

# fontTimes



Wandernde Pflanzen  
in den Alpen



Der Chef im  
Pilzkönigreich

## Yogalehrer\*innenausbildung

mit Nora Kersten

### Erhennst du dich wieder?

- Du fühlst dich oft gestresst?
- Du rennst dem Leben irgendwie hinterher?
- Du gibst viel und nimmst dir keine Zeit für dich?
- Du möchtest Deine Berufung finden und leben?
- Du möchtest endlich etwas verändern und wieder mehr Lebensfreude empfinden?
- Du möchtest einen liebevolleren Umgang mit Dir selbst und Deinem Körper finden?

Dann ist meine **Yogalehrer\*innenausbildung** genau das Richtige für Dich!

[www.yoganora.ch](http://www.yoganora.ch)



@yoga\_nora



## Mark Streit

«Der persönliche  
Charakter droht  
unterzugehen»



### Das Upgrade für Ihre Karriere

- Logistikfachmann/-frau
- Prozessfachmann/-frau

Weitere Lehrgänge in der ganzen Schweiz  
unter [sfb.ch](http://sfb.ch)





# Ihr Immobilienraum?

**REBWEG, 8457 Humlikon**  
6.5-Zi. Doppel-Einfamilienhäuser  
[www.rebweg.ch](http://www.rebweg.ch) / +41 52 338 07 09



3



5

**GEISELWEID, 8400 Winterthur**  
2.5 - 4.5 Zi. Eigentumswohnungen  
[www.geiselweid-winterthur.ch](http://www.geiselweid-winterthur.ch) / +41 55 610 47 46

**DUOVIVO, 8904 Aesch ZH**  
2.5 - 5.5 Zi. Eigentumswohnungen  
[www.duovivo.ch](http://www.duovivo.ch) / +41 55 610 47 46



6

**HOFWISEN, 8545 Rickenbach Sulz**  
2.5 - 4.5 Zi. Eigentumswohnungen  
[www.hofwisen.ch](http://www.hofwisen.ch) / +41 52 338 07 09



8

**AM ZENTRUM, 8910 Affoltern a.A.**  
2.5 - 4.5 Zi. Eigentumswohnungen  
[www.amzentrum.ch](http://www.amzentrum.ch) / +41 55 610 47 46



10



11

**AM EICHACHER, 8904 Aesch**  
3.5 - 5.5 Zi. Eigentumswohnungen  
[www.ameichacher.ch](http://www.ameichacher.ch) / +41 55 610 47 46

**SCHLOSSBLICK, 8610 Uster**  
2.5 - 4.5 Zi. Eigentumswohnungen  
[www.schlossblick.ch](http://www.schlossblick.ch) / +41 58 400 85 20



12

**GLATTWIES, 8152 Glattbrugg**  
4.5 Zi. Wohnung auf zwei Geschossen  
[www.glattwies-glattbrugg.ch](http://www.glattwies-glattbrugg.ch) / +41 58 400 85 20



14

**VISTACASA, 8308 Illnau**  
3.5 Zi. Eigentumswohnungen  
[www.vistacasa.ch](http://www.vistacasa.ch) / +41 52 338 07 09



16

Eigenheim?



18



**SCHMIEDGASS, 8545 Rickenbach**  
3.5 und 4.5 Zi. Eigentumswohnungen  
[www.schmiedgass.ch](http://www.schmiedgass.ch) / +41 52 338 07 09

**SOLEVISTA, 8615 Wermatswil**  
4.5 Zi. Eigentumswohnung mit Garten  
[www.solevista.ch](http://www.solevista.ch) / +41 58 400 85 20



22

Eigentumswohnung?

 Projektankündigungen  
 Projekte im Verkauf



Haben Sie ein Grundstück, auf dem Immobilienräume verwirklicht werden können?  
Melden Sie sich bei mir.  
[ulrich.koller@lerchpartner.ch](mailto:ulrich.koller@lerchpartner.ch) +41 52 235 80 00

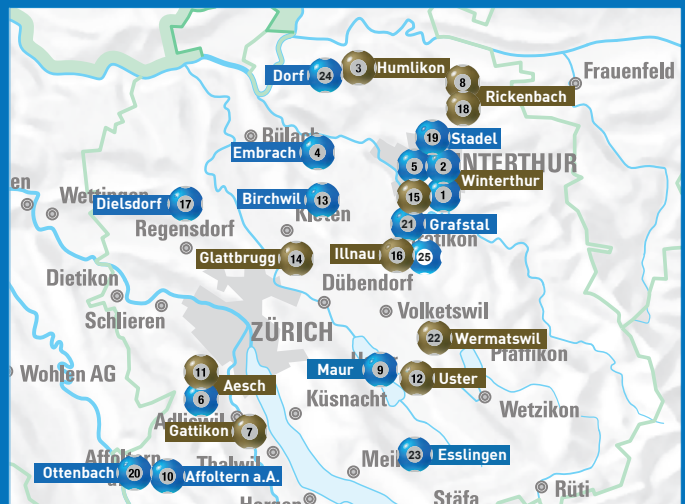
Noch nicht fündig geworden?  
Projektankündigungen finden Sie unter  
**immobilienraum.info**

Heute schon app-to-date mit  
unserer App Immobilienraum?

**LerchPartner.** 



Zürcherstrasse 124, 8406 Winterthur  
+41 55 610 47 46, [verkauf@lerchpromotionen.ch](mailto:verkauf@lerchpromotionen.ch)



Stand Januar 2024



**Nachhaltigkeit**  
Mit einer Pilz-Impfung zu mehr Ernte..... 4

**Gesundheit**  
Wie Bakterien vom Darm aus unser Hirn regieren..... 6

**Natur**  
Wandernde Pflanzen im Alpengebiet ..... 8

**Start-up**  
Der Chef im Pilzkönigreich..... 10

**Kultur**  
Ein Renaissance-Mann im Kunsthaus Zug ..... 13

**People**  
«Der persönliche Charakter droht unterzugehen»  
**Interview mit Mark Streit**..... 14

**Hauseigentümer**  
Mit Unterstützung zum Eigenheim der Träume ..... 21

**Meran**  
Die unumgängliche Anmut des Frühlings..... 28

**Badenweiler**  
Lust auf Badenweiler ..... 31

**Liechtenstein**  
Das Fürstentum Liechtenstein:  
eine kulturelle und kulinarische Schatztruhe..... 32

**Feng Shui**  
Feng Shui – Energie-Architektur  
für vitale Lebens- und Arbeitsräume..... 34

**Gesundheit**  
Alternative Heilungswege: Homöopathie und Coaching..... 35  
Für das Wohl von Mutter und Kind ..... 37

**Genuss**  
Veganes Frühlingsgemüse mit Quinoa ..... 39



# Geschichte zum Anhören im Museum für Musikautomaten

Ein musikalischer Ausflug für Gross und Klein!

[www.musikautomaten.ch](http://www.musikautomaten.ch)

**MUSEUM FÜR MUSIKAUTOMATEN SEEWEN SO**

Sammlung Dr. h.c. Heinrich Weiss-Stauffacher



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Kultur BAK

**H**HAUSZEIT  
mit Herz.ch

**Die schnelle und unbürokratische Hilfe von Hauzeit mit Herz macht es möglich, Eltern vor einem Burnout zu bewahren.**

hauszeitmitherz.ch

**Online**



@ftmedien.ch



www.ftmedien.ch

**Impressum**

**Verlag:**  
ftmedien.ch  
Alte Steinhäuserstrasse 10  
6330 Cham  
041 544 96 00

**Anzeigen:**  
info@ftmedien.ch

**Coverfoto:** Norqain

**Redaktion:**  
Simon Bertschi  
Sven Martens  
Ksenia Sadovnikova

**Bildnachweis:**  
depositphotos.com

**Erscheinungsweise:**  
10 x jährlich



# Mit einer Pilz-Impfung zu mehr Ernte

Forschende unter anderem der Universitäten Zürich und Basel konnten in einem grossen Freilandversuch aufzeigen, dass Mykorrhiza-Pilze in Ackerböden dafür sorgen können, den Ernteertrag zu steigern und die Pflanzen resistenter gegen Krankheiten zu machen. Der Ansatz birgt für die Landwirtschaft grosses Potenzial.

Die Schweizer Landwirtschaft sieht sich mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert. Es soll umweltfreundlich, mit möglichst geringer Verwendung von Pestiziden und Dünger und gleichzeitig genug produziert werden. Krankheiten und mit dem Klimawandel zusammenhängende Wetterereignisse können zu Ernteausfällen führen, um nur einige davon zu nennen.

Wird als Reaktion auf Schädlingsbefall und Krankheiten auf den Einsatz von Pestiziden und Dünger gesetzt, kann sich dies beispielsweise durch Übersäuerung wiederum negativ auf die Bodenqualität auswirken. Eine Lösung für Landwirte wäre entsprechend eine boden- und grundsätzlich umweltschonende Alternative, um ihren Ernteertrag zu steigern.

Diese Möglichkeit besteht tatsächlich und zwar in Form einer Impfung für die Böden. Was nach einer Spritze aus dem medizinischen Labor klingt, ist tatsächlich eine Vakzinierung mittels Mykorrhiza-Pilzen, welche als Nützlinge die Pflanzen bei der Nährstoffaufnahme unterstützen. Arbuskuläre Mykorrhiza-Pilze leben symbiotisch mit Pflanzen und sind ein wichtiger Bestandteil des natürlichen Ökosystems. Sie dienen quasi als Verlängerung des Wurzelsystems, indem sie sowohl die Wurzeln als auch das umliegende Erdreich besiedeln.

Während die Pilze von der Pflanze Zucker aus der Photosynthese erhalten, helfen Mykorrhizen dabei, Nährstoffe wie Stickstoff und Phosphor für Pflanzen verfügbar zu machen, die Bodenstruktur zu verbessern und dadurch die Stresstoleranz von Pflanzen zu erhöhen. Studien zeigen, dass bis zu 80 Prozent des



Nur ein kleiner Piks: Die Impfung wird vollzogen.

Bild: Stefanie Lutz, Natacha Bodenhausen



Die Studie wurde auf Maisfeldern durchgeführt. Bild: Franz Bender

pflanzlichen Phosphors, das für das Wachstum von grosser Bedeutung ist, via Mykorrhiza-Symbiose anstatt direkt über die Pflanzenwurzeln aufgenommen werden. Zudem schützen die Pilze vor Krankheiten, da die Immunabwehr der Pflanze gestärkt wird.

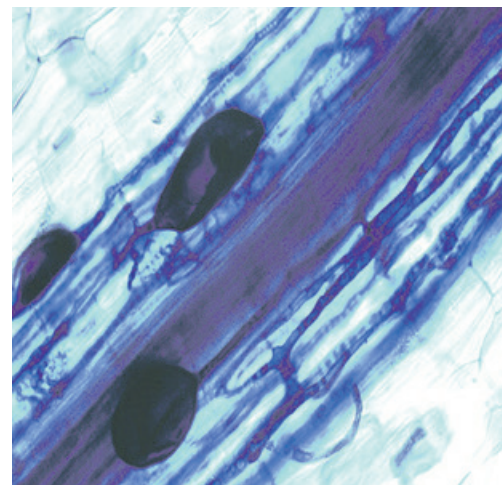
## Befunde, die Hoffnung machen

Zwar wird die Mykorrhiza-Impfung von Ackerböden im Biolandbau mancherorts bereits angewandt, doch besteht weiterhin Forschungsbedarf, wenn es darum geht, die Wechselwirkung zwischen den Pflanzen und den verschiedenen Pilzen in grösserem Umfang zu erfassen, um das Potenzial optimal nutzen zu können.

Einen wichtigen Schritt hierbei gelang letztes Jahr einem Team von Forschenden der Universitäten Zürich und Basel, von Agroscope, dem Kompetenzzentrum des Bundes für Forschung in der Land- und Ernährungswirtschaft, sowie dem Forschungsinstitut für biologischen Landbau, kurz FiBL. Das Team hat in einer grossangelegten Studie aufzeigen können, dass das Ausbringen von Mykorrhiza-Pilzen im Feld tatsächlich einen positiven Effekt erzielt. Konkret wurden auf 54 Äcker und insgesamt 800 Kleinparzellen Pilze vor der Aussaat in den Boden eingearbeitet. Die ausgewerteten Daten konnten die Erwartungen des Forschungsteams mehr als erfüllen. So ermöglichten die Mykorrhiza-Pilze auf einem Viertel der Äcker einen bis zu 40 Prozent besseren Ertrag. «Das ist enorm», freut sich der Co-Studienleiter Marcel van der Heijden, Bodenökologe an der Universität Zürich und bei Agroscope.

## Unterschiedliche Wirkung

So positiv dieser Befund ist, so bildet er erst die Basis, denn die daraus resultierende Frage lautet, wie sich prognostizieren lässt, ob und wie sehr sich die Feldimpfungen positiv auf den Ernteertrag auswirken. Umso wertvoller ist in diesem Kontext die Erkenntnis, dass «die Impfung vor allem dann gut funktioniert, wenn viele pilzliche Krankheitserreger im Boden vorhanden sind, wie wir herausgefunden haben», wie die Co-Erstautorin Stefanie Lutz von Agroscope erklärt. Eine Vorhersage, ob die Impfung einen Effekt haben wird, ist dadurch möglich, indem im Vorfeld mit mole-



Eine Kleewurzel ist kolonialisiert worden von einem Arbuskulären Mykorrhiza-Pilz. Das Dunkle sind die Vesikel und Hyphen. Bild: Marcel van der Heijden





Die Forschenden bereiten Probenahmen vor. Bild: Stefanie Lutz, Natacha Bodenhausen

kularen Methoden das Erbgut des Bodens untersucht wird. Sprich, wie gesund der Boden ist und ob pilzliche Krankheitserreger darin sind.

Obwohl so vorhergesagt werden kann, ob die Mykorrhiza-Impfung einen positiven Effekt erzielen wird, ist eine verlässliche Prognose äusserst anspruchsvoll. «Sie ist schwierig, da die Bodenbeschaffenheit sehr variabel sein kann, doch nicht unmöglich, wie unsere Forschungserkenntnisse gezeigt haben», so van der Heijden. Wichtig sei, nun eine Methode zu entwickeln, um eine Vereinheitlichung zu erzielen, bei welchen Ackerböden und Pflanzen sich ein Einsatz von Mykorrhiza-Pilzen lohnt.

### Schwankende Qualität

Im nächsten Schritt muss ein praxis- und marktaugliches Produkt entwickelt werden, denn wenn die

Pilzimpfung in einem wissenschaftlichen Setting und mit sehr präziser Arbeitsweise funktioniert, ist dies zwar positiv, doch haben die Landwirte und andere Interessengruppen noch wenig davon. Bei der Entwicklung des Produkts gibt es verschiedene mögliche Ansätze. So sind sowohl mit Mykorrhiza-Pilzen versehene Düngerkörner als auch Saatgut, an das die Pilze geklebt wird, möglich. Um herauszufinden, welcher Ansatz hierbei der effizienteste ist, gleist das Forschungsteam rund um Marcel van der Heijden im Auftrag und finanziert vom Schweizerischen Nationalfonds nun bereits ein Nachfolgeprojekt auf.

Freilich ist es nicht so, dass es noch kein mit Mykorrhiza-Pilzen versehene Düngemittel auf dem Markt gäbe. Seit etwa 20 Jahren gibt es auf diesem Gebiet verschiedene Anbieter und Produkte, wobei die Qualität dieser stark variiert. So fanden Fachleute



Bild: zvg

Marcel van der Heijden ist Professor für Agrarökologie und pflanzliche Mikrobiom-Interaktionen an der Universität Zürich und am Agroscope tätig sowie ausserordentlicher Professor für Mykorrhiza-Ökologie an der Universität Utrecht.

von Agroscope sowie der Universitäten aus Zürich, Adelaide, North Carolina sowie South Dakota, wobei wiederum auch Marcel van der Heijden Teil davon war, 2022 in einer globalen Studie heraus, dass rund 84 Prozent der Produkte in den kontrollierten Gewächshausversuchen nicht zu der erwünschten Besiedelung mit Mykorrhizen führten. Auch die Studienergebnisse aus der Schweiz zeigten, dass die Mehrheit der Produkte keine aktiven Pilzsporen beinhalteten.

Van der Heijden erwartet, dass die Qualität dieser Produkte zunehmen wird, da die EU ihre Richtlinien diesbezüglich mittlerweile verschärft hat. So glaubt der Professor für Agrarökologie und pflanzliche Mikrobiom-Interaktionen auch an den künftigen kommerziellen Erfolg dieser Methode, auch wenn es bis dahin nicht nur weitere Forschung braucht, sondern muss beispielsweise auch ein Weg gefunden werden, um das mykorrhizahaltige Düngemittel effizient auf weitläufigen Ackerflächen ausbringen zu können und muss diese nachhaltige Methode der Erntesteigerung noch an Bekanntheit gewinnen. So werden laut van der Heijden zwar immer mehr Bäuerinnen und Bauern darauf aufmerksam, doch müssten diese sich selbst von deren Wirksamkeit überzeugen, damit es sich in der Landwirtschaft herumspricht.

### Pflanzenschutzmittel werden bleiben

Kommunikation und Aufklärung sind also wie so oft entscheidende Faktoren, wenn es darum geht, ein neues Produkt zu etablieren. Dazu gehört in diesem Fall auch das Bewusstmachen, dass eine Mykorrhiza-Impfung kein Allheilmittel, sondern eine von mehreren Möglichkeiten darstellt. So kann die Besiedelung durch Mykorrhiza-Pilze beispielsweise auch durch das Anpflanzen einer Kleewiese, reduziertes Pflügen oder eine zeitweise Bodenruhe zum Beispiel unter mehrjährigem Ackergras oder Luzerne gefördert werden.

Dass in absehbarer Zeit gänzlich auf Pflanzenschutzmittel verzichtet werden kann, ist eine Illusion, der sich Marcel van der Heijden nicht hingibt, obwohl er betont, dass es diverse Alternativen dazu gibt. Einerseits ist dessen Einsatz oft einfacher und bei manchen Kulturen liesse sich nur schwerlich darauf verzichten. Auf der anderen Seite richtet sich die Verwendung von Mykorrhiza-Pilzen auf die Bekämpfung unterirdischer Krankheiten. Oberirdische Krankheiten wie Phytophthora sind wieder ein gänzlich anderes Kapitel und erfordern andere Massnahmen.

Simon Bertschi



Die Mykorrhiza-Impfung auf dem Maisfeld wird vorbereitet.

Bild: Stefanie Lutz, Natacha Bodenhausen



# Wie Bakterien vom Darm aus unser Hirn regieren

Im menschlichen Darm leben zahlreiche Bakterien, welche nicht nur den Körper bei der Ausübung seiner Funktionen unterstützen, sondern auch eine Wirkung aufs Gemüt ausüben. Die Forschung auf diesem Gebiet hat sogar einen Einfluss darauf, wie die Schulmedizin auf den menschlichen Körper blickt.

**O**b wir uns dessen bewusst sind oder nicht, jeder von uns trägt kleinste Lebewesen in sich. Diese halten sich auf der Haut, in der Mundhöhle und vor allem im Darm auf, wo sich die Bakterien dauerhaft wohlfühlen. Bakterien gehören zu den Mikroben, womit alle Organismen gemeint sind, die fürs bloße Auge unsichtbar sind. Kollektiv wird die Bakteriengruppe im Darm das Mikrobiotop genannt und Forscher gehen davon aus, dass die im Menschen lebenden Bakterien dieselbe oder gar eine höhere Anzahl aufweisen als menschliche Zellen. Entsprechend gross ist ihr Einfluss auf die geistige und körperliche Gesundheit des Menschen. Folglich geht es uns besser, wenn für die in uns lebenden nützlichen Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen gut gesorgt ist. Auf welche Weise dies am besten getan werden kann, suchen Forschende aktuell herauszufinden.

Dafür wird zuerst untersucht, auf welche Weise das Mikrobiotop genau die Funktionen des Körpers unterstützt. Bislang wurde festgestellt, dass es nicht nur bei der Verdauung helfen und das Gehirn dadurch mit frischen Nährstoffen versorgen, sondern auch einen direkten Einfluss auf unser Verhalten und unsere Gedanken haben kann. Entsprechend könnte diese Entdeckung neue Ansätze zur Behandlung von zahlreichen psychischen Gesundheitsstörungen wie Depression und Schizophrenie erschliessen.



*Liebe mag vielleicht durch den Magen gehen, doch durch den Darm senden Bakterien Signale ans Gehirn.*  
© KostyaKlimenko / Depositphotos

Dieser Zusammenhang zwischen Darmbakterien und Gehirn sowie zwischen körperlichem und geistigem Wohlfühl bewegt entsprechend Forschende dazu, den menschlichen Körper als Ganzes statt jedes Organ einzeln zu betrachten.

Somit tragen Studien auf diesem Gebiet also dazu bei, dass sich auch die Schulmedizin langsam gen ganzheitlichen Ansatz bewegt, wie ihn die Alternativmedizin schon seit Jahrtausenden verfolgt.



*Die Nervenzellen im Gehirn reagieren auf Moleküle, die Bakterien im Darm freigegeben.*  
© Giovanni\_Cancemi / Depositphotos



## Vom Molekül zur Nervenzelle

Bislang wurde die Forschung am Mikrobiotop primär an Mäusen und weiteren kleinen Säugetieren durchgeführt. Ein Forschungsteam der Universität von Kalifornien in Los Angeles hat dabei festgestellt, dass spezifische Darmbakterien nicht nur das Immunsystem und das Gehirn stark beeinflussen können. Sondern können sie auch chemische Verbindungen produzieren, die Nervenzellen, welche Informationen vom Körper ans Gehirn weiterleiten, direkt signalisieren, ihre Aktivität zu regulieren. Entsprechend können von Darmbakterien produzierte Moleküle zum Beispiel das Wachstum der Nervenzellen positiv beeinflussen und dadurch langanhaltende Effekte bei der Vernetzung der Gehirnzellen sowie beim Verhalten allgemein wie Genervtheit oder Sanftmütigkeit verursachen. Auch können Darmbakterien die Produktion von Biochemikalien wie dem Glückshormon Serotonin regulieren, womit die neuronale Aktivität im Gehirn stimuliert wird.

Nebst dem Darm bildet auch der Vagusnerv eine wichtige Verbindung zwischen Mikroben und Gehirn. Der Vagusnerv ist der längste Hirnnerv und ist für die Körperfunktionen zuständig. Er verläuft vom Stammhirn über den Hals hinunter zum Herz, den Lungen, dem Magen und weiteren Organen im Bauch. Auf diesen Nerv könnten die Mikroben nicht verzichten, denn durch Versuche an Mäusen wurde festgestellt, dass gewisse Signale, die von Mikroben an die Nerven abgegeben wurden, das Gehirn nicht erreichen, wenn der Vagusnerv ruhiggestellt ist.

### Treue Mitbewohner

Die Forschung hat ebenfalls gezeigt, dass Ratten und Mäuse, die in steriler Umgebung und somit ohne Mikrobiotop leben, weniger sozialisieren wollen und eine grössere Neigung zu Nervosität aufweisen. Derselbe Effekt kann bei Versuchsnagern festgestellt werden, die viel Antibiotika bekommen haben. Sie tendieren ausserdem zu einer höheren Risikobereitschaft, lernen langsamer und haben ein schlechteres Erinnerungsvermögen. Daraus kann geschlossen werden, dass die Organismen dieser Tiere sich bereits so stark ans Mikrobiotop gewöhnt haben, dass sie es für ihre Gesundheit brauchen. Tatsächlich existierten viele der Mikroorganismen noch bevor es Tiere gab – von Menschen ganz zu schweigen. Entsprechend haben sie sich in und mit den Säugetieren weiterentwickelt und sich so über Millionen von Jahren hinweg ans Leben im Darm optimal angepasst. Nun können die Tiere ohne diese Mitbewohner gar nicht mehr richtig gesund sein, denn ihre Körper kennen kein Sein ohne die Mikroben.

