahr? Welcher berühmte Gast speiste oft in der Auberge de l'Onde? Die Gratis-App Vaud:Guide stellt Ihnen diese und rund 30 weitere spannende Fragen auf diesem Weinspaziergang und macht auf die Besonderheiten aufmerksam. Mit geschärftem Blick können Sie gleich das neue Wissen anwenden … und vielleicht schon die nächste Lavaux-Wanderung planen, es gibt noch so viel zu entdecken.

Weinkeller und Verkostungen am Wegesrand: Weingut Bovy/Chexbres, Weinkeller Caveau des Vignerons/Saint-Saphorin.

**Route:** Chexbres – Saint-Saphorin – Rivaz – Epesses – Chexbres, 4 bis 4,5 Std., 11 km, leicht-mittel, **Auf-/Abstieg:** 405/405 hm.
**Anreise/Rückreise:** nach/ab Chexbres.

Traumblick inmitten der Rebhänge von Ligerz: aufs Dorf, auf die Kirche, den Bielersee und die St. Petersinsel.

## WEINROMANTIK AM BIELERSEE

Schöner könnte der Ausgangspunkt zu den Reben nicht sein. Das mittelalterliche Städtchen La Neuveville, an den Ufern des Bielersees, empfängt Sie mit Charme. Vielleicht möchten Sie noch einen Gassenbummel oder Mussezeit an der Seepromenade geniessen, bevor Sie sich auf den gut beschilderten Rebenweg machen. Malerisch reiht sich von hier bis Biel Weinberg an Weinberg – die Böden an den sonnigen, terrassenförmigen Hängen sind karg, stark kalkhaltig und bringen Weine von grossem Charakter hervor. In der Bielerseeregion werden mehr als 70 weisse und rote Rebsorten angebaut, weithin bekannt sind insbesondere Gutedel/Chasselas. Auf Bacchus Spuren wandeln Sie in leicht erhöhter Lage stets entlang des Bielersees. Die nonstop Aussichten aufs glitzernde Wasser, die St. Petersinsel sowie der Einblick in die Arbeit der Winzer und die Weingüter am Wegesrande, wo man edle Tropfen verkosten kann, machen den Reiz der Wanderung aus. «An keinen Aufenthalt denke ich mit solch süsser Wehmut zurück», schreibt der Naturphilosoph Jean-Jacques Rousseau, der 1765 am Bielersee glücklichste Wochen verbrachte (vielleicht hat er ja auch hiesigen Wein genossen, als er auf der St. Petersinsel wohnte?). Ligerz, das hübsche Weindorf, sollten Sie unbedingt genauer erkunden. Im schönsten Haus, im «Hof», befindet sich das gut gemachte Rebbaumuseum. Welch Zauber, inmitten der Reben dann die Kirche Ligerz zu entdecken – sie ist so lange wie die Bieler Stadtkirche! und ein Wahrzeichen des Seenlandes. In einer Stunde geht es auf dem Rebenlehrpfad nach Twann – mit Infotafeln rund um den hiesigen Weinbau. Auch in Twann, in herrlicher Seelage, möchte man länger verweilen. Qualitätsweine degustieren, kaufen, fachsimpeln, das kann man bestens in der Vinothek Viniterra im hundertjährigen Pfropfhüsli. Beschwingt geht's weiter durch die bunt gefärbten Weinberge, unterwegs lockt das Restaurant Engelberg in Wingreis mit Fischspezialitäten. Von Tüscherz, wo sich tolle Fotomotive auftun, ist es noch gut eine Stunde nach Biel. Vielleicht mögen Sie am Hafen mit dem Wellengeplätscher des Sees den Tag ausklingen lassen? Die Tour lässt sich gut abkürzen, Sie können von den jeweiligen Orten romantisch mit dem Schiff nach Biel tuckern oder zurück nach La Neuveville.

**Route:** La Neuveville – Ligerz – Twann – Tüscherz – Biel, 4 Std., 16 km, leicht, **Auf-/Abstieg:** 370/370 hm.
**Anreise/Rückreise:** nach La Neuveville/ab Biel.

Wunderschönes Landschaftsmosaik bilden die Reben von Corteglia (links). Weingenuss in der Parravicini Vitivinicoltori, Castel San Pietro (oben).

Gerade im Herbst, wenn die Weinberge von Besazio in goldenes Licht getaucht sind, lockt eine Wanderung.

## SPITZENWEINE IM TESSIN

Das Herz des Tessiner Weinbaus befindet sich in der Region Mendrisiotto. Am südlichsten Zipfel des Luganersees, im Banne von Monte San Giorgio und Monte Generoso, ist das Mikroklima für die Traube hervorragend – sie ist demnach unumstrittene Königin. Der See als Wärmespeicher, die kühle Luft der Höhe und genug Regen sind ideal für den Weinbau und eine leuchtend grüne Landschaft. Insbesondere aus den Merlot-Trauben, die nirgends in der Schweiz mehr Sonne haben, werden fruchtige Weiss- und markante Rotweine gekeltert. Allein im Mendrisiotto produzieren Winzerinnen und Winzer 37 Prozent der Tessiner Weine, mit 300 ha ist es die grösste Weinbaufläche des Kantons. Sie können die reiche Weintradition federleicht zu Fuss entdecken. Schönheit begegnet Ihnen auf Schritt und Tritt auf den Weinthemenpfaden.

**Route 1:** Bei der Rundwanderung ab Mendrisio steht im Fokus die jahrtausendealte Verbindung zwischen Mensch und Weintrauben. Beschützt von mythologischen Gottheiten, besungen von Musikern und Poeten … Lebendig erzählt wird auf Informationstafeln die Geschichte des Rebbaus und den Mendrisern. Folgen Sie in der Altstadt von Mendrisio, bei der Chiesa di San Giovanni, den gelben Schildern, schon bald erreichen Sie das aussichtsreiche Dörfchen Salorino. Der Streifzug durch die abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaft und lange Rebzeilen lässt jedes Wanderherz höher schlagen, allgegenwärtig sind die Spuren der Vergangenheit. In Castel San Pietro zieht die berühmte rote Kirche den Blick auf sich, ganz in der Nähe: die Osteria Enoteca Cuntitt, wo es zum hervorragenden Essen köstlichen lokalen Wein gibt. Via Corteglia geht es locker zurück nach Mendrisio, das zurecht als «Il Magnifico Borgo – der prächtige Ort» bezeichnet wird. Das Städtchen versprüht das Flair der italienischen Lebensweise und lädt zum Verweilen mit einem guten Glas Merlot im Antico Grotto Ticino.

Weinkeller und Verkostungen am Wegesrand (bitte reservieren): Cantina Rubio/Salorino, Ortelli Mauro Viticoltore Enologo/Corteglia, Gialdi Vini/Mendrisio.

**Route 2**: Auf dieser Rebentour erfahren Sie von der Beziehung zwischen Weinbau und Region. Hüterin der Gegend ist die Traube Merlot. Es ist ein wunderschönes Vagabundieren von der Laveggio-Ebene bis zu den Hängen des Monte San Giorgio. Entlang den zauberhaften Dörfern des westlichen Mendrisiottos entdecken Sie jahrhundertealte Kunst- und Handwerkstraditionen. Weitere Highlights: das Fossilienmuseum in Meride, das mittelalterliche verlassene Dorf Tremona Castello. Arzo ist berühmt für den bunten Marmor, das italienische Clivio wird ganz vom Merlot beherrscht.

Weinkeller und Verkostungen am Wegesrand (bitte reservieren): Castello Luigi/Besazio, Cantine Latini/Tremona.

**Route 1:** Mendrisio – Salorino – Corteglia – Mendrisio, knapp 4 Std., 12,5 km, leicht, **Auf-/Abstieg:** 310/310 hm. **Anreise/Rückreise:** nach/ab Mendrisio.

**Route 2:** Rancate – Besazio – Tremona – Meride – Arzo – Clivio (Italien) – Castel San Pietro – Rancate, 5 Std., 17 km, leicht, **Auf-/Abstieg:** 420/420 hm. **Anreise/Rückreise:** nach/ab Rancate.

Anstossen im Alten Torkel in Jenins ist ein Muss, wenn man in der Bündner Herrschaft den Spuren des Weines folgt.

# GROSSE WEINE IN DER KLEINEN BÜNDNER HERRSCHAFT

Schroffe Felsen, die in den Himmel ragen, darunter grüne Hänge, dazwischen der Rhein: Die Bündner Herrschaft ist nicht nur eine Bilderbuchlandschaft, sondern auch ein Dorado für Weinliebhaber. Von Malans bis Fläsch wachsen 42 Rebsorten, daraus keltern Winzerinnen und Winzer jährlich mehr als 60 verschiedene Weine, allen voran der (vielfach ausgezeichnete) Pinot Noir. Das Burgund der Schweiz hat alles, was Liebhaber edler Tropfen begehren. Gerade im Herbst, wenn die Sonne die nördlichste Ecke Graubündens in goldenes Licht taucht, ist es eine Wonne, die Region zu erwandern. Eine Perle unter den Weinrunden: von Malans nach Jenins – diese ist ein Teil- (und Herz)stück des gut beschilderten rund 30 km langen Weinwanderweges, der Chur mit den Weinbaugemeinden im Bündner Rheintal und der Bündner Herrschaft verbindet. Restaurants am Wegesrande und Torkel, die hiesigen Weinkeller, machen Sie mit den köstlichsten Weinen bekannt. Immer den Reben nach, lautet das Gebot der Stunde. Schon bald fällt der Blick nach dem Start im idyllischen Malans auf das Churer Rheintal. Leichtfüssig geht's dann dem Buochwald entlang, ins Winzerdörfchen Jenins, zu den Weihern bei Siechastuda – ein Traum, die Wege mitten durch die Weinberge mit den Farbenspielen und Blick in die Berge. So ist dann auch die Weinstube Alter Torkel eine wunderbare Adresse für spitzenmässig tafeln und hervorragende Weine. Setzen Sie sich auf die Terrasse im Rebenmeer und lassen Sie sich verwöhnen mit den besten Flaschen aus dem Keller. Daran angegliedert ist das Huus vum Bündner Wii, wo sich alles um den Wein dreht. Wieder in Malans, sticht mitten auf dem Dorfplatz das Restaurant Weiss Kreuz heraus, ein barockes Patrizierhaus aus dem 17. Jh. Eine stimmige Location zum Abschluss: fantastisches Essen, ausgezeichnete Weine, tolles Ambiente, das Glück so nah.

Übrigens, in Jenins können Sie in 8000-Liter-Weinfässern, die mit viel Liebe zum Detail in Schlaf- und Wohnfässer umgebaut sind, übernachten. Oder Sie nehmen sich Zeit für ein ganzes Wii-kend. Noch bis Oktober öffnet jedes Wochenende ein anderer Maienfelder Winzer ab 11 Uhr seine Tore und bietet Platz für viel Genuss und Gemütlichkeit.

Noch mehr Wanderlust? Zwei weitere Rundwanderungen durch die Reben sind Glück verheissend: Trimmis/Zisers (4 km) und Maienfeld/Fläsch (10 km), beide sind Teil des Weinwanderweges.

Highlight im Herbst: Am 9./10. September findet das grosse Herrschäftler Weinfest in Fläsch statt, mit offenen Weinkellern und Restaurantgärten, Marktständen uvm.

Infos und Weinwanderkarte: www.graubuendenwein.ch, www.wiikend.ch

**Route:** Malans – Jenins – Malans, 3 Std., 11 km, leicht, **Auf-/Abstieg:** 130/130 hm. **Anreise/Rückreise:** nach/ab Malans.

FOTOS: MARIE CONTRERAS, SWITZERLAND TOURISM/ CHRISTIAN MEIXNER, MENDRISIOTTO TURISMO/JACQUES PERLER, HEIDILAND TOURISMUS ADOBE STOCK

# Ihr Immobilientraum?

www.immobilientraum.info

## aktuell im Verkauf

### 3 Rebweg 8457 Humlikon

6½ Zi. Doppel-EFH`s
+41 52 338 07 09
**www.rebweg.ch**

### 4 Hofacker 8311 Brütten

6½ Zi. Doppel-EFH`s
+41 52 338 07 09
**www.immobilientraum.info**

### 7 Uetliblick 8136 Thalwil-Gattikon

3½ und 4½ Zi.-Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.uetliblick-gattikon.ch**

### 12 Schlossblick 8610 Uster

2½ - 4 ½ Zi.-Wohnungen
+41 44 316 13 05
**www.schlossblick.ch**

### 14 Glattwies 8152 Glattbrugg

4½-Zi.-Dachwohnung
+41 44 316 13 87
**www.glattwies-glattbrugg.ch**

### 15 Dreieckspitz 8406 Winterthur

3 ½ / 4 ½ Zi. Wohnung mit Terrasse
+41 52 338 07 09
**www.dreieckspitz.ch**

### 16 Vistacasa 8308 Illnau

3½ - 4½ Zi.-Wohnungen
+41 52 338 07 09
**www.vistacasa.ch**

### 18 Schmiedgass 8545 Rickenbach

3½ - 5½ Zi.-Wohnungen
+41 52 338 07 09
**www.schmiedgass.ch**

### 20 Tre Fiori 8913 Ottenbach

3½ - 4½ Zi.-Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.tre-fiori.ch**

### 22 Solevista 8615 Wermatswil

4½ Zi.-Wohnung
+41 44 316 13 05
**www.solevista.ch**

**„Haben Sie ein Grundstück, auf dem Immobilien-träume verwirklicht werden können?“**
Melden Sie sich bei mir.
ulrich.koller@lerchpartner.ch
+41 52 235 80 00

## Projektankündigungen

### 1 am Goldenberg 8400 Winterthur

3½ u. 4½-Zi. Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.amgoldenberg.ch**

### 2 Römergarten 8404 Winterthur

3½ - 5½-Zi. Mietwohnungen
+41 55 610 47 46
**www.immobilientraum.info**

### 5 Geiselweid 8400 Winterhur

2½- bis 4½-Zi.Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.geiselweid-winterthur.ch**

### 6 Duovivo 8904 Aesch ZH

2½ - 5½ Zi.-Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.duovivo.ch**

### 8 Hofwisen 8545 Rickenbach

2½ - 4½ Zi.-Wohnungen
+41 52 338 07 09
**www.hofwisen.ch**

### 9 Chridlerpark 8127 Aesch-Maur

3½ - 5½ Zi. WHG und EFH
+41 55 610 47 46
**www.chridlerpark.ch**

### 10 am Zentrum 8910 Affoltern a.A.

2½ - 4½ Zi.-Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.amzentrum.ch**

### 11 am Eichacher 8904 Aesch

3½ u. 4½ Zi.-Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.ameichacher.ch**

### 13 Soley 8309 Birchwil

3½ u. 4½ Zi.-Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.soley-birchwil.ch**

### 17 inside 8152 Glattbrugg

3½ - 5½-Zi. Wohn. u. Büro
+41 55 610 47 46
**www.immobilientraum.info**

### 19 Projektankündigung 8404 Stadel

3½ - 5½ Zi. Whg. und REFH
+41 52 338 07 09
**www.immobilientraum.info**

### 21 Grastal 8310 Grafstal

2½ - 5½ Zi.-Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.grastal.ch**

### 23 Hotzenstock 8133 Esslingen ZH

3½ - 5½ Zi.-Wohnungen
+41 55 610 47 46
**www.hotzenstock.ch**

Stand August 2023

Lerch&Partner
GENERALUNTERNEHMUNG AG
LerchPartner.

Zürcherstrasse 124
8406 Winterthur

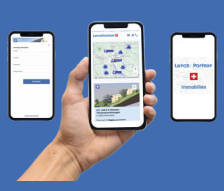
YouTube

**Jetzt Newsletter abonnieren!**

**Bleiben Sie „app to date“ mit unserer neuen Immobilientraum-App.**

Jetzt herunterladen!

App Store Google Play



# Bitte einsteigen!

Der Blick fällt auf den Bahnhof. Menschen kommen und gehen, das «Perronnord» bleibt. Mit ihm ganz viele Stammgäste, die in den Abend bei einem Glas oder zwei einsteigen – und einfach sitzen bleiben. Ohne Billett.

VON MARTIN JENNI

Das «Perronnord» ist so einfach wie wünschenswert. Freunde von Glamour, Hochglanz und Baukastenküche werden den Ort wohl fluchtartig verlassen. Puristen werden andächtig staunen, bleiben und wieder kommen. Es gibt nicht mehr so viele reelle Beizen in der Schweiz, die eine Heimat auf Zeit bieten und mit einem kulinarischen Angebot aufwarten, das den Gaumen nicht ermüdet, sondern ihn daran erinnert, wie gut und nachhaltig ungedrechselte Gerichte schmecken können. Wir verlieren in der Schweiz monatlich dutzende von Wirtschaften, deren Gastgeber nicht mehr mögen, die vor der Schwere in Zeiten wie diesen kapitulieren und ihre Institutionen beerdigen. Wann endlich kapieren die Behörden, dass die normale Beiz nicht nur eine wirtschaftliche Angelegenheit ist, sondern vornehmlich eine soziale Funktion hat, in der sich die Gesellschaft zum wichtigen Austausch trifft, weitab von den virtuellen Treffpunkten. Solche Wirtschaften gehören unterstützt und nicht mit ausufernden Vorschriften gepiesackt, sagt doch die Stimmung in einer traditionellen Dorf- oder Quartierbeiz mehr über seine Bewohner aus, als jedes Museum. Es ist wichtiger denn je, dass wir, die passionierten Beizengänger, Gunstplätze wie das «Perronnord» durch unsere regelmässigen Besuche hegen und pflegen.

