

# fontTimes



So tickt die Stubete Gäng



Mit dem Gravelbike Zug erkunden

**GUTSCHEIN.**  
CHF 27.- statt 34.- **-20%**

**Gold-Wäsche mit Unterboden.**

Gültig bis Sonntag, 16.10.22. Mit oder ohne Kundenkarte.

OSCAR Luzern  
Buholzstr. 16  
6032 Emmen

OSCAR Zug  
Chollerstr. 39  
6300 Zug

**OSCAR**wash.ch



## Beni Thurnheer

«Das Kommentieren fehlt mir nicht»

**GUSTUM**  
pure taste  
www.gustum.net  
Pure Geschmack aus rein natürlichen Zutaten

Wein • Spirituosen • Mineralwasser • Bier  
**Casillo Getränke AG**  
Abholmarkt • Hauslieferdienst  
Blickensdorf 6340 Baar Telefon 041 • 766 30 66  
Alte Kappelerstrasse 21 Telefax 041 • 766 30 60  
www.casillo-getraenke.ch info@casillo-getraenke.ch

Ihr Partner gegen den Durst...

www.casillo-getraenke.ch

• Kirschensteine - & Traubenkernkissen  
• Arvenspäne, Schafwollkugeln  
• Teesorten, Seifen uvm.

Onlineshop  
www.kirschensteine.ch  
056 444 91 08



NICHT STAUNEN.  
**PROBE FAHREN.**



**MOKKA-e** /



O P E L



**Emil Frey** Sihlbrugg  
emilfrey.ch/sihlbrugg – 041 727 88 88

**Kanton**

Wie eine Hagedorner Familie die Musikwelt erobert.....	4
Secondhand Day – für nachhaltige Alternativen in der Schweiz .....	6

**Region**

Ist Technologie wirklich neutral? .....	8
Mit dem Gravelbike Zug erkunden .....	10

**Tierfreunde**

Voller Einsatz für den eigenen Liebling .....	13
Wildtiere.....	14
Eine Wildtieroase ums Haus .....	15

**Fachspezialisten**

Die Sichtbarkeit von (Industrie-)Fachspezialisten.....	16
--	----

**Kinder**

Stoffwindeln: schicker, gesünder, nachhaltiger .....	18
--	----

**auftanken.TV**

Ein Mord, der «King» und das letzte Rennen.....	19
---	----

**People**

«Das Kommentieren fehlt mir nicht» <b>Interview mit Beni Thurnheer</b> .....	20
---	----

**Ausflugziele**

Bergbahnen, Biosphären und Berghütten.....	24
Tourismusmagnet Graubünden: der einzige dreisprachige Kanton der Schweiz.....	26
Radeln und schlemmen im Emmental.....	28

**Liechtenstein**

Liechtenstein – auf den Spuren der Monarchie .....	32
--	----

**Beauty**

Für schöne Haare von Kopf bis Fuss.....	35
---	----

**Gesundheit**

Yoga – als Ausgleich zum Alltagsstress .....	38
Entfalte dein volles Potenzial mit Coaching.....	40

**Genuss**

Gruyère AOP-Tempura.....	44
--------------------------	----



### Ihr Migrol Regionalbüro in Zürich-Altstetten

Wir sind Ihre kompetente Partnerin rund um das Thema „Energie“. Rufen Sie uns an und profitieren Sie von attraktiven Cumuluspunkten.