Dabei gilt es zu bedenken, dass diese Ergebnisse bei Nagetieren festgestellt wurden und sich entsprechend nicht direkt auf den Menschen übertragen lassen. Einerseits ist der Mensch ein viel grösserer und komplexerer Organismus, andererseits besitzt jede Person über ein anderes, individuelles Biotop sowie verschiedene angeborene Tendenzen zur Verarbeitung von Nervensignalen. Freilich können Mikroben nicht nur positive Effekte erzielen – viele kommen mit unangenehmen Nebenwirkungen wie zum Beispiel Verwirrtheit oder Blähungen daher.



*Vollkornprodukte sowie Probiotika wie Joghurt und Kefir machen sich als gutes Frühstück, weil sie die Darmflora stärken.* © Naltik / Depositphotos

Die meisten Mikroben tendieren jedoch dazu, einen positiven Effekt auf den Menschen zu haben, vermutlich da sie ihren Wirten in einem möglichst vorteilhaften Zustand behalten wollen. Wenn die Menschen essen, worauf die Mikroben Lust haben, sowie glücklich und sozial aktiv sind, damit sich die Mikroben von Mensch zu Mensch ausbreiten können, sind die winzigen Tiere glücklich. Dann lohnt es sich für sie, dem Wirt einen Schubser in die vorteilhafte Richtung zu geben, damit er ein ausgewogenes Leben führt.

### Heilung durch den Darm?

Mit mehr Forschung und Versuchen wird es wohl bald möglich sein, mittels Mikroben im Darm psychische Krankheiten wie Ängste und anhaltende Nervosität zu mildern, wenn nicht gar zu heilen. Für erste Veränderungen muss man nicht

auf die Resultate neuer Studien warten – einfache Änderungen im Essverhalten können schon einen grossen Unterschied ausmachen. Zum Beispiel kann das Mikrobiotop profitieren und für den Menschen umso hilfreicher werden, wenn Mensch und Mikroben mehr fermentiertes Essen und ballaststoffhaltige Nahrung geniessen.

Wie stark sich das Mikrobiotop im Darm medizinisch verändern lassen und in welchem Umfang es die körperliche und geistige Gesundheit verbessern können wird, bleibt abzuwarten. Jedoch steht ausser Zweifel, dass dieses Gebiet viel Potenzial birgt und sich die Wirkung des Mikrobiotops einfacher manipulieren lässt als zum Beispiel unvorteilhafte Gene, was für die Heilung vieler Krankheiten vielversprechend ist.

Ksenia Sadovnikova



*Es ist nicht unwahrscheinlich, dass zahlreiche psychische Probleme in Zukunft durch den Darm gelindert oder gar geheilt werden können.*

© shock / Depositphotos





Wegen den steigenden Temperaturen ist die Bärtige Glockenblume in den letzten 100 Jahren über 100 Meter in die Höhe gewandert. © vencav / Depositphotos

# Wandernde Pflanzen im Alpengebiet

Was Pflanzenschutz angeht, gewinnen die Alpen als wichtiges Verbreitungsgebiet aufgrund des Klimawandels immer mehr an Bedeutung. Aktuell stehen jedoch lediglich zwei Prozent des Gebiets der Schweizer Alpen unter strengem Naturschutz. Im Rahmen einer internationalen Studie schlagen Forschende Erweiterungen von Naturschutzgebieten vor.

Der Klimawandel zeigt sich mit jedem Jahr stärker und bringt facettenreiche Folgen mit sich. Eine davon ist, dass die aktuellen Höhengrade für Pflanzen zu warm werden und sie deswegen immer weiter in die Höhe wandern, wo kühlere Temperaturen herrschen. Daraus resultiert, dass die höheren Teile der Berge in den nächsten Jahren grüner werden. Insbesondere die Alpen werden als Biotop noch kostbarer werden, als sie es heute bereits sind. Entsprechend sollen Naturschutzgebiete in den Alpen flächenmässig erweitert oder neu bestimmt werden, denn die aktuell unter strengem Schutz stehenden Gebiete reichen nicht annähernd aus, um die aktuelle Biodiversität zu erhalten.

Eine internationale Studie unter Co-Leitung der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL und der ETH Zürich hat beleuchtet, in welchen Zonen der Alpen solche Gebiete am besten eingerichtet werden sollten. Die Studie umfasst das Alpengebirge länderübergreifend, weil die Natur keine Landesgrenzen

beachtet. Ein internationales Forschungsteam hat digitale Karten davon erstellt, wo in den Alpen einzelne Pflanzenarten zu finden sind. Ziel ist, anhand solcher Karten zu erkennen, wie sich die Biodiversität verändern wird und entsprechend Naturschutzgebiete neu einzuplanen. Dies zu tun ist mehr als fällig, denn gemäss Forschungsergebnissen sind in den letzten 100 Jahren viele Arten im Durchschnitt bereits 20 bis 35 Meter in die Höhe gewandert.

## Digitale Simulationen der Vegetation

Erstellt wurden Karten der aktuellen Situation sowie solche der prognostizierten Pflanzenverteilung, wie sie 2050 und 2080 erwartet wird. Dafür wurden Schutzgebiete unter die Lupe genommen, die vom europaweiten Netzwerk Smaragd-Natura 2000 sowie der Weltnaturschutzunion IUCN festgelegt wurden. Ausgehend von diesen bereits bestimmten Schutzgebieten wurden dann mittels digitalen

Simulationen Perimeter kreiert, mit welchen die Biodiversität der Flora am besten geschützt und unterstützt werden kann. «Durch die Karten konnten wir feststellen, welche Gebiete bis 2080 aufgrund der Diversität und des Vorkommens der einzelnen Pflanzenarten am meisten zum Schutz der Pflanzenvielfalt beitragen können und die es entsprechend am meisten zu schützen gilt», sagt Ökologe Yohann Chauvier-Mendes, der vor allem auf diesem Gebiet forscht und an der Studie beteiligt war.

Oft finden sich diese besonders schützenswerten Gebiete dort, wo sich zwei Vegetationszonen berühren und überschneiden, aber auch diese Zonen wandern langsam gen oben. Sie verschieben sich jedoch nicht kollektiv, als ein Vegetationsgürtel, sondern wandern die einzelnen Pflanzenarten unabhängig voneinander. Schliesslich hat jede Spezies ihre eigene Schmerzgrenze, was den Temperaturanstieg angeht, und verlagert sich entsprechend schnell und weit in die Höhe.





Der Ökologe Yohann Chauvier-Mendes ist Teil des internationalen Forschungsteams, das die Pflanzenwanderung in die Höhe untersucht. Bild: zVg

### Ein stetiger Anstieg

In den Alpen kommen abgesehen von Moosen insgesamt rund 4500 Pflanzenarten vor – das ist etwa ein Drittel aller Pflanzen, die in Westeuropa zu finden sind. Davon haben 400 Gewächse keinen anderen Lebensraum als die Alpen, was die Bedeutung dieser Region für die lokale Flora unterstreicht. Die langsame aber stetige Wanderung der Pflanzen in die Höhe bedeutet auch, dass aktuell festgelegte Naturschutzgebiete in Zukunft an Bedeutung verlieren, weil sie potentiell weniger schützenswerte Pflanzen zählen werden. Oder aber, es werden neue Pflanzen in diese niedrigeren Schutzgebiete vorstossen und vielleicht werden einige davon bis dann auch wieder nur in geringen Mengen vorkommen.

Eine neue Einteilung der Schutzgebiete dürfte also nötig werden. Eine solche würde auch praktische Konsequenzen für die Nutzung der Natur mit sich bringen, vor allem in landwirtschaftlicher Hinsicht. Entsprechend wird sich das Landschaftsbild stark verändern, wenn sich zum Beispiel der Wald ver-

lassene Weiden zurückerobert. Durch eine solche natürliche Neuverlagerung der Pflanzen können auch neue Orte entstehen, an denen die Biodiversität besonders hoch ist.

### Ein ambitioniertes Ziel

Mit ihrer Studie suchen die Forschenden auch das Ziel «30 by 30» zu unterstützen. Dieses wurde am 15. Biodiversitätskongress der Vereinten Nationen festgelegt und besagt, dass bis zum Jahr 2030 in jedem Land 30 Prozent der Landesfläche als Naturschutzgebiet festgelegt werden soll. Auf ihrer Karte haben die Forschenden die Schutzgebiete in den Alpen von 18 auf rund 35 Prozent der länderübergreifenden Gesamtfläche der Alpen erhöht. Aktuell sind nur zwei Prozent der Fläche der Schweizer Alpen als strenges Naturschutzgebiet markiert – viel weniger als in den Nachbarländern.

Weil Forschende zum Schluss gekommen sind, dass die Alpen und der Mittelmeerraum am meisten geschützt werden sollten, könnte die Schweiz mit mehr Naturschutzgebieten in den Alpen einen wertvollen Beitrag zum «30 by 30»-Ziel leisten. «Meiner Ansicht nach ist die Wahrscheinlichkeit eher klein, dass dieses Ziel erreicht wird», sagt Chauvier-Mendes. Doch findet er, dass wenn eines Tages jedes Land 30 Prozent seiner Fläche zu Naturschutzgebiet erklärt,



Dank seiner filzigen Oberfläche ist das Edelweiss vor Austrocknung und UV-Strahlen geschützt, weswegen es trotz des Klimawandels seine gewöhnlichen Höhenmeter kaum verlassen hat.



Eines Tages wird die Spitze des Matterhorns seine typische Schneekappe verlieren.

© Samot / Depositphotos

damit ein wichtiger und wirksamer Schritt für den Umweltschutz getan sein wird.

### Geschick eingeteilt

«Bemerkenswert ist, wie klein die einzelnen Inseln der Schweizer Naturschutzgebiete sind», meint der Forscher. Die Tatsache, dass die Gesamtfläche des Naturschutzgebiets in der Schweiz stark über das Land verteilt ist, senkt deren Wirkung erheblich. Es würde also mehr Sinn ergeben, mehrere grössere Naturschutzgebiete zu bestimmen, statt viele kleine und voneinander getrennte Flecken. «Entsprechend ist es wichtig, Naturschutzgebiete möglichst zu vernetzen, also geschützte Gebiete zwischen einzelnen Naturschutzgebieten festzulegen», so Chauvier-Mendes. In vernetzten Gebieten können sich Pflanzen besser ausbreiten und mehr Orte finden, wo die Bedingungen für sie am besten passen.

Die Bedeutung der Biodiversität der Flora für Mensch und Umwelt wird oftmals stark unterschätzt: «Wir benötigen viele verschiedene Pflanzen in praktisch allen Lebensbereichen», sagt der Ökologe. Zum Beispiel brauchen wir Pflanzen fürs Essen, für Medikamente, Möbel, Kleider, Stoffe und weitere Materialien sowie für die Sauerstoffproduktion. Auch trägt Biodiversität allgemein dazu bei, dass die Vegetation resilienter ist und sich als Gesamtpaket besser an Veränderungen wie steigende Temperaturen anpasst. «Am liebsten würde ich aber diese Studie auf das gesamte Gebiet Europas erweitern und nicht nur Pflanzen, sondern das gesamte Biotop inklusive Tiere betrachten», so Chauvier-Mendes. Eine solche Studie könnte besonders schützenswerte Gebiete bestimmen, die den grössten langfristigen Nutzen für den gesamten Kontinent und die Erhaltung der Artenvielfalt erbringen. Das Forschungsteam will die Studie erweitern und herausfinden, wie die wichtigsten Knotenpunkte geschützt werden können, an denen viele Pflanzen vorbeiwandern oder es mit den steigenden Temperaturen in Zukunft tun werden. Die Karten sollen Naturschutzorganisationen der Alpenländer eine wertvolle Orientierung zur Bestimmung von Naturschutzgebieten liefern, welche es für das Wohl des Planeten so schnell wie möglich festzulegen gilt.



Die Schweizer Alpen – wie hier im Bild die Jungfrau – werden in Zukunft grüner aussehen.

© swisshippo / Depositphotos

Ksenia Sadovnikova



# Der Chef im Pilzkönigreich

**Nachhaltig, lecker und voll im Trend: Nicht nur die Gourmetrestaurants haben die edlen Speisepilze für sich entdeckt. Auch das Start-up PilzChef aus dem Zürcher Oberland setzt voll auf die bunten und ungewöhnlichen Lebensmittel. Unter strengen klimatischen Bedingungen wird der Lebensmittelanbau hier zur Laborarbeit.**

**O**b als Baumaterial für Möbel, als Trend auf dem Festival Food Zurich oder als Film («Super Mario Bros.») und Serie («The Last of Us») in der Popkultur – die Pilze spriessen längst nicht mehr nur im Wald. Angefangen in der Gourmetküche, finden die unterschiedlichsten Pilzarten über Foodblogger langsam, aber sicher den Weg in den Mainstream. Dabei spielen auch Nachhaltigkeit und Klimafreundlichkeit eine Rolle, letztendlich muss aber der Geschmack überzeugen. Anders als bei den saisonalen Wildpilzen, die auch in der Schweiz bis in den Herbst gesammelt werden können, wie etwa dem Pfifferling, gibt es auch zahlreiche Pilzarten, die industriell gezüchtet werden. Mit den richtigen klimatischen Bedingungen wird den schmackhaften Lebewesen ein anhaltender Herbst vorgegaukelt, was zu einem ständigen Wachstum und einer regelmässigen Ernte führt. Diese Bedingungen findet man auch in einem alten Industriegebäude im Zürcher Oberland, genauer gesagt in Effretikon, Heimat des Start-ups PilzChef.

## Start-up-Garage

«Wir haben uns auf Sorten fokussiert, die spezieller in der Aufzucht sind. Unsere Pilze sind farbenfroh und bieten eine Geschmacksvielfalt, man findet sie nicht in einem normalen Supermarkt», beschreibt Lorenzo Falcone, Gründer und Chef des Jungunternehmens, seine edlen Speisepilze. Das Angebot umfasst aktuell neun verschiedene Sorten.



Lorenzo Falcone (28) investiert all seine Zeit in sein Unternehmen PilzChef. Bild: zVg



Mit der richtigen Temperatur kann man die Pilze in der ersten Wachstumsphase schneller spriessen lassen.

Bild: zVg

Darunter befinden sich etwa der Zitronengelbe Seitling, der Igelstachelbart und der Sakura aus der Familie der Austernpilze. Offiziell gegründet wurde PilzChef im Januar 2022, aber schon zuvor werkelte Falcone ganz Start-up-like in seiner eigenen Garage an der Aufzucht der Fungi.

Der ausgebildete Forstwart verbrachte bereits in seiner Jugend viel Zeit im Wald und entdeckte im familiären Umfeld das Pilzesammeln für sich. Dazu züchtete er in seiner Freizeit Orchideen, welche der Arbeit mit Pilzen nicht unähnlich sind. «Chemie und die Pflanzenwelt haben mich schon früh fasziniert. Ich wollte trotz meiner Ausbildung immer etwas Eigenes machen», so Falcone. Natur trifft Labor sozusagen. Nach ersten Gehversuchen, welche durch US-Pilzzüchter inspiriert wurden, bastelte der Gründer auf 2,5 Quadratmeter eine erste Fruchtungsanlage. Die Fruktifikation ist die Bildung der Fortpflanzungsorgane bei den Pilzen. Dabei spielen Feuchtigkeit, Temperatur und das Nährstoffangebot eine entscheidende Rolle. Mit dem selbstgebauten Labor konnte Falcone anschliessend die ersten zufriedenen Kunden in Zürich beliefern, was ihn zusätzlich motivierte, den Schritt zur Start-up-Gründung zu wagen.

## Die Foodie-Stadt an der Limmat

Heute beliefert PilzChef über 30 Restaurants und seit Herbst auch die ersten Filialen im Detailhandel. Entscheidend ist dabei für den Jungunternehmer die Qualität der Produkte. «Was mir nicht passt, geht nicht aus dem Haus», lautet einer der Leitfäden des Start-up-Gründers. Mit einer Lieferung innerhalb von 24 Stunden nach der Ernte setzt man voll auf

Frische und möchte sich so auch von der Konkurrenz im EU-Ausland abheben. «Pilze sind letztendlich tickende Zeitbomben, man kann sie nicht wie Fleisch erstmal einen Monat lagern», erklärt der Pilzchef. Beim Igelstachelbart empfiehlt sich beispielsweise eine Lagerzeit von zwei Wochen.

Nicht nur wegen der kurzen Lieferwege war Zürich der ideale Nährboden für das Start-up. «Die Limmatstadt hat eine sehr schnelle und innovative Esskultur», sagt Falcone und verweist auf die zahlreichen Pop-up-Restaurants, aber auch auf das Gourmetangebot. Heute beschäftigt man sich bereits mit der Expansion in die gesamte Schweiz. So konnte man in Zermatt, Luzern, Schaffhausen und zuletzt auch im Engadin Kunden für sich gewinnen. Dafür arbeitet man aktuell auch an einer neuen Lösung für die notwendige Kühlung beim Versand, bei der man auf Partner angewiesen ist.

## Ewiger Herbst

Am Standort in Effretikon produziert man aktuell 150 Kilogramm pro Woche auf nur 37 Quadratmetern, Vertical Farming macht es möglich. Der Anbau übereinander in Regalen eignet sich ideal für die Pilzaufzucht. Je nach Sorte und der Stärke des Myzels, dem Erbgut der Pilze, dauert der Anbau zwischen sechs und acht Wochen. Im hauseigenen Labor züchtet man auch das dafür benötigte Pilzgeflecht selbst. «Wenn das Know-how fehlt, erntet man vielleicht nur einen Drittel unserer Mengen. Es kommt wirklich auf Kleinigkeiten an, damit man biologisch effizient ist», erklärt Falcone. Auch von seinem bislang einzigen Mitarbeiter, dem Lebensmittelwissenschaftler Luc Huguenin, konnte



der Gründer noch etwas über die Feinheiten des Pilzanbaus lernen.

Das Thema Saisonalität spielt bei PilzChef abgesehen von leichten Unterschieden bei der Nachfrage keine grosse Rolle. «Wir imitieren in unseren Räumlichkeiten immer den Herbst und haben dadurch keine Ernteaussfälle», erklärt Falcone. Dazu gehören das Spiel mit der Temperatur, eine extrem hohe Luftfeuchtigkeit und das richtige CO<sub>2</sub>-Management via der Belüftung. Denn das von den Pilzen produzierte Kohlenstoffdioxid muss abgeführt werden, ohne die Pilze einem zu starken Luftstrom auszusetzen. Und im Vergleich zum Gemüseanbau benötigen die Fungi sehr wenig Wasser – nur etwa zwei Liter für ein Kilogramm der Lebensmittel.

### Pilzliebhaber unter sich

Mit der Teilnahme an der Food Zurich, dem Ausbau der Anbaufläche und auch der räumlichen Expansion blickt der PilzChef-Chef auf ein erfolgreiches Jahr 2023 zurück. «Ich hätte nie gedacht, was aus meinem Hobby entstehen kann. Heute zahle ich mir und einem Mitarbeiter das Gehalt», erzählt Falcone über den Lohn seiner harten Arbeit. Auch das Interesse und die eigene Bekanntheit unter den Genussexperten auf der Food Zurich habe ihn überrascht.

Ein Grund, warum Pilze gerade im Trend liegen, ist, dass sie eine gesunde Alternative zum Fleisch darstellen. Für Falcone sind sie aber auch eine Erweiterung des Nahrungsmittelangebots: «Man kann die verschiedenen Pilzsorten äusserst vielfältig in der Küche einsetzen.» Zwar bieten Pilze nur wenig Kohlenhydrate, dafür enthalten sie reichlich Eiweiss, Aminosäuren sowie viele Vitamine und Mineralstoffe. Und auch die Geschmacksvielfalt spielt eine Rolle. So bieten sich etwa die Pilzsorten Shiitake und Lion's Mane als Fleischersatz an, während der Sakura mit seinem meeresfruchtartigen Geschmack perfekt zu mediterranen Gerichten passt. Es ist auch einer der Lieblingspilze von Falcone selbst, der privat gerne auf die italienische Küche setzt. Den Hype um die edlen Speisepilze sieht der Gründer erst am Anfang: «Der Trend wird sich vielleicht setzen, aber es wird in den Köpfen bleiben.»

### Aus zwei mach drei

Auch im aktuellen Kalenderjahr dürfte es angesichts der Expansionspläne nicht ruhiger werden um den Zwei-Mann-Betrieb im Zürcher Oberland. Mit der gestiegenen Produktion bewegt man sich zudem langsam in Richtung dritte Stelle, wobei jetzt schon Falcones Mutter als Erntehelferin und seine Verlobte in der Buchhaltung bei PilzChef im Einsatz sind. Zuletzt konnte man im Februar bereits einen zweiten Fruchtungsraum in Betrieb nehmen und auch die Industrieanlage bietet noch zusätzliche Quadratmeter an bislang ungenutztem Raum. «Wir sind gerade daran, einen neuen Pilz in das Sortiment aufzunehmen, aber die Sorte darf ich leider noch nicht verraten», erzählt Falcone über aktuelle Laborversuche. Man müsse immer schauen, dass eine neue Pilzsorte zu den vorhandenen Zuchtbedingungen passt. Letztendlich entscheide aber auch die Nachfrage der Kundinnen, welche bunten Fungi demnächst den Weg von Effretikon auf den Teller finden. Wenn alles wie ge-



Bild: zVg

**Der Sakura Austern-Seitling sieht nicht nur schön aus, sondern soll auch sehr gut schmecken.**

wünscht verläuft, sollte sich ab Mitte des Jahres die zehnte Pilzart im Angebot von PilzChef befinden. Und auch wenn das Start-up derzeit keinen eigenen Shop als Vertriebskanal betreibt, können Privatkunden sich durchaus per Telefon oder Mail melden und die Produkte vor Ort abholen, um sich selbst ins Abenteuer Pilze zu stürzen.

Sven Martens

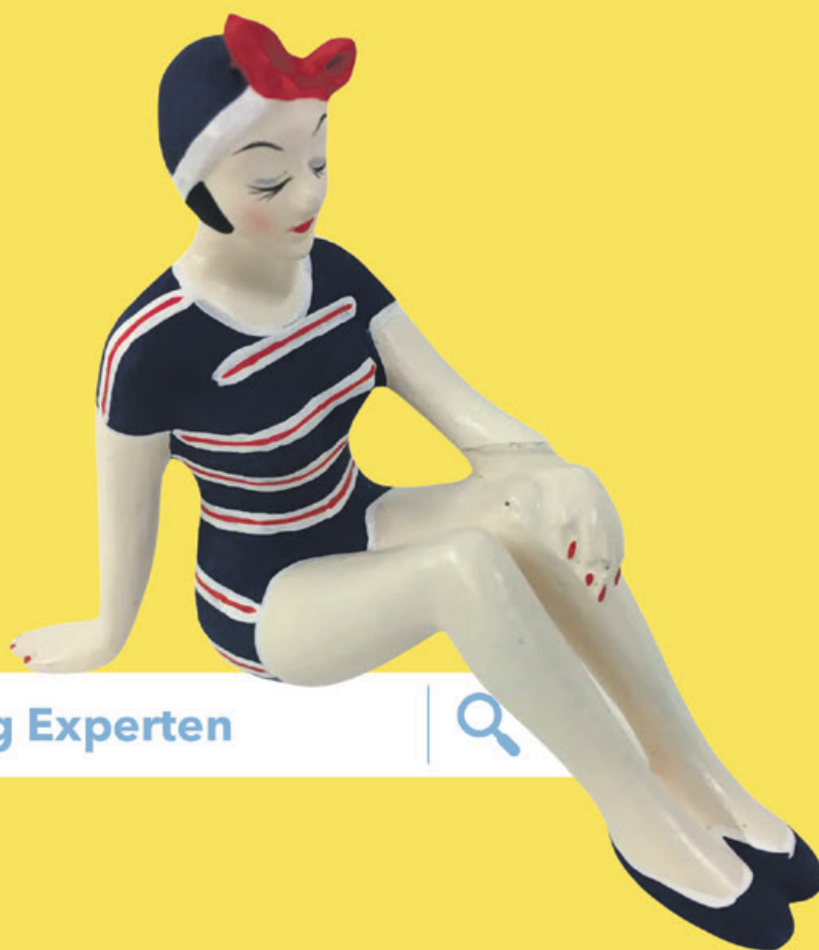
**Seit Januar 2022 wachsen in Effretikon ganz offiziell edle Speisepilze.** Bild: zVg



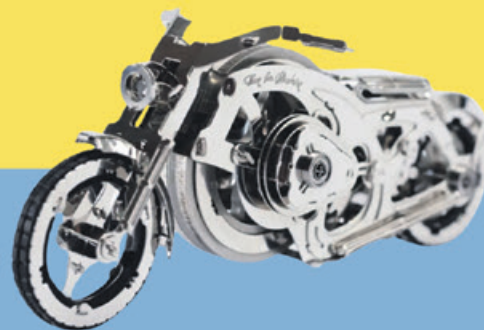
Bild: zVg

**Der Igelstachelbart wird auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin geschätzt.**





Spielzeug Experten



Von handbemalten Kunstwerken und vergoldeten Kinkles bis zu präzisen Metallbausätzen und charmanten Vintage Badeschönheiten - entdecken Sie das Einzigartige in jedem Detail.