**Das «Perronnord» ist eine Lebensoase.**

### Das kommt mir spanisch vor

Der Hausherr Jürg Schmid versteht es, statt einer aufgeblasenen Sterne- und Punktegastronomie gutes Brot aufzutischen. Und wenn in einer Beiz das Cordon bleu ein Höhepunkt ist, dann ist das Angebot nicht dürftig, sondern der Klassiker ist einfach überdurchschnittlich gut. Das Gesamtangebot bewegt sich in festen Bahnen, was kein Gast stört, wobei mit dem katalanischen Koch Daniel Cortés Grau ein Hauch von südlichem, kulinarischem Flair durch das «Perronnord» weht. Das Ganze ist ein wohltuendes Erlebnis, frei von jeglichem Getöns. In dieser einmaligen Mischung aus Mensch, Atmosphäre und Raum, in dem alle Gäste ihre Ecke finden, wird jeder und jede schnell zum Überhocker. Das «Perronnord» ist eine Lebensoase, die so quer in der Landschaft im Zeitalter von Twitter und Facebook steht wie keine zweite. In ihr findet das Leben in all seinen Facetten statt. Schöne Momente wechseln sich mit traurigen, witzige lösen schräge ab. Tagdiebe, Augenmenschen, Schwätzer, Zuhörer, Hobbypsychologen, Schöngeister, Zecher und zivilisierte Trinker, Uniformierte und

**Das Ganze ist ein wohltuendes Erlebnis, frei von jeglichem Getöns.**

FOTOS: MARCO ASTE

Rauchzeichen vor dem «Perronnord» durch sein aufgestelltes Team.

# Ruhe, Kraft und Beweglichkeit.

Unsere Kurse für Körper und Geist –
Einstieg jederzeit möglich.

## Körperbewusstsein

- Achtsamkeit leben
- Feldenkrais
- Meditieren – innere Ruhe finden
- Taiji

- Aerial Yoga
- Hatha-Yoga, intensiv
- Yoga für Beweglichkeit, sanft
- Yoga für Beweglichkeit 50+

- Ballett Workout 50+
- Bewegungstraining mit Pantomimetechnik 50+

- Nia – Fitness für Körper und Geist

- Pilates 50+
- Pilates 60+
- Pilates-Fit-Mix
- Pilates-Fit-Mix 50+
- Pilates Workout 50+
- Pilates und Dehnen
- Pilates-Training 50+

- Fitgymnastik für Frauen
- Haltungs- und Rückengymnastik
- Rückengymnastik
- Rückengymnastik für Frauen 60+

## Bewegung und Tanz

- Barocktanz
- Geschichte ertanzt –
  von der Bassadanza bis zum Walzer
- Historische Tänze (17. und 18. Jh.)
- Tango solo-Training 50+
- Tango für Paare 60+
- Workshop Improvisation
- Zeitgenössischer Tanz

Infos zu den Kursen finden Sie
auf unserer Webseite www.vhszh.ch

VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH


Musiker treffen sich, tauschen sich aus, streiten, versöhnen sich oder lauschen der Musik, die Patron Jürg Schmid aus der Juxebox drückt.

### Das Leben halt

Kurz, das «Perronnord» ist ein lebendiger Treffpunkt im Quartier, in welchem sich Hans und Wurst, Jean, Pia, Colette, Harry, Paul und Bruno am Schützengarten-Bier festhalten oder sich mit einer durchdachten sympathischen Weinauswahl auseinandersetzen. Alte Tische und Stühle stehen im Raum, an denen Habitus über das Leben sinnieren. Patina liegt in der Luft, an den Wänden hängt Kunst und Plunder, das Ganze ist eine Gesellschaftsbühne der besseren Art. Und so könnte ich noch stundenlang weiter schreiben. Gäbe es das «Perronnord» nicht, müsst es erfunden werden. Das habe ich im letzten Vierteljahrhundert schon bei zahlreichen Beizen geschrieben, aber besser als hier passt es nirgendwo. Möge das noch lange so weitergehen. Die Schweizer Beizen-Szene braucht mehr «Perronnords».

**Perronnord, Rosenbergstrasse 48, 9000 St. Gallen**
**071 220 11 30, www.perronnord.ch**

**Geöffnet Dienstag bis Freitag ab 16 Uhr und Samstag ab 11 Uhr.**
**Geschlossen Sonntag und Montag.**

**In der Beiz:** Jürg Schmid, Katrin Sonderegger und Christian Suter.
**Am Herd:** Daniel Cortés Grau und Barbara Budzaki.
**Küche und Keller:** Klassiker wie Cordon bleu und Entrecôte. Dazu einige katalanische Schmankerl und eine kleine Auswahl an guten Weinen, wie Provenienzen von den Winzern Markus Ruch aus Schaffhausen oder Christoph Ruof aus Jenins.
**Gäste:** Tagträumer, Schöngeister, Lebenskünstler und andere Künstler, Biertrinker, Jasser, Sammler und Jäger.
**Atmosphäre:** Eine wundervolle Oase für die Einen, eine normale Beiz für die Anderen. Die Richtigen kommen – die zahlreich vertreten sind.
**Frischluft:** Ein stimmungsvoller Boulevard vor dem Haus für ein Glas oder zwei, für eine Zigarette oder eine Brissago und für so einiges mehr.
**Nicht verpassen:** Der Bündner Lebersalsiz und die gerösteten Mandeln mit Meersalz gehören zum Pflichtprogramm. Dazu vielleicht ein Live-Konzert at its best.
**Applaus:** Für das Gesamterlebnis «Perronnord».
**Na ja:** Schade, dass die Beiz nicht näher bei mir liegt.
**Und da wäre noch:** Verbringen Sie an einem verregneten Novembersamstag doch den Tag bereits ab 11 Uhr im «Perronnord», und Sie werden die Sonne scheinen sehen.

# GERICHTE AUS DEM OFEN...

# ... aber bitte mit Kruste

**Ofengerichte? Das tönt nach viel Küchenarbeit. Die hier beschriebenen Rezepte – Käsegratin und die «Tarte Tatin» – haben jedoch eine Gemeinsamkeit: Sie lassen sich leicht im Vorfeld einer Einladung schrittweise zubereiten. Und sie gelingen erst noch viel besser. Vorarbeiten erhöhen bekanntlich die Freude am Kochen. Planung in der Küche erlaubt es zudem, später am Tisch entspannt zusammen mit Freunden oder mit der Familie Zeit zu verbringen und das Essen zu geniessen. Wir liefern Ihnen die entscheidenden Tricks.**

VON CHRISTIAN MEYER

Stellen Sie sich diese Szene vor: Mit einem Lächeln zaubern Sie Ihren staunenden Gästen oder Ihrer Familie einen verführerisch duftenden, knusprigen Käsegratin auf den Tisch. Wer will, kann das Paradegericht ein paar Stunden vor der Einladung vorbereiten. Oder auch am Vortag. Das ist der grosse Vorteil. Ist der Gratin mal im Ofen, kann man sich weiteren Vorbereitungen zuwenden – oder einen Moment innehalten. Bestenfalls. Doch es lauern Fallstricke.

Denn: Was ist, wenn Sie sich wieder mal bei den Mengen und Zutaten vergriffen haben? Dann kann das vermeintliche Kochvergnügen unvermittelt in Ärger umschlagen. Brutzelt es mal im Ofen, ist es meistens zu spät für Korrekturen. Das ist der Nachteil von Backwaren und Gratins, seien sie süss oder salzig. Und dann ist es auch vorbei mit der Lockerheit am Herd. Wieder mal missraten! Zu flüssige Konsistenz, der Gratin gerät zu trocken, zu dunkel, zu fade, zu salzhaltig – selbst gewiefte Köchinnen und Hobbyköche haben entsprechende Erfahrungen gemacht.

## Die veränderlichen Einflussgrössen

Dabei muss es nicht mal an einem der oft mangelhaften Rezepte im Internet liegen, sondern speziell im Fall Käsegratin fallen gleich mehrere veränderliche Grössen («Parameter») an, die es zu berücksichtigen gilt: Ist die eingesetzte Kartoffelsorte mehlig kochend oder bleibt sie bissfest? Wie hoch ist der Wassergehalt und der Stärkeanteil der Knolle? Sind die Kartoffeln frisch oder gelagert, wie hoch ist die Saugfähigkeit? Wie hoch ist der Reifegrad, der Salz- und Fettgehalt der Käsesorte? Danach richten sich allfällige Flüssigkeits- und Salzzugaben beim Mischen des Gratins.

Wie bitte, mischen? Wieso? Das ist die traditionelle Herstellung: Mitunter auch gehobelte (!), mehr oder minder dicke, rohe Kartoffelscheiben samt Milch oder Rahm in eine Gratinform füllen, würzen, mit Reibkäse belegen und ab damit in den Ofen. Das geht schneller als unser Verfahren, zugegeben, kommt aber aus den oben angeführten Gründen in den wenigsten Fällen gut. Wir präsentieren Ihnen deshalb im Rezeptteil das etappenweise Vorgehen, die «Mischmethode», welche die genannten Fehlerquellen weitgehend eliminiert.

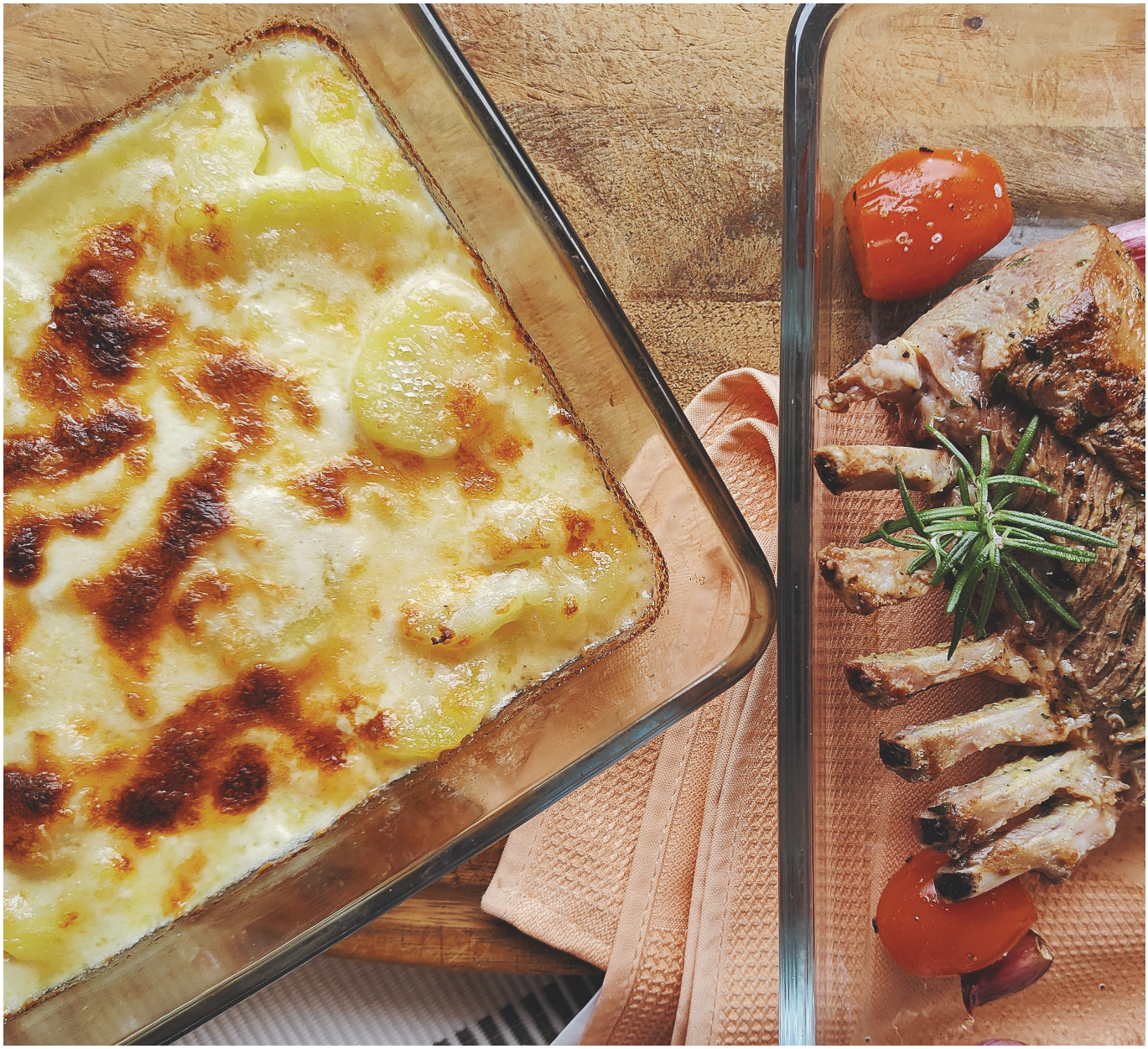
## Es muss nicht immer Gruyère sein

Und noch ein Wort zur gewählten Käsesorte: In der Schweiz wird in den meisten Rezepten Greyerzer Käse empfohlen. Nie aber in den Ursprungsregionen der Gratins, in Savoyen oder im Dauphiné. Frankreichs Käsevielfalt ist bekanntlich legendär, dort kommen lokale Sorten zum Zug. Wir haben jedoch einen noch wenig bekannten Vorschlag – probieren Sie Emmentaler, und zwar acht, höchstens zwölf Monate gereift; nicht länger gelagert, sonst gerät der Gratin zu fett. Emmentaler feiert unter Connaisseurs ein eindrückliches Comeback, seit die «Affinage» wieder in den Händen von Fachleuten liegt. Als Affinage wird die Lagerung und Reifung der Käselaibe bezeichnet. Es ist den professionell agierenden Verantwortlichen von Emmentaler Switzerland AOC zu wünschen, dass sie mit ihrem Spitzenprodukt zu Premium-Sorten wie Camembert, Cheddar, Parmesan und Roquefort aufschliessen und nach einem jahrzehntelangen Rückgang wieder an frühere Welterfolge anknüpfen können. Achten Sie also beim Einkauf im Laden speziell auf den Reifegrad.

Doch unsere Empfehlung könnte Gratin-Puristen missfallen. In Küchenblogs wird endlos über die korrekte Zusammensetzung des Gratin dauphinois (meist ohne Käse), des Gratin savoyard (meist mit Käse) inklusive die richtige Käsesorte (wenn überhaupt) gestritten. Gleichzeitig bekennen manche selbsternannte Experten in Blogs, dass auch ihnen der Gratin häufig misslingt – schlicht, weil sie unsere Mischmethode nicht kennen.

## Verführerisch: die Tarte Tatin

Die Kultspeise ist aus der französischen Küche nicht wegzudenken. Unsere Tipps für das klassische Dessert («verkehrt» gebackene, karamellisierte Apfeltorte) schliessen nahezu nahtlos an unserer Gratin-Empfehlungen an. In Anspielung an Massimo Botturas Signature Dish «Oops, I dropped my Tart»: Die Tarte



Tatin ist von Legenden umrankt und soll durch ein Missgeschick entstanden sein. Als Urheberinnen der Leckerei gelten «Les soeurs Tatin», einst Hotelbesitzerinnen in Lamotte-Beuvron (Sologne).

Der Aufwand für dieses verführerische Dessert verliert seinen Schrecken, wenn Sie ganz ähnliche Kniffe wie beim Gratin anwenden und wenn Sie sich zudem Fertigteig in der Schale aus dem Kühlregal besorgen. Dann gerät diese gehaltvolle Tarte (die deshalb nicht nach einem Käsegratin auf den Tisch kommen sollte) als Krönung Ihres Menüs zum Kinderspiel.

Wie oben erwähnt: Gründlich geplante, exakte Vorbereitungen erlauben es Ihnen, zusammen mit Bekannten bei guten Gesprächen das Essen entspannt zu teilen – eine der angenehmsten Arten, Freundschaften zu pflegen und zu festigen.

# EMMENTALER KÄSEGRATIN

für vier Personen, Rezept von Christian Meyer

## Zutaten

Vorbereitung, auch am Vortag
Möglichst grosse, flache Gratinform (hitzebeständig, oder zwei kleinere, ca. 25 × 20 cm)

| | |
|---|---|
| 850 g | Kartoffeln (mehlig- oder festkochend |
| 5 dl | Wasser |
| 1 dl | Milch |
| 1 Prise | Salz |

## Zutaten für Fertigstellung

| | |
|---|---|
| 2 dl | Vollrahm |
| ca. 300 g | Emmentaler, 8 Monate gereift (z.B. in grossen Coop-Filialen) frisch gerieben, davon ca. 120 g für die oberste Schicht des Gratins beiseite stellen |
| Nach Belieben: | Salz, Pfeffer, ein Hauch geriebene Muskatnuss und Knoblauch (gepresst) |
| ½ dl | Milch, zum Anfeuchten der obersten Käseschicht |

**Zubereitung auf der nächsten Seite.**

Fortsetzung von der letzten Seite.

### Vorbereitung

Geschälte Kartoffeln in gleichmässige Scheiben von ca. 4–5 mm schneiden. Milch und Wasser in einer Pfanne aufkochen, Kartoffeln mit einer Prise Salz auf sehr schwachem Feuer bissfest garen (das dauert je nach Sorte bis ca. 20 Min.). Vorsicht, der Sud kann überkochen. Abschütten, zurück in die Pfanne geben. Die abgetropften Kartoffeln mit ⅔ des geriebenen Emmentalers (allenfalls ergänzt durch Reste von Sorten wie Parmesan oder Gruyère), dem Rahm und weiteren Zutaten (s. oben) vermischen. Es muss eine dickflüssige, würzige Masse entstehen. Abschmecken. Wichtig: Mit Salz sollten Sie vorsichtig umgehen, besonders, wenn Sie einen Braten oder ein Schmorgericht mit einer konzentrierten Sauce dazu servieren. Allenfalls Rahm und Käse anfügen. Zufrieden? Dann nichts wie los. Gratinform dünn belegen. Etwa drei, höchstens vier Zentimeter dick. Nicht mehr. Ansonsten eine weitere Form füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen, mit etwas Milch beträufeln. Wir wollen eine knusprige Käsekruste, keine pampige Masse. Für die spätere Verwendung: mit Klarsichtfolie abdecken und sofort kühl stellen.