Unsere Brennstoffe und Services:

- > MIGROL ÖKO PLUS®
- > MIGROL GREENLIFE®
- > MIGROL Holzpellets
- > MIGROL Tankrevision inkl. Innenreinigung
- > MIGROL Boilerentkalkung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



www.migrol.ch

Migrol AG, Badenerstrasse 569, 8048 Zürich  
ENERGIE- UND WÄRME-HOTLINE 0844 000 000

**Online**

@ftmedien.ch



www.ftmedien.ch

**Impressum****Verlag:**

ftmedien.ch  
Alte Steinhauserstrasse 10  
6330 Cham  
041 544 96 00

**Anzeigen:**

info@ftmedien.ch

**Coverfoto:**

SRF

**Redaktion:**

Simon Bertschi  
Sven Martens  
Ksenia Sadovnikova

**Bildnachweis:**

depositphotos.com  
pixabay.com

**Erscheinungsweise:**

12 x jährlich



  
**alpkäse**

## Schweizer Alpkäse



... gehört in jede Schweizer Küche.

## 1350 Alpkäsereien in der Schweiz.

Für deinen Genussmoment im Alltag.

Siehe Videos und feine Rezepte mit Alpkäse unter:

**schweizeralpkäse.ch**

**/genussmoment-im-alltag**

**/alpkäse-rezepte**

Erfahren Sie mehr über die Herkunft von nachhaltig produzierten Tradition- und Genusskäse:



Schweiz. Natürlich.

**Unser Schweizer Käse.**

www.schweizerkaese.ch



# Wie eine Hagedorner Familie die Musikwelt erobert

Seit Juli ist das dritte Album «Hoodiegäggeler» der derzeit beliebtesten Schweizer Band auf dem Markt. Die 2019 gegründete Stubete Gäng eroberte die Musikszene im Sturm. Mit dem neuesten Streich finden Aurel, Moritz, Hans und Claudio Hassler endlich etwas Zeit, um ihren Erfolg zu geniessen. Ein Gespräch über Heimatgefühle in Indien, Musikbühnen und das Klassenzimmer.

«Ob ein Stück zum Hit wird, wissen wir nie. Da gehört wohl eine grosse Menge Glück dazu», sagt Aurel Hassler (37). Mit Bruder Moritz (34), Vater Hans (77) und Onkel Claudio (74) bildet er die zurzeit angesagteste Schweizer Band. Made in Zug: die Stubete Gäng. Ob nun Glück oder Talent – ihre Songs werden regelmässig zu Ohrwürmern. Ende Juli ist ihr drittes Album «Hoodiegäggeler» erschienen. Das dritte Album innerhalb von drei Jahren. Und jedes ein Erfolg. «Nun geniessen wir die Zeit mit den neuen Songs», sagt Aurel.

## Zuhause schon Stars

Ihr erstes Stück «Petra Sturzenegger» schaffte es 2019 gleich von Null auf Hundert. Auf Youtube wurde es über 1.5 Millionen Mal angeklickt. 12'700 Abonnenten hat die Band inzwischen, kann sich vor Auftritten und Anfragen kaum retten. Heute das Open Air Gampel, morgen die Terrasse der Jatzhütte in Davos. Bei ihnen zuhause im zugerischen Hagedorn kennt man sie freilich schon länger. «Wenn wir vor dem Schulhaus Fussball spielen, hört man manchmal die Kinder flüstern: «Oh, Stubete Gäng! Das ist doch der!», verrät Aurel.

Mit der Gründung der Band vor drei Jahren haben sie auch eine neue Musikrichtung aus der Taufe gehoben. Den Urbanen Ländler. Oder den «Örbn Ländlr», wie die vier ihn nennen. Traditionelle Schweizer Volksmusik neu interpretiert, mit Hip-Hop und Dance.

## In Indien wahre Herkunft und Liebe zur Musik entdeckt

Die kreative Eingebung kam der Boyband nicht etwa in den Bergen oder beim gemeinsamen Musizieren in der heimeligen Stube. Sondern im knapp 7000 Kilometer Luftlinie entfernten Indien. Lange Zeit vermutete Aurel dort nämlich seine Wurzeln. Während der Reise entdeckte er nicht nur, dass er durch und durch Schweizer ist, er fand auch seine Liebe zur Volksmusik. Heute sagt er etwas philosophisch: «Manchmal braucht es eine Distanz, um zu spüren, was einem ganz nahe ist.»