Ludibrium  
Baud Christiane  
Hauptstrasse 12, 4133 Pratteln  
061 821 88 30  
[www.ludibrium.ch](http://www.ludibrium.ch), [cb@ludibrium.ch](mailto:cb@ludibrium.ch)



# Ein Renaissance-Mann im Kunsthaus Zug

Das Kunsthaus Zug steht aktuell im Zeichen des Visionärs Friedrich Kiesler. Noch bis Ende Mai lässt sich die Ausstellung «Friedrich Kiesler – Us, You, Me» besuchen und bietet dabei ein attraktives Rahmenprogramm. Doch Direktor Matthias Haldemann behält den gebürtigen Österreicher auch anschliessend im Fokus.

Seit dem 25. Februar lockt die Ausstellung «Friedrich Kiesler – Us, You, Me» nicht nur die Zugerinnen und Zuger in das Kunsthaus Zug. Es ist eine Entdeckungsreise sowohl für jene, die noch nicht mit dem österreichisch-amerikanischen Multitalent vertraut sind, aber auch für die, die Kiesler bereits kennen und schätzen. Bis zum 26. Mai läuft die Ausstellung noch im Kunsthaus und bietet so lange ein passendes Rahmenprogramm an. Aber auch danach sollen die Werke des Visionärs der Stadt Zug noch erhalten bleiben.

«Er war Architekt, Theatermann, Designer, Maler, Dichter, Bildhauer und Lehrer. Das Spannende ist aber, wie er diese Bereiche verknüpft hat», erzählt Direktor und Kurator Matthias Haldemann. So war Kiesler bis zu seinem Tod im Jahr 1965 immer auf der Höhe der Zeit. Nach erfolgreichen Ausstellungen in Paris, Berlin und natürlich seiner Wahlheimatstadt Wien zog es ihn 1926 schliesslich nach New York. «Er war immer neugierig und liess sich von jüngeren Kunstschaffenden inspirieren», erzählt Haldemann. So entstand seine bildende Kunst erst in den letzten 15 Jahren seines Lebens, eine Neuerung als Spätwerk sozusagen.

Kieslers Vielfalt möchte man auch in der Ausstellung im Kunsthaus abbilden. Neben dem klassischen Angebot aus Führungen, Kunstvermittlung über Mittag und Familienworkshops, setzen sich auch Vorträge, Filmvorführungen und Konzerte mit dem Künstler Kiesler auseinander. Auf der digitalen Plattform kunsthauszug.ch werden laufend neue Beiträge zur Ausstellung aufgeschaltet.



Der Kunsthistoriker Matthias Haldemann leitet das Kunsthaus Zug bereits seit 1990. Bild: zVg



Galaxy A von Friedrich Kiesler aus dem Jahr 1961.

Bild: Jorit Aust-Photography

Die beiden noch ausstehenden Klavierkonzerte im Mai mit Musik von Kiesler-Freund John Cage zählen für Haldemann zu den Highlights des Rahmenprogramms. Und auch bei der Gestaltung hat man sich an Kieslers Konzept orientiert. «Für ihn war die Umgebung immer ein Teil des Werkes», erklärt Haldemann. Durch die Verwebung von Werken in einem Raum und ihre theatrale Beleuchtung werden Einzelarbeiten so zu einer Art Installation.

## Erster und zweiter Akt

Die Planung und Realisierung von «Friedrich Kiesler – Us, You, Me» beschäftigte das Kunsthaus insgesamt mehr als vier Jahre. Zwischen Kraftakt und Abenteuer beschreibt Haldemann die Zusammenarbeit mit den internationalen Partnern in Wien und New York. Dementsprechend finden sich in Zug nun auch Werke wieder, die lange Zeit nicht mehr ausgestellt worden sind. «Auch diejenigen, die sich beruflich schon länger mit Kiesler beschäftigen, haben es so noch nicht gesehen», erzählt der Kurator. Insgesamt wurde die Ausstellung in den ersten Monaten gut angenommen und lockte ein breites Publikum an die Dorfstrasse.

Ab dem 9. Juni wartet dann im Kunsthaus Zug noch eine weitere Ausstellung rund um den «Renaissance-Mann» Friedrich Kiesler auf das Publikum. Mit «Kiesler heute – Werkdialoge mit Zeitgenossen» wagt man in Zug das Experiment, gleich zwei Ausstellungen nacheinander zu einem Künstler zu veranstalten. «Kiesler hat viel vorausgedacht. Er hat wunderbare Entwürfe und Konzepttexte gemacht, die man heute realisieren kann», so Haldemann. Dementsprechend bleiben die wichtigsten Werke im Kunsthaus ausgestellt und werden ergänzt durch Werke von KünstlerInnen, die von Kiesler und seinen Ideen inspiriert sind. Wenn sich die Ausstellung verwandelt, soll Kiesler selbst zu einem zeitgenössischen Künstler werden.



Das Werk Goya and Kiesler von 1963/64.

Bild: Jorit Aust Photography



# «Der persönliche Charakter droht unterzugehen»

820 NHL-Spiele und 200 Länderspiele bestritt Mark Streit während seiner Aktivzeit. Heutzutage fehlt es ihm zwar, sich mit den besten Spielern der Welt auf dem Eis zu messen, er hat aber gleichzeitig neue Passionen für sich entdeckt. Und er blickt kritisch auf das Schweizer Eishockey, vermisst ein Miteinander und bei manchen Spielern das nötige Durchhaltevermögen.

**Mark Streit, Sie waren kürzlich in Toronto am All-Star Game und davor für das Alumni-Wochenende in New York, wo ehemalige Spieler der New York Islanders für ein Freundschaftsspiel gemeinsam auf dem Eis standen. Wie war es, das Eis mit ehemaligen NHL-Granden zu teilen?**

Es war für mich das zweite Alumni-Wochenende und es ist immer sehr schön, wieder in diese Welt einzutauchen und ehemalige Weggefährten wiederzusehen. Über 50 ehemalige Spieler waren mit dabei. Es ist eine gute Möglichkeit, in Kontakt zu bleiben, denn viele Spieler wie ich kehren nach dem Karriereende nach Europa zurück und führen dort ihr eigenes Leben jenseits der NHL. Entsprechend versuche ich es immer irgendwie einzurichten, am Alumni-Wochenende dabei zu sein.

**Wie sehr juckt es in solchen Momenten, selbst wettkampfmässig wieder aufs Eis zu gehen? Sie spielen hin und wieder zwar noch Hockey, allerdings nur zum Spass.**

Das Vermissen des Sports wird wohl ewig bleiben – inklusive Teil zu sein eines Teams, des Reisens und der NHL-Welt. Dies ist wirklich einzigartig und ich bin dankbar, dass ich so lange Teil der NHL sein durfte und eine solche Karriere hinlegen konnte. Es sind also zwei Seiten: sowohl das Vermissen als auch der Stolz, solange in dieser Liga gespielt zu haben.

**Kann man während des Alumni-Spiels den Ehrgeiz, den jeder Spitzensportler in sich trägt, ablegen, da es doch ausschliesslich ums Vergnügen geht?**

Die letzten beiden Male ging es gegen die Rangers, wobei trotz des Derbys der Spassfaktor im Vordergrund steht, gecheckt wird beispielsweise nicht. Und doch wollen beide Teams natürlich den Sieg. Wenn du nicht ehrgeizig bist, schaffst du gar nie den Sprung in die NHL und dieser Ehrgeiz bleibt auch – ich bin da keine Ausnahme.

**Das heisst, man kann es mit einem Exhibition- oder All-Star-Spiel vergleichen, bei dem zwar der Spass im Vordergrund steht, man aber trotzdem gewinnen möchte?**

Absolut. Es sind jeweils rund 3000 ZuschauerInnen im Stadion und nach dem Spiel gibt es noch eine Autogrammstunde. Es ist schön, manche Fans wiederzusehen. Gerade bei den Islanders, die eine sehr treue Fanbasis haben, sind manche seit Jahrzehnten mit dabei. Ausserdem zeigt dieser Anlass die Wertschätzung, die die Organisation ihren ehemaligen Spielern entgegenbringt.

**Ist es nicht bei allen NHL-Franchises so ausgeprägt?**



*Mark Streit in der UBS Arena, dem neuen Zuhause der Islanders.*

Bild: Norqain

Ich weiss nicht bei allen Organisationen, wie es aussieht. Bei den Colorado Avalanche haben sie beispielsweise ein cooles Setting mit einem Outdoor-Game. Die Philadelphia Flyers organisieren meist im Sommer einen Anlass, beispielsweise ein Golfturnier. Für ehemalige Spieler, die wieder in Europa leben, wäre es allerdings wenig sinnvoll, nur für ein Golfturnier extra nach Nordamerika zu fliegen. Für mich war es nun praktisch, weil ich es mit dem All-Star-Wochenende und Beruflichem verbinden konnte. In Zukunft wäre das Ziel, dass ich mal meine Familie mitnehmen könnte, aber dafür müsste es mit den Schulferien passen. Die Familie ist bei solchen Anlässen immer herzlich willkommen. Kommt in Bezug auf die Islanders hinzu, dass New York natürlich eine geniale Stadt ist, wo sich eine Kombination mit Sightseeing oder Shopping anbietet.

**Diese familiäre Atmosphäre erinnert trotz viel grösserem Rahmen fast schon an den Spengler Cup.**

Diesen Aspekt schätze ich generell sehr in Nordamerika. So sind beispielsweise auch im Restaurant Kinder immer willkommen, was hierzulande nicht immer der Fall ist, wo sich teilweise daran gestört wird, wenn Kinder herumrennen. Auch in den NHL-Stadien gibt es jeweils Angebote für die Kleinen. Der Konkurrenzkampf in der NHL ist sehr hart, dafür sind die Organisationen bemüht, die Rahmenbedingungen so angenehm wie möglich zu gestalten. Es lockert diese ernste Angelegenheit, was Spitzensport meist ist, auf und wir dürfen nicht vergessen, dass die Kinder auch die Fans von morgen sind. In der Schweiz gibt es diesbezüglich sicherlich noch Potenzial.

**Sie waren wie erwähnt am All-Star Game in Toronto, konnten dort die Stars der Liga beobachten. Hat sich das Eishockey in den letzten zehn bis 15 Jahren in Bezug auf Geschwindigkeit und Technik nochmals weiterentwickelt?**



Und wie! Es ist eindrücklich, die Skills der aktuellen Superstars zu sehen. Das Spiel ist nochmals viel schneller und technisch versierter geworden. Der erste Schritt in diese Richtung geschah wohl nach der Lockout-Saison 2004/05, als ich anschliessend in die NHL wechselte und es manche Regelanpassungen gab, beispielsweise bezüglich Clutch-and-Grab. Dies gab auch mir die Möglichkeit, als vergleichsweise kleiner Verteidiger in der Liga Fuss zu fassen und offensiv zu wirken. Dieser Prozess der Beschleunigung des Spiels geht fortlaufend weiter und heutzutage muss jeder Spieler technisch und läuferisch sehr versiert sein, um in der NHL zu bestehen. Eindimensionale Rollenspieler sind mittlerweile praktisch ausgestorben. Das Spiel ist sehr schnell und attraktiv und doch nach wie vor physisch, wenn auch weniger. So gibt es zum Beispiel immer weniger Schlägereien.

### Welche Rolle haben dabei die europäischen Spieler gespielt, die in der NHL immer zahlreicher geworden sind?

Sie haben mehr Tempo und technische Skills reingebracht, wobei auch die nordamerikanischen Spieler diesbezüglich enorm zugelegt haben. Zumal in Nordamerika hervorragende Arbeit im Nachwuchs geleistet wird, wo nicht nur finanziell viel investiert wird. Es braucht heutzutage sehr viel, um den Schritt in die NHL zu schaffen. Dies wurde mir so richtig bewusst, als ich nach meinem Karriereende in Bern mit Nachwuchsspielern auf dem Eis stand. Ich realisierte, wie komplex alles ist und wie viele Puzzleteile ineinander passen müssen, damit ein Spieler den Weg bis ganz nach oben schafft: läuferisch, technisch, physisch, bezüglich Übersicht und viele weitere Komponenten.

### Wird von den jungen Spielern heute auch neben dem Eis mehr verlangt, wenn man an die Verbindung zwischen Sport und Ausbildung, Medientraining oder Social Media denkt?

Mit den sozialen Medien sind die Spieler quasi ihr eigener Journalist, weswegen es tatsächlich noch wichtiger ist, die Jungs entsprechend zu schulen. Wir alle wissen, wie schnell ein Medieninhalt viral gehen kann. Gleichwohl gilt es, ein gesundes Gleichgewicht zu wahren. Denn manchmal kommen in Interviews standardisierte, vorgefertigte Antwortsätze, weil niemand etwas Falsches sagen möchte. So droht der persönliche Charakter unterzugehen und diese Monotonie ist auch nicht im Sinne der Fans. Diese wünschen sich Nahbarkeit und Menschlichkeit für mehr Identifikation. Auf der anderen Seite habe ich für diese Vorsicht auch Verständnis – wer löst schon gerne einen Shitstorm aus und verärgert damit Verein und Sponsoren? Und doch wird es immer starke Charaktere geben, die hinstehen, um sich zu positionieren und ihre Meinung zu vertreten. Diese Leader kommen meist auch in der Öffentlichkeit gut an.

### Wie eng verfolgen Sie die NHL noch? Stehen Sie manchmal in der Nacht für ein Spiel auf?

Mit zwei Kindern und beruflichen Aufgaben liegt dies nicht wirklich drin. Ich verfolge die Resultate und wenn an einem Sonntag ein früheres Spiel ansteht, schaue ich gerne mal rein. Und ich pflege immer noch Kontakt mit dem einen oder anderen ehemaligen oder auch aktiven Spieler. Bei meinem Nordamerikatrip schaute ich mir zwei Spiele im Stadion an: Ich war zum ersten Mal als Zuschauer im Bell Centre in Montréal, konnte kaum glauben,



*Mehr geht nicht als Hockeyspieler: Mark Streit präsentiert stolz den Stanley Cup in Bern.*

Bild: Instagram Mark Streit

dass ich jahrelang selbst als Spieler in dieser riesigen Arena auflief.

### Und Sie konnten dabei ein Canadiens-Spiel ohne den Druck verfolgen, den jeder Habs-Spieler in dieser hockeysüchtigen Stadt auf sich trägt.

Ja, dieser Druck ist nicht immer einfach. Auf der anderen Seite ist es Teil des Sports, in gewissen Situationen liefern zu müssen. Montréal ist eine schwierige Stadt zum Performen, aber wenn du gute Arbeit leistest und Erfolg hast, ist die Wertschätzung und der Respekt gegenüber den Spielern umso grösser. Für eine solch renommierte Organisation mit dieser reichen Geschichte zu spielen, ist etwas Besonderes.

### Sie haben in Nordamerika mit Montréal, New York, Philadelphia und kurzzeitig Pittsburgh in sehr unterschiedlichen Städten gespielt.



Bild: Instagram Mark Streit

*Im Trikot des HC Davos gelang dem Verteidiger der Durchbruch in der Nationalliga A.*

### Wie wichtig ist es einem als Sportler, wie viel Lebensqualität die Stadt inklusive Klima bieten kann, wo man doch primär auf seinen Job konzentriert und ständig auf Reisen ist?

Man ist tatsächlich nicht sehr oft zuhause. Es kommt auf die Situation an: Wenn du Teil eines Tauschgeschäfts bist, hast du keine Wahl, wo du spielst. Als Free Agent kannst du dir hingegen theoretisch aussuchen, wo du unterschreiben willst. Als ich mich für die New York Islanders entschied, war die Lebensqualität, die diese Stadt bietet, schon ein Faktor, jedoch nicht der wichtigste. Ich schaute, wo ich mich weiterentwickeln kann und wie das Potenzial der Mannschaft einzuschätzen ist. Die Islanders befanden sich damals in einem Wiederaufbau und ich konnte dort eine Führungsposition einnehmen, wurde sogar Captain. Philadelphia hatte einen guten Mannschaftskern und zudem ist es eine coole Sportstadt, in der ich schon immer gerne spielen wollte. Ich habe mich bei all meinen Stationen wohlfühlt, doch schlussendlich bist du zu 99 Prozent mit Hockey und Reisen absorbiert. Am Ende nützt dir die Lebensqualität nicht viel, wenn du in einem erfolglosen Team spielst. Die sportlichen Aspekte sind sicherlich am höchsten zu gewichten. Wobei gerade in der NHL Erfolg wahrlich nicht immer planbar ist. Auch mit einem eher schwächeren Kader kannst du weit kommen, wenn du einen Lauf hast.

### Wagen wir den Sprung von Nordamerika über den grossen Teich. Gilt die erwähnte Weiterentwicklung auch für das Schweizer Eishockey?

Wir haben in der NHL einige Schweizer Spieler, die in ihrem Team eine tragende Rolle innehaben und wir können enorm stolz auf diese Jungs sein. Und doch fehlt mir das Nachkommen von jungen Akteuren und dass sich die Zahl der NHL- ▶





Mark Streit kümmert sich auch um den hiesigen Hockey-Nachwuchs. Hier an der Seite von Roman Josi.

Bild: Instagram Mark Streit

Schweizer vergrössert. Ein Grund dafür, dass es nicht mehr sind, ist, dass wir eine sehr gute Liga mit vollen Stadien haben, wo sich auch gutes Geld verdienen lässt. Dadurch droht die Gefahr, dass manche Spieler ihre Zelte in Nordamerika zu früh abbrechen und in die Schweiz zurückkehren. Da fehlt mir teilweise schon etwas der Biss. Meiner Meinung nach lohnt sich jeder Effort, den man investiert und manchmal bringen einen Geduld und Ausharren ans Ziel. Es mag teilweise eine harte Zeit sein in Nordamerika, doch es ist auch eine Lebensschule. Für das Schweizer Eishockey geht es zudem darum, möglichst viele Junge an diesen teuren und zeitaufwendigen Sport zu führen und ihn zugänglich zu machen. Die Umstände schrecken nicht wenige Eltern ab, weswegen es wichtig ist, im Nachwuchs möglichst lange regional unterwegs zu sein, um den Reiseaufwand in Grenzen zu halten.

#### Wo stehen wir im internationalen Vergleich da?

Wir sind besser geworden, aber das sind andere Ligen und Nationalmannschaften auch, beispielsweise Deutschland. Wir müssen auf jeden Fall anpassen, da ich teilweise das Miteinander zwischen Liga, Verband und Klubs vermisse. Man ist zu wenig zielorientiert im Sinne des Schweizer Eishockeys unterwegs, sondern fokussiert sich zu sehr auf die eigenen Interessen. Natürlich muss jeder Verein schauen, dass er überleben kann, aber es gibt auch noch das Eishockey als Produkt, den Nachwuchs sowie die Nationalmannschaft. Spielt unsere Nation an den Turnieren gross auf, erreicht dies ein grosses Publikum und die Jungen werden inspiriert, einmal in diese Fussstapfen zu treten. Da ist es doch kontraproduktiv, wenn es junge Schweizer Talente immer schwerer haben, in der Liga Fuss zu fassen, weil das Ausländerkontingent erhöht wird. Auch dass die Swiss League geschwächt worden ist, hilft unserem Eishockey nicht, da diese Liga für Nachwuchsspieler sehr wichtig ist.

**Jeder Sportler kommt irgendwann an den Punkt, sich damit zu beschäftigen, was nach der aktiven Laufbahn folgen soll. Bei einigen stellt sich diese Frage sehr plötzlich, wenn sie ihre Karriere aufgrund von Verletzungen von jetzt auf gleich**

**beenden müssen, andere können sich über längere Zeit darauf vorbereiten. Wann haben Sie begonnen, sich Gedanken dazu zu machen, wie es nach der aktiven Karriere weitergehen könnte? Der Zeitpunkt des Karriereendes in Montréal war so ja nicht geplant und kam sehr plötzlich.**

Mein Ziel war es, so lange wie möglich in der NHL zu spielen und mir war immer klar, dass ich im Anschluss in die Schweiz zurückkehren würde. Einen klaren Plan hatte ich jedoch nicht. Ursprünglich



Bild: Instagram Mark Streit

Für das Alumni-Wochenende tauchte Mark Streit nochmals in die NHL-Welt ein.

hatte ich mir vorgenommen, die ersten zwei Jahre nichts zu tun und mich in dieser Pause voll meiner Familie zu widmen, Hobbys nachzugehen, auf die ich verzichten musste und das Leben zu geniessen. Doch schon bald kamen Anfragen rein, es ergaben sich Möglichkeiten und wer weiss, wie schnell sich diese Fenster wieder geschlossen hätten. So war ich Teil des Gründungsteams der Uhrenmarke Norqain, wurde Verwaltungsrat im Schweizer Eishockeyverband sowie in der SCB Eishockey AG und ich war Experte beim SRF. Es ging also Schlag auf Schlag. Es gilt abzuwägen, in welchen Bereichen man sich selbst sieht und wo man mit Leuten zusammenarbeiten kann, die ähnlich ticken. Für sich das Richtige zu finden, kann etwas dauern. Umso hilfreicher war es, dass ich damals nicht den wirtschaftlichen Druck hatte, mich sogleich an bestimmte Projekte zu binden. Mir war wichtig, dass ich mir eine gewisse Freiheit bewahre, gerade im Hinblick auf die Familie.

#### Tauscht man sich mit den Teamkollegen über die Zeit nach der aktiven Karriere aus?

Es ist ein Thema und es gibt Spieler, die sich dazu austauschen. Heutzutage erhält man bei Bedarf auch Unterstützung von der Spieler-Gewerkschaft NHLPA. Es soll verhindert werden, dass ein Spieler nach der Karriere in ein tiefes Loch fällt, gerade wenn noch Kinder betroffen wären. Wenn die Lebenskosten hoch bleiben, aber die Gehaltschecks einfach nicht mehr kommen, kann dies für Probleme sorgen. Es ist ein bisschen anders, wenn man als Spieler wie in meinem Fall anschliessend nach Europa zurückkehrt. Da muss man sich primär selbst Gedanken machen, wie die eigene Zukunft aussehen soll. Es ist generell eine schwierige Thematik, weil man sein Hobby zum Beruf gemacht und seinen Traum gelebt hat, der nun ein Ende findet. Es gilt, eine zweite Passion zu finden, was bei vielen Ex-Spielern nichts mit Eishockey zu tun hat. In den meisten Fällen hat niemand auf einen gewartet und es ist alles ganz anders als zur Aktivzeit, wo du überall der NHL-Spieler warst und entsprechend im Mittelpunkt standest. Der Status geht verloren und es braucht den eigenen Antrieb, um aktiv eine neue Aufgabe zu finden, die einen bereichert. Bei manchen Akteuren eilt dies aus finanziellen Gründen, andere können sich mehr Zeit lassen. Doch zu lange darf die Auszeit nicht dauern, ansonsten wird es irgendwann schwierig, den Anschluss wieder zu finden.