Leicht flüssig muss die Gratinmischung vor dem Abfüllen sein. Salz und Gewürze vorsichtig dosieren (links). Die oberste Schicht des Gratins nicht zu knapp mit geriebenem Emmentaler Käse (8 Monate gereift) belegen; mit etwas Milch beträufeln.

### Zubereitung

Bei rund 190°C (Umluft 170 °C) rund 35 bis 40 Minuten gratinieren. Falls das Gericht sofort Farbe annimmt: mit Alufolie abdecken. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

# DIE LEGENDÄRE TARTE TATIN

lauwarm serviert, Rezept für 3 bis 4 Personen.
Für Leckermäuler gleich doppelte Menge herstellen – die Tarte kann später auch kalt genossen werden.

### Zutaten

| | |
|---|---|
| 450 g | Äpfel (z. B. Boskop). |
| 1 EL | frischer Zitronensaft |
| 125 g | Puderzucker |
| 125 g | Butter |
| 1 | Fertigteig (Mürbeteig / 20 cm Durchmesser) aus dem Kühlregal (Migros, Coop) |
| 1 | Schale |

Äpfel schälen, entkernen, in 6 Schnitze schneiden, es dürfen auch Ananas, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche oder Zwetschgen sein.

Puderzucker in Teflonpfanne sachte erwärmen. Ständig überwachen, nicht rühren. Sobald der Zucker leicht Farbe annimmt, d. h. der Karamelliserungsprozess beginnt, die kalte Butter in kleinen Stücken beigeben.

Äpfel anfügen, bis zur Bissfestigkeit langsam in der Pfanne erhitzen und nur leicht Farbe annehmen lassen. Die Mischung darf nicht zu dunkel geraten. Bei sehr saurem Obst etwas Zucker anfügen. In Backform oder Alu-Schale (ca.20 cm, Boden mit Backpapier belegt) geben. Entweder zur späteren Fertigstellung kühl stellen oder sofort weiter verarbeiten.

Den Fertig-Mürbeteig auf die Zubereitung stülpen, mit einem Messer vorsichtig ablösen, mit einer Gabel die überstehenden Ränder vorsichtig andrücken. Teig einstechen. Tipp: Teig in der Schale 5 Minuten in den Tiefkühler stellen, dann löst sich der Fladen beim Überstülpen wie von selbst. Anschliessend rund 20 Minuten bei 190 °C im Ofen backen (Umluft ca. 160 °C).

Anrichten: Tarte Tatin etwas erkalten lassen. Zwei Backhandschuhe und Schürze benutzen. Vorsicht, Kinder fernhalten, Spritzgefahr! Platte über die Form legen, mit Schwung drehen – et voilà. Lauwarm servieren, nach Belieben mit Vanilleeis und Schlagrahm. Das Tüpfelchen auf dem i: Tarte vor dem Servieren mit Calvados flambieren.

Tarte Tatin. Mit der Zubereitung der berühmten Apfeltorte liefern wir Ihnen einen ähnlichen Tipp wie für Gratins – so ist die Bissfestigkeit der Äpfel und die Zuckerzugabe unter Kontrolle. Schwerarbeit? Nein, Köpfchen! Fertigteig aus der Schale lösen, auf Form überstülpen, andrücken.

FOTOS: CHRISTIAN MEYER, ADOBE STOCK, ZVG

DÖRTE WELTI

# ÜBER LEBENSSTRATEGIE

Das also jetzt auch noch: Freunde sollen lebensverlängernd sein. Heisst das umgekehrt, dass Melanie, die ich seit meiner Kindheit kenne und die ich mich nicht mehr getraue anzurufen, weil mir ihr schon Jahrzehnte andauernder Pessimismus auf die Ketten geht, wegen meiner Empathiemüdigkeit früher stirbt? Meldet sich Getrud alle paar Monate auf irgendeinem sozialen Kanal nur deswegen bei mir, weil dieser äusserst lose Kontakt immer wieder ihre sonst auslaufenden Lebensbatterien auflädt? Und ist das «Ich-denk-an-dich-auch-wenn-ich-mich-nur-einmal-im Jahr-melde» von Gymischwarm Kaspar ein verkappter Hilferuf nach Lebensrettungsleinen? **Muss ich mich schuldig fühlen, wenn es meinen alten, von mir vernachlässigten Freunden schlecht geht?**

Freundschaften waren eigentlich bis vor ein paar Jahren immer sehr einfach. Als Teenie und Twen hatte man die Clique, die sowieso immer in den gleichen Discos und Bars unterwegs war, man musste sich gar nicht verabreden, es lief einfach. Bei der besten Freundin konnte man unangemeldet reinschneien, sich ausheulen und wieder gehen, der beste Freund war nur ein Telefonanruf entfernt, wenn es einen Mann brauchte, der mal Tacheles redete, oder wenn die Schrankwand vom Sperrmüll zusammengekracht war. Vice versa. In der Zeit, in der man Kinder grosszog, kippten einige Freunde hinten raus, weil sie die Nase voll hatten von Windeltalk und Pubertätsproblemen, dafür kamen neue Mütter und Väter ins Bild, zumindest auf der gemeinsamen Nachwuchs-Themenebene, manche eng gewordene Freundschaft blieb, auch wenn die Kinder jeweils schon längst aus dem Haus waren.

**Irgendwann hielten dann die sozialen Medien und Kommunikationsdienste Einzug**, man musste höllisch aufpassen, keine Freunde zu verlieren, nur weil man den gefühlt tausendsten Beitrag von der instagrammablen Perserkatzendiva oder Baby Pauls ersten Schrei/Zahn/Schritt/Liebeskummer nicht innert einer Stunde mit passenden Herzchen versehen hat. Immerhin war (ist) Ignoranz andererseits ein probater Weg, sich den nervigsten und energievampirischsten Exemplaren der Gattung Freunde diskret und ohne persönliche Aussprache zu entledigen.

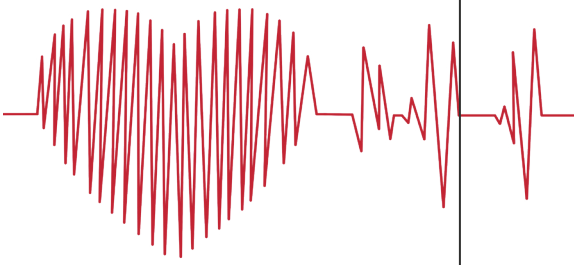
Jahrelang ging es im unkomplizierten Beisammensein mit Freunden aller Couleur immer nur um vergleichsweise banale Themen, vielleicht philosophierte man mal über die Weltgesamtlage, aber es ging nie ums Läbige. Jetzt sind wir schlauer. Ich werde meine Liste der engsten Freunde kategorisieren, oberste Priorität haben die, die mit mir einen Survivalpakt eingehen. **Musketiermässig: Eine für alle, alle für eine.**

Dörte Welti: Jg. '62, geboren in Lübeck, sesshaft in Zürich. Schreibt sich seit 37 Jahren durchs bunte Leben. Hoffnungslos romantisch, mit einem Hang zu Geschichten über Menschen und was sie und uns alle täglich bewegt.

ILLUSTRATION: ADOBE STOCK, FOTO: CLAUDIA LARSEN

## Die Angst vor dem Glücklichsein

Depressive Menschen nehmen die unangenehmen Momente des Lebens stärker wahr und verheddern sich länger in negativen Gefühlen. Einige entwickeln in der Folge eine Art Angst vor dem Glücklichsein. Das ergab eine Studie des Gesundheitsdienstes für Kriegsveteranen im US-Bundesstaat Arkansas. Die Betroffenen sind positiven Gefühlen gegenüber reserviert, weil sie fürchten, dass sie nicht lange anhalten werden. Laut dem Forscherteam sollten diese Depressions-Patienten eine speziell darauf abgestimmte Therapie erhalten.



## Das Herz ist auch ein Zeitmesser

**Manchmal vergeht die Zeit langsam, dann wieder schnell. An der University of London (GB) wurde entdeckt, dass die Zeitwahrnehmung möglicherweise mit unserem Herzschlag zusammenhängt. Verantwortlich dafür könnten Blutdrucksensoren in den Gefässwänden sein, die Signale ans Hirn senden und die Zeit mehr oder weniger lang erscheinen lassen. Testpersonen empfanden die Zeit während eines Herzschlags (Systole) kürzer, zwischen zwei Kontraktionen (Diastole) jedoch länger. Zu ganz ähnlichen Erkenntnissen kam ein Team von der Cornell University in Ithaka (USA).**

## GESUNDHEITSGEFAHR BEIPACKZETTEL

Beim Lesen des Beipackzettels eines Medikaments kann einem ob der möglichen Nebenwirkungen mulmig werden. Stellen sich nach der Einnahme tatsächlich unerwünschte Effekte ein, könnte dies laut einer Studie der Harvard Medical School in Boston (USA) nicht nur am Arzneimittel liegen, sondern auch am Nocebo-Effekt, dem «bösen Zwilling» des Placebo-Effekts. Dieser kann auftreten, weil man vor lauter Angst vor möglichen Nebenwirkungen tatsächlich Beschwerden bekommt. Es handelt sich also um eine Art selbsterfüllende Prophezeiung. Gleiches ist möglich, wenn man bei einer ähnlichen Behandlung schon einmal Probleme bekommen hatte.

FOTOS: ADOBE STOCK

# «Brustkrebs nimmt bei Frauen unter 45 zu»

Jährlich erkranken in der Schweiz 6500 Frauen neu an Brustkrebs. Früherkennung und Therapie haben in den vergangenen Jahren grosse Fortschritte gemacht, doch noch immer überlebt nicht jede Frau. Worauf es bei der Behandlung ankommt, weiss Dr. med. Susanne Bucher, Co-Chefärztin und Leiterin des Brustzentrums am Luzerner Kantonsspital.

VON SUSANNE STETTLER

**Bei wie vielen Betroffenen befindet sich die Krankheit bei der Diagnose noch im Frühstadium?**

Epidemiologische Krebsdaten werden zwar seit Ende der 1960er-Jahre gesammelt, allerdings nicht in der ganzen Schweiz. Erst seit dem 1. Januar 2019 ist Krebs eine meldepflichtige Erkrankung. Somit kann ich keine Auswertung bezogen auf die ganze Schweiz geben. Eine epidemiologische Studie mit Auswertung von Krebsdaten der Kantone Fribourg, Genf, Neuenburg, Tessin, Wallis, Waadt und Zürich hat folgende Tumorstadien bei Ersterkrankten gezeigt: 9,2 Prozent der Patientinnen hatten Brustkrebsvorstufen, bei 46,8 Prozent beschränkte sich der Tumor auf die Brust, bei 34,8 Prozent waren zusätzlich Lymphknoten befallen, bei 4,1 Prozent wurden Metastasen gefunden und bei 5,1 Prozent der Frauen konnte das Erkrankungsstadium nicht definiert werden.

**Was ist Ihre wichtigste Botschaft an Frauen, bei denen Brustkrebs entdeckt worden ist?**

Lassen Sie sich in einem zertifizierten Brustzentrum behandeln. In der Schweiz anerkannte Zertifizierungen sind: das Schweizer Q-Label, die deutsche DKG-Zertifizierung sowie das europäische EUSOMA-Label. Bereits 1998 konnte eine amerikanische Studie aufzeigen, dass die Anzahl pro Jahr in einem Krankenhaus behandelte Brustkrebsfälle einen Einfluss auf das Überleben der Patientinnen hat. Zudem zeigten Daten aus Deutschland, dass die Behandlung in zertifizierten Zentren die Überlebensrate der Patientinnen und ihre Lebensqualität verbessert. In zertifizierten Zentren werden die Frauen von einem multidisziplinären Expertenteam betreut. Die Behandlung richtet sich nach internationalen Leitlinien und die Zentren werden jährlich von Experten geprüft. Nur spezialisierte Einrichtungen wie zertifizierte Brustzentren können den heutigen Anforderungen an die komplexe Behandlung und Betreuung gerecht werden.

**«Lassen Sie sich in einem zertifizierten Brustzentrum behandeln.»**

Dr. med. Susanne Bucher,
Co-Chefärztin und Leiterin des Brustzentrums
am Luzerner Kantonsspital

**Welcher Anteil der Krebs-Tumore wird von den Patientinnen selbst entdeckt?**

In Regionen ohne organisiertes Brustkrebs-Screening-Programm ist das häufigste Symptom der von der Patientin getastete Knoten in der Brust. Das alleinige Abtasten der Brust

In Screening-Programmen werden alle Frauen ab 50 alle zwei Jahre zu einer Mammografie eingeladen.

ist aber keine Früherkennung, denn besonders bei grossen Brüsten oder Brüsten mit knotigem Gewebe ist dieses sehr schwierig und unsicher. Es gibt Hinweise, dass Frauen Tumore erst ab einer Grösse von mindestens zwei Zentimetern ertasten können. In Regionen mit organisiertem Früherkennungsprogramm sind die Tumore bei den meisten Frauen kleiner. Zudem ist die Rate an Brustkrebs-Vorstufen höher, die durch eine Operation vollkommen geheilt werden können.

### Welches sind weitere mögliche Symptome?

Austritt von blutiger Flüssigkeit aus der Brust, Veränderung der Form der Brust, Hautveränderung der Brust, Schwellung in der Achselhöhle, selten Brustschmerzen.

### Brustkrebs-Screenings sind nicht unumstritten.

In Screening-Programmen werden alle Frauen ab 50 alle zwei Jahre zu einer Mammografie in einem qualitätsgeprüften radiologischen Zentrum eingeladen. Mittlerweile ist die Zentralschweiz eine der wenigen Regionen, in der es kein organisiertes Brustkrebs-Screening gibt. Trotzdem werden in diesen Regionen Mammografien durchgeführt, allerdings ist keine eigentliche Qualitätsprüfung vorhanden – ausser die Untersuchung wird in einem zertifizierten Brustzentrum durchgeführt. Zudem muss sich die Patientin gemeinsam mit ihrem Arzt aktiv um die Zuweisung kümmern.

### Was bringen die Screenings wirklich?

Langfristig führen sie nachweislich zu einer Reduktion der Brustkrebs-Sterblichkeit. Zudem erhofft man sich, dadurch die Neuerkrankungsrate von grösseren Tumoren zu senken. In einem frühen Stadium entdeckter Brustkrebs kann meist schonender behandelt werden. Früherkennungsprogramme bergen aber auch Risiken: So ist es möglich, dass Verdachtsbefunde in der Mammografie zu Biopsien führen, die letztendlich gutartig sind. Diese Fehlalarme können eine seelische und körperliche Belastung für die Betroffenen sein. Ich befürworte das organisierte Screening sehr, weil es qualitätsgeprüft ist und ich mir für alle Frauen wünsche, dass der Tumor möglichst früh erkannt und damit einfacher behandelt werden kann.

### Wie alt sind die Patientinnen bei der Erstdiagnose?

Durchschnittlich 64 Jahre. Die Hälfte aller Patientinnen mit Brustkrebs ist zwischen 50 und 65 Jahre alt. 30 Prozent sind älter, ungefähr 20 Prozent sind 49 oder jünger. Es gibt aber Hinweise, dass der Brustkrebs bei Frauen unter 45 Jahren zunimmt.

FOTOS: ZVG, ADOBE STOCK

**Die Behandlung hat grosse Fortschritte gemacht.**

Ja, insbesondere wegen der zielgerichteten Therapien. Dazu gehören etwa die Antikörper- und Immuntherapie. Dank ihnen haben auch Patientinnen mit aggressiven Tumoren eine bessere Prognose. Hormonsensible Tumoren in lokal fortgeschrittenem Stadium können heutzutage ebenfalls erfolgreicher mit einer Kombination von einem Anti-Hormon mit einem weiteren Medikament behandelt werden.

**Werden Krebstherapien heute grundsätzlich personalisiert?**

Basis dieser massgeschneiderten Krebstherapie sind neue diagnostische Methoden, bei denen das Tumorgewebe molekulargenetisch untersucht wird. Dabei sucht man nach spezifischen Veränderungen der Tumorzellen, sogenannten Biomarkern. Die Tumorzellen lassen sich dann genau an dieser Stelle angreifen. Zudem existieren Brustkrebs-Tests, die das Rückfallrisiko einer Patientin einschätzen können. Dies hilft uns bei der individuellen Festlegung der Therapie-Empfehlung. Es gibt aber nach wie vor Standardtherapie-Säulen wie Operation, Chemotherapie, Antihormontherapie oder Strahlentherapie. Nicht jede Frau braucht all diese Behandlungen. Die Art der Therapie richtet sich nach dem Tumorstadium, Alter, Tumorbiologie und dem Wunsch der Patientin.

## Brustkrebs beim Mann

Jedes Jahr sterben in der Schweiz auch zehn Männer an Brustkrebs. Weil diese Erkrankung beim Mann sehr selten ist, gibt es keine qualitativ hochstehenden Studien dazu. Die Therapie lehnt sich an die Behandlungsrichtlinien des weiblichen Brustkrebses an. In der Regel werden die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten – wie bei der Frau – miteinander kombiniert: Operation, evtl. Chemotherapie, evtl. Bestrahlung, Antihormontherapie bei über 90 Prozent aller Betroffenen. Meist wird die Brust entfernt. Da es bei den Männern keine Früherkennung gibt und es ihnen auch an Bewusstsein für diese Krankheit mangelt, ist das Tumorstadium bei der Erstdiagnose in der Regel fortgeschrittener als bei Frauen.