Die Familie Hassler setzte vor drei Jahren zum musikalischen Höhenflug an.  
Bild: zVg

## Vom Klassenzimmer auf die Bühne

Vor dem Leben auf der Bühne standen Aurel und Moritz im Klassenzimmer und unterrichteten, die Brüder sind ausgebildete Primarlehrer: «Die Musik hat uns quasi abgeworben», erzählt Aurel.

Die Hasslers sind generell eine Lehrer- und Musikerfamilie. Vater Hans liess sich am Konservatorium zum Instrumentallehrer und Musiker ausbilden. Onkel Claudio war vor seiner Pensionierung Turn- und Sportlehrer. Beide sind musikalisch kein unbeschriebenes Blatt. Gemeinsam mit ihrem dritten Bruder machten die «Hassler Buebe» die damalige Ländlerszene unsicher. Hans bewegt sich seit jeher zwischen Akkordeon, Klarinette und Kontrabass. Von 1966 bis 1968 trat er mit der Jodlerlegende Peter Hinnen und dessen Lied «7000 Rinder» auf. 2018 gewann er den mit 25'000 Franken dotierten Innerschweizer Kulturpreis. Er gilt als musikalischer Tausendsassa.

Mittlerweile ist die Zeit um, die Jungs müssen auf zum nächsten Auftritt. Ein Open Air. Ob Aurel und Moritz denn selbst einmal wie ihr Vater mit ihren Kindern auf der Bühne stehen wollen? «Wir schliessen es nicht aus», antwortet Aurel. Aktuell interessierten sich seine Söhne jedoch eher für Bagger denn für Musik. Ebenso denkbar sei, dass die beiden dereinst wieder vor einer Klasse stehen und den Unterricht rocken.

Adriana Zilic



# New Kia Ceed



Movement that inspires

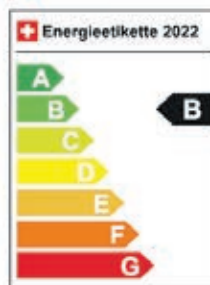
ab  
CHF 23'350.-

## Binzegger Auto AG

Zugerstrasse 47  
6340 Baar  
+41 41 769 70 80  
info@binzegger-auto.ch  
www.binzegger-auto.ch



Abgebildetes Modell: Kia Ceed GT-Line 1.5 T-GDi Mild-Hybrid aut. CHF 35'250.-\*, Metallic-Lackierung CHF 690.- (inkl. MwSt), 5,9 l/100 km, 135 g CO<sub>2</sub>/km\*\*, Energieeffizienzklasse B.  
Kia Ceed 1.0 T-GDi man. CHF 23'350.-, 6,4 l/100 km, 145 g CO<sub>2</sub>/km\*\*, Energieeffizienzklasse C.  
\* Prämie von CHF 2'000.- bereits abgezogen.  
Angebot gültig bis 31.08.2022 oder solange Vorrat.  
\*\* Durchschnitt aller in der Schweiz verkauften Neuwagen: 149 g CO<sub>2</sub>/km nach neuem Prüfzyklus WLTP.



# Secondhand Day – für nachhaltige Alternativen in der Schweiz

Günstige Mode mag ihre schönen Seiten haben, doch die umweltschädlichen Folgen von Fast Fashion sind immens – Wasserknappheit, Abholzung, schlechte Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie und mehr. Deswegen macht der dritte nationale Secondhand Day am Samstag, 24. September, darauf aufmerksam, wie attraktiv die Alternative sein kann.

**A**ufgrund des breiten Angebots günstiger Ware aus Massenproduktion gehört die Einkaufstour für viele zum Alltag. Durch die stetige Präsenz der Werbung für diese Produkte verwandelt sich Shopping auch schnell zur Gewohnheit. Was wiederum rasch zu einem übermässigen Neuwarenkonsum führen kann, der zu viele Ressourcen verbraucht.