#### Muss man nicht nur eine neue Passion finden, sondern sogar gewissermassen seine Identität neu entdecken? Immerhin hat man sich seit Kindesbeinen an übers Hockey definiert.

Ja, du warst im Prinzip dein Leben lang der Hockeyspieler. Während der Karriere hat man die grosse Möglichkeit, sich ein breites Netzwerk aufzubauen, steht in Kontakt mit Personen aus der Wirtschaft, Sponsoren, Donatoren, Fans. Pflegt man gute Beziehungen, wird man immer jemanden finden, der einem eine Chance gibt. Ich glaube, dieser Möglichkeiten sind sich manche Spieler nicht bewusst. Wie wichtig der Aufbau eines Netzwerks ist, muss auch den Jungen weitergegeben werden, weil wenn du dich nicht darum kümmerst, ruft dich nach Karriereende auch niemand an. Man darf zudem nicht vergessen, dass es nur ein kleiner Anteil an Spielern ist, die eine längere Karriere in der NHL verbracht haben und sich so ein hübsches finanzielles Polster aufbauen konnten. Andere spielten



## Zur Person

Mark Streit wurde einst als Junior beim SC Bern für nicht gut genug befunden, wechselte nach Fribourg und schaffte dort 1995 den Sprung in die Nationalliga A. 1996 folgten der Wechsel zum HC Davos und die ersten Länderspiele mit der Heim-WM 1998 als erstes Highlight. 1999 wagte der Berner den Sprung nach Nordamerika, spielte dort in kleineren Ligen und der AHL, bevor er nach einer Saison zurück in die Schweiz zu den ZSC Lions wechselte, wo er 2001 sogleich Schweizer Meister wurde. In den folgenden Jahren führte der 46-Jährige die Schweizer Nationalmannschaft als Captain an Weltmeisterschaften und Olympische Spiele.

2005 erfüllte sich der passionierte Golfer und Skifahrer seinen Traum, als er in die NHL zu den Montréal Canadiens wechselte, wo er drei Saisons blieb. 2008 unterschrieb Streit bei den New York Islanders einen Fünfjahresvertrag und 2009 wurde er als erster Schweizer für das All-Star Game nominiert. Doch es folgten auch Rückschläge. So verpasste er aufgrund einer Schulterverletzung die gesamte Saison 2010/11. Dafür wurde er in der Spielzeit darauf zum Captain ernannt – wiederum eine Schweizer Premiere in der NHL. Aufgrund des Lockouts gab der Verteidiger 2012 ein Gastspiel in der Schweiz bei seinem Stammverein SC Bern.

2013 wurde er zu den Philadelphia Flyers transferiert, wo er wiederum zum Leistungsträger avancierte. Nach knapp dreieinhalb Jahren dort wurde Streit an die Tampa Bay Lightning abgegeben, allerdings

gab die Organisation den Schweizer umgehend an die Pittsburgh Penguins ab. Mit den Pens gewann Streit in der Folge den Stanley Cup und wurde auch auf der Trophäe verewigt, obwohl er weder die erforderlichen 41 Spiele der regulären Saison noch ein Finalspiel bestritten hatte. Im Juli 2017 kehrte er zu den Canadiens zurück und unterzeichnete dort einen Einjahresvertrag, der allerdings bereits im Oktober nach zwei absolvierten Pflichtspielen aufgelöst wurde. Wenig später verkündete Mark Streit das Ende seiner aktiven Karriere.

Insgesamt bestritt der Berner 820 Spiele in der NHL, fast 500 Spiele in der Nationalliga A sowie 200 Länderspiele. Er vertrat die Schweiz an vier Olympischen Spielen und 13 Weltmeisterschaften. Neben dem Stanley Cup 2017 und dem Schweizer Meistertitel 2001 erhielt er auch persönliche Auszeichnungen, wurde unter anderem zweimal von der Schweizer Liga zum besten Verteidiger gekürt und 2020 von der internationalen Eishockey-Föderation IIHF in ihre Hall of Fame aufgenommen.

Nach seiner Karriere wurde Streit Experte bei SRF, er ist Minderheitsaktionär und Verwaltungsrat beim SC Bern, Gründungsmitglied sowie Verwaltungsrat bei der Uhrenmarke Norqain und er kaufte gemeinsam mit weiteren Sportstars wie Yann Sommer, Christian Stucki und Roman Josi die Mineralquellen Adelboden. Vor vier Jahren veröffentlichte er seine Biografie. Mark Streit ist verheiratet und Vater zweier Töchter (7 und 5).

einen mehrheitlich in der AHL oder einer anderen kleineren Liga, wo die Löhne ungleich tiefer sind.

**Es gibt nicht wenige SportlerInnen, die nach dem Karriereende etwas Abstand brauchen. Wenn sie gleich wieder ins Stadion oder an die Strecke zurückkehren würden, wäre dies zu Beginn noch zu schmerzhaft. War das bei Ihnen auch so?**

Im ersten Jahr nach dem Rücktritt konnte ich NHL-Spiele wirklich kaum verfolgen. Ich brauchte eine Weile, um zu akzeptieren, dass meine Zeit in dieser Liga nun zu Ende ist. Zum hiesigen Hockey hatte ich hingegen schon eine gewisse Distanz aufgebaut, da waren Stadionbesuche eher möglich.

**Welche Lektionen haben Sie im Sport gelernt, die Ihnen später im Leben geholfen haben?**

Dass es wichtig ist, seinen Weg zu gehen und sich auf diesem nicht unterkriegen zu lassen. Du brauchst ein Ziel, das du entschlossen verfolgst und nicht aus den Augen verlierst. Und du brauchst ein gutes Team um dich herum, um die Ziele erreichen zu können. Dies gilt sowohl für eine Sportmannschaft als auch für

ein Unternehmen. Gemeinsam soll etwas entwickelt und Erfolge gefeiert werden. Dabei darf die Demut allerdings nie verloren gehen. Das Gefühl des Erfolgs kann süchtig machen, aber auch zu Überheblichkeit führen. Stellen sich die Titel in jungen Jahren schon ein, braucht es umso mehr ein Umfeld, das einen auf dem Boden hält. Wie gut das Fundament für Erfolge ist, siehst du, wenn es mal nicht nach Wunsch läuft. Was du im Leben investierst, kommt in irgendeiner Form wieder zurück. Sprich, wenn du nichts tust, kommt auch nichts zurück.

**Womit wir wieder bei den Schweizer Spielern in Nordamerika wären.**

Genau, wenn du mit Mitte oder Ende 20 den Durchbruch in der NHL nach mehreren Jahren nicht geschafft hast, kannst du dir zumindest nichts vorwerfen, kannst mit dir im Reinen sein, weil du alles versucht hast. Anders sieht es aus, wenn du nach einem Jahr bereits wieder in die Schweiz zurückkehrst und dir Jahre später bewusst wird, dass du das Potenzial gehabt hättest, um dich mit mehr Geduld in der NHL durchzusetzen. Die Basis wird immer harte Arbeit sein, egal wo. Tag für Tag, jahrelang. Wie viel man opfern muss, um den Sprung in die NHL schaffen zu können, sind sich manche junge Spieler nicht bewusst. Sie haben zwar diesen Traum, wissen aber nicht, was es dafür alles braucht. Zumal du gerade im Sport auch immer wieder Niederlagen und Rückschläge erleiden wirst. Damit musst du umzugehen wissen.

**Sie sind aktuell bei der Uhrenmarke Norqain und bei den Mineralquellen Adelboden operativ tätig. Norqain ist ein noch recht junges Unternehmen, das sich aber bereits einen Namen gemacht hat und weiter wächst. Wie wichtig ist dabei, auf Testimonials wie in eurem Fall Dean Schneider, Roman Josi, Tina Weirather oder Andri Ragetli zu setzen, die den Namen nach aussen tragen?**

Testimonials sind ein gutes Instrument, um Sichtbarkeit und Aufmerksamkeit zu generieren, was gerade zu Beginn wichtig ist. Wir sind ein junges Unternehmen mit einem Durchschnittsalter um



Bild: Instagram Mark Streit

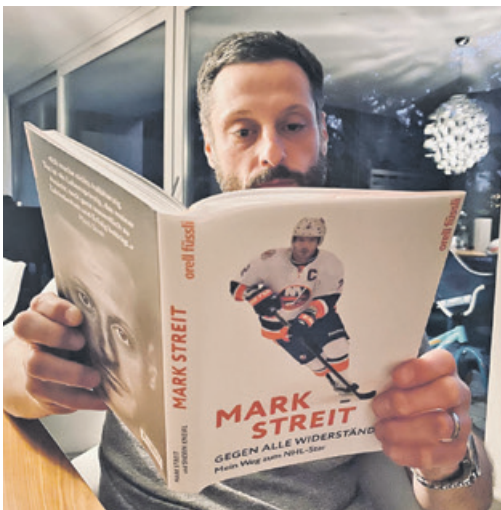
*Während der Karriere war Skifahren meist nicht erlaubt. Dies holt er nun nach.*

die 35 und haben uns bewusst als Abenteuermarke in der Sportwelt positioniert. Wir können auf einen guten Weg in einer anspruchsvollen Branche mit grosser Konkurrenz zurückblicken.

**In einem gesättigten Markt wie dem Uhrenmarkt ist es umso entscheidender, eine eigene DNA zu entwickeln, um sich durchsetzen zu können.**

Deswegen war es wichtig für uns, dass wir von Anfang an intern sowohl das Know-how als auch das Netzwerk hatten. Manche sind auch schon länger in der Uhrenbranche tätig, kennen das herausfordernde Umfeld. Diese Branche basiert sehr stark auf Tradition und Geschichte, was bei manchen Händlern anfänglich Skepsis verursachte, da es bereits so viele Uhrenmarken gibt. Wir konnten uns jedoch gut innerhalb des Luxussegments mit einer «bezahlbaren Preispositionierung» einfinden und sprechen so eine grosse Zielgruppe an. Es ist ähnlich wie in der NHL: Niemand hat auf einen gewartet, aber man muss sich eben dafür einsetzen, seine Träume zu verwirklichen.

Simon Bertschi



*Vor vier Jahren veröffentlichte der 46-Jährige seine Biografie. Bild: Instagram Mark Streit*



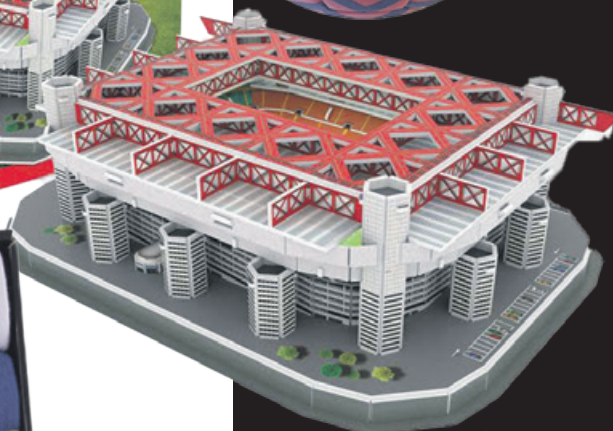
# Ein Tor zurück in die glorreiche Vergangenheit



Für wahre Fussballfans sind es nicht nur die Spiele von heute, die das Herz höher schlagen lassen, sondern auch die Erinnerungen an die glorreichen Tage vergangener Jahrzehnte. Football-Legends ist Ihr Tor zu dieser goldenen Ära, ein Online-Shop, der sich der Leidenschaft für den Retro-Fussball verschrieben hat. Mit unserer einzigartigen Kollektion von Trikots und Jacken aus den vergangenen Epochen des Fussballs laden wir Sie ein, die Legenden und ihre unvergesslichen Momente wieder aufleben zu lassen.

Unsere Kollektion ist eine Hommage an die Fussballikonen wie Pelé, Diego Maradona, Zinedine Zidane und Roberto Baggio – Spieler, die mit ihren aussergewöhnlichen Fähigkeiten und ihrem unvergleichlichen Enthusiasmus Fussballgeschichte geschrieben haben. Bei Football-Legends finden Sie exklusive Retro-Trikots, Jacken und Shirts dieser und vieler anderer Legenden, Erinnerungsstücke, die in regulären Sportgeschäften oder anderen Online-Shops kaum zu finden sind.

Im Gegensatz zu den kommerziellen Fussballartikeln heutiger Stars wie Lionel Messi, Cristiano Ronaldo oder Neymar, die überall verfügbar sind, zielt Football-Legends darauf ab, Fans mit zeitlosen Klassikern und seltenen Retro-Artikeln zu versorgen. Unsere Produkte sind mehr als nur Kleidungsstücke; sie sind ein Stück Fussballgeschichte, das Fans die Möglichkeit bietet, ihre Verbundenheit und Liebe zum Spiel auf eine besondere Weise auszudrücken. Football-Legends steht für Nostalgie, Leidenschaft und die unvergesslichen Emotionen vergangener Tage. Unser Ziel ist es, die glorreichen Zeiten des Fussballs zu feiern und die Erinnerungen an diese unvergesslichen Momente lebendig zu halten. Unsere Artikel sind daher nicht nur modische Statements, sondern auch Ausdruck der Liebe zum Fussball und seiner Geschichte.



  
football legends

Wir bei Football-Legends bedanken uns für Ihr Interesse und freuen uns, Sie in die Welt des Retro-Fussballs einzuladen. Werden Sie Teil unserer Community und feiern Sie mit uns die unvergesslichen Legenden und ihre Geschichten. Entdecken Sie in unserem Sortiment die Erinnerungsstücke Ihrer

Helden und bewahren Sie die Erinnerungen an die guten alten Zeiten. Wir sind immer für Sie da und freuen uns darauf, Ihnen ein Stück Fussballgeschichte näherzubringen. Erleben Sie mit uns die Magie vergangener Fussballtage, denn echte Leidenschaft für den Fussball kennt kein Verfallsdatum.

Football-Legends  
c/o MS Logistics  
Müligässli 17, 8598 Bottighofen TG  
076 440 41 81  
[www.football-legends.ch](http://www.football-legends.ch)  
[info@football-legends.ch](mailto:info@football-legends.ch)



# Eine Leidenschaft, eine Lebensweise

Frau Reithaar teilt ihre Begeisterung für Pferde und wie sie durch Vertrauen, Respekt und klare Kommunikation eine harmonische Beziehung zwischen Reitern und Pferden fördert. Von den grundlegenden Fähigkeiten bis hin zu den einzigartigen Persönlichkeiten ihrer Ponys – erleben Sie die Welt des Reitens aus erster Hand.

**Frau Reithaar, können Sie uns erzählen, wie Ihre Leidenschaft für Pferde begann und was Sie dazu inspiriert hat, Reitunterricht anzubieten?**

Meine Eltern haben eine Pferdezucht und einen Reitschulbetrieb gegründet, da war ich etwa 12 Jahre alt. Meine Begeisterung für den Betrieb, die Pferde und das Reiten ist jeden Tag gestiegen. Die Aufzucht der Fohlen und der Beritt der Jungpferde hat mich am meisten fasziniert. Die Ausbildung bis zur hohen Schule der klassischen Reitkunst ist meine Leidenschaft und es ist ein Wunsch, dies weiterzugeben und den Kindern einen etwas «anderen Weg» im Umgang mit Pferden weiterzugeben.

**Was macht Ihrer Meinung nach ein gutes Verhältnis zwischen Reiter und Pferd aus, und wie fördern Sie dies in Ihrem Unterricht?**

Die Beziehung zwischen Reiter und Pferd beruht auf Vertrauen und Respekt, wobei es entscheidend ist, das Verhalten des Pferdes entsprechend seiner Natur zu verstehen. Durch Striegeln, Putzen und Führen lernen meine Schüler, die Führung zu übernehmen und die Körpersprache des Pferdes zu interpretieren. So können sie klar kommunizieren und sicherstellen, dass das Pferd ihre Erwartungen versteht und darauf reagiert.

**Striegeln, Führen, Reiten sind grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit Pferden. Wie bauen Sie diese Schritte in Ihren Unterricht ein, und warum ist jeder Schritt wichtig?**

Wenn ein Reitschüler neu zu reiten beginnt, lernt er als erstes, an das Pferd heranzutreten, ihm das Halfter anzulegen, es von dem Stall zum Putzplatz zu führen und dann anzubinden. Dann erst fangen wir mit dem Striegeln an, was wie eine Massage für das Pferd ist. Die Kinder lernen das Putzen, Hufauskratzen, Satteln und Zäumen. Da das viel Zeit in Anspruch nimmt, lernen sie immer einen kleinen Teil davon, sonst kämen sie ja nicht zum Reiten.

**Welche Eigenschaften sollte ein Anfänger mitbringen, und was können Schüler tun, um ausserhalb des Unterrichts zu üben und sich zu verbessern?**

Bei uns sind alle Kinder willkommen, die einzige Anforderung von uns sind Motivation und Freude. Besonders ehrgeizige Kinder kommen bei uns mehrmals die Woche in den Unterricht. Natürlich ist es immer von Vorteil, wenn die Eltern mit den Kindern viel rausgehen, wandern, velofahren etc. Diese Kinder lernen sehr viel schneller. Was man sagen kann, ist, dass das Reiten einen sehr positiven Einfluss auf die Entwicklung der Kinder hat. Kognitive Fähigkeiten, Balance, Ausdauer, Durchsetzungsvermögen und Selbstvertrauen werden gestärkt und helfen dem Schüler in jeder Hinsicht.



**Die Ponys in Ihrem Stall – haben sie alle unterschiedliche Persönlichkeiten? Können Sie uns von einem besonderen Pony erzählen und was es so einzigartig macht?**

Ja, das stimmt, Charakterunterschiede sind sehr eindeutig. Ich habe ein Shetlandpony, das ist sehr anhänglich und personenbezogen. Er ist ungeeignet unter dem Sattel, aber an der Kutsche geht er hervorragend und mit Freude. Er hat ein paar spezielle Eigenschaften; eine davon ist, wenn er sein Futter aufgefressen hat, egal wo, steckt er seinen Kopf in die Schüssel, legt sich auf den Boden und wälzt sich hin und her, die Schüssel reibt er wütend mit dem Kopf seitwärts auf dem Boden. Er ist wütend, weil das Futter schon aufgefressen ist.



**Sicherheit ist beim Reiten extrem wichtig. Welche Sicherheitsvorkehrungen treffen Sie, und wie lehren Sie Ihre Schüler, sicher mit Pferden umzugehen?**

Die erste Sicherheitsmassnahme ist die Erziehung und Ausbildung der Pferde. Meine Ponys sind absolut vertrauenswürdig, verlässlich und brav. Aber natürlich könnte immer etwas passieren, weswegen wir weitere Sicherheitsmassnahmen vereinbaren. Z.B. das Tragen eines Helmes ist Pflicht bei uns, lange Hosen und Ärmel auch, gutes Schuhwerk ist sehr wichtig, solange die Kinder noch ohne Steigbügel reiten, empfehlen wir Wanderschuhe. Sobald das Gleichgewicht gut genug entwickelt ist, bekommen sie klassische Sättel mit Steigbügel, dann benötigen sie Reitstiefel mit Absätzen.

**Wie gehen Sie mit Schülern um, die vielleicht Angst vor Pferden haben oder eine schlechte Erfahrung gemacht haben?**

Das gibt es sehr oft. Kinder, die von Natur aus Angst haben, legen die Angst in der Regel sehr schnell ab. Ich lasse diesen Kindern einfach mehr Zeit und zeige ihnen möglichst bald, wie sie ein Pferd führen können, das schafft (Selbst)vertrauen, da sie das Pferd führen lernen.

Bei Schülern, die eine schlechte Erfahrung gemacht haben, ist das wesentlich schwieriger. Jedoch, je früher sie sich ihrer Angst stellen und wieder Kontakt mit Pferden suchen, desto einfacher ist es für sie, wieder Vertrauen aufzubauen.

**Reiten ist mehr als nur ein Hobby; es ist eine Lebenseinstellung. Was hoffen Sie, Ihren Schülern über das Leben mit und um Pferde herum beizubringen?**

Reiten kann durchaus «nur» Hobby sein. In meinem Fall ist es eine Lebenseinstellung. Ich erhoffe mir, jedem Kind einen sicheren, gefestigten Umgang mit den Tieren zu lehren. Am wichtigsten ist es, dass sie lernen, ein Pferd auf feinste Hilfen reagieren zu lassen. Sie lernen auch, wie man es dem Pferd beibringt, falls es dies noch nicht kann. Dazu gehört aber auch, durchzugreifen und sich im richtigen Moment selber durchzusetzen.

**Was sind die grössten Herausforderungen und Belohnungen, die Sie in Ihrer Zeit als Reitlehrerin erlebt haben?**

Die grösste Herausforderung ist es, ein Gefühl dem Schüler zu vermitteln, der Unterricht ist sehr theoretisch und praktisch, aber ohne Feingefühl funktioniert gar nichts. Manche Schüler haben das von Natur aus, den anderen muss man es beibringen. Wenn meine Reitschüler Fortschritte machen, bereitet mir das sehr viel Freude.

**Zum Schluss, was würden Sie jemandem sagen, der darüber nachdenkt, mit dem Reiten anzufangen, sich aber noch nicht ganz sicher ist?**

Auf jeden Fall ausprobieren!



# Heilung im Einklang mit der Natur

In einem tiefgehenden Gespräch mit der Gründerin der Scuola Ortho-Bionomy® Ticino beleuchten wir die Philosophie und Praxis der Ortho-Bionomy®. Diese einzigartige Heilmethode, basierend auf den Prinzipien «gerade, natürlich, gesetzmässig», kombiniert körperliche Heiltechniken mit einem tiefen Verständnis für die emotionalen und psychologischen Bedürfnisse des Menschen. Erfahren Sie, wie diese Schule eine ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit und Wohlbefinden vermittelt und wie sie ihre Lehrmethoden und Inhalte ständig weiterentwickelt, um den Bedürfnissen einer sich verändernden Welt gerecht zu werden.

## Können Sie uns eine kurze Einführung in die Ortho-Bionomy® geben und erklären, worum es sich dabei handelt?

Diese manuelle Arbeit dreht sich nicht um die Krankheit des Menschen, sondern um sein «Kranksein». Ortho-Bionomy® ist vor allem eine Lebensphilosophie, die am Körper sowie auch in allen Gebieten des Lebens und der Natur Anwendung findet. Oder besser, die Methode hat sich durch die Beobachtung der Naturgesetze entwickelt. Arthur Lincoln Pauls, Osteopath und Gründer der Methode, suchte eine einfache natürliche Art, dem Menschen zu helfen. Natürlich passend zu seinem Lieblingsmotto «minimaler Aufwand, maximaler Effekt». So entstand die Ortho-Bionomy®, die nach Pauls so einfach ist, dass jedes Kind sie erlernen kann; denn es ist nur das Wiederentdecken unseres Instinkts. Zur Herkunft des Begriffs:

ortho = gerade, korrekt  
 bio = natürlich  
 nomy = Gesetz (aus dem Griechischen)

Zusammengesetzt bedeutet es also «Gerade nach den Gesetzen des Lebens». Man könnte die Ortho-Bionomy® auch «Die Kunst des Heilens» nennen. Im Menschen ist alles, wir müssen nichts hinzufügen und nichts wegnehmen; in der inneren Mitte finden wir das Gleichgewicht. Ortho-Bionomy® ist eine Heilmethode, die auf der körperlichen Ebene im homöopathischen Sinn arbeitet, indem Ähnliches mit Ähnlichem geheilt wird. Der Bewegungsapparat, also die Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln, ist im Mittelpunkt dieser Technik; aber auch der Schädel, die Innereien, die Aura und die Fernarbeit gehören dazu. Ortho-Bionomy® berücksichtigt alle «Körper», den groben wie die feinstofflichen.