**«Ich empfehle einen gesunden Lebensstil und viel Bewegung.»**

**Wo steht die Brustkrebs-Forschung?**

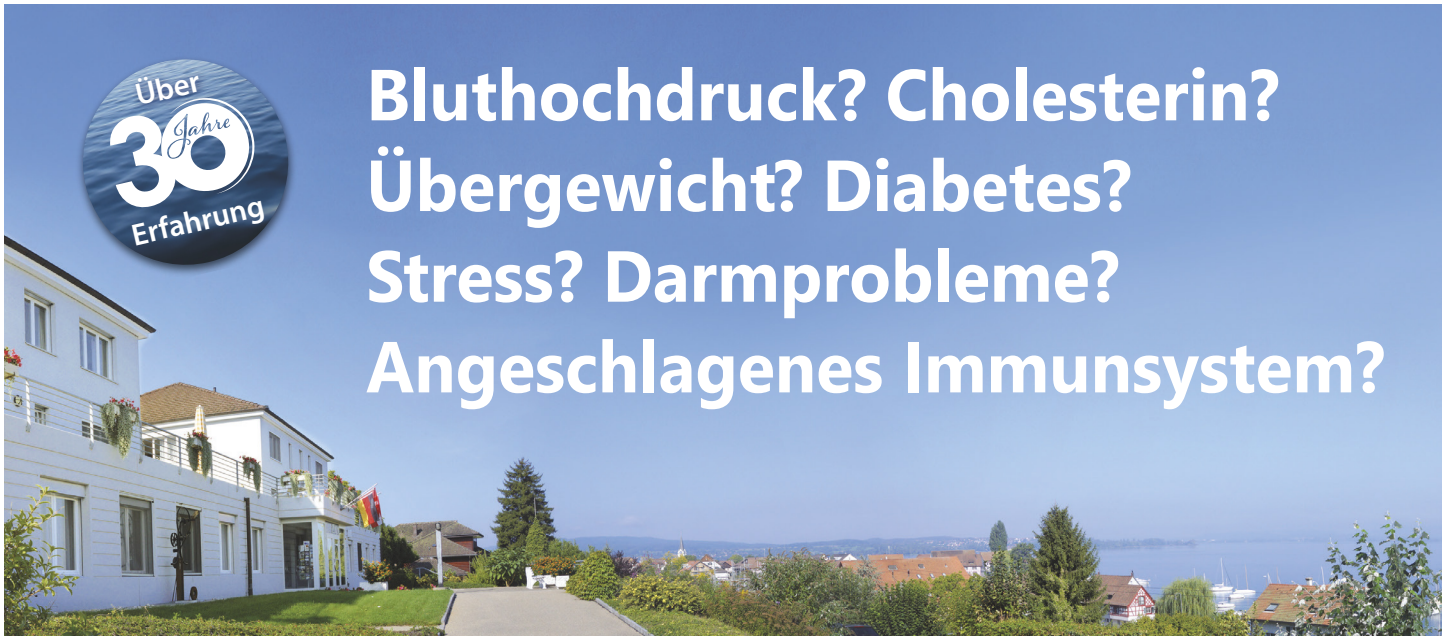
Es wird sehr viel geforscht. Ein paar Beispiele: Bei der chirurgischen Behandlung wird nach Möglichkeiten gesucht, wie weniger aggressive Operationsmethoden genauso sicher sind. Oder ob nach einer Chemotherapie, wenn in der radiologischen Untersuchung kein Tumorgewebe mehr nachweisbar ist, eine Operation überhaupt noch nötig ist. Sehr viel geforscht wird auch auf dem Gebiet der neuen Medikamente, insbesondere im Bereich von zielgerichteten Therapien. Untersucht wird zudem, ob es von Vorteil ist, jede Brustkrebspatientin auf vererblichen Brustkrebs zu testen. Ein grosses Thema sind überdies vereinzelte zirkulierende Tumorzellen. Diese haben sich im Körper ausgebreitet und noch keine eigentlichen Ableger gebildet, können aber die Krebstherapie überstehen. Man versucht herauszufinden, warum diese schlafenden Metastasen nach Jahren wieder aktiv werden.

**Wie viele Frauen sterben heutzutage noch an Brustkrebs?**

Das Risiko, im Laufe des Lebens an Brustkrebs zu sterben, beträgt 2,4 Prozent. Zwischen 1988 und 2017 ist die Sterblichkeitsrate in der Schweiz um 45 Prozent zurückgegangen, 88 Prozent der Brustkrebs-Patientinnen leben fünf Jahre nach der Erstdiagnose noch. Trotzdem sind jährlich 1400 Todesfälle zu verzeichnen.

**Wie lauten Ihre besten Tipps zur Vorbeugung von Brustkrebs?**

Beeinflussbare Risikofaktoren, die zu einer Erhöhung des Brustkrebsrisikos führen, sind: Übergewicht in der Menopause, Bewegungsmangel, Alkoholkonsum, Rauchen, Hormonersatztherapie. Somit empfehle ich einen gesunden Lebensstil und viel Bewegung. Es gibt aber auch Risikofaktoren, die wir nicht beeinflussen können: frühe erste Periode, späte Menopause, familiäre Brust- und Eierstockkrebsbelastung. Sollte letzteres vorliegen, so empfehle ich eine Beratung in einem zertifizierten Brustzentrum.




# Bluthochdruck? Cholesterin? Übergewicht? Diabetes? Stress? Darmprobleme? Angeschlagenes Immunsystem?

***Mit gezielter Ernährungs- und Stoffwechseltherapie zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität. Gesundheit stärken und erhalten bis ins hohe Alter, ursächlich etwas gegen chronische Erkrankungen selber und aktiv tun. Wir zeigen Ihnen, was und wie es geht, mit über 30-jähriger Erfahrung, nachhaltig und erfolgreich.***

Das Fachkurhaus in Berlingen ist ein spezialisierter Erholungsort für komplementäre Medizin. Als Schwerpunkte wirken Ernährungs- und Stoffwechseltherapie. Die ganzheitliche Philosophie, moderne Behandlungs- und Schulungsmethoden sowie die idyllische Lage am Bodensee bieten perfekte Voraussetzungen für einen nachhaltigen Therapieerfolg. Ob bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, hohem Cholesterin, Darmproblemen, Stress oder einem angeschlagenen Immunsystem – seit nun über 30 Jahren profitieren Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen von Intensiv-Kur(s)wochen im «Seeblick».

## Wir machen keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Umgekehrt gilt: Jede Krankheit hat ihre Ursache in einer Störung des Stoffwechsels. Im Problemfall werden Substanzen nicht mehr abgebaut und ausgeschieden.

**Dr. med. Padia Rasch**
Leitende Ärztin Fachkurhaus Seeblick

Wenn sie sich anreichern, können sie den Körper sogar vergiften. Die Symptome sind vielfältig: ein nicht funktionierendes Immunsystem, Schlafstörungen, zu hohe Zucker-, Fett- und Leberwerte, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Erschöpfung oder rheumatische Beschwerden. Im Fachkurhaus Seeblick nehmen wir uns daher viel Zeit für Sie und Ihre offenen Fragen.

## Tiefgreifend entgiften – Immunsystem stärken

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

## Ziele des Aufenthaltes im Fachkurhaus Seeblick

- Tiefgreifend entgiften
- Rasch und gesund Depotfett abbauen
- Cholesterinwerte und Blutdruck reduzieren
- Körperfunktionen regenerieren und vitalisieren (Autophagie)
- Immunsystem gezielt stärken
- Active Aging

Edith Merz: «Die Stoffwechseltherapie überzeugt mich und ich fühle mich hier gut aufgehoben. Ich bin jetzt zum siebten Mal da und für mich passt es einfach. Ohne Hunger nehme ich mit EPD® ein bis zwei Kilo ab und kann dadurch den Blutzucker senken. Diese 7 Tage sind für die Gesundheit da – die beabsichtigten Effekte stellen sich ein. Mit den stündlichen Mahlzeiten fühle ich mich sehr wohl. Zuweilen habe ich bereits zum Morgenessen eine frisch zubereitete Suppe gegessen und im Laufe des Tages noch weitere, wie z.B. Curry-, Pilz oder Kartoffelsuppe. Auch die selbst zubereiteten Shakes mit verschiedenen Aromen schmecken mir sehr. Im ‹Seeblick› wird man dann auch noch mit den frisch zubereiteten Mahlzeiten verwöhnt.»

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

## Spezialangebot:

1 Woche im Doppelzimmer pro Person ab CHF **1048.–**

1 Woche im Einzelzimmer pro Person ab CHF **1343.–**

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

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

- ☐ Sa. 23.09. – Fr. 29.09.2023
- ☐ Sa. 30.09. – Fr. 06.10.2023
- ☐ Sa. 07.10. – Fr. 13.10.2023
- ☐ Sa. 14.10. – Fr. 20.10.2023
- ☐ Sa. 21.10. – Fr. 27.10.2023
- ☐ Sa. 28.10. – Fr. 03.11.2023
- ☐ Wunschtermin

☐ Bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

FACHKURHAUS SEEBLICK
Ernährungsmedizin
Medical Wellness
Wieslistrasse 34 • 8267 Berlingen
Telefon +41 (0)52 762 00 70
info@seeblick-berlingen.ch
www.seeblick-berlingen.ch
www.facebook.com/seeblickberlingen

SOplus 14-09-2023

# Die Aphthen-Plage

Selten sind sie nicht – doch die meisten Betroffenen behalten ihr Leiden lieber für sich. Aphthen sind wunde Stellen im Mund, welche nicht nur unangenehm sind, sondern überdies beim Essen, Trinken und Zähneputzen schlimme Schmerzen verursachen. Was man darüber wissen sollte.

VON SUSANNE STETTLER

In der Regel sind sie nur millimetergross, doch die mit einem weisslich-gelblichen Belag überzogenen, von einem roten Rand umgebenen Schleimhautdefekte haben es in sich. «Manche Menschen können problemlos mit ihren Aphthen leben, andere dagegen haben sehr starke Schmerzen», erklärt Prof. Dr. med. dent. Michael Bornstein, Vorsteher der Klinik für Oral Health & Medicine am Universitären Zentrum für Zahnmedizin Basel (UZB). Aphthen – die Bezeichnung stammt vom altgriechischen Wort für «entfachen» ab – treten vor allem an der Innenseite der Wangen, dem weichen Gaumen, der Zunge oder den Lippen auf. Auch wenn es sich um einen entzündlichen Prozess handelt, so ist der weisse Belag kein Eiter, sondern eine Art natürliches Schutzpflaster aus dem Eiweiss Fibrin.

Durchschnittlich drei- bis zehnmal pro Jahr haben die Betroffenen mit den fiesen Schleimhautwunden zu kämpfen. Wie viele Menschen an Aphthen leiden, weiss man nicht. «Das ist schwer zu beziffern», sagt Michael Bornstein. «Allgemein geht man von einem hohen einstelligen bis zweistelligen Prozentsatz der Bevölkerung aus. Ich kann mir aber gut vorstellen,

dass zehn bis zwanzig Prozent der Menschen in der Schweiz mit regelmässig wiederkehrenden, kleinen, offenen Stellen in der Mundschleimhaut zu kämpfen haben.»

### Schmerz lass nach

Schmerzhaft wird es vor allem beim Zähneputzen sowie beim Konsum säurehaltiger Lebensmittel oder Getränke. Bornstein: «Wenn eine Behandlung notwendig ist, erfolgt sie primär symptomatisch.» Zur Verfügung stehen Wundpasten, Tinkturen, entzündungshemmende Kortikosteroide oder pflanzliche Therapeutika. Zum Teil wurden auch Erfolge mit oralen Lasern erzielt.

### Die Suche nach den Wurzeln des Übels

Die Ursachen von Aphthen sind noch nicht abschliessend geklärt. «Es gibt viele Hypothesen und Erfahrungswerte. Manche Menschen reagieren auf bestimmte, individuell jedoch unterschiedliche Lebensmittel. Beispielsweise auf Zimt oder Kiwi. Bei anderen dagegen lösen gewisse Zahnpasta-Inhaltsstoffe Aphthen aus», so Bornstein. «Meiner Erfahrung nach kann man meist nichts Eindeutiges eruieren.»

Klar ist jedoch, dass beruflicher und/oder privater Stress sowie ein geschwächtes Immunsystem die Entstehung der schmerzhaften Geschwüre unterstützen. Auch Vitamin-B12- oder Zink-Mangel stehen im Verdacht, etwas damit zu tun zu haben. Und weil (junge) Frauen öfter an Aphthen leiden als (junge) Männer, kommt auch eine hormonelle Komponente als Ursache in Frage. Sicher ist überdies, dass es einen genetischen Einfluss gibt, denn eine Studie zeigte, dass 90 Prozent der Kinder von Aphthen-Patientinnen und -Patienten ebenfalls daran leiden, während lediglich zehn Prozent der Kinder mit Aphthen keine betroffenen Eltern haben. Sind individuelle Aphthen-Auslöser bekannt, können Betroffene diese vermeiden. Weitere vorbeugende Massnahmen gibt es wegen des fehlenden Wissens über die Ursachen nicht.

**«Wenn eine Behandlung notwendig ist, erfolgt sie primär symptomatisch.»**

Prof. Dr. med. dent. Michael Bornstein,
Vorsteher der Klinik für Oral Health & Medicine
am Universitären Zentrum für Zahnmedizin Basel

### Richtige und «falsche» Aphthen

Doch wann drängt sich ein Besuch beim (Zahn-)Arzt auf? «Das empfiehlt sich, wenn eine offene Stelle im Mund nicht innert zwei bis drei Wochen abheilt. Einzelne, grosse, wiederkehrende Aphthen sollten ebenfalls abgeklärt werden. Auch Fieber ist nicht typisch. Dasselbe gilt für den Fall, dass sich nach einer Aphthe eine Narbe bildet», sagt Michael Bornstein. Die Expertin oder der Experte sollte herausfinden, ob es sich um echte Aphthen handelt oder um aphthenähnliche Erscheinungen. Denn derartige Wunden können auch Symptome anderer Krankheiten wie Morbus Crohn (entzündliche, chronische Darmkrankheit), Anämie (Blutarmut), Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) oder ein Karzinom (Mundhöhlenkrebs) sein.

Ansprechperson ist die Hausärztin oder der Hausarzt. Und an zahnärztlichen Universitätskliniken gibt es in der Regel spezielle Mundschleimhaut-Sprechstunden.

## Trio infernale

Fachleute unterscheiden drei Aphthen-Arten:

- **Minor-Typ:** Etwa 85 Prozent aller wiederholt auftretenden Aphthen gehören zu dieser oberflächlichen Variante mit in der Regel zwei bis fünf Millimeter Durchmesser. Die kleinen Ulzerationen heilen auch ohne Therapie innert sieben bis zehn Tagen ab. Betrifft hauptsächlich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.
- **Major-Typ:** Diese Aphthe ist ein bis drei Zentimeter gross, reicht tiefer in die Mundschleimhaut und ist bedeutend schmerzhafter als der Minor-Typ. Ihre Heilungszeit beträgt zwei bis vier Wochen. Der Major-Typ macht ungefähr fünf bis zehn Prozent aller wiederkehrenden Aphthen aus.
- **Herpetiformer Typ:** Diese Art ist nur ein bis zwei Millimeter gross, tritt dafür in grosser Zahl – 50 bis über 100 Stück gleichzeitig – und vor allem am Zungenrand und an der Lippeninnenseite auf. Sie macht etwa fünf Prozent aller wiederkehrenden Aphthen aus und heilt nach sieben bis zehn Tagen von alleine aus. Zudem kann sie ein Anzeichen für eine Herpes-Infektion sein.

FOTOS: ZVG, ADOBE STOCK

# RATGEBER

## FRAGEN UND ANTWORTEN RUND UM IHRE GESUNDHEIT

Schicken Sie uns Ihre Anliegen an **50plusmagazin.ch/onlinedoktor**
Für individuelle medizinische Anfragen: **onlinedoktor365.ch**

# Muss man einen zu hohen Blutdruck behandeln lassen?

PROF. DR. MED. CHRISTIANE BROCKES

Christiane Brockes ist Professorin für «Klinische Telemedizin / E-Health» an der Universität Zürich und CEO von alcare AG, Wil SG.

**Ich habe seit einigen Wochen eine Wunde im Knöchelbereich des linken Beines. Sie ist nicht sehr gross, will aber einfach nicht heilen. Können Sie mir eine Salbe empfehlen?**

männlich, 72 Jahre

Ich kann in dieser Situation nicht einfach eine Salbe empfehlen. Eine offene Stelle oder chronische Wunde am Bein (sogenanntes Ulcus cruris) ist leider keine seltene Erscheinung und kann verschiedene Ursachen haben. Mit Abstand die häufigste Ursache ist ein Gefässproblem, speziell eine Venenerkrankung. Die offenen Stellen treten dabei bevorzugt an der Innenseite des Knöchels auf. Aber auch arterielle Durchblutungsstörungen können zu solchen Stellen führen, wobei die Wunden meist etwas anders lokalisiert sind. Manchmal liegt auch eine Kombination von beidem vor. Daneben kann auch eine Zuckerkrankheit zu solchen Stellen führen, durch eine Störung der Blutversorgung der kleinsten Hautgefässe und wegen einer Funktionsstörung der kleinen Nerven. Wundinfektionen können die Wundheilung stören. Seltenere Ursachen sind schliesslich Hauterkrankungen, Infektionen, Gefässentzündungen und Tumore. Wichtig ist es, die Ursache der offenen Hautstelle abzuklären und dann eine entsprechende Behandlung einzuleiten, die allerdings sehr langwierig sein kann. Sie sollten die Wunde Ihrem Hausarzt oder Hausärztin zeigen.