So fallen in der Schweiz jährlich 700 Kilogramm Müll pro Kopf an. Zudem kommen die Produktion sowie der Transport der Ware in die Läden mit einem erheblichen CO<sub>2</sub>-Ausstoss daher. Betrachtet man die gesamte CO<sub>2</sub>-Produktion pro Kopf, verursacht die Durchschnittsperson in der Schweiz einen Ausstoss von 13,5 Tonnen CO<sub>2</sub> – und das jährlich. Um den Planeten und die Arbeitskräfte, welche die Waren unter teils prekären Bedingungen produzieren, zu schonen, müssen wir also auf nachhaltigere Alternativen zum Neukauf setzen.

Eine wirksame Ausweichmöglichkeit zum Neukauf ist der Secondhand-Kauf. Jedoch sind heute nur zwei Prozent der in der Schweiz gehandelten Güter, sofern man Lebensmittel nicht dazurechnet, aus zweiter Hand. Dabei warten bereits zahlreiche Occasionsmärkte sowie Secondhand- und Vintage-Läden auf mehr Kundschaft.

## Das nachhaltige Ziel

Mittels Secondhand-Kaufs wird die nachhaltige Kreislaufwirtschaft angestrebt. Darunter ist zu verstehen, dass die Nutzung von Materialien



*Auf der Suche nach kleinen Schätzen.*

Bild: Facebook SecondhandDay

## Das Reparieren ist ein wichtiger Teil des nachhaltigen Konsums.

Bild: Facebook SecondhandDay



und Produkten möglichst verlängert werden soll. Indem die Gegenstände repariert, wiederverwendet, weitergegeben und neu verarbeitet werden, wird an Energie, Arbeitsleistung und CO<sub>2</sub> gespart. Ziel ist, dass jedes Produkt bis zum Ende seiner Lebensdauer maximal genutzt wird. Ist dies der Fall, fällt erheblich weniger Abfall an und der Ressourcenverbrauch wird stark verlangsamt. Das bedeutet, dass so viel Material und Ressourcen wie möglich im Kreislauf verbleiben und idealerweise dort eingesetzt werden können, wo sie gebraucht werden.

Auf diese Tatsache macht der Secondhand Day am Samstag, 24. September, aufmerksam. Das Ziel des Events ist, der Gesellschaft die Vorzüge dieser nachhaltigen Shopping-Alternative schmackhaft zu machen. So macht das Secondhand-Stöbern nicht nur Spass, es hat auch direkte positive Auswirkungen auf Mensch und Umwelt.

## Gegen Greenwashing

Den Secondhand Day hat der Online-Marktplatz Ricardo gemeinsam mit myclimate, Circular Economy Schweiz und 20 Minuten 2020 ins Leben gerufen. Auch in diesem Jahr dürfen sich Secondhand-AnhängerInnen auf einen Tag voller Verkaufs- und Tauschaktionen sowie einiger Upcycling-Workshops freuen. Am Vortag diskutieren zudem mehrere Gäste (Besetzung bei Redaktionsschluss noch offen) im Rahmen einer Podiumsreihe die Vor- und Nachteile unseres Konsumverhaltens.

Nicht nur die OrganisatorInnen des Secondhand Days, auch die EU will dieses Jahr den Übergang zu einer Kreislaufwirtschaft in der Textilindustrie beschleunigen. Dies soll in einem neuen Rahmen für eine nachhaltige Produktpolitik geschehen. Unter anderem sollen strengere Kontrollen eingeführt werden, wenn es um die Deklaration von Inhaltsstoffen bei Textilien geht. So betreiben viele Firmen Greenwashing, wenn sie fälschlicherweise angeben, dass ihre Stoffe vollständig aus pflanzlichen Quellen stammen oder umweltschonend gebleicht und gefärbt wurden. Ebenfalls hat die EU die Absicht, die Verbrennung von unverkauften Kleidungsstücken möglichst zu minimieren. Auf diese Weise soll die CO<sub>2</sub>-Produktion gehemmt und die Arbeit der Textilproduzenten mehr wertgeschätzt werden.