## Was war die Inspiration hinter der Gründung der Scuola Ortho-Bionomy® Ticino und wie hat sich die Schule seitdem entwickelt?

Wir waren 9 Lehrkräfte im Tessin und hatten noch keine Schule. Arthur L. Pauls ist 1997 verstorben und wir waren sehr wenig strukturiert, noch ein bisschen «Kinder», also aus dem tiefen Selbst verspürte ich den Wunsch, eine Schule zu gründen. Zusammen mit einer Kollegin aus der Westschweiz und den Tessiner Kolleg/-innen ist die Schule entstanden. Anfang Oktober 1998 sind wir mit der ersten Gruppe gestartet. Jetzt sind die Studenten der 22. Klasse bei dem letzten Examen. Um den Unterricht zu bereichern, lade ich regelmässig Lehrkräfte aus dem europäischen Umfeld ein.

## Wie sieht der typische Lehrplan für einen Studierenden an Ihrer Schule aus und welche Schlüsselaspekte der Ortho-Bionomy® werden betont?

Der komplette Lehrgang besteht aus 350 Stunden (schweizerisch gemeinsam) theoretisch-praktischer Lektionen. Die Kurse finden am Wochenende statt und mindestens 2 Wochenseminare gehören dazu.

Die Themen im Lehrprogramm sind:

- Phase 4: (Symbole der Materie), strukturelle Arbeit
- Phase 5: energetische Bewegungsmuster spüren, Faszien- und viszerale Behandlungsmethoden
- Phase 6: Ausstrahlung des Menschen, Aura-Arbeit Cranium

Ab 2024 habe ich den Kursus in Module gepackt, sodass es leichter wird, sich zu entscheiden, etwas Kleines in Angriff zu nehmen. Das erste Modul sind 3 Wochenenden und 5 Wohntage. Diese 11 Tage geben den Studenten die Freiheit, weitere Kurse von anderen Modulen zu besuchen, ohne sich in weitere Module



einzuschreiben. Also nach dem Motto «frei nach Lust und Laune».

## Welche Rolle spielen die psychologischen und emotionalen Aspekte in der Ortho-Bionomy® und wie werden sie in der Ausbildung adressiert?

Die emotionalen und psychologischen Aspekte können vom Menschen nicht getrennt werden, sie sind eins mit ihm. Über die Körperberührung lösen sich auf natürliche Weise Emotionen, und das ist sehr gut. In der Ausbildung ist das ein wichtiger Aspekt. Nur ein Beispiel: Ein verstauchtes Fussgelenk wird in die Urstellung des

Unfalles zurückgebracht, sodass der Patient das Trauma wiedererleben, bearbeiten und lösen kann. Der O.-B.-Praktiker begleitet den Klienten in dieser Arbeit, welcher ohne Schmerzen in wenigen Minuten vom Trauma befreit wird. Die psychologischen und emotionalen Aspekte sind im Fussgelenk integriert und lösen sich ganz einfach.

## Wie sehen Sie die Zukunft der Ortho-Bionomy® und Ihrer Schule im Besonderen?

Ja, nach diesen gedämpften drei Jahren ist bei vielen Menschen die Freude geschmolzen. Ich bin sicher, dass meine Mitmenschen jetzt etwas brauchen, um wieder aufzustehen, neue Werte zu finden und in sich die eigenen, ganz besonderen Qualitäten zu enthüllen. Ortho-Bionomy® ist, nach meinem Gefühl, die schnellste Art, sich zu finden. Im Jahre 1983 habe ich mit der Ortho-Bionomy® begonnen und seit 34 Jahren bin ich Lehrerin. Noch nie ist es mir langweilig geworden.

## Was ist die wichtigste Botschaft, die Sie Interessierten oder zukünftigen Studierenden der Scuola Ortho-Bionomy® Ticino mitgeben möchten?

Loslassen – freiwerden – bewusst leben. Ortho-Bionomy® weckt den Instinkt, deswegen ist sie äusserst schnell und wirkungsvoll. Der Instinkt denkt nicht, er reagiert. Ortho-Bionomy® beruht auf dem physischen Gesetz Aktion-Reaktion von Isaac Newton. Der Praktizierende provoziert (Aktion), der Instinkt des Klienten antwortet (Reaktion).

Interessiert Sie diese Arbeit? Möchten Sie mehr darüber wissen? Schreiben Sie mir doch an [margheortho@gmail.com](mailto:margheortho@gmail.com)





# Mit Unterstützung zum Eigenheim der Träume

Ob es um einen Neubau oder eine Renovation der eigenen vier Wände geht. Für manche Arbeiten ist es mehr als empfehlenswert, entsprechende Spezialisten hinzuzuziehen.

Es ist ein sprichwörtliches 1000er-Puzzle, das zusammengesetzt werden muss, um sein perfektes Zuhause zu errichten und einzurichten. Und wie beim vierteiligen Puzzle ist man auch hierbei froh um jede Unterstützung, um am Ende zufrieden auf das Gesamtwerk, sprich auf sein Wunsch(eigen)heim, blicken zu können.

Umso hilfreicher ist in diesem Zusammenhang, dass für jeden Bereich der Haus(um)gestaltung entsprechende Spezialisten ihre Dienste anbieten. Dies beginnt bereits bei der Planung des neuen Eigenheims, wenn kompetente Architekturbüros nicht nur die Wohnträume ihrer Klientinnen auf Papier bringen und anschliessend umsetzen, sondern auch mit den Behörden in Kontakt bleiben, um die Eigentümerschaft bezüglich der gesetzlichen Rahmenbedingungen stets informiert zu halten.

## Für angenehmen Schatten

Geht es hingegen darum, seine vier Wände respektive den Aussenbereich zu erweitern oder ein Facelift zu verpassen, stehen wiederum Spezialisten bereit, mit ihrer Expertise und ihrer Erfahrung das bestmögliche Resultat zu erzielen und die Kundenwünsche so passgenau wie möglich umzusetzen. Nun, da der Frühling so richtig Einzug gehalten hat und die Sonnentage entsprechend mehr werden, empfiehlt sich zum Beispiel ein wirksamer wie ästhetischer Sonnenschutz, der den Gartenbereich sowohl optisch aufwertet als auch für eine effiziente Beschattung sorgt.

Oder aber man sehnt sich passend zur Jahreszeit nach einem neuen Farbtupfer in und an den eigenen vier Wänden. Für diesen Fall kann ein Malergeschäft zugezogen werden, das fachkompetent berät und plant, bevor es die Maler-



Zu zweit können die Malerarbeiten umso speditiver erledigt werden.

oder Tapezierarbeiten speditiv umsetzt. Manch ein Malerbetrieb führt beispielsweise auch Fassadenrenovationen in seinem Portfolio. Dies sind nur einige wenige der vielen Puzzleteile, die schlussendlich ein Eigenheim ergeben, in dem man sich wohlfühlt.

Redaktion FonTimes

## Ihr Traumgarten wartet!

Sie träumen von einem Garten, der nicht nur bezaubert, sondern auch nachhaltig begeistert? Bei Derron Gärten in Rapperswil-Jona verwandeln wir Ihren Traum in Realität! Mit Fachwissen in Permakultur und Gartenbau gestalten wir Ihren Garten zu einer ökologischen Oase, die Ihnen Freude bereitet und gleichzeitig die Natur schützt.

**Permakultur-Gestaltung** für nachhaltige & essbare Gärten  
**Professionelle Beratung & Umsetzung** Ihrer Gartenprojekte  
**Vielfältige Gartennutzung:** Erholung, Selbstversorgung, Biodiversität.  
**Weniger Arbeit, mehr Genuss** dank cleverer Gartenplanung



Lassen Sie uns gemeinsam Ihren Garten in ein kleines Paradies verwandeln, das ökologisch wertvoll und ästhetisch ansprechend ist. Geniessen Sie die Schönheit und Vielfalt Ihres Gartens ohne zusätzliche Mühe.

**Rufen Sie uns an für eine unverbindliche Beratung und entdecken Sie die Möglichkeiten, die Ihr Garten bietet. Ihr Partner für ein grünes Zuhause: Derron Gärten.**

**Derron Gärten**  
 Dorf 72  
 8739 Rieden

[www.derron-gaerten.ch](http://www.derron-gaerten.ch)  
[info@derron-gaerten.ch](mailto:info@derron-gaerten.ch)



Die Michi Späni GmbH unter der Leitung von Michi Späni markiert einen Wendepunkt in der Gestaltung von Lebensräumen. Ursprünglich aus der Handwerkskunst auf einem Bauernhof kommend, hat Herr Späni seine Firma mit einer klaren Vision gegründet: einzigartige Lösungen für Zuhause und Unternehmen zu bieten. Besonders stolz ist er auf das SHADESIGN Sonnensegel, ein Symbol für die Verbindung von Ästhetik,

Funktionalität und Nachhaltigkeit. Mit einem tiefen Verständnis für individuelle Kundenbedürfnisse und einem Engagement für umweltfreundliche Materialien wie Thermoföhre beweist die Michi Späni GmbH, dass Innovation und Tradition Hand in Hand gehen können. Das Team hinter Michi Späni steht bereit, jede Herausforderung anzunehmen, um Räume zu schaffen, die nicht nur leben, sondern auch Geschichten erzählen.

Michi Späni GmbH | Mostelbergstrasse 69, 6417 Sattel | 079 281 80 66  
[www.michispaeni.ch](http://www.michispaeni.ch) | [office@michispaeni.ch](mailto:office@michispaeni.ch)



# 5 Jahre Sandra's Huusengel: eine Ära der Fürsorge und Würde

Vor fünf Jahren begann eine Reise, die das Leben vieler älterer Menschen in der Schweiz nachhaltig veränderte. Sandra's Huusengel trat mit einer Vision an: die Art und Weise zu revolutionieren, wie wir unsere Senioren betreuen. Heute, fünf Jahre später, blicken wir auf eine Erfolgsgeschichte zurück, die von Herzlichkeit, Professionalität und Innovation geprägt ist.

In einer Gesellschaft, in der die Zahl der Senioren kontinuierlich steigt, hat Sandra's Huusengel es sich zur Aufgabe gemacht, diesen demografischen Wandel mit Würde und Respekt zu gestalten. Durch ihre massgeschneiderte Live-in-Betreuung ermöglichen sie es Senioren, trotz altersbedingter Einschränkungen ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen. Die Grundpfeiler von Sandra's Huusengel – Herzlichkeit und Professionalität – haben sich als tragfähiges Fundament erwiesen. Die emotionale Bindung zwischen Betreuer und Klient ist ebenso bedeutsam wie die fachliche Qualifikation. Die Betreuer von Sandra's Huusengel sind weit mehr als Pflegekräfte; sie sind vertraute Wegbegleiter, die den Alltag der Senioren mit Freude und Fürsorge bereichern.

Transparenz und Offenheit im Umgang mit allen Kostenaspekten haben Vertrauen und Sicherheit bei Klienten und deren Familien geschaffen. Dieser offene Umgang, gepaart mit der langjährigen Erfahrung und der europaweiten Vernetzung, ermöglicht es Sandra's Huusengel, für jede Situation die ideale Betreuungsperson zu finden. Regelmässige Feedbacks und Qualitätskontrollen sichern dabei einen exzellenten Standard an Pflege und Zufriedenheit. Individualität und die einzigartigen Bedürfnisse jedes Einzelnen stehen im Mittelpunkt der Philosophie von Sandra's Huusengel. Durch aufmerksames Zuhören und Verstehen kreieren sie perfekte Lösungen für jeden Klienten. Nicht nur die Betreuung der Klienten wird massgeschneidert angeboten, auch die Wertschätzung und Förderung der Mitarbeiter sind essenziell für ein positives Arbeitsumfeld.



Der Weg zur Einrichtung der Live-in-Betreuung ist geprägt von Klarheit und Einfachheit. Vom ersten Kontakt über die persönliche Beratung bis hin zur Qualitätssicherung – Sandra's Huusengel gestaltet jede Phase des Prozesses mit dem Ziel, ein optimales Betreuungserlebnis zu gewährleisten. Mit den individuell konzipierten Paketen – Diamant, Smaragd und Kristall – ist für jedes Bedürfnis und Budget die passende Lösung dabei. Nach fünf Jahren des unermüdlichen Einsatzes und der Hingabe hat Sandra's Huusengel bewiesen, dass ein sicheres, komforta-



bles und mit Freude erfülltes Leben im Alter möglich ist. Sie haben die Seniorenbetreuung nicht nur verbessert, sondern bereichern das Leben der Senioren mit Würde und Freude. Sandra's Huusengel steht als leuchtendes Beispiel dafür, wie mit Liebe, Respekt und Professionalität eine bessere Zukunft für unsere älteren Generationen geschaffen werden kann. Auf fünf Jahre exzellente Betreuung – und auf viele weitere!



Sandra's Huusengel GmbH  
Rebackerstrasse 4, 5116 Schinznach-Bad  
062 822 33 22 • [www.huusengel.ch](http://www.huusengel.ch)  
[info@huusengel.ch](mailto:info@huusengel.ch)





# Ein zeitloses Erbe der Handwerkskunst

In einer Ära, in der Digitalisierung und Schnellebigkeit den Alltag bestimmen, steht das Holzwurmsanatorium als ein leuchtendes Beispiel für die Wertschätzung traditioneller Handwerkskunst. Dieser einzigartige Ort verbindet die Vergangenheit mit der Zukunft, indem er das Erbe des Handwerks ehrt und gleichzeitig einen nachhaltigen Ansatz für die moderne Welt anbietet. Treten Sie ein in eine Welt, in der jedes Möbelstück eine Geschichte erzählt und die Liebe zum Detail in jedem Winkel zu finden ist.

Das Holzwurmsanatorium ist mehr als nur eine Werkstatt; es ist eine Kapsel der Zeit, die die Schönheit und die Komplexität des traditionellen Handwerks bewahrt. Seit vier Jahrzehnten widmet sich unser Familienbetrieb der Restaurierung und Reproduktion von Antiquitäten, wobei wir stets einen ganzheitlichen und liebevollen Ansatz verfolgen. Unsere Expertise erstreckt sich von der sorgfältigen Reparatur alter Möbel bis hin zur Fertigung von massgeschneiderten Wunschstücken, wobei wir einen besonderen Schwerpunkt auf die Verwendung von Altholz legen.

Unsere Leidenschaft für das Handwerk manifestiert sich in der Vielfalt der Dienstleistungen, die wir anbieten. Mit einer beeindruckenden Sammlung von rund 1200 Antik- und Bauernmöbeln, die individuell nach Kundenwunsch veredelt werden, sind wir bestrebt, jedem Interieur eine einzigartige und persönliche Note zu verleihen. Unsere Fähigkeiten umfassen ein breites Spektrum, von der Laugerei über das Schreinern, Drechseln, Beizen, Lackieren bis hin zum Malen, wodurch wir in der Lage sind, einen umfassenden Service aus einer Hand anzubieten.

Über die Restaurierung und Reproduktion hinaus, engagieren wir uns für die Nachhaltigkeit und den Erhalt von Ressourcen. Wir betrachten unsere Arbeit als einen Beitrag zum Kampf gegen die Wegwerfkultur, indem wir Möbelstücke schaffen, die nicht nur durch ihre Langlebigkeit, sondern auch durch ihre zeitlose Schönheit bestechen. Darüber hinaus bieten wir einen einzigartigen Einblick in die Welt des Handwerks durch unser «Museum des vergessenen Handwerks»,



das in unserem Anwesen untergebracht ist. Hier beleuchten wir die Geschichte und Entwicklung der Holzverarbeitungsberufe und bieten unseren Besuchern die Möglichkeit, die Werkzeuge und Techniken unserer Vorfahren zu entdecken.

Das Holzwurmsanatorium ist ein Ort, der die Kunst des Handwerks feiert und jeden, der das

Besondere sucht, willkommen heisst. Egal, ob Sie ein einzigartiges Möbelstück für Ihr Zuhause finden, ein aussergewöhnliches Stück für einen Event ausleihen möchten oder einfach nur die Faszination für traditionelles Handwerk teilen, wir laden Sie herzlich ein, uns zu besuchen und sich von der Magie unseres Handwerks inspirieren zu lassen.



Holzwurmsanatorium • Unterhaldenstrasse 2, 8717 Benken  
055 283 18 18 • [www.holzwurmsanatorium.ch](http://www.holzwurmsanatorium.ch)  
[helbling@holzwurmsanatorium.ch](mailto:helbling@holzwurmsanatorium.ch)





# Pflasterkunst als Passion

Von der Gründung im Jahr 1993 durch Herrn Staub bis zur heutigen Führung durch Herrn Teixeira hat sich Walter Staub Pflasterungen als Meister der Natur- und Kunststeinverlegung etabliert. Mit Fleiss, Präzision und einem Auge für Nachhaltigkeit hat das Unternehmen unzählige Aussenbereiche veredelt und dabei Herausforderungen gemeistert – von mittelalterlichen Pflasterungen bis hin zu modernen Projekten. Dieser Artikel beleuchtet die Entstehung, die Philosophie und die Zukunftsvisionen eines Unternehmens, das Qualität und Kundenwünsche in den Mittelpunkt seines Schaffens stellt, während es die Ästhetik der Schweizer Landschaften mit jedem Stein prägt.

**Herr Teixeira, können Sie uns erzählen, wie Walter Staub Pflasterungen begonnen hat und was Sie zur Spezialisierung auf die Verlegung mit Natur- und Kunststein inspiriert hat?**

Die Firma hat Herr Staub im Jahr 1993 gegründet. Ich kam im Jahr 1998 als Angestellter in die Firma. Am Anfang war es sehr schwer, da ich frisch von der Schule kam. Mit der Zeit erlernte ich mit Fleiss und Schweiss das Pflastern und perfektionierte es mit den Jahren. Im Jahr 2012 gab mir Herr Staub die Gelegenheit, Teilhaber zu sein und im Jahr 2018 ging Herr Staub in Pension. Somit übernahm ich die komplette Firma und führte den Namen der Firma weiter.

**Mit einem so vielfältigen Portfolio, von Natursteinbelägen im Aussenbereich bis hin zu Ornamenten und Wappen, wie stellen Sie sicher, dass jedes Projekt Qualität und Langlebigkeit bietet?**

Ich stelle sicher, dass jedes Projekt Qualität hat, da mein Team perfekt arbeitet. Klar gibt es hier und dort ab und zu ein paar Fehler, das ist menschlich, aber dies passiert ganz selten. Wenn es passiert, stehen wir dahinter und machen es genau, da wir diesbezüglich ja auch Garantiarbeiten geben. Die Langlebigkeit der Pflasterungen äussert sich auch in den Materialien, die ausgesucht werden.

**Welche einzigartigen Herausforderungen gibt es bei der Arbeit mit mittelalterlichen Pflasterungen, und wie überwindet Ihr Team diese?**

Bis zum heutigen Zeitpunkt haben wir keine grossen Herausforderungen gehabt.

**Was ist Ihrer Meinung nach das Geheimnis einer perfekten Pflasterung im Aussenbereich, insbesondere angesichts der klimatischen Schwankungen in der Zentral- und Ostschweiz?**

Das grosse Geheimnis ist, dass unser Team funktionsfrei funktioniert und es ein eingespieltes Team ist. Die Arbeiten werden richtig, pünktlich und sauber ausgerichtet. Bezüglich der klimatischen Schwankungen ist es so, dass wenn es unter minus 5°C ist, fangen wir keine Pflasterung an, da es sonst keine Garantie gibt.

**Wie bleibt Walter Staub Pflasterungen bei den neuesten Trends und Techniken im Pflasterungsbereich auf dem Laufenden?**

Da wir Lizenznehmer von Acosim sind, werden wir immer informiert, was neu auf dem Markt ist und auch bezüglich Techniken, wie man z.B. eine Pflasterung mit Maschinen reinigt. Auch das Internet bringt immer wieder Neues.

**Können Sie uns von einem besonders herausfordernden oder denkwürdigen Projekt erzählen, und wie Ihr Team es erfolgreich umgesetzt hat?**

Ja, vor ca. 4 Jahren galt es, 3,5 Kilometer an der Dreiwiesenstrasse, die Strasse zum Zoo Zürich, zu pflastern. Pflastern und ausfugen im August. Da haben wir im Rekordtempo diese Arbeit durchgeführt, aber da hatte ich alle unsere Pflasterer auf der Baustelle inklusive mir. In diesem Sinn ein grosses Dankeschön an die Kibag Zürich, die uns diesen Auftrag erteilt hat.

**Wie gehen Sie den Beratungsprozess mit den Kunden an, um sicherzustellen, dass ihre Bedürfnisse und Wünsche vollständig erfüllt werden?**

Das A und O ist, zuerst die Baustelle vor Ort anzu-

schauen, um zu sehen, ob es Hindernisse gibt oder nicht. Kundenwünsche notieren, eventuell noch Muster von den verschiedenen Natursteinen bringen und auch selbst seine Meinung äussern, was besser wäre. Aber meistens geht alles nach Kundenwunsch.

**Gibt es signifikante Unterschiede bei der Installation von Natursteinpflaster im Vergleich zu Kunststein, und wie geht Ihr Team mit diesen Unterschieden um?**

Ja, die gibt es, aber wir arbeiten nur mit Natursteinpflaster und nicht mit Kunststeinen.

**Welche Kriterien verwenden Sie zur Auswahl von hochwertigen Materialien für Ihre Projekte, insbesondere bei Naturstein?**

Verarbeitungseigenschaften, Reaktionsweise auf Belastung, Widerstandsfähigkeiten, Reinigung und Pflege der Natursteine usw.

**Wie wichtig sind Steinpflasterungen für die Verbesserung des ästhetischen Reizes von Wohn- oder Geschäftsaussenräumen?**

Das finde ich sehr wichtig, da eine Pflasterung ästhetisch schöner aussieht als nur mit Belag.

**Wie trägt Walter Staub Pflasterungen zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz bei seinen Projekten bei?**

Bei uns wird das ganze Material recycelt.

**Zum Schluss, was hält die Zukunft für Walter Staub Pflasterungen bereit? Gibt es neue Dienstleistungen oder Techniken, die Sie einführen möchten?**

Die Zukunft ist ungewiss, momentan hat es einen grossen Fachkräftemangel im Baubereich, das heisst als Pflasterer, im Tiefbau und Strassenbau. Niemand will es lernen, da es ein harter Job ist. In 20 Jahren wissen wir nicht, wie es in der Baubranche aussieht. Neue Dienstleistungen wird es bei uns in naher Zukunft nicht geben.





# Die Zukunft des Möbeldesigns trifft sich in Zürich

Im März 2024 öffnet SYSTEM4 seine Pforten zum ersten Flagship-Store am Zwingliplatz 3 in Zürich. Ein Ereignis, das die Evolution des Möbeldesigns feiert und gleichzeitig eine Brücke zur digitalen Welt schlägt. Diese Eröffnung markiert den Beginn einer neuen Ära für SYSTEM4, in der Tradition auf moderne Innovation trifft und die Welt der modularen Möbelsysteme neu definiert wird.

Seit dem Start unserer Serie modularen Möbelsystems vor rund 20 Jahren hat sich SYSTEM4 durch die Nutzung von Fertigungsvorteilen und die Bereitstellung hochwertiger Produkte zu wettbewerbsfähigen Preisen ausgezeichnet. Jetzt ist es Zeit, unser Engagement und unsere Leidenschaft für Design und Funktionalität in einem neuen Licht zu präsentieren. Der neue Flagship-Store in Zürich ist nicht nur ein physischer Raum, sondern ein Symbol für die Verpflichtung von SYSTEM4, Innovation und Kundeninteraktion zu fördern. Jeder Besuch im Store wird zu einer Reise durch die Geschichte und Zukunft des Möbeldesigns, in der Kunden die Möglichkeit haben, die Vielfalt und Flexibilität unseres modularen Systems hautnah zu erleben. Von der ersten Skizze bis zum fertigen Produkt hat SYSTEM4 stets Wert auf unbegrenzte Gestaltungsmöglichkeiten, erschwingliche Preise und einfache Selbstmontage gelegt. Der Flagship-Store bringt all diese Elemente zusammen und bietet Besuchern ein unvergleichliches Einkaufserlebnis.