**Bei mir wurde ein Bluthockdruck festgestellt, meine Werte sind öfters über 170. In meiner Familie hat niemand Probleme mit dem Blutdruck, ich lebe eigentlich recht gesund. Ich frage mich, woher ich das habe.**

weiblich, 52 Jahre

Man unterscheidet grundsätzlich beim Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) den primären Bluthochdruck von dem sekundären Bluthochdruck. Beim primären (essentiellen) Bluthochdruck findet sich keine organische Ursache für die erhöhten Werte. Es gibt allerdings Risikofaktoren, die die Entstehung des essentiellen Bluthochdruckes fördern können und die Sie zum Teil bereits selber angesprochen haben. Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind zum Beispiel die familiäre Veranlagung, Geschlecht und

FOTO: ZVG

zunehmendes Alter. Daneben gibt es aber Risikofaktoren, die man durchaus beeinflussen kann wie Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhter Kochsalz- oder Alkoholkonsum, Stress, Rauchen. Leider gibt es auch Personen, die trotz einer gesunden Lebensweise und geringen Risiken einen solchen Bluthochdruck entwickeln.

Beim sekundären Bluthochdruck findet sich hingegen eine Grunderkrankung zum Beispiel von Niere, Stoffwechsel oder dem Herz-Kreislaufsystem als Ursache. Der Arzt oder die Ärztin wird denn auch nach der Diagnose eines Bluthochdruckes eine gründliche Befragung, körperliche Untersuchung und einige Abklärungen vornehmen, um Hinweise auf eine mögliche Ursache zu erfassen. Aber nur bei einem kleinen Teil der Betroffenen findet sich eine solche, über 90 % der Patienten mit Bluthochdruck leiden an einer essentiellen Hypertonie.

**Ich leide unter zu hohem Blutdruck. Dass ich einen erhöhten Blutdruck habe, merke ich im Grunde nicht. Soll ich das wirklich behandeln? Kann es schwerwiegende Folgen für meine Gesundheit haben, wenn ich es nicht tue?**

männlich, 61 Jahre

Die meisten Betroffenen merken nichts von ihrem hohen Blutdruck, deshalb sind auch regelmässige Blutdruckkontrollen so wichtig. Über die Jahre hinweg kann der zu hohe Blutdruck nämlich zu Schäden vor allem an den Blutgefässen führen. Es kommt zu entzündlichen Veränderungen der Blutgefässe und zur Ablagerung von sogenannten Plaques in den Gefässwänden. Die Gefässwände verdicken und verhärten sich, man spricht auch von einer Arteriosklerose. Dadurch verschlechtert sich die Durchblutung der Gewebe. Es können in der Folge Schäden an verschiedenen Organen auftreten, zum Beispiel am Herzmuskel, der Niere, den Augen und so weiter. Bluthochdruck ist zum Beispiel einer der Hauptrisikofaktoren für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wenn der Blutdruck zu hoch ist, empfehlen wir deshalb, dies zu behandeln. In milden Fällen kann manchmal eine Anpassung des Lebensstils (zum Beispiel Gewichtsabnahme, mehr Bewegung etc.) genügen, oft braucht es aber eine medikamentöse Behandlung mit Blutdrucksenkern.

Anzeige

# KULTUR

## Die wilden Bestien von Paris in Basel

Das Kunstmuseum Basel zeigt die Maler der Pariser Avantgarde Henri Matisse, André Derain, Maurice de Vlaminck und ihren Freundeskreis in einer grossen Ausstellung. Ihr expressiver Gebrauch von kräftigen und in den Augen des empörten Publikums unnatürlichen Farben für ihre Gemälde, die sie am Salon d'Automne 1905 in Paris ausstellten, war ein Skandal. Man nannte sie nach dieser schockierenden Ausstellung nur noch «les fauves», also die wilden Bestien. Ihre Bilder haben anfangs des 20. Jahrhunderts die moderne Avantgarde eingeläutet.
**Kunstmuseum Basel, bis 21.01.2024**

**Henri Matisse, Intérieur à Collioure (La Sieste).**

## VOM PERFEKTEN KÖRPER

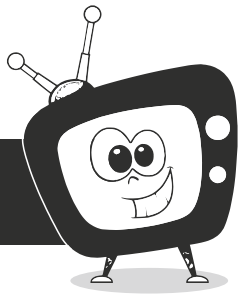
Michelangelo hat dem perfekten (nackten) Körper in seinem «Jüngsten Gericht» in der Sixtinischen Kapelle des Vatikans ein Denkmal gesetzt. Das hatte damals beim päpstlichen Zeremonienmeister die Äusserung zur Folge, dass sich dieses Gemälde eher für eine billige Taverne eigne als für einen heiligen Ort. Worauf ihn Michelangelo prompt als Minos, den Gott der Unterwelt, in das Bild einfügte. Mit dem pikanten Detail, dass ihn eine Schlange in sein Gemächt beisst. Immerhin hat der damalige Papst entschieden, dass dieses monumentale Gemälde in der Kapelle bleiben durfte. Michelangelo hat mit seinen idealisierenden Körperdarstellungen und seinen Anatomiestudien die Künstler seiner Zeit geprägt. Sein Einfluss reicht bis ins 20. Jahrhundert. «Michelangelo und die Folgen» heisst deshalb eine eindrückliche Ausstellung, die neben Werken dieses Meisters Arbeiten von Dürer, Rembrandt, Rubens, Klimt und Schiele zeigt.
**Michelangelo und die Folgen, Albertina Wien, bis 14.01.2024**

FOTOS: © SUCCESSION H. MATISSE / SIK-ISEA, ZÜRICH (ALEXANDER JAQUEMET) – 2023, PROLITTERIS, ZURICH; ZVG

# Ja Nein Si no

**Seine Objekte erschliessen sich dem Betrachter oft erst, wenn man sich um sie herum bewegt. Die visuelle Wahrnehmung seiner dreidimensionalen Arbeiten und Mobiles waren immer ein Entdecken von überraschenden Einsichten. Markus Raetz gehört zu den wichtigsten Schweizer Künstlern dieses Jahrhunderts. Ihm ist es stets gelungen, mit seinen poetischen Werken die Menschen zu berühren und sie auf leise Art zum Nachdenken anzuregen. Nun zeigt das Kunstmuseum Bern die erste umfassende Retrospektive seit seinem Tod 2020.**
**Kunstmuseum Bern, bis 25.02.2024**

Markus Raetz,
Madame et Monsieur.



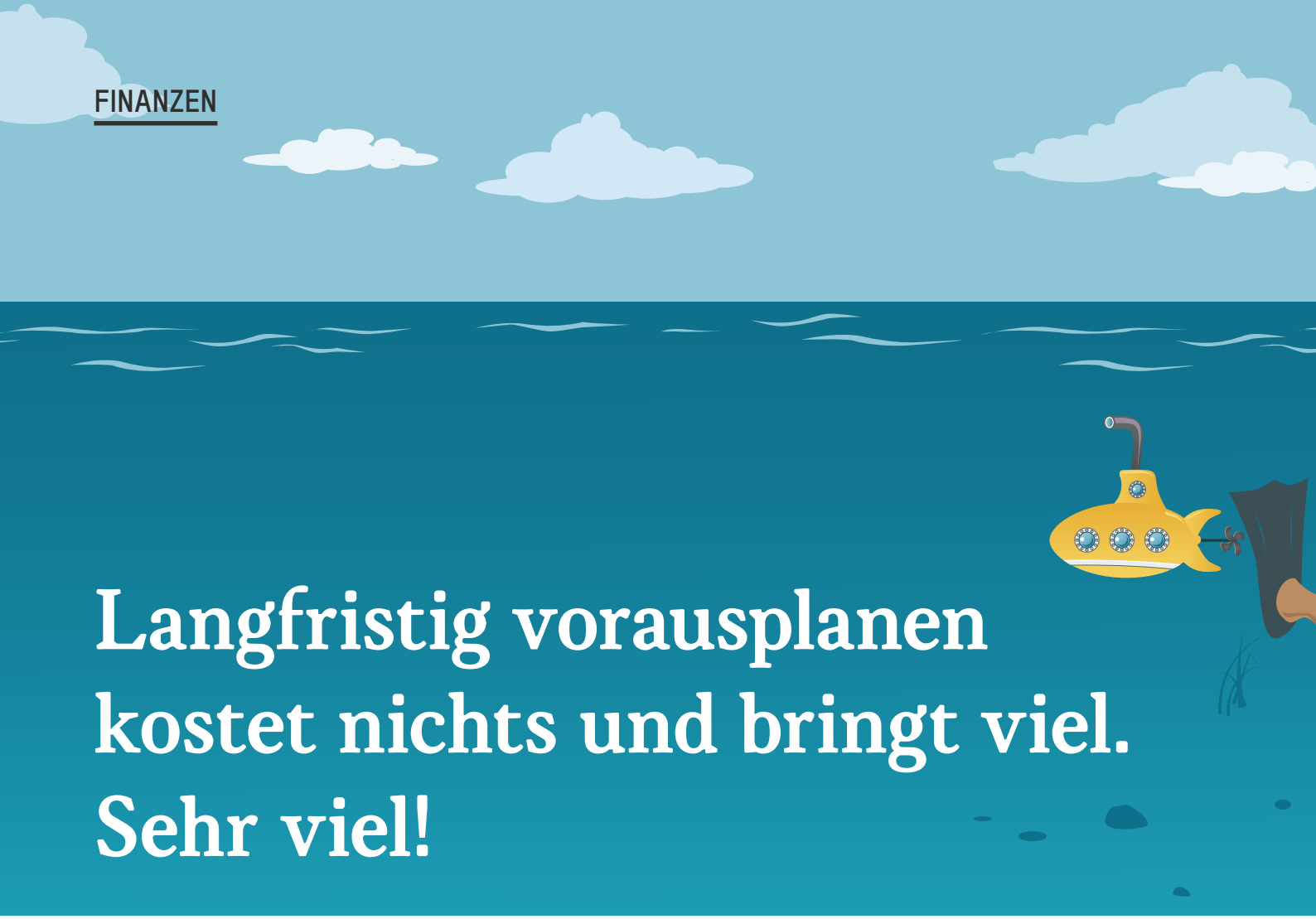
# STREAMINGSERIEN

**Hijack (Apple TV+)**
«Hijack» wäre die perfekte Unterhaltung für einen Langstreckenflug. Diese Serie ist so fesselnd, dass man die knapp sechs Stunden am Stück schauen will. Nur zeigen Airlines keine Flugzeugentführungen in der Bordunterhaltung. Zurecht, denn es ist ziemlich nervenaufreibend, was die 216 Passagiere des entführten Flugs KA29 erleben. Zum Glück ist ein Passagier an Bord, der beruhigend auf die Entführer einwirkt, aber gleichzeitig raffiniert gegen sie arbeitet. Idris Elba ist hervorragend in dieser Rolle und zieht die Serie beinahe als Einmannshow durch.

**Bonn – Alte Freunde, neue Feinde (Netflix)**
Deutschland 1954: In der jungen Bundesrepublik beginnt das Wirtschaftswunder. Die Menschen blicken nach vorn, die schreckliche Vergangenheit wollen sie vergessen. Dabei leben viele Kriegsverbrecher unbehelligt mitten unter ihnen, wie die junge Toni Schmidt feststellen muss. Sie gerät zwischen die Fronten des Nazi-Jägers Otto John und des Nazi-Beschützers Reinhard Gehlen. Beide hohe Beamte in der Regierung Adenauer. Die Serie basiert auf historischen Personen und Ereignissen und garniert diese geschickt mit fiktionalen Elementen: ein Stück deutsche Nachkriegsgeschichte spannend aufbereitet.

**The Full Monty (Disney+)**
Der Film von 1997 über sechs arbeitslose Männer aus Sheffield, die aus finanzieller Not als Stripper auf die Bühne stehen, war eine unterhaltsame Komödie mit sozialkritischem Unterton. Die Mini-Serie nimmt diesen Ansatz wieder auf und setzt ihn gelungen um. 26 Jahre sind vergangen. Die sechs Männer von damals haben sich so gut das ging durchs Leben geschlagen. Aber der tägliche Kampf um Geld oder Probleme mit der Liebe sind geblieben. Wie der Alltag der sechs heute aussieht, erzählt die Serie mit Humor, viel Herz und einem Schuss Schwermut.

Patrick Bürgler ist langjähriger Fan von Streamingserien. Der ehemalige SRF-Journalist ist pensioniert. Mehr Besprechungen von Serien finden sich auf seiner Website www.buergler.net



# Langfristig vorausplanen kostet nichts und bringt viel. Sehr viel!

Es gibt Angelegenheiten, die kann man gar nicht früh genug angehen. Zum Beispiel die Vorsorgeplanung. Jedes Jahr früher ist hier nicht nur besser, sondern viel besser.

VON FREDY GILGEN

Ein guter Rat. Einem guten Rat hören viele noch zu, auch wenn meist mit einem halben Ohr. Einen guten Rat befolgen, passiert allerdings noch seltener. Dies speziell dann, wenn es um Finanz- und Vorsorgeangelegenheiten geht.
Wenig erstaunlich, dass sich die Finanzinstitute regelmässig beklagen, wie wenig ihre Tipps, die häufig gegen Jahresende abgegeben werden, befolgt würden. So stellen auch die Vorsorgeexperten der Berner Kantonalbank Bekb regelmässig fest, dass

- Einzahlungen in die Säule 3a vor dem Jahresende sehr häufig vergessen werden.
- Einzahlungen in diese Säule zwar getätigt, der Abzug in der Steuererklärung aber nicht geltend gemacht wird.
- die Vorsorgekonti der Säule 3a nicht rechtzeitig aufgelöst werden oder dass die Eröffnung mehrerer Vorsorgekonti der Säule 3a verpasst wird.
- Und der Raiffeisenbank ist aufgefallen, dass die Säule 3a immer wieder unter 3b eingetragen wurde.

Alles überaus kostspielige Nachlässigkeiten. Es lohnt sich also, rechtzeitig eine Strategie für die Steueroptimierung zurechtzulegen. Die Bekb empfiehlt, alle Möglichkeiten zum Steuersparen auf eine Zeitachse zu legen und dann zu definieren, wann welche Möglichkeit sinnvollerweise ausgeschöpft werden soll.

## 100 Franken können besser sein als 500 Franken

Es ist simple Finanzmathematik: Jedes Jahr, das man früher mit der Vorsorge- und Steueroptimierung beginnt, ist ein gewonnenes Jahr: Wer bereits mit 25 Jahren über 40 Jahre monatlich bloss 100 Franken in einen Aktienfonds zu fünf Prozent investiert, erreicht mit 65 ein Endkapital von 152 602 Franken.

Wer sich zehn Jahre vor der Pensionierung auf die Socken macht und monatlich 500 Franken zu fünf Prozent investiert, kommt mit 65 auf ein Endkapital von 85 876 Franken, also fast 67 000 Franken weniger als der langfristige 100-Franken-Invester.

## Nachzahlungen in die Pensionskasse

Die Early-Bird-Methode ist aber nicht der einzige Weg zu etwas mehr Erspartem im Alter oder zu einer tieferen Steuerrechnung. Der weitere naheliegende Weg zur Steigerung des Rentnerwohls sind in vielen Fällen Nachzahlungen in die

ILLUSTRATION: ADOBE STOCK

Wer sich früh genug um die Vorsorge kümmert, kann sich nach der Pensionierung entspannt zurücklehnen.

Pensionskasse. «In Zeiten von Magerzinsen sowie hohen Aktien- und Immobilienbewertungen ist ein freiwilliger und gestaffelter Einkauf in die PK sehr attraktiv», sind sich Vorsorgeexperten einig. Wer auf einen möglichen Einkauf verzichtet, müsste einen Anlageertrag von rund zehn Prozent erzielen, um nach zehn Jahren auf das gleiche Kapital zu kommen wie mit einer PK-Nachzahlung.

Es ist nicht zuletzt der Steuervogt, der dafür sorgt, dass sich Pensionäre ihre Renten so vorteilhaft aufpeppen können: Nachzahlungen können eins zu eins vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden. Deshalb ist auch ein gestaffelter Einkauf sinnvoll. Auf den Zins- und Dividendenerträgen der PK-Anlagen werden ebenfalls keine Steuern erhoben. Und das ausbezahlte PK-Kapital wird bei der Pensionierung zum vorteilhaften Rentensatz besteuert. Ein gleich dreifacher Hebel also.

Zu beachten hier: Nachzahlungen sind nur in gesunde PKs empfehlenswert. «Es ist deshalb ratsam, sich mit dem Reglement der eigenen Pensionskasse vertraut zu machen», betont Sven Pfammatter vom VZ Vermögenszentrum Zürich. Dieser Ausweis sollte zuerst immer auch gelesen und dann gut abgelegt werden.

## Lücken gibt es fast überall

Lücken in der PK, die Nachzahlungen erst möglich machen, können beispielsweise durch eine Lohnerhöhung oder einen Unterbruch im Erwerbsleben entstehen. Und da läppert sich einiges zusammen. Bei der grössten schweizerischen PK, der Publica, könnten nach eigenen Angaben deshalb noch fast alle Mitglieder Nachzahlungen vornehmen. Und schweizweit schätzen Experten die PK-Lücke auf einen zweistelligen Milliardenbetrag. Es dürfte sich also lohnen, im Pensionskassenausweis nachzuschauen, wie hoch die eigene Lücke ist.

«Aus steuerlichen Gründen sehr sinnvoll, kann sodann eine Teilpensionierung sein, falls eine solche möglich ist», raten die

Anzeige

« Die letzte Runde geht auf mich! »

Heute das Morgen regeln – richten Sie Ihre letzte Runde ganz nach Ihren Wünschen aus und entlasten Sie gleichzeitig Ihre Lieben finanziell und emotional.

Wir beraten Sie gerne:
041 211 24 46
www.ssbv.swiss

Stiftung Schweizerische Bestattungsvorsorge

# «Nachzahlungen sind nur in gesunde PKs empfehlenswert.»

Experten der UBS. Sie ermögliche den Kapitalbezug aus der 2. Säule über mehrere Jahre, was zu einer merklichen Senkung der Steuerlast der Kapitalbezugssteuer führen könne.