## Warum sich Secondhand lohnt

Der Nachhaltigkeit dienlich ist nicht nur, weniger auf Fast Fashion zu setzen, sondern auch Gegenstände, die man nicht braucht, weiterzugeben. Denn in der untersten Schublade versteckt oder im Keller verstaubt, bleiben die Produkte nicht im Kreislauf und verlieren an Wert, wenn sie zu schimmeln oder zu rosten beginnen. Deswegen wird am Secondhand Day nicht nur zum Secondhand-Kauf, sondern auch zum Entrümpeln, Verkaufen sowie zum Upcycling animiert.

Zu den schönen Seiten des Secondhand-Kaufs gehört übrigens unter anderem, dass man öfter auf Einzelstücke zu erschwinglichen Preisen stösst – sei dies auf einer Secondhand-Webseite wie Depop oder tutti.ch – oder vor Ort in Läden wie denjenigen der Heilsarmee. Auch gut erhaltene Marken- und Sammlerstücke lassen sich secondhand zu einem günstigeren Preis auffinden.

## Ein zunehmender Erfolg

Das Herzstück des Secondhand Days sind die Secondhand-Läden, Tauschbörsen, Flohmärkte sowie Repair-Shops mit ihren Aktionen. Im vergangenen Jahr waren es 544 solcher Läden und Börsen, die verschiedene Aktionen wie Upcycling-Workshops anboten. Im Vergleich zum ersten Secondhand Day ist diese Anzahl um rund 50 Prozent höher. Durch das Engagement der «Circular Heroes» sowie aller Besucherinnen, Käuferinnen und Verkäuferinnen konnten an diesem Tag 1'895 Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart werden. Dies entspricht dem täglichen CO<sub>2</sub>-Verbrauch von umgerechnet 47'500 Personen, wie die OrganisatorInnen des Secondhand Days vorrechnen.

Diese waren sehr zufrieden mit den präsentierten Zahlen. Schliesslich zeigen diese, dass sich allmäh-



Am Samstag, 24. September, wird es wieder soweit sein. Bild: Facebook SecondhandDay



Der Secondhand Day macht auch den kleinsten Shopperrn Spass. Bild: Facebook SecondhandDay

lich eine Veränderung im Kaufverhalten in der Gesellschaft feststellen lässt. Entsprechend kann erwartet werden, dass die Menge an eingespartem CO<sub>2</sub> am Secondhand Day 2022 noch höher ausfällt.

## Wer will ein «Circular Hero» sein?

Auf der Webseite des Secondhand Days (secondhandday.ch) sind sämtliche Secondhand-Läden in der Schweiz auf einer Karte präsentiert. In dieser Übersicht lässt sich ablesen, welche Shops am Secondhand Day eine Aktion vor Ort oder online veranstalten werden. Auch Privatpersonen, die einen kleinen Flohmarkt, eine Tauschbörse, eine

Flick- und Reparaturwerkstätte oder ähnliches für den besagten Tag organisiert haben, können sich hier als «Circular Hero» (zu Deutsch «KreislaufheldIn») anmelden. Nach einer unkomplizierten Registrierung kann man den Standort des eigenen Events angeben und erklären, was für eine Aktion man durchführen möchte. Und schon ist auch dieses Event auf der Karte eingezeichnet. Durch die Webseite und die Social-Media-Kanäle des Secondhand Days soll ein möglichst grosses Publikum auf das Event angesprochen werden.

# Ist Technologie wirklich neutral?

Der diesjährige Zuger Innovationstag am 21. September steht ganz im Zeichen des technologischen Fortschritts und wie dieser aus rechtlicher und ethischer Sicht begleitet wird. Unter anderem wird ein ehemaliger Bundesrat im Theater Casino Zug zu Chancen und Risiken von Technologien referieren.