## Die neue Website von SYSTEM4

Parallel zur Eröffnung des Flagship-Stores in Zürich launchen wir unsere vollständig überarbeitete Website. Diese Plattform ist nicht nur ein Schaufenster unserer Produkte, sondern auch ein Hub für Inspiration, Interaktion und Innovation. Die neue Website reflektiert die Ästhetik und Werte von SYSTEM4 und macht unsere Vision einer globalen Community zugänglich.

Die Erweiterung der Farbpalette und der frische Kommunikationsauftritt auf unserer Website sind nur der Anfang. Wir laden unsere Kunden ein, Teil der SYSTEM4-Welt zu werden – einer Welt, in



der Flexibilität und Individualität im Vordergrund stehen. Mit der Eröffnung des Flagship-Stores am Zwingliplatz in Zürich und dem Launch der neuen Website betritt SYSTEM4 spannendes Neuland. Wir sind stolz auf unsere langjährigen Partnerschaften und unsere konstante Produktqualität. Die Infrastruktur in Zürich, gepaart mit unserer Innovationskraft, verspricht, dass SYSTEM4 weiterhin Massstäbe im Möbeldesign setzen wird.



SYSTEM4 steht für schnelle Lieferung, effiziente Logistik und exzellenten Kundenservice. Unser Engagement für diese Werte wird durch den neuen Flagship-Store und die Website noch verstärkt. Begleiten Sie uns zur Eröffnung in Zürich und erleben Sie, wie SYSTEM4 die Welt des modularen Möbeldesigns neu definiert. Willkommen in der Zukunft – willkommen bei SYSTEM4.



SYSTEM4 Flagship-Store  
Zwingliplatz 3, 8001 Zürich  
www.system4.ch  
044 854 94 94

**SYSTEM4**<sup>®</sup>



# Exzellenz in Bodenbelagsarbeiten und Mitarbeiterführung

In Huttwil hat sich ein Unternehmen einen Namen gemacht, das nicht nur die Region, sondern die gesamte deutschsprachige Schweiz mit seiner Expertise und seinem Engagement erobert. Die Multibau Huttu GmbH, geführt von Herrn Steiner, ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie Unternehmenserfolg und exzellenter Umgang mit Mitarbeitern Hand in Hand gehen. Dieser Artikel taucht ein in die Welt der Bodenbelagsarbeiten, eine Spezialität von Multibau Huttu, und zeigt auf, warum gerade dieser Betrieb in jedem Hauseigentümer-Guide eine besondere Erwähnung verdient.

In einer Branche, die oft von straffen Deadlines und anspruchsvollen Projekten geprägt ist, setzt Herr Steiner auf einen Ansatz, der in der modernen Geschäftswelt noch immer zu selten zu finden ist: den Fokus auf die Zufriedenheit und das Wohlergehen seiner Mitarbeiter. Dieser Grundwert spiegelt sich in jedem Aspekt des Unternehmens wider, von der sorgfältigen Auswahl der Projekte bis hin zur Durchführung der Arbeiten. Es ist ein offenes Geheimnis in Huttwil und darüber hinaus, dass ein glückliches Team nicht nur effizienter arbeitet, sondern auch qualitativ hochwertigere Ergebnisse liefert. Die Multibau Huttu GmbH ist der lebende Beweis dafür. Die Firma ist spezialisiert auf Bodenbelagsarbeiten und bedient eine breite Palette von Kundenbedürfnissen. Von klassischen Parkettböden über moderne Kunststoffbeläge bis hin zu aufwendigen Fliesenarbeiten – Multibau Huttu beherrscht sein Handwerk mit einer Präzision und Leidenschaft, die ihresgleichen sucht. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Kombination aus handwerklichem Können, innovativer Technik und einem tiefen Verständnis für die Materialien und deren Eigenheiten. Jedes Projekt wird individuell angegangen, mit einer massgeschneiderten Lösung, die den Wünschen und Anforderungen der Kunden entspricht.

Doch was wirklich heraussticht und die Multibau Huttu GmbH von anderen Unternehmen unterscheidet, ist die Art und Weise, wie sie ihre Geschäfte führen. Herr Steiner versteht es meis-



terhaft, eine Kultur der Anerkennung und des Respekts zu pflegen, die weit über die Grenzen Huttwils hinausstrahlt. Mitarbeiter werden ermutigt, ihr volles Potenzial zu entfalten und sich kontinuierlich weiterzubilden. Diese Investition in die Belegschaft zahlt sich aus: Die Teams arbeiten nicht nur effizienter und motivierter, sondern tragen auch massgeblich zu einem positiven Betriebsklima bei, das Kunden und Geschäftspartner gleichermassen zu schätzen wissen. Diese Philosophie des guten Umgangs und der Wertschätzung hat der Multibau Huttu GmbH zu einem exzellenten Ruf verholfen, der weit über die Grenzen der Region hinausreicht. Es ist kein Wunder, dass sie für eine Vielzahl von Projekten quer durch die Region die erste Wahl ist – von privaten Wohnräumen bis hin zu grossen kommerziellen Unternehmungen.

Für Hauseigentümer, die auf der Suche nach einem zuverlässigen Partner für ihre Bodenbelagsarbeiten sind, bietet die Multibau Huttu GmbH nicht nur herausragende handwerkliche Leistungen, sondern auch das beruhigende Wissen, dass sie von einem Unternehmen betreut werden, das seine Mitarbeiter und damit indirekt auch seine Kunden wertschätzt. In einer Zeit, in der Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung immer wichtiger werden, setzt Multibau Huttu ein klares Zeichen.



Abschliessend lässt sich sagen, dass die Multibau Huttu GmbH nicht nur durch ihre exzellenten Bodenbelagsarbeiten besticht, sondern auch durch ihre vorbildliche Unternehmenskultur. Herr Steiner und sein Team zeigen, dass Erfolg auf dem Fundament zufriedener Mitarbeiter und zufriedener Kunden gebaut wird. Ein solches Unternehmen verdient nicht nur eine Erwähnung in jedem Hauseigentümer-Guide, sondern auch unsere Bewunderung und Anerkennung.

Kontakt:  
Multibau Huttu GmbH  
Bernstrasse 32, 4950 Huttwil  
079 647 26 43



# Revolutionierung der Abfallentsorgung unter neuer Führung

Seit der Übernahme der Geschäftsführung von Trashfox im Jahr 2022 durch Herrn B. Uzdemir hat das Unternehmen eine signifikante Transformation durchlaufen. Mit der Digitalisierung von Prozessen, Optimierungen im Bereich der Unterflurcontainer und einer verstärkten Fokussierung auf Nachhaltigkeit durch die Verlagerung der Produktion in die Schweiz hat Trashfox seine Position im Markt nicht nur gefestigt, sondern auch seine ursprüngliche Vision erweitert. Diese Neuausrichtung, gepaart mit einem unermüdlichen Streben nach Qualität und Zuverlässigkeit, prägt die Zukunft der Abfallentsorgung, eine Zukunft, in der Effizienz, Ästhetik und Umweltbewusstsein Hand in Hand gehen.

**Herr Uzdemir, seit Ihrer Übernahme von Trashfox im Jahr 2022, welche neuen Richtungen oder Innovationen haben Sie dem Unternehmen gegeben, und wie haben diese die ursprüngliche Vision von Trashfox erweitert oder verändert?**

Wir haben viele analoge Medien digitalisiert und vereinfacht, sodass immer und von überall Zugang gewährt wird. Längst überfällige Optimierungen der Unterflurcontainer und vieler Abläufe haben wir in den vergangenen 18 Monaten umgesetzt. Zudem haben wir die Produktion aller Komponenten von ca. 60 % auf 100 % in der Schweiz gewechselt.

**Trashfox setzt auf hochwertige Materialien und langlebige Systeme. Können Sie erklären, wie diese Materialwahl die Nachhaltigkeit und Effizienz Ihrer Entsorgungslösungen beeinflusst?**

Wir setzen wo möglich und sinnvoll bei Stahlteilen auf Chromstahl. Das ist in der Stahlverarbeitung mitunter das hochwertigste Material, da es ohne Weiterverarbeitung einen Korrosionsschutz bietet. Die elektropolierte Chromstahloberfläche der Einwurfsäule ist auch noch ein Hingucker.

**Ihr Service wird für seine Zuverlässigkeit gelobt. Was macht den Trashfox-Service aus Ihrer Sicht besonders und wie stellen Sie diese Zuverlässigkeit sicher?**

Wir behandeln alle Probleme und Anliegen mit gleicher Dringlichkeit und versuchen immer, schnellstmöglich das Beste für unsere Kunden zu bieten.

**Die Kompatibilität Ihrer Systeme mit den meisten Entsorgungssystemen ist ein zentraler Vorteil. Wie erreichen Sie diese Flexibilität und was bedeutet sie für Ihre Kunden?**

Die Kompatibilität ist praktisch durch die Vorschriften und Normen gegeben, somit müssen alle Entsorger ein einheitliches Aufnahme-System zur Verfügung stellen, sodass die Systeme geleert werden können. Unser System ist so aufgebaut, dass man von Sack auf Festbehälter und umgekehrt umrüsten kann, ohne die ganze Umgebung aufzureissen.

**Welche Rolle spielt die ästhetische Integration Ihrer Entsorgungssysteme in das Stadtbild und wie gehen Sie bei der Gestaltung vor, um sowohl Funktionalität als auch Optik zu optimieren?**

Viele Bauherren, Architekten und Bewohner achten auf die Ästhetik. Wir konnten durch unsere einzigartigen Einwurfsäulen etwas schaffen, das Abfall gut aussehen lässt. Gerade bei Kehrriecht gab es zuvor die Variante mit dem vor die Türe stellen oder Stahlcontainer. Die Stahlcontainer sind meistens überfüllt, daraus folgt Gestank und lästige Insekten vor dem Haus. Etwas, was optisch ansprechend ist, wird eher rechtmässig verwendet.

**Wie sieht die Planung und der Einbau eines Trashfox-Systems konkret aus, und welche Herausforderungen gibt es dabei zu meistern?**

Die Planung des Standorts und die Baubewilligung werden durch den Bauherren erarbeitet. Teilweise sind wir bei der Planung dabei, oft jedoch werden wir als Subunternehmer oder Auftragnehmer engagiert. Sobald wir den Auftrag erhalten, erhält der Auftraggeber unsere Ablauf- und Einbauvorschriften. Mit diesen kann ein Strassenbauer oder Gärtner seine Leistungen problemlos durchführen. Die Lieferung und der Einbau verlaufen mehrheitlich reibungslos. Das Einzige, was uns teilweise nicht in die Karten spielt, sind z.B. Terminverschiebungen seitens Auftraggeber, vor allem wenn die Einsatzplanung schon knapp ist. Was leider auch vorkommt, ist, dass vergessen wird, bei uns einen Auftrag auszulösen und dann die



«normalen» Lieferfristen nicht mehr abgewartet werden können, da z.B. der Bezug von Neubauten bevorsteht. Bis jetzt haben wir alle Systeme pünktlich und fachgemäss einbauen können und streben die Serie auch für die Zukunft an.

**Wie gehen Sie mit der ständigen technologischen Entwicklung um, insbesondere im Hinblick auf die Weiterentwicklung Ihrer Produkte und Dienstleistungen?**

Wie jeder, entwickeln auch wir uns weiter. Wenn etwas optimiert werden kann, scheuen wir nicht davor, auch den ersten Schritt zu wagen und in diese Richtung zu gehen. Eine stetige, aber kontrollierte Entwicklung ist in unserer Branche wichtig.

**Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Aspekt in der Abfallentsorgung. Welche spezifischen Massnahmen ergreift Trashfox, um die Umweltauswirkungen zu minimieren?**

Ein grosser Schritt der Nachhaltigkeit war, die Produktionspartner ausschliesslich in der Schweiz zu suchen, neue und enge Partnerschaften sind seither entstanden. Leider wird dies noch zu wenig wertgeschätzt und der Preis spielt eine grössere Rolle. Durch die Produktion in der Schweiz haben wir kürzere Transportwege, was weniger Emissionen bedeutet. Auch achten wir darauf, dass Lieferungen gebündelt ausgeführt werden. Dafür erhält unser Kunde einen Preisnachlass, wenn z.B. zwei verschiedene Standorte in einer Fuhre beliefert werden können.

**Was sind die nächsten grossen Ziele für Trashfox, und gibt es neue Innovationen oder Märkte, die Sie in der nahen Zukunft erschliessen möchten?**

Darüber dürfen wir in der Öffentlichkeit noch nicht sprechen, wir können jedoch versichern, dass Trashfox in der Zukunft populär wird und man den Namen mit guten Dingen in Verbindung bringt.



Kontakt:  
Trashfox AG  
Riedgrabenstrasse 18  
8153 Rümlang  
044 818 17 90  
www.trashfox.ch  
info@trashfox.ch





# Generationen von Farben und Pinselstrichen

Die Nitschke Maler GmbH, ein Familienbetrieb mit tiefen Wurzeln in der malerischen Gemeinde Unterengstringen, steht als leuchtendes Beispiel für Handwerkskunst, die Generationen überdauert. Gegründet in den 1930er-Jahren von Pierre Jules Nitschké, hat das Unternehmen die Kunst der Malerei über die Jahrzehnte perfektioniert, überlebt durch den Willen und die Leidenschaft seiner Nachkommen, insbesondere nach dem plötzlichen Verlust von Senior Robert Nitschké in den 60er-Jahren. Robert-Ernst Nitschké, ein Mann mit Vision und Hingabe, belebte das Unternehmen 1980 wieder, und heute setzen Robert und Christoph Nitschké, die dritte Generation, diese Tradition mit Stolz fort.

Mit dem Motto «Klein aber fein» hat sich die Nitschke Maler GmbH in der Privatkundenmalerei, insbesondere im Renovationsbereich, einen Namen gemacht. Das Unternehmen zeichnet sich durch sein umfangreiches Dienstleistungsangebot aus, das von Malerarbeiten im Innen- und Aussenbereich bis hin zu dekorativen Wandbelägen und Strukturputzen reicht. Die Fassadenrenovation ist ein weiterer Bereich, in dem die Firma ihre Expertise und ihr handwerkliches Können unter Beweis stellt. Die Nitschke Maler GmbH ist mehr als nur ein Malerbetrieb; sie ist ein kulturelles Erbe, das die Kunst der Malerei bewahrt und weitergibt. Die tiefe Verbundenheit der Familie zu ihrem Handwerk und die kontinuierliche Weitergabe von Wissen und Fähigkeiten von Generation zu Generation haben es dem Unternehmen ermöglicht, in einer sich schnell verändernden Welt Bestand zu haben. In einer Zeit, in der Schnelllebigkeit und Massenproduktion vorherrschen, steht die Nitschke Maler GmbH als Beweis dafür, dass Tradition, Qualität und persönlicher Service zeitlose Werte sind.

Für diejenigen, die ein Renovationsvorhaben planen, steht das Team der Nitschke Maler GmbH bereit, um mit fachkundiger Beratung und sorgfältiger Planung zur Seite zu stehen. Die Zufriedenheit der Kunden steht im Mittelpunkt jeder Interaktion, und das Unternehmen ist stets bestrebt, Wohnräume wahr werden zu lassen.

In einer Welt des ständigen Wandels bleibt eines unverändert: Die Farben und Pinselstriche der Nitschke



Maler GmbH erzählen weiterhin Geschichten von Qualität, Tradition und familiärem Stolz. Die Firma lädt alle ein, Teil dieser fortwährenden Geschichte zu werden, sei es durch ein neues Projekt oder eine einfache Beratung. Kontaktieren Sie die Nitschke Maler GmbH, um zu erfahren, wie sie Ihr Zuhause oder Ihr Geschäft mit Farbe und Leben füllen können.

Kontakt:  
Nitschke Maler GmbH  
Talacherweg 12, 8103 Unterengstringen  
044 750 42 71 • [www.nitschke.ch](http://www.nitschke.ch)  
[maler@nitschke.ch](mailto:maler@nitschke.ch)



# Die unumgängliche Anmut des Frühlings

Die Kur- und Gartenstadt Meran pflegt ihr grünes Erbe seit fast zwei Jahrhunderten – und trägt es zeitgemäss in die Zukunft.

Vom 25. bis zum 28. April feiert die Kurpromenade die Schönheit der Pflanzenwelt: willkommen auf dem Merano Flower Festival! Der Treffpunkt internationaler und nationaler Blumenzüchterinnen und Experten bietet neben Pflanzenraritäten ein Programm mit Workshops, Expertengesprächen, Vorträgen und Genussmomenten. Dabei geht es in diesem Jahr wild zu: Slowfood mit essbaren Wildpflanzen wird ebenso angeboten wie botanische Spaziergänge in die wilde Gilfeschlucht oder das Betrachten des pflanzlichen Lebens in der Passer. Ein klarer Expertenblick fokussiert auf die Geschmackspalette alter Obstsorten, auf die

© Fabio Rubini



Jahreszeit, die grosszügig ihre Reize offenbart, ist dort ebenso aufgeschlagen.

Geniessen und radeln, verkosten und spazieren? Die Einladung zur Gourmetwanderung oder zum Genussradeln erweckt die Lust, sich zu bewegen, nach in Seidenpapier eingepackten Apfel-Geschichten, die bis zum Zarenhof nach St. Petersburg führten, sie entdeckt unter anderem wenig bekannte Architektur aus den 1920er-Jahren und bietet – neben einer Kostprobe der Meraner Kurtraube im Meraner Kurhaus – kulinarische Einsichten, gepaart mit gesunder Bewegung, guter Laune und in bester Gesellschaft.

© Patrick Schwienbacher



Wichtigkeit von Bäumen für die Lebensqualität einer Stadt, auf sensible Bioindikatoren, die zarten Widderchen (Zygaenidae), oder zeigt, welche glückliche Symbiose Pflanzen und mineralisches Gestein einzugehen vermögen. Auch private Gärten öffnen an den Festivaltagen, um nur einige der zahlreichen Angebote zu nennen.

Sich glücklich sehen geht ab 29. März auch in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff, wo 80 Gartenlandschaften auf 12 Hektar Fläche ebenso vom Frühling erzählen. Ob Tulpen oder Narzissen, Ranunkeln oder Kaiserkronen, isländischer Mohn oder die Süsse der Hyazinthen: Das Kapitel für jene

© Fabio Rubini



HTM

Tschüss,  
Alltag!

HOTEL  
THERME  
MERANO

[www.hotelthermemeran.it](http://www.hotelthermemeran.it)



# Eiszeit

Naturmuseum Winterthur  
21. April bis 15. September 2024

Eine Ausstellung des Naturmuseums Olten

Museumstrasse 52, 8400 Winterthur  
[natur.winterthur.ch](http://natur.winterthur.ch)

Öffnungszeiten  
Dienstag 10–20 Uhr  
Mittwoch–Sonntag 10–17 Uhr

Stadt Winterthur



NATUR  
MUSEUM  
WINTERTHUR



# Lust auf Badenweiler

Es ist Frühling, die Kirschblüten erblühen, die Landschaft rund um Badenweiler zeigt sich in voller Farbenpracht und lädt ein zum Wandern und Radfahren. Mildes Heilklima, wohltuendes Thermalwasser, Wellness, das Ganze in Verbindung mit badischer Gastfreundschaft und umgeben von Weinbergen – so einfach kann man den Alltag hinter sich lassen und genießen.

**W**er es im Herzen des Markgräflerlands etwas entspannter angehen will, dem sei das Heilbad ans Herz gelegt. Thermalwasser, das die Römer schon zu würdigen wussten. Überzeugen Sie sich selbst und gehen Sie in der römischen Badruine durch ein Stück Geschichte. Die Badruine ist eine der grössten und bedeutendsten Thermenruinen nördlich der Alpen. Die Cassiopeia Therme bietet ein reichhaltiges Wellnessangebot und eine grossartige Saunalandschaft.

Sie gehen lieber auf Erkundungstour? Badenweiler ist reich an historischen Bauwerken, wie beispielsweise der Burg Baden und hat zudem eine römische Vergangenheit, die man überall spürt. Nach so viel erlebter Geschichte bietet sich der Kurpark zum Durchatmen an. Er gehört zu den baumartenreichsten Deutschlands mit altherwürdigen Mammutbäumen. Schlendern Sie durch die Gassen Badenweilers, hinein in die vielfältigen Geschäfte, Cafés und Restaurants und lassen Sie das bereits Erlebte Revue passieren.



Badenweiler und die Umgebung auf eigene Faust zu erkunden, ist eine Möglichkeit. Alles Wissenswerte, Insider-Tipps und attraktive Zusatzangebote erhalten Sie bei der Tourist-Info. Natürlich können Sie sich auch in entspannter Runde alles zeigen lassen. Unsere Wanderführer und Tourguides haben viele abwechslungsreiche Touren im Angebot.

Besonderheit für die ganze Familie befindet sich etwas unterhalb des Kurparks – der Park der Sinne. 21 Exponate laden Sie dazu ein, sich auf Sinnesreise zu begeben und dabei den Tast-, Seh-, Spür-, Geruchs- und Gleichgewichtssinn neu zu entdecken.

Wer eine Abkühlung benötigt, der kann sich die im kalten Nass des Sportbads holen. Eine

Badenweiler Tourismus GmbH  
Schlossplatz 2, 79410 Badenweiler  
Tel. 07632/21 89 60  
info@badenweiler-tourismus.de  
www.badenweiler-tourismus.de



## HOTEL ANNA ★★★★★

### Angenehme, nette, natürliche Atmosphäre

Das \*\*\*\*\* Hotel Anna wird von Mutter und Tochter in der 4. Generation mit ganzem Herzen geführt.

Die vielen Stammgäste schätzen diese besondere Atmosphäre, die idyllische Lage, das hauseigene Thermalhallenbad (30°C) und die exzellente Küche.

Hotel Anna \*\*\*\*\*

Oberer Kirchweg 2 · D-79410 Badenweiler · Tel: +49 7632 7970  
www.hotel-anna.de · info@hotel-anna.de

## WELLNESS- PRIVATHOTEL POST



Thermal-Wellnesslandschaft vom Feinsten auf 700 m² inklusive! Thermalwasser Hallenbad 31°C, Softpackliegen, Naturfango, Moor, Wohlfühlpackungen, Fußpflege, Kaiserbäder in Sprudelwanne "Sieben" Erlebnissaunen, Ruheräume

### Die neuste Wellnessanlage im Ort



... und das alles beim Kurpark  
Schloßpark  
Kurhaus Palais

Konzertmuschel Cassiopeia-Therme  
"Flaniermeile" Luisenstraße  
Familie Baltus, Sofienstr. 1, D - 79410  
Badenweiler  
Telefon +49-7632-82480

[WWW.PRIVATHOTEL-POST.DE](http://WWW.PRIVATHOTEL-POST.DE)

## BADENWEILER ERLEBEN ENTDECKEN SIE DEN SÜDSCHWARZWALD

### 4-Tage-Arrangement 289 Euro p.P. zzgl. Kurtaxe

Ganzjährig buchbar!  
Aufpreis Suite oder  
Einzelzimmer 80 Euro p.P.