### Säule 3a: Kostengünstige und aktienlastige Lösungen bevorzugen

Der zweite Königsweg zu höheren Renten und tieferen Steuern ist nach Ansicht der Vorsorgeexperten die Säule 3a. «Um das Renteneinkommen zu optimieren, ist für Lohnempfänger die Einzahlung in diese Säule wichtig. Dies möglichst mit dem maximalen Betrag, der für Angestellte im Jahr 2023 maximal 7056 Franken beträgt. Für Selbstständigerwerbende ohne 2. Säule sind dies bis zu zwanzig Prozent des Einkommens und maximal 35 280 Franken», sagt Tashi Gumbatshang, Leiter des Kompetenz-Centers Vermögens- und Vorsorgeberatung bei Raiffeisen Schweiz. Um später substanziell Steuern zu sparen, lohne es sich in mehrere 3a Säulen zu investieren und diese dann gestaffelt zu beziehen.

«Viele Vorsorgenehmer können es sich zwar nicht leisten, jährlich den Maximalbetrag von aktuell 7056 Franken einzuzahlen, doch kleinere Beträge machen langfristig ebenfalls Sinn», sagt Sven Pfammatter vom VZ. Am besten sei es, auf jeden Fall mittels eines kostengünstigen und aktienlastigen ETF-Vorsorgeprodukts zu investieren.

### Alter ist kein Hindernis

Das gilt auch für ältere Vorsorgenehmer. «Mit 50plus kann eine Anlagelösung mit einem Aktienanteil ebenfalls in Betracht gezogen werden», erklären die UBS-Ökonomen und Vorsorgeexperten Elisabeth Beusch und James Mazeau. Man habe dann zwar nicht den Anlagehorizont eines 30-Jährigen, aber viele würden vergessen, dass der Anlagehorizont nicht zwingend zum Zeitpunkt des Renteneintritts ende, sondern dann, wenn das Kapital benötigt werde. «Und das Kapital kann auch noch nach dem Bezug mit 65 angelegt werden. Dasselbe gilt für das Sparen in der Säule 3b.»

Ein weiterer Rat kommt von der Bekb: «Zahlen Sie fehlende AHV-Beiträge nach, um eine spätere Kürzung der AHV-Rente zu vermeiden. Solche Lücken können entstehen, wenn Sie länger im Ausland waren oder beispielsweise wegen eines Studiums keine Beiträge geleistet haben. Um sich hier einen Überblick zu verschaffen, macht es Sinn, sich einen Auszug seiner AHV-Konti zu beschaffen. Nachzahlungen sind für die letzten fünf Jahre möglich.

### Viele Möglichkeiten für Eigenheimbesitzer

Bei Immobilienbesitzern lohnt es sich nach Raiffeisen-Experte Tashi Gumbatshang, den amtlichen Eigenmietwert kritisch zu prüfen und allenfalls Einsprache zu erheben. Steuern können gespart werden, wenn das Objekt so finanziert ist, dass die Schuldzinskosten der Hypothek den Eigenmietwert mindestens ausgleichen. Unterhaltsabzüge sind eine weitere Möglichkeit, Steuern zu sparen. Weiters empfiehlt es sich, Renovationen am Eigenheim steueroptimal zu planen: Grössere Renovationen über zwei oder mehr Jahre verteilen, kleinere Renovationen kumulieren.

Unter Umständen ist es auch die bessere Wahl, indirekt anstelle von direkt zu amortisieren: Die Hypothekarschuld und abzugsberechtigte Schuldzinsen bleiben dadurch gleich hoch und die Einzahlungen in die Säule 3a (gebundene Vorsorge) können vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden. Bei der direkten Amortisation können weniger Schuldzinsen abgezogen werden.

### Die fünf top Tipps

- Sich so früh als immer möglich, mit Vorsorge- und Steuerfragen befassen. Jedes Jahr früher zahlt sich aus.
- Nachzahlungen in die Pensionskasse (falls möglich und die PK gesund ist).
- Einzahlungen in die Säule a. Dabei auf kostengünstige Wertschriftenlösung mit möglichst hohem Aktienanteil achten.
- Vorsorgegelder unbedingt gestaffelt beziehen.
- Zahlen Sie fehlende AHV-Beiträge nach, um eine spätere Kürzung der AHV-Rente zu vermeiden.

## Mein Wille geschehe: Zum Tag des Testaments

«Sich mit dem eigenen Vermächtnis zu beschäftigen ist ein sensibles Thema, das häufig von Ängsten und Unsicherheiten geprägt ist. Umso wichtiger ist es, darüber zu sprechen und die eigenen Angelegenheiten rechtzeitig und den eigenen Wünschen entsprechend zu klären. Mit einer Begünstigung gemeinnütziger Organisationen können Sie sicher sein, mit Ihrem Nachlass langfristig Gutes zu bewirken.»
Kurt Aeschbacher

# IHR LETZTER WILLE FÜR KINDER IN NOT

SOS KINDERDORF

**Am 13. September ist der Internationale Tag des Testaments. Gemäss SwissFundraising haben nur 30 Prozent der über 55-jährigen Schweizerinnen und Schweizer bereits ein Testament verfasst. Gerade im Zuge des neuen Erbrechts, das Anfang 2023 in der Schweiz in Kraft trat, Grund genug, sich mit dem so komplexen wie sensiblen Thema zu beschäftigen.**

## Mehr Handlungsspielraum

Aufgrund der Reduktion der Pflichtteile der Nachkommen und der Abschaffung der Pflichtteile der Eltern wächst der Teil des künftigen Nachlasses, über den Sie frei verfügen können. Frei verfügen heisst jedoch, dass Sie aktiv werden müssen, indem Sie ein Testament schreiben oder einen Erbvertrag abschliessen. Andernfalls findet die nach neuem Recht unveränderte gesetzliche Erbfolge Anwendung, bei der Ihre nächsten Verwandten oder allenfalls Ihre Wohnsitzgemeinde zum Zuge kommen.

# «GEBEN UND NEHMEN SIND EIN UND DASSELBE.»

*«Ich las vor vielen Jahren irgendwo, dass sich SOS-Kinderdorf in Südamerika um Strassenkinder gekümmert und ihnen ein neues Zuhause gegeben hat. Die Tatsache, dass eine neue Familie entsteht, wenn es keine Familie mehr gibt, finde ich sehr berührend. Damals begann ich auch, SOS-Kinderdorf zu unterstützen. Kürzlich habe ich die Kinderhilfsorganisation dann auch in meinem Testament bedacht.»*

Jorje Kammeijer (71 Jahre)

Haben Sie bereits eine Verfügung von Todes wegen (Testament oder Erbvertrag), so sollte diese unter dem Blickwinkel der zusätzlichen Verfügungsfreiheit überprüft werden. Auch können die darin enthaltenen Hinweise auf die heutigen Pflichtteilsquoten zu Auslegungsschwierigkeiten führen. Um solche Auslegungsprobleme zu vermeiden, sollten die bestehenden Verfügungen von Todes wegen an das neue Recht angepasst werden.

## Aufgepasst mit Schenkungen bei Erbverträgen

Die neue Bestimmung, wonach bei Erbverträgen lebzeitige Schenkungen oder Zuwendungen von Todes wegen des Erblassers angefochten werden können, kommt einem Schenkungsverbot nahe. Davon ausgenommen sind von Gesetzes wegen einzig Gelegenheitsgeschenke, deren Begrenzung nach oben von der Praxis noch definiert werden muss. Wenn Sie einen Erbvertrag abgeschlossen haben oder beabsichtigen, einen solchen abzuschliessen und weiterhin die Möglichkeit haben wollen, einem Dritten ausserhalb des Vertrages eine Zuwendung zu Lebzeiten oder bei Ihrem Tod zukommen zu lassen, müssen Sie unbedingt einen entsprechenden Vorbehalt in Ihren Erbvertrag aufnehmen.

Für weitere Informationen, die Bestellung unseres überarbeiteten Nachlassratgebers oder ein unverbindliches Gespräch steht Ihnen **Marina Severino** gerne zur Verfügung:
marina.severino@sos-kinderdorf.ch
+41 (0)31 979 60 67
www.sos-kinderdorf.ch/testament

## Über SOS-Kinderdorf

SOS-Kinderdorf bietet in 136 Ländern Kindern in Not Betreuung in einem förderlichen Umfeld, stärkt gefährdete Familien, fördert die Bildung und die Beschäftigungsfähigkeit von jungen Menschen, gibt Kindern weltweit eine Stimme – und lässt Kinder einfach Kind sein. Die Wirkung unserer Arbeit ist nachhaltig: Mit jedem Kind erreichen wir zehn weitere Menschen in dessen Umgebung.

# RATGEBER

## FRAGEN UND ANTWORTEN RUND UM IHRE ANLAGEENTSCHEIDE

Schicken Sie uns Ihre Anliegen an **redaktion@tg-verlag.ch**

# Was kann ich gegen zu hohe Bankgebühren tun?

CHRISTIAN WALDER

Christian Walder ist Partner der unabhängigen Vermögensverwaltung Finanzbegleitung AG.

### Welche Auswirkungen hat eine Rezession auf mein Anlageportfolio?

weiblich, 68 Jahre

Je nach Dauer und Tiefe einer Rezession, können Aktienkurse stark sinken. Auch andere Anlageklassen wie Immobilien oder Rohstoffe laufen Gefahr, während einer konjunkturellen Abkühlung an Wert zu verlieren.

Trotz solchen unangenehmen Konsequenzen sind Rezessionen wichtig. Sie zwingen die Firmen zu restrukturieren und die Fittesten gehen gestärkt aus einer Rezession heraus. Um die Wirtschaft wieder anzukurbeln, senken Zentralbanken in der Regel während einer Rezession die Zinsen. Dadurch gewinnen Obligationen in dieser Zeit sogar an Wert.

In einer rezessiven Marktphase ist die Volatilität an den Finanzmärkten erhöht. Daraus resultieren grössere Kursschwankungen und das Risiko von kurzfristigen Kursverlusten in Ihrem Portfolio steigt an. Eine gut diversifizierte Anlagestrategie trägt dazu bei, die Auswirkungen einer Rezession auf Ihr Portfolio abzumildern. Durch die Streuung Ihrer Investitionen auf verschiedene Anlageklassen und Regionen können Verluste in der einen Anlageklasse durch Gewinne in anderen Bereichen ausgeglichen werden.

Die Auswirkung einer Rezession auf Ihr Vermögen hängt also vor allem von der Zusammensetzung Ihres Portfolios und Ihrer Anlagestrategie ab. Überprüfen Sie Ihre Anlageziele mit Ihrem Finanzberater und stimmen Sie Ihre persönliche Anlagestrategie sorgfältig auf diese Ziele ab. Und handeln Sie nie überstürzt.

### Meine Bank belastet mir für mein Konto und mein Depot an Wertschriften fast so viel an Gebühren, wie das Ersparte abwirft. Was kann ich dagegen tun?

männlich, 78 Jahre

Die Gebühren für die Konto- und Depotführung können zwischen den verschiedenen Banken stark variieren. Vergleichen Sie daher die Angebote und informieren Sie sich über alternative Lösungen bei anderen Banken. Sprechen Sie mit Ihrem Bankberater über die Gebühren und versuchen Sie, eine Reduktion der Gebühren zu verhandeln. Banken

FOTO: ZVG

sind häufig bereit Spezialkonditionen zu vereinbaren, um Kunden zu behalten.

Achten Sie darauf, dass Sie bei Ihren Aktienanlagen keine unnötigen Kosten verursachen. Vermeiden Sie beispielsweise häufiges Umschichten oder den Handel über exotische Börsenplätze.

Ein Wechsel zu kostengünstigeren Anlageinstrumenten wie zum Beispiel ETF ist ratsam. Diese weisen deutlich niedrigere Gebühren auf als aktiv gemanagte Fonds, was sich besonders bei einer langen Investitionsdauer in einer höheren Rendite ausdrückt.

Wenn Sie unsicher sind, wie Sie vorgehen sollen, wenden Sie sich an einen unabhängigen Finanzberater. Er kann Ihnen helfen, Ihre Situation zu analysieren und Sie bei der Suche nach kostengünstigen Lösungen unterstützen.

## Was sind strukturierte Produkte? Welche Risiken geht man damit ein?

männlich, 58 Jahre

Strukturierte Produkte sind Finanzinstrumente, die aus einer Kombination verschiedener Anlageklassen wie Aktien, Anleihen oder Derivaten bestehen.

Strukturierte Produkte sind vielfältig einsetzbar. Nicht primär um zu spekulieren, sondern vielmehr, um Renditen zu optimieren oder um das Depot abzusichern. Je nach Ausgestaltung wird dabei auf steigende, fallende oder seitwärts tendierende Kurse gesetzt. So können strukturierte Produkte mögliche Lösungen für alle Marktsituationen bieten – und sie können an die Markterwartungen der Anleger angepasst werden. Bei strukturierten Produkten gibt es jedoch auch Risiken, die zu beachten sind. Dazu gehört das Emittentenrisiko, das bedeutet, dass der Herausgeber des Produkts zahlungsunfähig werden könnte. Zudem können die Produkte komplex sein. Es erfordert ein gewisses Verständnis, um die Funktionsweise und die damit verbundenen Risiken zu verstehen. Es können auch Verluste auftreten, da der Wert des Produkts von Faktoren wie beispielsweise der Entwicklung der Anlageprodukte oder der Laufzeit abhängt. Es ist daher wichtig, dass Anleger sich vor dem Kauf von strukturierten Produkten gründlich informieren und allenfalls professionellen Rat einholen, um die Risiken einschätzen zu können.

Anzeige

IMBACH Publireportage

# Kanarische Inseln

**Mit Imbach Reisen, dem Spezialisten für Ihre Wanderferien, geniessen Sie auf den Inseln des ewigen Frühlings auch im Herbst noch ganz viele Sonnenstunden. Nutzen Sie die Gelegenheit, sechs der sieben Kanarischen Inseln auf eindrucksvollen Wanderungen näher kennen zu lernen.**

Jede der Kanarischen Inseln ist anders und lebt von ihrer Einzigartigkeit – doch eines haben alle gemeinsam: Die Inseln sind richtige Wanderparadiese! Sie sind vulkanischen Ursprungs und noch heute vom Vulkanismus geprägt – entsprechend bieten sich Ihnen immer wieder faszinierende und sehr abwechslungsreiche Landschaften.

Mit insgesamt 2900 Sonnenstunden im Jahr gelten die Inseln als Ort mit der grössten Anzahl Sonnenstunden in Europa. Die Kanarischen Inseln erfreuen sich während des ganzen Jahres eines ausgeglichenen, milden und angenehmen Klimas. Die Durchschnittstemperaturen liegen im Sommer bei 25 und im Winter bei 17 Grad Celsius: Perfektes Wanderwetter!

Wandern Sie mit und erleben Sie die Inseln hautnah!

Vier Kanaren-Tipps für den Herbst:

**Teneriffa – ein Naturparadies**
14. – 21. Oktober 2023 • 8 Tage ab CHF 2490
www.imbach.ch/watene

**Lanzarote – Insel des Feuers & der Farben**
12. – 19. November 2023 • 8 Tage ab CHF 2340
www.imbach.ch/walanz

**Gran Canaria – ein Kontinent in klein**
08. – 15. Dezember 2023 • 8 Tage ab CHF 2090
www.imbach.ch/wagran2 (Freizeit Plus)

**La Palma – «La Isla Bonita»**
10. – 17. Dezember 2023 • 8 Tage ab CHF 1990
www.imbach.ch/wapalm1

**Weitere Angebote:**
**www.imbach.ch/kanaren**

BENNO STUDER

# DER «VERSCHWUNDENE» ERBE

**Wer schon einmal das (Un-) Glück hatte, Mitglied einer Erbengemeinschaft mit vielen Erben zu sein, erstaunen die nachfolgenden (aktuellen) Fälle kaum. Aus der Praxis des Willensvollstreckers und Erbschaftsliquidators.**

**Fall 1:**
Tod der Erblasserin:
Juli 2016, 31 Erben
2018 liegt ein Erbteilungsvertrag vor, ein Erbe meldet sich jedoch nicht. 30 Erben erteilen die Zustimmung. Weil die eine Zustimmung fehlt, ist der Nachlass blockiert.

**Fall 2:**
Tod der Erblasserin:
September 2019, 22 Erben
2020 liegt ein Erbteilungsvertrag vor, ein Erbe meldet sich jedoch nicht. 21 Erben haben zugestimmt. Weil eine Zustimmung fehlt, ist der Nachlass blockiert.

Das Nachlassvermögen lag in beiden Fällen bei rund einer Million Schweizer Franken. Neben der Schwierigkeit, alle Erben zu ermitteln, muss auch die Nachlassmasse festgestellt werden. Sind Liegenschaften vorhanden, ist der Verkehrswert für die Erbteilung massgebend. Dies deshalb, weil der Steuerwert tiefer ist als der Verkehrswert. Dann ist abzuklären, ob einer der Erben die Liegenschaft übernehmen will oder an Dritte verkauft werden soll. Dabei muss jede Entscheidung einstimmig gefällt werden. Können sich nicht alle Erben auf ein Vorgehen einigen, ist die Liegenschaft zu versteigern. Heikel sind Aktiendepots, deren Kurse stark schwanken können. Wenn der Willensvollstrecker untätig bleibt, kann er schadenersatzpflichtig werden. Gerade das Beispiel CS zeigt, dass ein vermeintlich «sicherer» Wert plötzlich wertlos werden kann. Ich teile daher, sobald ich Kenntnis von einem Aktiendepot habe, den Erben mit, dass – ohne Gegenbericht innert 10 Tagen – die Aktien bestmöglich verkauft werden. Dies ist der Alltag des Willensvollstreckers. Schwierig wird es, wenn ein Erbe nicht auffindbar ist.