- 4 ÜN im großzügigen Doppel- oder Einzelzimmer mit Balkon oder Terrasse
- gesundes Markgräfler Frühstücksbuffet
- 1 Dreigang-Menü im Ratskeller
- 1 Eintritt in die Cassiopeia Therme
- Überraschungsgeschenk
- Badenweiler Willkommens-Pass mit vielen Ermäßigungen auch in der Therme
- Konus-Karte (kostenlos Bus- und Bahnfahren im Schwarzwald)



### Hotel Neuenfels

Badstrasse 18  
D-79410 Badenweiler  
Telefon +49 7632 82030  
info@hotel-neuenfels.de  
www.hotel-neuenfels.de



### Atempause im Hotel Ritter

- 2 x ÜN inkl. Frühstück und 5-Gang-Menü oder Themenbuffet
  - Nutzung des Thermalwasser-SPA-Bereiches, WLAN, Leihbademantel, Parkplatz
  - inkl. einer dieser Anwendungen (30 min) pro Person
  - 1 x Gesichtsbehandlung inkl. Maske und Gesichtsmassage oder Teilkörper-Wellnessmassage oder Hamam für die Füße inkl. Fusspeeling
- ab EUR 292,- p. Pers. zzgl. Kurtaxe**



TOP CCL Hotel Ritter Badenweiler  
Friedrichstraße 2  
DE - 79410 Badenweiler  
Tel. 0049-7632-831-0  
Fax. 0049-7632-831-299  
info@HotelRitter.de  
www.HotelRitter.de



# Das Fürstentum Liechtenstein: eine kulturelle und kulinarische Schatztruhe

Liechtenstein lässt keine Gelegenheit aus, Kulturliebhaber zu begeistern. Vaduz, die reizvolle Hauptstadt des Fürstentums, gilt als «Schatztruhe» für Besucher, die den Kunstgenuss lieben. Ab Mai lädt das Städtle zusammen mit Bad Ragaz mit dem einzigartigen Kunstevent Bad Ragartz – die 9. Schweizer Triennale der Skulptur – in seine Strassen, Gassen und urbanen Freiflächen (4. Mai bis 30. Oktober 2024).

Das reizende Ortszentrum von Vaduz ist verkehrsfrei und ein Kleinod, das man gesehen haben muss. Genau schauen lohnt sich: Eine Vielzahl von Skulpturen weltberühmter Bildhauer ziert das Städtchen. Entdeckerinnen und Entdecker sollten auch die fürstliche Hofkellerei auf dem privaten Weingut der Fürstlichen Familie besuchen und durch das Regierungsviertel mit seiner besonderen Architektur spazieren. Und wer im Anschluss an einen kulturell höchst erfreulichen Tag besondere Gaumenfreuden sucht, der lässt sich von den zahlreichen Restaurants begeistern – und dazu schmeckt ein Glas erstklassiger Liechtensteiner Wein.

## Grösste Open-Air-Ausstellung Europas gastiert in Vaduz

Bad Ragartz – die grösste Open-Air-Ausstellung Europas – bringt unter dem Motto «Gegenwart» Exponate nach Bad Ragaz und Vaduz, die von 80 international renommierten Künstlerinnen und Künstlern geschaffen wurden. Unter freiem Himmel

eröffnen eindringliche, inspirierende und auch zum Nachdenken anregende Werke neue Welten. Damit folgt man der Philosophie von Esther und Rolf Hohmeister (sie haben die zukunftsweisende Skulpturenausstellung gegründet), dass die Kunst für alle zugänglich und unmittelbar erlebbar sein soll. Dank verschiedener Führungen werden spezielle Einblicke in die Open-Air-Ausstellung ermöglicht. Bad Ragartz lässt sich wunderbar im Dialog mit den kulturellen Höhepunkten von Vaduz erleben.

## Die Vaduzer Museumsmeile: 6 x Kunst und Kultur

Das Kunstmuseum Liechtenstein mit Hilti Art Foundation, die Liechtensteinische Schatzkammer, das Liechtensteinische LandesMuseum mit dem PostMuseum und der Kunstraum Engländerbau – sie alle liegen in der verkehrsfreien Museumsmeile in Vaduz Tür an Tür.

Das Kunstmuseum Liechtenstein wurde im Jahr 2000 eröffnet und ist das Museum für moderne



und zeitgenössische Kunst mitten im Hauptort Liechtensteins. Im Fokus steht die staatliche Kunstsammlung des Fürstentums Liechtenstein. 130 Jahre Kunstgeschichte warten im Kunstmuseum Liechtenstein darauf, erfahren und entdeckt zu werden.

Das markante schwarze Gebäude des Kunstmuseums wird durch den leuchtend weissen Erweiterungsbau der Hilti Art Foundation mit ihren exzeptionel-







### Kultur-Package: Museumsmeile Vaduz mit fürstlichem Genuss

Leistungen: Regionales 3-Gänge-Gourmet-Menü begleitet mit Liechtensteiner Wein, 2-Tages-Erlebnispass Liechtenstein für Zugang zu Museen, 1 Übernachtung in einem 3- oder 4-Sterne-Hotel in Vaduz inkl. Frühstück

Preis p. P.: ab 235 CHF

[www.tourismus.li/museumundgenuss](http://www.tourismus.li/museumundgenuss)



len Werken der klassischen Moderne und der Gegenwartskunst ergänzt. Ein Ausstellungshighlight der Saison 2024 ist die eindrucksvolle Schau «Die ganze Palette. Werke aus der Hilti Art Foundation»: Hier offeriert die Hilti Art Foundation mit 40 Werken, von denen 24 zum ersten Mal überhaupt im Rahmen einer Ausstellung der Hilti Art Foundation öffentlich zu sehen sind, exklusiv einen repräsentativen Einblick in den aktuellen Stand der berühmten Sammlung. Gezeigt werden die schönsten Werke der Malerei, zu denen bekannte Bilder von Pablo Picasso, Max Beckmann, Ferdinand Hodler, Piet Mondrian oder Karl Schmidt-Rottluff gehören, aber ebenso erstklassige Neuerwerbungen von Edvard Munch, Sophie Taeuber-Arp, Max Ernst, Verena Loewensberg, Gerhard Richter oder Callum Innes.

Die Liechtensteinische Schatzkammer zeigt eine Auswahl von Kostbarkeiten der fürstlichen Sammlungen wie Kunstwerke, historische Prunkwaffen, Jagdbesteck und repräsentative Geschenke von Königen und Kaisern. Besucher werfen zudem einen einmaligen Blick auf den Fürstenhut, einen Mondstein der Apollo 11-Mission und das berühmte Fabergé-Ei «Apfelblüten».

Das Liechtensteinische LandesMuseum zeigt die Archäologie, Geschichte, Kunst, Kultur sowie Naturkunde Liechtensteins anhand von über 3000 Exponaten in über 40 Räumen. Regelmässig werden auch Sonderausstellungen in den Räumlichkeiten des LandesMuseums gezeigt.

Im darüberliegenden PostMuseum sind sämtliche je hergestellten liechtensteinischen Briefmarken in allen Details zu bewundern. Weitere Exponate und Dokumente geben Einblicke in die Entwicklung des Postwesens seit dem 15. Jahrhundert.

Der von der Kulturstiftung Liechtenstein geführte Kunstraum Engländerbau fungiert als Präsentationsfläche zeitgenössischer, regionaler Kunst.

### Theater hat immer Saison

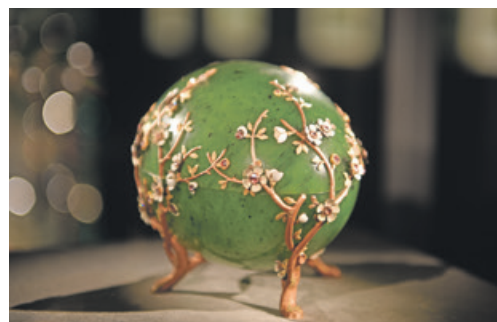
Das TAK-Theater Liechtenstein in Schaan bietet seit mehr als fünf Jahrzehnten einen künstlerisch herausragenden Spielplan in den Sparten Schauspiel, klassische Konzerte, Kinder- und Jugendtheater, Weltmusik sowie Comedy/Kabarett an. Grosse Schauspielhäuser wie das Burgtheater Wien und das



Deutsche Theater Berlin spielen hier, Jazzmusiker wie Branford Marsalis, Rebekka Bakken und beliebte Comedians wie Helge Schneider, Martina Schwarzmann, Bernhard Hoëcker und viele mehr. Selten hat man die Gelegenheit, Weltklassekünstlern so nah zu sein wie im TAK – und oft genug ergeben sich auch nach den Vorstellungen im gemütlichen Foyer persönliche Begegnungen mit den Künstlerinnen und Künstlern.

Weitere Infos unter

[www.tourismus.li](http://www.tourismus.li) / [www.tourismus.li/badragartz](http://www.tourismus.li/badragartz)



### Ausstellungen im Kunstmuseum Liechtenstein mit Hilti Art Foundation

Die ganze Palette. Werke aus der Hilti Art Foundation

Artist's Choice: Bethan Huws

Barry Le Va. In a State of Flux

[www.kunstmuseum.li](http://www.kunstmuseum.li)

bis 27. Oktober 2024

bis 1. September 2024

26. April bis 28. September 2024

### Sonderausstellung im Liechtensteinischen LandesMuseum

Entdecke die Farben Deiner Welt – Bilder aus der Haft

bis 1. September 2024

[www.landmuseum.li](http://www.landmuseum.li)



LIECHTENSTEIN

Information & Buchung

Liechtenstein Marketing

[booking@liechtenstein.li](mailto:booking@liechtenstein.li)

T +423 239 63 63

[www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)



# Feng Shui – Energie-Architektur für vitale Lebens- und Arbeitsräume

Feng Shui ist eine jahrhundertealte Erfahrungswissenschaft, mit der Wohn- und Arbeitsräume unabhängig vom Einrichtungstil harmonisiert werden. Ob modern, Landhausstil oder angesagter Restrostil – Feng Shui sieht man nicht, man spürt es.

Räume sind wohnpsychologisch gesehen für uns wie eine dritte Haut. Teile unseres Gehirns nehmen geometrische Informationen und räumliche Organisation auf. Ein Beispiel: Wie reagiert Ihr Körper auf einen Raum, in dem Sie sich nicht wohlfühlen? Möchten Sie gleich wieder davonlaufen, geht der Puls schneller, sind Sie nervös? Die Umgebung hat eine starke Wirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Arbeitsleistung, verbringen wir doch den grössten Teil unseres Lebens in geschlossenen Räumen.

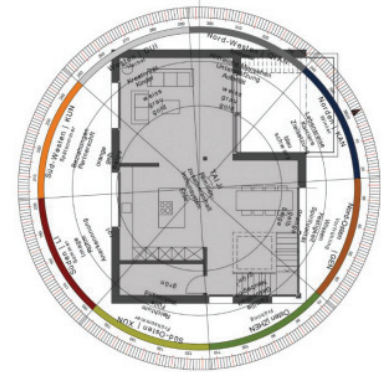
Feng Shui setzt sich anhand von Analyse- und Berechnungstechniken mit der Interaktion von Mensch, Raum und Zeit auseinander. Ziel ist, diese Wirkungsebenen zu einer Synergie zu bringen. Auf dieser Basis werden fördernde und unterstützende Massnahmen für eine optimale Raumgestaltung für den Menschen erarbeitet.

Eine Feng-Shui-Technik ist, den Qi-Fluss zu analysieren (Qi: die uns umgebende Energie). Wie fliesst die Energie durch die Räume: Fliesst sie zu schnell, gibt es eventuell Blockaden oder ist zu wenig Energie vorhanden?

Eine andere Technik aus der Kompass-Schule ist das Bagua, ein wichtiges Hilfsmittel zur Beurteilung von Räumen und deren Energiequalität. Jede der Himmelsrichtungen steht für verschiedene Eigenschaften, die fünf Elemente und Lebensbereiche (Karriere, Wissen, Familie, Reichtum, Partnerschaft, hilfreiche Freunde, Kinder/Projekte, Ruhm/Anerkennung).

Damit lassen sich sehr präzise z.B. Erfolg und Misserfolg erklären, für Bewohnende unterstützende Bereiche auswählen und die Zuordnung nach aktiven und passiven Räumen bestimmen (Yin und Yang).

Die Fachleute des Feng Shui Verbandes Schweiz verfügen über eine qualifizierte und umfangreiche Ausbildung. Nutzen Sie dieses Expertenwissen. Der Berufsverband kümmert sich um Qualitätssicherung und -massstäbe und dient so als Wegweiser für Interessenten zu kompetenten und seriösen Beratern.



Bagua – eine der möglichen Feng-Shui-Techniken

Herzlich Willkommen zur Raumgestaltung & Entwicklung mit Feng Shui in Bäretswil

- Raumgestaltung mit Feng Shui
- Chinesische Astrologie Bazi Suanming
- fröhliches Entrümpeln
- Räuchern im Raum
- Gartengestaltung
- Polsteratelier

Rainstrasse 14  
8344 Bäretswil  
044/ 833 60 30, [www.rahelgross.ch](http://www.rahelgross.ch)

*rahelgross.ch*

Raumgestaltung & Entwicklung mit Feng Shui



## So wird dein Zuhause zur Wohlfühlloase

Mit Feng Shui & Chinesischer Astrologie zeige ich dir, welche Farben, Formen & Lebensweisen dich optimal unterstützen.

- Erfahre deine Bedürfnisse & Talente auf Basis der Chinesischen Astrologie
- Lass dir von deinen Räumen helfen – beim Energie tanken & Erreichen deiner Ziele
- Sorge für mehr Wohlbefinden & harmonischere Beziehungen

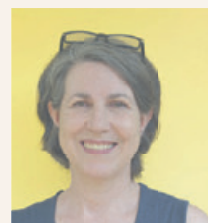
Auf meiner Website schenke ich dir meinen 5-Elemente-Guide mit 5-Elemente-Test. Gehe jetzt den ersten Schritt für mehr Wohlbefinden!



Feng Shui & Astrologische Lebensberatung  
[www.mariakosmala.com](http://www.mariakosmala.com)  
[mail@mariakosmala.com](mailto:mail@mariakosmala.com)

## farbe - raum - feng shui

- \* Sie wünschen sich ein harmonisches, stimmiges Zuhause?
- \* Sie wollen Ihr Potential erkennen und leben?
- \* Sie haben Lust auf eine Veränderung?



dann rufen Sie mich an, ich freue mich auf Sie!

gabriela galli  
ganzheitliche feng shui beratung  
farbkonzepte

loorenstrasse 21a  
8910 affoltern am albis  
[farbe-raum-fengshui.ch](http://farbe-raum-fengshui.ch)  
tel. 078 800 84 63  
mitglied feng shui verband schweiz



Ganzheitliche Einrichtungsberatung und Life Coaching – für Rückenwind, Klarheit und ein Zuhause, das einzigartig zu dir passt.

- Wohnen mit Feng Shui
- Feng Shui im Business
- Coaching mit BaZi Suanming
- Farb- und Stilkonzept



Ich bin überzeugt: Räume gestalten unser Leben mit



[www.raumwirkung.ch](http://www.raumwirkung.ch)  
[miraeraumwirkung.ch](http://miraeraumwirkung.ch)  
+41 (0) 79 222 82 08  
Traubenweg 81  
3612 Steffisburg





# Alternative Heilungswege: Homöopathie und Coaching

Wer nach alternativen Lösungen bei Krankheit oder anderen Leiden sucht, ist bei Recherchen sicherlich auch bei homöopathischen Behandlungsmöglichkeiten fündig geworden. So erweitert sich dieses Feld der Alternativmedizin immer weiter, sodass verschiedene Ansätze mit der klassischen Homöopathie und beispielsweise einem Coaching, Ansätzen der Numerologie oder der Astrologie kombiniert werden können.

Unter Homöopathie versteht man Behandlungsmethoden, die zur Alternativmedizin gezählt werden. Ihren Ursprung hat sie basierend auf den Vorstellungen von Samuel Hahnemann aus dem Jahr 1797, die grundsätzlich besagen – ausgehend vom Ähnlichkeitsprinzip – dass bei einer derartigen Behandlung ein Arzneimittel anzuwenden ist, das, bei Einsatz einer höheren Konzentration, bei gesunden Menschen vergleichbare Symptome hervorruft wie bei Kranken.

Auch wenn die Homöopathie aus schulmedizinischer Sicht oftmals in Frage gestellt wird und keine klassischen Studien zur Wirksamkeitsprüfung vorliegen, so gibt es viele Ansätze, die auf Basis ihrer geschichtlichen Entwicklung bereits seit Jahrtausenden Anwendung finden, wie zum Beispiel die Gesetzmässigkeiten der Numerologie oder der Astrologie.



## Coaching in Kombination mit Homöopathie

Die Grundlagen des Coachings wiederum gehen auf Beratungsmethoden zurück, die bei beruflichen, körperlichen, geistigen und anderen negativ geprägten Lebensumständen zum Einsatz kommen. Dabei

steht das Individuum im Fokus und es wird gemeinsam mit dem Coach vorab die Ausgangssituation analysiert und anschliessend eine Lösungsstrategie anhand von Gesprächstherapien entwickelt und umgesetzt. Ziele sind unter anderem die eigene Selbstreflexion, sowie Krisen oder Konflikte zu lösen. Dabei gibt es Anbieter, die ihre Coaching-Strategien mit homöopathischen Ansätzen wie Heilkräutern, Meditation und Achtsamkeit, als auch Energiearbeit ergänzen. Ebenso dienen oftmals die Lehren der Numerologie oder der Astrologie als Grundlage, welche es Personen ermöglichen sollen, ihre eigene Identität zu erkennen und damit eigene Wünsche und Vorstellungen konkreter zu verfolgen. Je nachdem, für welches Teilgebiet man sich interessiert und womit man sich identifizieren kann, findet man zahlreiche Anbieter, die einem bei diesem Weg der Selbsterkenntnis und langfristigen Linderung helfen können.

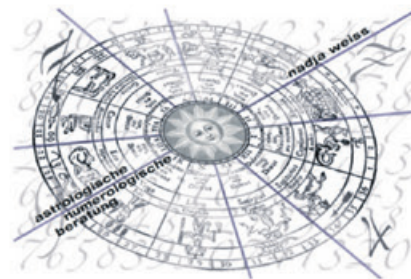
Friederike Enthammer

**Dipl. klassischer Homöopath, spezial Gebiet Krebs Behandlung.  
Aber auch alle anderen Beschwerden und Krankheiten.  
behandle auch Tiere , spez. Hunde und Pferde.**

Körpertherapeut: Dorn-Breuss Pfister Meister Therapeut . Ich heile jeden Schmerz im Bewegungsapparat. Auch Kopfschmerzen chronisch , Migräne , Karpal Tunnelsyndrom , Taubheitsgefühle , schmerzen beim Arme heben etc.

### PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

Peter Pfister  
Dipl. Homöopath & Masseur  
Limmattalstrasse 225  
8049 Zürich



**Haben Sie das Gefühl, Sie drehen sich im Kreis und gehen in vorgelebten Spuren?**

**Stagnieren Ihre Vorhaben? Stehen Veränderungen an, die Ihnen Sorgen bereiten?**

**Gerne begleite ich Sie mit meiner jahrelangen Erfahrung in Astrologie und Numerologie, alte Denkmuster zu durchbrechen und Ihren inneren Kompass neu auszurichten.**

Schon seit meiner frühesten Kindheit bin ich von der Kraft der Natur fasziniert. Durch meine Grossmutter stiess ich in meinen jungen Jahren zur Astrologie. Ich biete Astrologie sowieso auch Numerologie an.

Mein Wissen gebe ich gerne in kleinen Gruppen, mit bis zu maximal 6 Teilnehmern pro Kurs, weiter.

Es ist mir ausserordentlich wichtig, dass ich eine hohe Qualität anbieten kann und wir eine lockere, familiäre Stimmung am Kurstag geniessen können.

**Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.**

Zeltweg 12  
8032 Zürich  
lifecoachenadja-weiss.ch  
www.nadja-weiss.ch

Harmonyum ist eine kraftvolle und äusserst wirksame Methode zur Förderung der Selbstheilung und Verbesserung der Lebensqualität in allen Bereichen. Die Behandlungen biete ich sowohl vor Ort wie auch online an.

**Lebe deine Essenz  
und das Leben wird magisch!**

- Exklusiv 1:1
- Gruppen-Programme
- Achtsamkeit für dich
- Workshops



Alte Kappelerstrasse 12  
8926 Uerzlikon  
www.mindfullivingcoach.ch  
hallo@mindfullivingcoach.ch

mindful living  
coach





# DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

**Finn  
Comfort®**  
GERMANY

## SCHMERZENDE FÜSSE?

Möchten Sie wieder schmerzfrei Ihrem Hobby nachgehen, den Urlaub geniessen oder bei der Arbeit aufs Ganze gehen können? In jedem FinnComfort® Schuh finden Sie eine anatomische Bettung, die den Fuss stützt. Brauchen Sie mehr Unterstützung, kann der Fachmann Ihnen eine individuelle Einlage in Ihren FinnComfort® Schuh einsetzen.

## WIR HABEN FÜR JEDEN FUSS DEN PASSENDEN SCHUH.

FinnComfort® wird nur über den Fachhandel vertrieben. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten. Weitere Informationen finden Sie unter [www.finncomfort.ch](http://www.finncomfort.ch)



### FinnComfort® steht für ...

- Mode und Komfort
- eine optimale Passform
- gute Beratung
- geeignet für Einlagen
- Langlebigkeit
- aus hochwertigen Materialien gefertigt

SANSIBAR  
Damenmodell



Frey Orthopädie-Bedarf AG, Panoramaweg 35,  
CH-5504 Othmarsingen

## Rent a Bike

Als grösster Schweizer Bikevermieter betreiben wir ein dichtes Netz an Vermietstationen im Velo- und Bikeparadies Schweiz. Wir bauen unsere Produkte rund um die E-Bike-Miete laufend aus und möchten Ihnen diese spannenden Angebote vorstellen:

**BIKEVERMIETUNG  
SEIT 35 JAHREN**

### Langzeitmiete



Wir bieten Langzeitmieten ab einem Monat für verschiedene E-Bike Typen an. Sie profitieren von aktuellen Modellen und einem unschlagbaren Preis-Leistungsverhältnis.

#### Ihre Vorteile:

- Mietdauer bereits ab 1 Monat möglich
- Flexible Verlängerung
- E-Bikes 25 km/h und S-Pedelecs 45 km/h
- Kauf nach Miete möglich
- Inklusive Wartung, Schutzpaket und Assistance

[www.rentabike.ch/langzeitmiete](http://www.rentabike.ch/langzeitmiete)

### Verkauf



#### Grosser Showroom in Willisau

Wir haben eine grosse Auswahl an Occasionen (Velo und E-Bike) das ganze Jahr. Zudem haben wir auch Neuvelos und Testvelos in unserem Showroom in Willisau.

Weiter haben wir auch ganz jährige Stationen, welche Occasionen von uns anbieten. Informieren Sie sich online

[www.occasionsvelo.ch](http://www.occasionsvelo.ch)

**occasionsVELO.ch**  
BY RENT A BIKE

**E-BikeNOW.ch**  
BY RENT A BIKE

### Gruppenreisen à la carte



Ob eine sportliche Ausfahrt durch die Hügel, eine gemütliche Abfahrt vom Berg ins Tal oder eine Genussfahrt mit dem E-Bike – mit Rent a Bike erleben Sie in der Gruppe einen unvergesslichen Ausflug.

#### Ihre Vorteile:

- Sie bestimmen Start- und Zielort
- Sie brauchen sich nicht ums Verladen und die Logistik der Räder zu kümmern
- Sie bestimmen wann, wo und wie lange Sie fahren. Verlangen Sie eine unverbindliche Offerte unter:

[www.rentabike.ch/gruppen](http://www.rentabike.ch/gruppen)

**Rent a Bike AG** Steinmatt 1, 6130 Willisau T 041 925 11 70

**RENT  
A BIKE**  
rentabike.ch

FLYER

TOUR DE SUISSE

STEVENS

FLYER

TOUR DE SUISSE

STEVENS



# Für das Wohl von Mutter und Kind

Die Beziehung zwischen Mutter und Kind ist einzigartig und auf ihre eigene Art schön. Doch kommt sie nie ohne Tücken. Wenn Herausforderungen bezüglich der körperlichen Gesundheit oder psychischen Harmonie auftreten, bieten Spezialisten ihre Hilfe an.