Der Willensvollstrecker hat im schweizerischen Erbrecht keine Teilungskompetenz. Er kann den Erben einen Teilungsentwurf zur Abstimmung vorlegen. Stimmen alle zu, wird die Erbteilung vollzogen und die Erben erhalten die ihnen zustehenden Beträge. Bevor es so weit ist, muss der Haushalt aufgelöst, Liegenschaften und Wertschriften verkauft werden.

Stimmen nicht alle Erben zu, muss ein Urteil die fehlende Zustimmung ersetzen, d. h. es kommt zu einem Erbteilungsprozess. Der Erbe, der die Erbteilung verlangt, muss die Gerichtskosten vorschiessen. Wenn kein Erbe in die Vorleistung geht, bleibt der Nachlass ungeteilt. Aus diesem Grunde gibt es viele Erbengemeinschaften, die über Jahrzehnte nicht geteilt wurden.

In den geschilderten Fällen hätte ein Verfahren Jahre gedauert, zumal der Aufenthalt des «letzten» Erben unbekannt war. Aus diesem Grunde habe ich folgende pragmatische Lösung gewählt:
Der Willensvollstrecker hat das Recht, den Erben Akontozahlungen auszurichten. Aufgrund dieser Kompetenz habe ich den 30 (Fall 1) und den 21 Erben (Fall 2) ihren Erbteil überwiesen, unter Abzug der auf jeden Erben anfallenden Erbschaftssteuern. Den Anteil des abwesenden Erben verwalte ich treuhänderisch. Damit ist die Erbteilung faktisch (aber nicht rechtlich) vollzogen und die Bemühungen des Willensvollstreckers beschränken sich einzig noch auf die Suche nach dem Erben mit unbekanntem Aufenthalt. Für ein solches Vorgehen braucht es etwas Mut und die Zustimmung der «anwesenden» Erben.

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

FOTO: ZVG

## Startschuss für Genfer Salon 2024

Der Autosalon Genf (Geneva Internat. Motorshow GIMS) bereitet nach fünf Jahren Unterbruch die Rückkehr vor. Termin: 26. Feb. bis 3. März 2024, im Palexpo Genf. Dabei wird auch das 100-jährige Bestehen gefeiert. Die Einschreibung für Aussteller ist gestartet. Sozusagen als Vorschau findet der GIMS Qatar vom 7. bis 19. Oktober in Katar statt (wir haben darüber berichtet). www.genevamotorshow.com

## Das Ende des Twizy

**Vor zwölf Jahren hat Renault den elektrischen Stadtflitzer Twizy vorgestellt, im September nun läuft die Produktion des aussergewöhnlich gestylten Elektromobils aus. Handlich wie ein Motorroller, aber zu fahren wie ein Auto, hatte Renault mit dem Zweisitzer eine völlig neue Facette urbaner Mobilität geschaffen. In den zwölf Jahren wurden in 55 Ländern knapp 33 400 Twizy in Verkehr gesetzt.**

Der Renault Twizy hatte mit zwei Sitzen und einem PW-ähnlichen Fahrverhalten vor zwölf Jahren für eine neue Art elektrischer Mobilität gesorgt.

## ES IST AUSGEKLEBT

**Die Autobahnvignette ist nun auch als Digitalversion erhältlich. Über e-vignette.ch kann sie gekauft werden und wird dabei mit der gewünschten Autonummer verknüpft, Aufkleben entfällt. Vorteile: Geht die Frontscheibe zu Bruch, muss keine neue Vignette gekauft werden. Und mit Wechselnummer wird für alle darauf zugelassenen Autos nur noch eine einzige Vignette benötigt. Sie kostet – wie die weiter erhältliche Klebe-Vignette – 40 Franken.**

e-vignette.ch

## Gut gebremst

Die Verkehrsclubs TCS, ADAC (D) und ÖAMTC (A) führen seit 50 Jahren gemeinsam Reifentests durch. Über diese Zeit ist die Reifenqualität viel besser geworden, was sich u. a. am stark verkürzten Bremsweg beim Auto zeigt. Lag der Bremsweg aus 100 km/h Mitte der 1970er-Jahre noch bei 55 m, waren es 1995 bereits nur noch 40 m. Und heute liegt er bei unter 35 m; ein nicht zu unterschätzender Sicherheitsfaktor.

FOTOS: ZVG, TCS, ADAC

# «Bist du sicher, dass du noch Autofahren kannst?»

Dass die wohlgemeinte Frage nach einer durchzechten Nacht gestellt wird, ist okay, in jedem Alter. Was aber, wenn man die Frage an einem ganz normalen Tag hört, wenn man eigentlich nur – vielleicht mit den Enkeln? – ins Grüne fahren wollte? (Erst) ab 75 Jahren muss man in der Schweiz alle zwei Jahre zur obligatorischen verkehrsmedizinischen Kontrolluntersuchung. Was erwartet einen da und kann man früher etwas tun, damit man länger fahrtüchtig ist?

VON DÖRTE WELTI

«Wenn Sie 75 Jahre alt oder älter sind, müssen Sie alle zwei Jahre zur medizinischen Kontrolle bei einer Ärztin oder einem Arzt der Stufe 1», schreibt der Gesetzgeber vor (für die Stufe 1 brauchen Ärztinnen und Ärzte die in der Verkehrszulassungsverordnung [VZV] festgelegten Kenntnisse und Fähigkeiten). So läufts: Vom Kanton bekommt man schriftlich eine Erinnerung, nicht, dass man 75 geworden ist, sondern dass die Kontrolluntersuchung fällig wird. In der Regel hat man ab dem Datum des Schreibens drei Monate Zeit, um sich untersuchen zu lassen. Wenn man keine Ärztin oder keinen Arzt kennt, der die Kontrolluntersuchung durchführen darf, kann man auf medtraffic.ch eine passende Person finden. Wer die Kontrolluntersuchung nicht in dem Zeitrahmen macht, bekommt – kostenpflichtig – den Führerschein entzogen und erst zurück, wenn die Untersuchung erfolgt ist.

## Mindestanforderungen

Was genau wird bei der medizinischen Kontrolle kontrolliert? Eigentlich nicht mehr und nicht weniger, als dass man den medizinischen Mindestanforderungen immer noch entspricht. Die Kriterien wurden 2016 angepasst, hier die wichtigsten: Die Sehschärfe muss (unkorrigiert) 0,5 / 0,2 betragen (0,6 bei Einäugigkeit). Man darf nicht abhängig von Alkohol, Betäubungsmitteln und psychotrop wirksamen Medikamenten sein oder sie verkehrsrelevant missbrauchen. Organisch bedingte Hirnleistungsstörungen (zu denen auch Demenz gezählt wird) werden seit 2016 in die Beurteilung einbezogen, das war tatsächlich vorher nicht so. Es dürfen also jetzt keine Krankheiten oder organisch bedingte psychische Störungen mit bedeutsamer Beeinträchtigung von Bewusstsein, Orientierung, Gedächtnis, Denkvermögen oder Reaktionsvermögen vorliegen. Auch bei schweren Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes wird seit 2016 die stabile Einstellung geprüft.

## Selbstwahrnehmung

Diese Änderungen haben (auch, aber nicht nur) mit der Tatsache zu tun, dass wir Lenker immer älter werden. Keiner von uns, der gerne Auto fährt, kann sich vorstellen, mal nicht mehr befähigt zu sein, in den eigenen Wagen zu springen und nach Lust und Laune (oder weil man beruflich muss/will) durch die Gegend zu chauffieren. Mit der Selbstwahrnehmung ist das aber so eine Sache. Ich erinnere mich sehr gut an meine damals über 80 Jahre alte Schwiegermuttergotthabsieselig, die gerne mal Bremse mit Gas verwechselte, was dem ein oder anderen Schaufenster das Dasein brach. An steilen Streckenabschnitten, wie einer zum Beispiel zu unserem damaligen Haus

ILLUSTRATION: ADOBE STOCK

führte, strapazierte sie erfolglos Bremsen und Kupplung, liess meist das Auto entnervt am Hang stehen, kam die restlichen Meter zu Fuss und ich holte das Auto in die Auffahrt. Nie im Leben hätte sie freiwillig den Führerschein abgegeben, immerhin liess sie sich für lange Strecken in die Berge mit ihrem eigenen Auto chauffieren, aber das kann sich ja nun auch nicht jeder leisten. Selbstkritik ist aber wichtig, damit man ab einem gewissen Fahrtüchtigkeitszustand nicht zur Gefahr für sich und vor allem andere wird. Im Vergleich zu 2011 sind im Jahr 2021 mit 921 Personen 12 Prozent mehr Personen ab 65 Jahren schwer verunfallt im Strassenverkehr. Ein Viertel davon, also rund 230 Seniorinnen und Senioren, verunfallten mit ihrem PW. Schaut man sich die Ursachen für die Unfälle an, geschahen sie verglichen mit Verkehrsteilnehmern, die jünger sind als 65 Jahre, öfter aus Unaufmerksamkeit und Ablenkung (Quelle: bfu).

### Fahrsicherheitscheck

Sind wir ab 65 noch kompatibel in dem immer verrückter werdenden Verkehrsgeschehen mit immer mehr Autos auf der Strasse? Selbstwahrnehmung und Ehrlichkeit zu sich selber ist der Knackpunkt. Internet sei Dank gibt es eine Möglichkeit, erstmal und jederzeit selbst zu überprüfen, wie es um die persönliche Fahrtüchtigkeit steht. Auf fahrsicherheitscheck.ch gibt es einen Fragenkatalog, den man – bitte ehrlich! – beantworten kann. Das ist anonym, unverbindlich und kostenlos, und am Ende hat man eine Liste von möglichen Gefahrenquellen, die man tunlichst im Auge behalten sollte. Der Fragenkatalog beinhaltet auch Fragen, wie die Titelfrage und, noch drastischer, Bemerkungen, die eventuell das Umfeld macht. Es ist ein Warnsignal, wenn andere nicht mehr mit einem mitfahren wollen oder die eigenen Kinder uns die Enkel nicht mehr ins Auto geben wollen. Dann ist Handeln angesagt. Entweder, indem man viel früher als erst mit 75 Jahren bei Routineuntersuchungen die Fahrtüchtigkeit anspricht, oder dass man bewusst trainiert. Ein fitter Körper sorgt in der Regel auch für einen fitten Geist. Damit wir noch lange Spass am Autofahren haben und nicht zu einer Gefahrenquelle für andere Verkehrsteilnehmer werden. All diese Hinweise sollte man übrigens auch beachten, wenn man E-Bike fährt. 2020 und 2021 gab es bei den über 65-Jährigen erstmals mehr schwere Personenschäden mit dem E-Bike als mit anderen Arten der Verkehrsteilnahme.

**Es ist ein Warnsignal, wenn andere nicht mehr mit einem mitfahren wollen.**

Letzter Tipp: Es ist keine Schande, zuzugeben, dass man irritiert ist in dem Chaos, das auf den Strassen herrscht, und mit all den neuen Signalisationen. Es lohnt sich dann, zum Beispiel nochmals einen Fahrlehrer zu nehmen, der einen wieder auf den neuesten Stand bringt. Wie das geht, ganz viel Hintergrundinfos und noch mehr gute Denkansätze zum Fahren im Alter: seniordrive.ch

# Autodesign
## zwischen Zweck und Anmut

Die Elektromobilität ist tatsächlich eine grosse Umwälzung für die ganze individuelle Mobilität. Die Technologie unter dem Blech wird komplett auf den Kopf gestellt und es eröffnen sich neue technische Möglichkeiten. Beim Design sind gleichwohl kaum Umwälzungen festzustellen, Veränderungen bewegen sich fast nur im Minimalbereich. Und doch kündigt sich ein Hauch Science Fiction an.

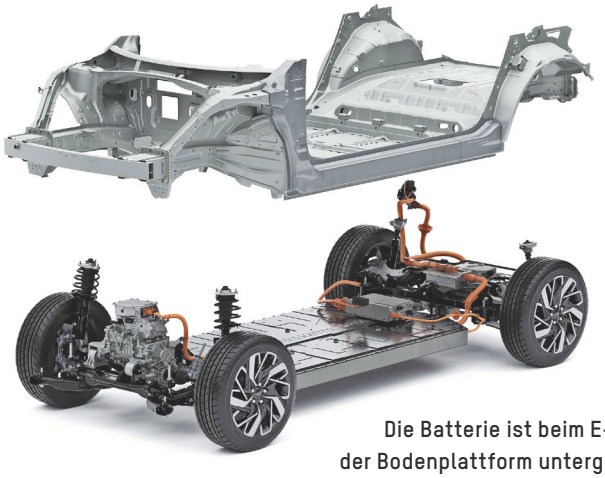
Über die Jahre hat sich das Design beim Auto stark verändert, doch immer gehört ein markanter Kühlergrill oder eine markante Kühlerabdeckung dazu, die der Markenerkennung dient. Vorne ein Hispano-Suiza von 1929, dahinter ein Delage von 1936.

Ganz rechts: Bei Elektromobilen wird keine Kühlanlage mehr benötigt, die Kühlermaske prägt aber weiterhin die Markenidentität, wie hier beim Elektro-BMW iX M60.

VON MARTIN SCHATZMANN

Das Automobildesign war nie nur das freie Tummelfeld von fantasievollen Köpfen, vielmehr bestimmen seit jeher immer auch Funktionalität und technische Notwendigkeiten die Karosserieformen. Ein Beispiel dafür ist der Kühlergrill. Er ist wegen der grossen Hitzeentwicklung von Verbrennungsmotoren notwendig, und weil der Kühler am effizientesten ist, wenn die Luft gut um ihn herumströmen kann, hat er schon immer die «Nase» beim Auto ganz vorne. Dadurch wurde er zu einem wichtigen Designelement früher Autos und zu einem Paradebeispiel für einen der wichtigen Leitsprüche im Automobilbau, nämlich «Form follows Function», zu Deutsch: Das Design wird von der Funktion bestimmt.

Die Bedeutung des Kühlers hat sich über mehr als ein Jahrhundert nicht verändert, denn trotz der grossen Entwicklung, die der Verbrennungsmotor durchmachte, blieb der Kühlbedarf ungebrochen. Zuerst wurde die technische Notwendigkeit als chromblitzendes Monument konzipiert, mit dem auf fast schon formidable Weise die jeweilige Markenidentität mitgeprägt wurde. Später verlangte die Aerodynamik nach neuen Lösungen und die Monumente schrumpften zu profanen Radiatoren, die jedoch hinter schwungvollen Kühlermasken kaschiert wurden. Bis heute sind die Kühlermasken für die Marken ausserordentlich wichtige Identitätsfaktoren geblieben. Die Umschau in den verschiedenen Epochen unterstreicht zum einen diesen Wandel und führt zum anderen vor Augen, wie wesentlich die Kühlergestaltung im Autodesign geblieben ist.



Die Batterie ist beim E-Mobil in der Bodenplattform untergebracht. Das hebt die Sitzposition an …

… dadurch rückt der ganze Fahrgastraum nach oben. Es resultiert eine höhere Flanke und höhere Fensterlinien, wie beim Renault Megane E-Tech Electric.

## Das Auto neu denken

Über die Zeit hat sich der Automobilbau immer verändert. Das zentrale Entwicklungselement ist dabei der Antrieb geblieben und von der Designlosung «Form follows Function» wurde nie wirklich abgerückt. Der aktuelle Treiber von Veränderung ist das Elektromobil, mit durchaus epochalem Charakter. Nicht nur, dass erstmals keine Abgase aus dem Auspuff kommen – man kann sich im Auto also erstmals lokal emissionsfrei fortbewegen. Vielmehr müssen die Ingenieure das Auto ganz neu denken, denn das E-Mobil stellt konstruktiv alles rund um die Antriebskomponenten, wie Motor und Energiespeicher, auf den Kopf.

Während das herkömmliche Auto um einen hochkomplexen und voluminösen Benzin- oder Dieselmotor mit grossem Getriebe herumkonstruiert ist und einen relativ kleinen Tank (Energiespeicher) hat, ist beim Elektromobil der Energiespeicher Batterie das dominierende Element und die verhältnismässig einfachen Elektromotoren beanspruchen verschwindend wenig Platz (vgl. Grafik oben). Das birgt mit Blick auf den Slogan «Form follows Function» sogar das Potenzial für eine Designrevolution, doch eine solche hat bislang nicht stattgefunden; im Gegenteil. Trotz immer zahlreicheren Elektromobilen – in den ersten sieben Monaten des Jahres war jedes fünfte neue Auto in der Schweiz ein Elektromobil – muss eigentlich eine gewisse Uniformität moniert werden. Das hat vor allem mit den speziellen Fahrzeugproportionen beim Elektromobil zu tun.

Die grosse und schwere Batterie ist ein Bestandteil der Bodenplattform im Elektroauto. Das bietet fahrdynamische Vorteile durch den niedrigen Schwerpunkt und ermöglicht

Der VW ID. 3 ist ein modernes Beispiel von «Form follows Function», indem ohne Kühlanlage auch der Kühlergrill verschwunden ist. Obs gefällt?

Lichtspiele: Hella (oben) wird die Front verschiedener E-Mobile ab 2025 mit seinem «Phygital Shields» erleuchten. Selbst der markante Frontgrill beim Elektro-Rolls-Royce Spectre (unten) hat keine Kühlfunktion mehr, sondern dient allein als Markenzeichen. Und er ist beleuchtet.

eine freiere Ausgestaltung des Innenraumes. Doch durch die bis zu 20 Zentimeter dicken Batterien wird der Fahrzeugboden höher, der Sitz im Auto rückt nach oben. Also muss wiederum das Dach höher werden, um genügend Kopfraum zu erhalten. Die Karosseriebleche müssen mehr Seite abdecken und die Fensterkanten rücken ebenfalls nach oben. Vor allem bei kompakteren E-Mobilen verändern sich dadurch die Proportionen sichtbar, so dass selbst jene Elektromobile SUV-ähnliche Dimensionen erhalten, die gar nicht SUV sein wollen. Typische Beispiele dafür sind der Hyundai Ioniq 5, der Ford Mustang Mach-E, der VW ID. 3 oder der Renault Megane E-Tech Electric.