**D**as Muttersein ist für viele Frauen ein sehr wichtiger Teil des Lebens und kommt mit vielen Freuden daher. Doch nebst zahlreichen glücklichen Momenten, kostbaren Erinnerungen und freudiger Aufregung können auch viele Schwierigkeiten in der Beziehung zwischen Mutter und Kind auftreten. Glücklicherweise können erfahrene Spezialisten helfen, solche Disharmonien zu lindern.

Zum Beispiel kann die Cranio-Sacral-Therapie dabei helfen, den Körper des Kindes sowie der Eltern ins Gleichgewicht zu bringen oder ihnen zu einer geistigen Harmonie zu verhelfen. Mit leichten Berührungen und Impulsen wird bei dieser Behandlungsform die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit stimuliert, was eine positive Wirkung auf den Menschen haben kann. Als sanfte Methode eignet sie sich für Babys und Kleinkinder gleich wie für Erwachsene.

## Tiefentspannt und erholt

Die zwei Parteien Eltern und Kind bilden zusammen eine Einheit, was bedeutet, dass wenn eine der Parteien von einem solchen Gesundheitsangebot profitiert, sich das positiv auf die Beziehung auswirkt und somit auch die andere Partei begünstigt. Es kann zum Beispiel vorkommen, dass ein unregelmässiger oder nicht sehr erholsamer Schlaf der Eltern oder der Kinder die Gesundheit und Zufriedenheit der Familie beeinflusst. In diesem Fall können Schlafcoaches helfen, Taktiken und Lösungen für eine gesunde Ruhezeit zu finden. Vor allem für Babys kann eine solche Unterstützung einen grossen Unterschied machen und ihr Wachstum begünstigen. Da die Schlafqualität



Wenn Mutter und Kind Schwierigkeiten dabei haben, einzuschlafen oder durchzuschlafen, kann ein Coaching hilfreich sein. © lacheev / Depositphotos

von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird, können Schlafcoaches auch dabei helfen, herauszufinden, ob die Umgebung beim Schlafen stört und eine tiefe Nachtruhe verhindert.

Redaktion FonTimes

## ENERGY HEALING

Energy Healing ist für jeden Menschen als unterstützende Behandlung gedacht.



Hast du Schmerzen? Steht eine Operation bevor?  
Hast du Angst vor Veränderungen?  
Hast du Angst vor der Geburt deines Kindes? Ist dein Kind unruhig?  
Du weisst in deinem Leben nicht mehr weiter, bist verzweifelt und ständig auf der Suche?

Möchtest du mehr Freude, Leichtigkeit und Harmonie in deinem Leben?  
Glaubst du an Energie? Glaubst du an die geistige Welt? Glaubst du an Magie und an Wunder?

Wenn du Veränderung willst, musst du auch etwas verändern, komm in Bewegung! Das Universum (Gott, Quelle usw.) ist für DICH Da und unterstützt dich! Aber es braucht dein JA! Sag jetzt JA zur Veränderung und schreite voran.

Ablauf einer Behandlung: du sitzt bequem in deinem Stuhl, und mit meiner Hand übertrage ich dir diese liebevolle und kraftvolle Energie von der geistigen Welt in deinen Körper. Die gesamte Sitzung mit Gespräch dauert 1 Stunde. (Fernheilung möglich).  
Ist nicht Krankenkassen-erkannt.

In meiner Praxis biete ich Craniosacral-Therapie (von den meisten Krankenkassen anerkannt, bitte klären Sie es zuvor ab), gilt auch als unterstützende Behandlung für Babys, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mein Fokus richtet sich nicht nur auf einzelne Symptome, sondern ich sehe Körper, Geist und Seele als ganzheitliches System. Ziel ist es, durch meine sanften Berührungen den Zugang zu den eigenen Ressourcen zu optimieren und die Selbstheilungsprozesse zu aktivieren.

«Wer nach aussen schaut, träumt. Wer nach innen schaut, erwacht!»

Ich freue mich auf Dich!  
Herzlichst, Maria Skortidis

*Maria Skortidis*  
Craniosacral Therapie  
Energy Healing

Kirchplatz 4  
8400 Winterthur  
0775337547  
mariaskortidis@bluewin.ch I www.mariaskortidis.ch

# Schlaflose Nächte?

Mein Schlafcoaching sorgt für erholt Eltern und zufriedene kleine Schlafmützen. 🧸



Jetzt kostenloses  
Erstgespräch  
vereinbaren



baby-schlafcoach.ch  
Marion Rüegg



# Mit der Höheren Fachschule sfb zur erfolgreichen Karriere

Dank einer Weiterbildung an der sfb, der Höheren Fachschule für Technologie und Management, verbessern Sie nicht nur Ihre Qualifikationen im Arbeitsmarkt, sondern erweitern Ihre sozialen und fachlichen Kompetenzen, damit Sie Ihre professionellen Ziele nach der Ausbildung definitiv erreichen. Dank den topmodernen Weiterbildungsmöglichkeiten der sfb bleiben Sie auf dem neusten Stand und können sich bestens an die Veränderungen im Arbeitsmarkt anpassen.

## Innovative Unternehmen sind interessiert

Als Dipl. Maschinenbautechniker/-in HF decken Sie mit Ihrem breiten Fundament an Kompetenzen diverse Aspekte der Produktentwicklung ab und werden zur gefragten Fachkraft in der Maschinen-, Elektro- und Metallindustrie.

## Der Lehrgang Logistikfachmann/-frau erscheint im neuen Glanz

In einer globalen und vernetzten Welt wachsen auch die logistischen Herausforderungen rasant: Die sfb hat den Lehrgang komplett neu überarbeitet, damit zukünftige Studierende mit dieser Ausbildung das beste Know-how für ihren Arbeitsalltag mitnehmen können. Ein Lehrgang – vier Abschlüsse. Vom professionellen Basiswissen bis zur Führungskompetenz.

Die Studiengänge werden von erfahrenen Fachkräften aus der Industrie geleitet und bieten eine Kombination aus theoretischen Grundlagen und einen sehr hohen Praxisbezug, um den Studierenden ein umfassendes Verständnis für die erforderlichen Fachgebiete zu vermitteln. Nach dem Abschluss sind die Absolventen und Absolventinnen bestens gerüstet, um ihre Karrieren in der Industrie wie auch im Management auf die nächste Stufe zu bringen.



Sind Sie bereit für Ihren nächsten Karriereschritt? Jährlich schliessen rund 400 Studierende an der sfb erfolgreich eine eidgenössisch anerkannte Weiterbildung ab – sei es mit Fachausweis oder HF-Diplom. Sprechen Sie mit unseren Weiterbildungsberatern und investieren Sie in Ihr wichtigstes Zukunftskapital! Mehr Informationen zu allen Lehrgängen und Daten der Infoabende unter: [sfb.ch](http://sfb.ch)

sfb Bildungszentrum  
Höhere Fachschule | +41 44 744 45 11 | [info@sfb.ch](mailto:info@sfb.ch) | [www.sfb.ch](http://www.sfb.ch)



## Das Upgrade für Ihre Karriere!

- Prozessfachmann/-frau
- Logistikfachmann/-frau
- Dipl. Maschinenbautechniker/-in HF
- Dipl. Gebäudeautomatiker/-in HF
- Dipl. Prozesstechniker/-in HF

... und weitere **Lehrgänge** in der ganzen Schweiz finden Sie unter

**sfb.ch**







# Veganes Frühlingsgemüse mit Quinoa

Inmitten des erwachenden Frühlings verlockt die Natur mit ihrer Fülle an Farben und Düften. Jeder Sonnenstrahl kitzelt die Sinne und weckt die Sehnsucht nach frischen Abenteuern und neuen Geschmackserlebnissen. In dieser Zeit des Wandels und der Erneuerung lädt uns die Küche ein, die Vielfalt des Frühlings mit diesem köstlichen, veganen Gericht zu erkunden.

## Zutaten

- 240 g Quinoa
- 5 dl Gemüsebrühe
- 200 g grüner Spargel
- 200 g Zucchini
- 200 g Peperoni, rot
- 2 St. Knoblauchzehen
- 30 ml Olivenöl, extra vergine
- 1 St. Zitrone
- 1 Bd. Bärlauch, frisch
- 1x GUSTUM.  
Universal-Kräuter-Gewürz-Salz

© timolina / Depositphotos



## Tipps

**Quinoa richtig kochen:**  
Achte darauf, die Quinoa gründlich abzuspülen, um Bitterstoffe zu entfernen. Koche die Quinoa in Gemüsebrühe anstelle von Wasser, um zusätzlichen Geschmack hinzuzufügen. Lasse die Quinoa nach dem Kochen kurz ruhen und fluffe sie dann mit einer Gabel auf, um eine lockere Textur zu erhalten

## Zubereitung

- ▶ Quinoa gründlich unter fließendem Wasser abspülen
- ▶ Bouillon in einem Topf zum Kochen bringen und Quinoa hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Körner weich sind und das Wasser aufgesogen haben
- ▶ Spargeln, Zucchini und Peperoni waschen und in gleichmässige Stücke schneiden
- ▶ Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
- ▶ Olivenöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen
- ▶ Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, bis sie glasig glänzen
- ▶ Spargel, Zucchini und Peperoni hinzufügen und zusammen für ca. 5-10 Minuten andünsten, sodass sie leicht gebräunt, aber immer noch knackig sind
- ▶ Zitronensaft über das Gemüse giessen und mit GUSTUM. Universal-Kräuter-Gewürz-Salz abschmecken
- ▶ Alles gut umrühren und weitere 2 Minuten köcheln
- ▶ Quinoa mit dem Gemüse in die Pfanne geben und alles gut vermengen
- ▶ Bärlauch in feine Streifen schneiden und dazugeben
- ▶ Heiss servieren

## Wissenswertes

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) ist ein nährstoffreiches Pseudogetreide, das ursprünglich aus den Anden Südamerikas stammt. Seit Jahrhunderten wird es von indigenen Völkern wie den Inkas als Grundnahrungsmittel geschätzt. Quinoa zeichnet sich durch seine vielseitige Verwendung und sein beeindruckendes Nährstoffprofil aus. Reich an Proteinen, Ballaststoffen und essenziellen Aminosäuren wie Lysin, ist es eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle und eignet sich besonders gut für eine vegane Ernährung. Darüber hinaus ist Quinoa reich an Eisen, Magnesium, Phosphor und Mangan, was zur Förderung der Herzgesundheit, zur Stärkung der Knochen und zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beiträgt. Seine vielseitige Anwendung in Salaten, Beilagen und Hauptgerichten macht Quinoa zu einem beliebten Bestandteil gesunder und ausgewogener Ernährung.

## Allergene/Aversionen

- ▶ Dieses Gericht eignet sich für die vegetarische Ernährung.
- ▶ Dieses Gericht eignet sich für die vegane Ernährung.
- ▶ Dieses Gericht eignet sich für die laktosefreie Ernährung.
- ▶ Dieses Gericht eignet sich für die glutenfreie Ernährung.





# Eine Oase für Zigarrenliebhaber erobert die Herzen weit über Zürich hinaus

In Zürich, bekannt für seine exquisite Lebensart und seinen Sinn für das Aussergewöhnliche, erhebt sich Don Cigarro als Leuchtturm für Kenner und Liebhaber handgefertigter Zigarren. Unter der visionären Leitung von Vincent Hartl hat sich Don Cigarro nicht nur als lokaler Geheimtipp etabliert, sondern zieht mittlerweile auch internationale Aufmerksamkeit auf sich. Die Kombination aus einem beeindruckenden Sortiment, unübertroffener Expertise und einem tiefen Verständnis für die Kunst des Zigarrenrauchens hat Don Cigarro zu einem Synonym für Genuss und Qualität gemacht.



Der begehrte Humidor, ein Schatzkästchen in Zollikon, einem idyllischen Vorort von Zürich, ist eine wahre Fundgrube für jeden Zigarrenenthusiasten. Mit über 700 handgefertigten Zigarren aus den renommiertesten Anbaugebieten der Welt bietet Don Cigarro eine Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Jede Zigarre bei Don Cigarro erzählt eine eigene Geschichte, eingebettet in den reichen Aromen und der sorgfältigen Handwerkskunst, die sie zum Leben erwecken. Vincent Hartl und sein Team verstehen es meisterhaft, die Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kunden zu antizipieren und zu erfüllen. Ihre Beratung geht weit über das Übliche hinaus, denn sie teilen eine Leidenschaft, die jeden Besuch zu einem unvergesslichen Erlebnis macht. Egal, ob man nach einem klassischen kubanischen Geschmack oder den subtilen

Nuancen dominikanischer Tabake sucht, Don Cigarro ist der Ort, an dem Suche und Entdeckung aufeinandertreffen.

Die Authentizität und Qualität der Zigarren sind bei Don Cigarro oberstes Gebot. Durch die exklusive Zusammenarbeit mit offiziellen Schweizer Importeuren und Distributoren gewährleistet Don Cigarro, dass jede Zigarre nicht nur echt, sondern auch in perfektem Zustand ist. Dieses Engagement für Exzellenz macht Don Cigarro zu einem vertrauenswürdigen Partner für alle, die das Beste suchen. Neben dem physischen Laden in Zollikon hat Don Cigarro auch seine digitale Präsenz verstärkt, um Liebhabern handgemachter Zigarren überall in der Schweiz und in Liechtenstein die Möglichkeit zu geben, ihre Lieblingsstücke bequem nach Hause zu bestellen. Mit einer Lieferung, die für ihre Schnelligkeit und Zuverlässigkeit bekannt ist, setzt Don Cigarro neue Massstäbe im Online-Handel mit Zigarren.

In einer Zeit, in der die Welt immer digitaler und unpersönlicher wird, steht Don Cigarro als Bastion der Tradition und des persönlichen Engagements. Vincent Hartl und sein Team laden Sie ein, in die Welt der handgefertigten Zigarren einzutauchen und den Luxus zu erleben, der in jedem Zug steckt. Don Cigarro ist mehr als nur ein Geschäft – es ist ein Zuhause für alle, die die Feinheiten des Lebens zu schätzen wissen.



Don Cigarro GmbH  
Seestrasse 11  
8702 Zollikon  
043 499 77 22  
[www.doncigarro.ch](http://www.doncigarro.ch)  
[doncigarro@doncigarro.ch](mailto:doncigarro@doncigarro.ch)



# Ein Stück Heimat mitten in Wohlen

Inmitten der malerischen Gemeinde Wohlen liegt ein wahres Juwel, das seit Generationen das Gefühl von Zuhause verkörpert: der Gasthof zum Rössli. Als traditionsreicher Treffpunkt für Feinschmecker und Reisende gleichermaßen, hat dieser Gasthof mit über 250 Jahren Geschichte einen festen Platz in den Herzen der Bewohner des Freiamts.

Die Familie Wohler führt mit Hingabe und Leidenschaft diesen gastlichen Ort, der nicht nur für seine exzellente Küche, sondern auch für seine warme, familiäre Atmosphäre bekannt ist. Die saisonale Speisekarte lockt mit einer gelungenen Mischung aus regionalen Spezialitäten und internationalen Köstlichkeiten, die selbst den anspruchsvollsten Gaumen verwöhnen. Doch der Gasthof zum Rössli bietet weit mehr als kulinarische Genüsse. Mit Stolz präsentieren sie ihr Boardinghaus, das in einem charmanten Altbau untergebracht ist. Hier finden Gäste nicht nur eine Unterkunft, sondern auch die Möglichkeit, sich wie zu Hause zu fühlen. Ob für Geschäftsreisende, Langzeitbewohner oder Urlauber – das Boardinghaus bietet eine ideale Lösung, um die Privatsphäre zu geniessen und dennoch die Annehmlichkeiten eines Hotels zu nutzen.



Das Angebot des Gasthofs zum Rössli reicht jedoch weit über die gastronomische und beherbergende Sphäre hinaus. Für private Feiern, Firmen- oder Vereinsnänsse bieten sie massgeschneiderte Konzepte, die kulinarischen Genuss mit unvergesslichen Erlebnissen verbinden. Doch das Highlight des Rössli-Anwesens ver-

birgt sich hinter den Toren des Gasthofs: ein kleines Paradies mit einem Hof, einem Hühnerstall und zahlreichen Obstbäumen. Hier werden nicht nur die Eier der glücklichen Hennen direkt ab Hof verkauft, sondern auch erstklassiger Apfelsaft und hochwertige Branntweine aus Äpfeln und Birnen hergestellt.

Die «Rösslihof-Schüür» wird nach realisiertem Umbau künftig in das gastronomische Konzept miteingebaut, so dass kleinere und mittlere Events weitere unvergessliche Momente in idyllischer Umgebung werden. Der Gasthof zum Rössli verkörpert das Gefühl von Heimat und Gastfreundschaft in seiner reinsten Form. Ein Besuch in diesem gastlichen Haus verspricht nicht nur Gaumenfreuden, sondern auch unvergessliche Erlebnisse und das Gefühl, endlich angekommen zu sein.

Besuchen Sie den Gasthof zum Rössli und lassen Sie sich von der Wärme und Herzlichkeit der Familie Wohler empfangen. Denn hier, wo Tradition und Moderne sich vereinen, fühlen Sie sich nicht nur wie zu Hause – Sie sind es.



Gasthof zum Rössli

Wohler's Gasthof zum Rössli GmbH

Zentralstrasse 1, 5610 Wohlen • 056 622 15 61 • [www.gasthofroessli-wohlen.ch](http://www.gasthofroessli-wohlen.ch)  
[info@gasthofroessli-wohlen.ch](mailto:info@gasthofroessli-wohlen.ch)







# TESTE DEIN WISSEN

Spiele hier unser beliebtes Kreuzworträtsel... viel Spass und viel Erfolg!

Parole der Franz. Revolution	in Reichweite, nahe	poetisch: Wohlgeruch	du und ich		reich an Licht	7	latein.: Licht		Höhepunkt, Krönung (ugs.)		Rabatt, Skonto		Hptst. des antiken Reichs Elam	weibl. Körperteil		fertig gekocht	amerik. Reggae-sänger (Johnny)
							Orbit			3							
			2		Name der Europarakete		weibl. Vorname		fragwürdig, anrüchig		5			8		zottiger Waldgeist	
Computerfehler (engl.)			morsch, brüchig	franz.: nach Art von				schmale Brücke	nord-amerik. Land (Abk.)				zeitlich abstimmen (ugs.)		Init. von alt Bundesrat Schmid		
stets						Initialen Gorbatschows			thail. Königstitel		kleiner See					6	9
Holzblasinstrument		Einzelstück							Strom durch Basel		1				Ex-Profi-boxer (Muhammad) †		Substanz der Gene (dt. Abk.)
				Initialen Einsteins		nicht verboten						chem. Z. für Germanium		dt. Rundfunkverbund (Abk.)			
süße Gartenfrucht		verdorben (Fett)					4		portug. Seefahrer † 1521								
								eine Konferenz abhalten						engl.: es ist			

## SPIELANLEITUNG SUDOKU:

Schreibe in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur einmal vorkommen.

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

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



### Selbsterkenntnis und persönliches Wachstum im neuen Sonnen-Jahr

Am 20. März 2024, mit der Tag- und Nachtgleiche, hat nicht nur der Frühling offiziell begonnen, sondern auch das astrologische Jahr mit dem Eintritt der Sonne in das Tierkreiszeichen Widder. Jeder von uns wird von der aktuell herrschenden Widderenergie geprägt und kann davon profitieren. Beim Prinzip des Aufbruchs und des Anfangs geht es darum den eignen Willen auf ein Ziel zu richten, mutige Entscheidungen zu treffen und Neubeginne zu wagen. Welcher Lebensbereich besonders davon betroffen ist, hängt davon ab wo im persönlichen Horoskop sich der Widder und dessen Herrscherplanet Mars befinden.

Jedes astrologische Jahr lässt sich einem bestimmten Planetenprinzip zuordnen. In diesem Jahr steht das Sonnenprinzip im Fokus. Die Sonne, als das hellste Licht am Himmel, schenkt uns nicht nur Wärme, sondern repräsentiert auch Selbsterkenntnis, schöpferischer Selbstaussdruck und Selbstverwirklichung. Während der Wille zum Handeln durch den Widder-Mars verkörpert wird, obliegt es der Sonne, die mutigen Entscheidungen nachhaltig in die Tat umzusetzen und zu verwirklichen.

In der aktuellen Widder-Phase können wir besonders klar erkennen, wo in unserem Leben es an der Zeit ist, zu neuen Ufern aufzubrechen und ein Risiko in Kauf zu nehmen. Mit der Unterstützung der Sonne können wir unsere Selbstverwirklichung in die Hand nehmen, uns unserem persönlichen Wachstum widmen, um schon bald in unserem schönsten Licht zu erstrahlen.

### Möchten Sie mehr über sich selbst erfahren?

Stecken Sie in einer Sackgasse und wissen nicht wie es weitergehen soll? Sind Sie geplagt von Ängsten und Unsicherheiten? Eine Beratung in astrologischer Psychologie kann in jeder Lebenssituation eine wertvolle Unterstützung bieten. Sie dient nicht dazu, Ihr Schicksal vorherzusagen, sondern kann Sie vielmehr dabei unterstützen, bewusste Entscheidungen zu treffen um Ihre Lebensreise selbstbestimmt zu gestalten.

Weitere Informationen und Terminvereinbarungen unter:

[www.astro-zentrum.ch](http://www.astro-zentrum.ch)

Astro-Zentrum  
Tanja Fischer  
076 356 16 66  
info@astro-zentrum.ch







## De Zanet Natursteine – seit bald 120 Jahren im Dienst der Baubranche

Kompetenz ist die Summe aus Leidenschaft und Erfahrung. Unsere lange Tradition verpflichtet uns zu beiden. Bei De Zanet Natursteine ist Leidenschaft ein Bestandteil unserer Gene. Und die Erfahrung das Resultat der Freude, für unsere Kundschaft täglich das Beste zu geben. Nur so werden wir unserem Gründervater gerecht und können die Erfolgsgeschichte unserer Firma Kapitel für Kapitel weiterschreiben. Vertrauen Sie uns Steinspezialisten und lassen Sie sich während eines gemeinsamen Rundgangs durch einen unserer Schaugärten inspirieren. [www.dezanet.ch](http://www.dezanet.ch)



**P. De Zanet & Co. AG, Natursteine**

**Hauptsitz und Ausstellung** 8730 Uznach, Grynaustr. 5, Tel. 055 293 26 30, [info@dezanet.ch](mailto:info@dezanet.ch)

**Ausstellung** 5507 Mellingen, Obere Bahnhofstr. 28, Tel. 056 544 65 00, [mellingen@dezanet.ch](mailto:mellingen@dezanet.ch)





Buchen  
Sie jetzt Ihre  
Sommerreise  
zum Preis von  
CHF 855.-\*  
pro Person!



## Erleben Sie das Beste von Norwegen mit dem Spezialisten.

Lassen Sie einige der schönsten Landschaften der norwegischen Küste auf sich wirken, darunter die atemberaubenden Inseln der Lofoten oder halten Sie Ausschau nach Walen und einer Reihe von arktischen Vögeln, wie Seeadlern. Besuchen Sie auf dieser Seereise zwischen Mai und Oktober mitunter auch den Trollfjord, wobei das Schiff in den engen Fjord einfährt und ein 180-Grad-Wendemanöver durchführt.

### Preisbeispiel:

Kirkenes – Bergen, Abfahrt 18.06.2024  
Doppelkabine Innen pro Person CHF 855.–  
Doppelkabine Aussen pro Person CHF 2025.–  
\*Stand 23.02.2024



Jetzt detailliertes Reiseprogramm entdecken  
oder direkt anfragen unter:  
Glur Reisen, Spalenring 111, 4009 Basel  
E-Mail: [reisen@glur.ch](mailto:reisen@glur.ch), Telefon: 061 205 94 94  
[www.glur.ch](http://www.glur.ch)

**GLUR**  
**REISEN**  
Eine Marke der Knecht Reisegruppe