## Science Fiction

Die geringe Wärmeentwicklung ist ein weiterer Aspekt, der das konstruktive Umdenken beim Elektroauto fordert. Batterie und Elektromotor erzeugen zwar auch etwas Wärme, aber nur einen Bruchteil von jener des Verbrennungsmotors. Das herkömmliche Kühlsystem wird also nicht mehr benötigt und der Kühler könnte aus dem Autodesign verschwinden. Vereinzelt ist genau das auch geschehen, wie beispielsweise beim ID. 3 von Volkswagen. Auch die anderen Elektromobile werden ohne Kühler gebaut, allerdings wurden ihre Kühlermasken als Identitätselement beibehalten. Beispielsweise bei BMW prangen die zuletzt überdimensional gross gewordenen Nieren auf der Front von Verbrenner- und Elektromodellen, so dass alle Antriebsversionen vom gleichen Markendesign geprägt werden. Ähnlich haben es auch Audi und Mercedes gelöst. Selbst Rolls-Royce lässt bei seinem ersten E-Mobil Spectre keine Zweifel an der Markenzugehörigkeit aufkommen und setzt dem Spectre aus Tradition den typischen Pantheon-Grill «vor die Nase».

Das Elektromobil bleibt also ein Auto im traditionellen Sinn, eine Designrevolution hat es nicht ausgelöst. Eine solche dürfte auch frühestens dann zu erwarten sein, wenn wir in den Autos nicht mehr selber am Steuer sitzen, sondern damit vollautomatisch von A nach B befördert werden. Bis diese Utopie Realität wird, werden wohl noch zwei, drei Jahrzehnte (oder mehr) verstreichen. Veränderungen werden wir aber immer wieder sehen und in der Kühlermaske kündigt sich eine solche bereits an. Zum einen wird sie schon heute dafür genutzt, um die wachsende Anzahl an Sensoren (Ultraschall, Radar usw.) optimal unterzubringen. Sensoren übrigens, die in den zukünftigen selbstfahrenden Autos von eminenter Wichtigkeit sein werden. Zum anderen dürften uns dort, wo bisher gekühlt wurde, Lichtsignaturen und Lichtspiele entgegenleuchten, als neue Form der Markenidentität. Ansätze dazu zeigen Cadillac im E-Mobil Lyriq und Rolls-Royce mit dem beleuchteten Spectre-Grill.

Schliesslich hat der Zulieferer Hella auf Mitte von 2025 eine neue, multifunktionale Kühlermaske angekündigt, die als komplexes Frontmodul mit Licht und Farben zur Markenunterscheidung künftiger Elektromobile beitragen soll. Für dieses neuartige, «Phygital Shields» genannte Modul hat Hella bereits die Verträge zur Ausrüstung von acht Elektromobilen deutscher Premiumhersteller in der Tasche. Wir dürfen also gespannt darauf sein, wie uns in naher Zukunft die Elektromobile entgegenleuchten werden.

FOTOS: BMW, CADILLAC, HELLA, HYUNDAI, RENAULT, VW, MARTIN SCHATZMANN

## DIENSTLEISTUNGEN

**Beratungen zur Gesundheit**
https://beratungen-gesundheit.org/

## DIVERSES

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

Kaufe Modelleisenbahnen alle Marken und Grössen. Auch ganze Sammlungen. Rufen Sie mich bitte an: 052 232 36 17, R. Braun

Suche/Kaufe Mofa, Töffli fahrbereit oder auch defekt. Tel. 079/203 81 22

Gesucht in der Stadt Zürich pensionierte Krankenschwester oder Pflegerin zur Betreuung einer Dame (stundenweise oder für Übernachtungen) im Altersheim. (Bitte mit Referenzen)
E-Mail: Herzimmo76@gmail.com

## FERIEN

B+B NATUR, WANDERN, KULTUR
www.huggerwald294.ch

## KURSE

Tangobrunch im GundeliDräff Basel
9. Sept. 11 Uhr, Solothurnerstr. 39
www.tango50plus.ch 079 470 61 49 sms

Tangoworkshop 22. Okt. in Zürich
Führen/Folgen 10.00 bis 16.00 Uhr
www.tango50plus.ch 079 470 61 49 sms

## ZUSAMMEN AKTIV

*All you need is love.*

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

Frau (73/170cm/verw. BL) mit Hund, vital und neugierig, sucht männlichen Begleiter NR (68–78) mit Klasse, Herz und Humor für versch. Aktivitäten (Wandern, Kultur u.v.m.) Raum Nordwestschweiz. Email an: vanillaplanifolia@gmx.ch

**Möchten Sie ein Inserat schalten?**

Alle Infos unter:
50plusmagazin.ch/kleininserate

**OHRSTECKER ROBIN**
Robin, der süsse, kleine Singvogel als Ohrstecker. Simpel, neugierig und trotzdem verspielt, versprüht das herzige Rotkehlchen seinen Charme bei Träger*innen und Betrachtern und ist ein wunderbares Schweizer Schmuckstück. Entworfen, entwickelt und produziert in der Schweiz. Wahlweise aus recyceltem Silber (Oekogold zertifiziert) oder vergoldet (mit Recycling-Gold). CHF 125.–

**WIEGEMESSER**
Mit dem Wiegemesser schneidest Du Kräuter, Gewürze,… spielend und «wiegend» leicht klein. Das Liebhaber-Messer wird in Guarda handgeschmiedet, gebürstet und geschliffen. Jedes Stück ein absolutes Unikat mit viel Charakter. Und ein schönes Geschenk für alle Freunde von echtem Schweizer Kunsthandwerk. CHF 97.–

Jetzt mit Gutscheincode «50Plus» 10% sparen

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

HANSPETER MÜLLER-DROSSAART

# AM NONNENHORN

Ein guter Freund, der mir, dem grummeligen Innerschweizer Waldrapp mit topografisch-gebirgig eng erlebter Kindheit, schon mehrmals hilfreiche, horizonterweiternde Ratschläge zum eleganteren Tanz auf dem soziokulturellen Parkett ins Nest gelegt hat – er kennt sich übrigens auch mit diversen andern Vögeln bestens aus –, riet mir, uns zur erquickenden Auszeit nach der sanften südbayrischen Uferperle Nonnenhorn zu begeben, und uns dort im verwunschenen, familiären Gasthaus vielseitig verwöhnen zu lassen. Gesagt, getan!

**Vorbei an üppigen Thurgauer Obstbäumen, welche mit fruchtigen Düften verführerisch lockend dem reisenden Paar Lust auf ein Glas kühlen vergorenen Apfelmost nahelegten,** gelangten wir schliesslich nach Konstanz, löschten unsern Durst auf der Terrasse des Konzil-Restaurants und betrachteten einmal mehr genussvoll die grossartige, satirisch gestaltete Monumental-Statue der Imperia, die seit über dreissig Jahren, sich gemächlich um die eigene Achse drehend, die Hafeneinfahrt der Bodensee-Metropole bewacht: Spärlich bekleidet, mit schwellenden Formen und unter der Narrenkappe verschmitzt lächelnd, hält sie zwei kümmerliche Figuren, ein Papst und ein Kaiser in die Luft und erinnert so mit bissiger Ironie an das katholische Konzil von 1414 –1418, wo tagsüber um Deutungshoheiten, Machtansprüche und moralische Dogmen gestritten

wurde, und nächtlicherweise diverse Lustbarkeiten zumindest sinnlich die sehnlichst erwartete Erlösung brachten.

Vom in himmlischen Sphären über uns schwebenden Rundflug-Zeppelin begleitet, erreichten wir nachmittäglich die kleine ehemalige Fischersiedlung Nonnenhorn, wobei versichert wird, dass der Ortsname nicht von monastischen Betfrauen herzuleiten sei, sondern von einem alemannischen Ansiedler namens Nuno. Nun denn.

**Im gemütlichen Seehotel wurden wir in warmem seealemannischen Idiom «Si schwätzed de Gosch no» willkommen geheissen** und spazierten schliesslich über die sanfte Rasenfläche zum Ufer. Eine atemberaubende Sicht erwartete uns! Ein beglückender Weitblick übers schwäbische Meer auf die gegenüberliegende Seite zu den helvetischen Gestaden bis hin zu den im Dunst der optischen Tiefe sich verlierenden schroffen Felsen des Alpsteinmassivs! Dass uns bei diesen Augenfreuden hochzeitliche Erinnerungswellen durchströmten, ja sogar **zärtlich-verschämtes, irgendwie kitschig wirkendes, aber dennoch innig erlebtes Händchen-Halten** nicht zu umgehen war, lag nicht zuletzt an der geradezu ins Spirituelle erhobenen dreifachen Spiegelung unseres Paarseins in der abendlich besonnten Landschaft: Zwei Lampen am Strandkandelaber! Zwei Lichtquellen, Abendsonne und Laterne! Zwei Schwäne auf dem Wasser! All das im Blick von zwei freundschaftlich und liebend verbundenen Menschen!

Eigentlich wollte ich hier die Geschichte der beiden Schwäne auf dem Bild erzählen.
Es geht um einen grenzüberschreitenden Mord in Vogelschutzkreisen. Das Drama spielt im Frühherbst dieses Jahres. Ein aufkommender Sturm kräuselt die Wellen des Bodensees ...! Bleiben Sie dran!

Hanspeter Müller-Drossaart ist durch seine markanten Auftritte in TV- und Film-Produktionen sowie durch seine Tätigkeit als Vorleser und Hörspielsprecher bei Radio und Fernsehen (Literaturclub) bekannt. Der Autor hat bisher zwei Mundart-Lyrik-Bände geschrieben und wirkt in diversen Literaturkommissionen mit.

FOTOS: ZVG

Glarner Wintersportort | ostafrik. Staat | altgriech. Innenhof | Männername | | abgerundete Schrift | Überzug auf Kuchen | | | westdt. Sender | Kleidungsstück | Feuerwerkskörper | | alt Bundesrat † 1985 (Rudolf) | sehr hell | | | poetisch: Adler

| | | | | | | | | 5 | Berner Alpengipfel 4158m | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| poetisch: Wurzel | 1 | | | | Schweiz. Bundesarchiv (Abk.) | | | | Anrede und Titel in England | | schweiz. Maler † 1910 (Albert) | | | 8 | | | Kataster |
| | | | | | | frz. Artikel | | Mailänder Opernhaus | | 7 | | | | Kelten in Irland | | frz.: Sommer | |
| Bündner Trockenwurst | | | Zufluchtsort | | russische Raumkapsel | | | | | | schweiz. Songwriterin (Betty) | | | | | | |
| typisches schweiz. Produkt | | schweiz. Volksmusiker † 2004 | | 3 | | | | Stadion des HC Lugano | | | | 9 | | | Weglänge des Kolbens | | |
| | | | | | Drogenentwöhnung | | | | | | | | | | | | |
| schweiz. Autor (Jürg) | schweiz. Sängerin (Marianne) | Mundtuchfessel | | Jupitermond | | | | | | | | Landgemeinde im Kt. BS | Staat in Südosteuropa | | | ital. Weltgeistliche | |
| | | | | | | | | | | | | orient. Fleischgericht | | | | | |
| ehem. schweiz. Boxer (Sepp) | | | Berg im Kt. GR: Piz ... | | | | | | | | | Zch. f. Radon | | | Königin von Schweden | | |
| | | | | Abk.: Kindertagesstätte | | lebensunerfahren | | diebischer Vogel | | | Elan, Schwung | schweiz. Jugendbuchheldin | | Schweizer Alpenclub (Abk.) | | | |
| schweiz. Luftfahrtkennzeichen | | | schweiz. Kräuterpfarrer † 1945 | | | | | | | | islam. Lehrbuch | | | | | | |
| | 2 | | | | | Abk.: Nordnordost | | Knöpfli | | | | | | | 4 | | Bindewort |
| Jasskarte | | | röm. 501 | | Eisenbahnalpentransit | | | | | Walliser Süssspeise | | | | Himmelsrichtung (Abk.) | | Autokz. Kanton Glarus | |
| Fremdwortteil: gegen | | schweiz. Autor (Erich von) | | | | | | | | | Formgestaltung | | 6 | | | | |
| | | | | Konjunkturforschungsstelle | | | | Gegend im Bündnerland | | | | | | | | | |

Treppenlifte

MEICOLIFT
Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92
5013 Niedergösgen
T 062 858 67 00
info@meico.ch
www.meico.ch


raetsel_ch

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

Senden Sie bitte Ihr Lösungswort
**bis am 15.10.2023** auf einer Postkarte an
**tg Verlag GmbH, Altgasse 43, 6340 Baar;**
oder via **50plusmagazin.ch/kreuzwortraetsel**

Unter den richtigen Einsendungen werden drei Jahresabos unseres Magazins 50plus verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Gewinnerinnen und Gewinner des letzten Kreuzworträtsels sind:
Maria Schacher, Reichenbach
Max Kilian Schaub, Lausen
Irma Waser, Seelisberg

Weitere Denksportaufgaben finden Sie auf unserer Webseite: 50plusmagazin.ch/raetsel

Lösung des letzten Kreuzworträtsels:

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

GEDICHT


50plus
**Die nächste Ausgabe erscheint am 16. November 2023.**

Mit der Erfolgsoper «Die Zauberflöte» in der legendären Semperoper

car-tours.ch
Erstklassige Busreisen mit Schweizer Reiseleitung

Die legendäre Semperoper

Striezelmarkt

Exklusiv!

**4 Reisetage** inkl. Frühstück & 2 Nachtessen ab nur Fr.
**799.-**
im Doppelzimmer
**REISEHIT 249**

# Dresden mit Semperoper im Advent

*Ein herrliches Wochenende in Europas Weihnachtsstadt Nummer 1!*

Dresden

## Exklusivreise vom 9. - 12. Dezember 2023

Dresden – ein Bild von einer Stadt. Die Frauenkirche erstrahlt in altem Glanz, die Kostbarkeiten des Grünen Gewölbes sind zurück an ihrem Platz im Schloss. Gut achtzig Jahre nach ihrer Zerstörung ist Sachsens Metropole wieder die wohl attraktivste Stadt Deutschlands. Kommen Sie mit auf eine exklusive Adventsreise und freuen Sie sich auf einen wunderbaren Abend in der legendären Semperoper und auf den weltbekannten Striezelmarkt.

### Ihr Reiseprogramm:

**1. Tag, Samstag 9. Dezember 2023 – Anreise**
Fahrt mit komfortablen Extrabus nach Dresden, wo wir in unserem 4-Sterne-Hotel mit dem Nachtessen erwartet werden.

**2. Tag, Sonntag 10. Dezember 2023 – Dresden & Semperoper**
Das Stadtbild von Dresden wird geprägt von historischen Baudenkmälern wie der Semperoper, der Frauenkirche, der Hofkirche oder dem Zwinger. Freuen Sie sich heute auf eine interessante Stadtführung und erfahren Sie mehr über die bewegte Geschichte der Stadt! Der Nachmittag bleibt frei. Am Abend nehmen wir unsere Plätze in der legendären Semperoper ein und geniessen die Erfolgsoper «Die Zauberflöte» – ein fantastisches Erlebnis!

**3. Tag, Montag 11. Dezember 2023 – Striezelmarkt & Semperoper**
Heute bleibt der ganze Tag zur freien Verfügung. Zeit für «Ihr persönliches» Dresden. Entdecken Sie die faszinierenden Kostbarkeiten des Grünen Gewölbes oder das bezaubernde Flair der barocken Königstrasse. Und natürlich erwartet Sie zur Adventszeit der weltbekannte und bald 600jährige Striezelmarkt. Am Abend laden wir Sie im bekannten Restaurant Pulverturm zum Nachtessen ein.

**4. Tag, Dienstag 12. Dezember 2023 – Heimreise**
Mit vielen unvergesslichen Eindrücken im Gepäck treten wir heute die Heimreise an.

**Die Zauberflöte – von Wolfgang Amadeus Mozart**
Tamino soll im Auftrag der Königin der Nacht deren Tochter Pamina befreien. Diese ist von Sarastro entführt worden. Es stellt sich heraus, dass Pamina und Tamino füreinander bestimmt sind. Bevor jedoch der Held in den Tempel der Weisheit aufgenommen und das Paar zu wahrhaft liebenden Menschen werden, müssen noch eine Reihe von Prüfungen bestanden werden…

### Leistungen – Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus
- ✓ 3 Übernachtungen im Ramada by Wyndham Garden Hotel ****, Dresden
- ✓ 3 x Frühstück im Hotel
- ✓ 1 x Nachtessen im Hotel
- ✓ 1 x Abendessen im Restaurant Pulverturm in Dresden
- ✓ Interessante Stadtführung in Dresden
- ✓ Eintritt und reservierte Plätze (Kat. 3, mittlere Kategorie) für die Oper «Die Zauberflöte» in der Semperoper am 10.12.2023
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

### Ihr Advents-Reisedatum

**9. – 12. Dezember 2023**

### Unser Sonderpreis für Sie

Preis pro Person im Doppelzimmer
**Im Ramada by Wyndham Garden Hotel ****, Dresden Fr. 799.-**

**Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:**
Aarau, Basel, Bern, Luzern, Pfäffikon SZ, St. Gallen, Sargans, Thun, Winterthur, Zürich

**Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:**
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 160.-
Auf Wunsch Zuschläge Semperoper (Im Preis inkludiert ist die mittlere Kat. 3):
Zuschlag Kat. 2: Fr. 30.-
Zuschlag Kat. 1: Fr. 60.-
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person (entfällt bei Online-Buchung)
**Organisation: Holiday Partner, 8852 Altendorf**

REISEGARANTIE

reka *Noch mehr sparen - bis 100% REKA-Checks!*

**Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!** **Tel. 0848 00 77 88** **www.car-tours.ch**