**S**o rasant die technologische Entwicklung voranschreitet, angetrieben von einem unaufhörlichen Innovationsmotor, so marschiert sie doch nicht ungebremst vorwärts. Denn gerade, wenn ein neues Feld entsteht, stellt sich die Regulierungsfrage. Obes dabei um Kryptowährungen, selbstfahrende Fahrzeuge oder gentechnisch veränderte Lebensmittel geht.

Auf der einen Seite besteht die Notwendigkeit, einen rechtlichen Rahmen zu schaffen, der klare Leitlinien setzt, und doch nicht innovationshemmend wirkt. Andererseits gilt es, ethische Fragen zu klären, gerade wenn vermeintlich fixe Barrieren durchbrochen werden. Beispielsweise wenn Künstliche Intelligenz eingesetzt wird, um grosse Genomdatenbanken zu analysieren und auf diese Weise Kosten und Risiken bei der Wirkstoffsuche zu mindern.

## Ein ehemaliger Bundesrat als Keynote Speaker

Exakt mit solchen ethischen Fragen setzt sich Nikola Biller-Andorno auseinander. Die Professorin leitet an der Universität Zürich das Institut für Biomedizinische Ethik und Medizingeschichte und wird am Mittwoch, 21. September, im Theater Casino Zug als Keynote Speaker schildern, wie die ethischen Fragen immer komplexer und gleichzeitig die individuelle und kollektive Verantwortung immer gewichtiger und zugleich diffuser werden.

Biller-Andorno hält ihren Vortrag nicht als abendfüllendes Programm, sondern im Rahmen des Zuger Innovationstags. Dieser wird seit 2004 jährlich vom Technologie Forum Zug (TFZ) organisiert und dient dazu, Themen rund um Unternehmertum, Innovation und Technologie aufzugreifen und von verschiedenen Seiten zu beleuchten. Das TFZ vernetzt rund 120 Unternehmen in der Wirtschaftsregion Zug und hat sich dazu entschieden, den Zuger Innovationstag heuer der Verantwortung der Technologie zu widmen. TFZ-Geschäftsführerin Albina Begic erklärt dazu: «Das Thema ist beim heutigen Tempo der Technologieentwicklung und der weltweiten Vernetzung sehr aktuell. Am Zuger Innovationstag wird das Thema aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet, die nicht nur für Unternehmen, sondern auch für die Gesellschaft relevant sind – Technologie, Innovation, Prozesse, Regulatorien.»

Dabei wird mit Moritz Leuenberger auch ein ehemaliger Bundesrat als Keynote Speaker auftreten. Der gebürtige Bieler ist Leiter von TA-Swiss, einer Stiftung für Technologiefolgen-Abschätzung. Das Publikum wird dabei unter anderem einen Einblick erhalten, ob Technologien wirklich neutral sind oder jeder Technik bereits ein Ziel innewohnt und welche Risiken, die eine Technologie mit sich bringt, akzeptiert werden müssen und wo eine Regulierung vonseiten des Gesetzgebers vonnöten ist.

## Wer gewinnt den Innovationspreis?

Eröffnet wird der Zuger Innovationstag am Nachmittag mit drei Parallelworkshops, die jeweils



In den Workshops dürfte auch dieses Jahr wieder fleissig diskutiert werden. Bild: Alexandra Pauli



Während der Thesen-Arena können die ProtagonistInnen mit eigenen Thesen herausgefordert werden.

von Fachpersonen geleitet werden und wo beispielsweise der Frage nachgegangen wird, ob Künstliche Intelligenz irgendwann Expertinnen als Entscheidungshelfer überflüssig macht.

Quasi als krönender Abschluss erfolgt am Abend die Verleihung des mit 10'000 Franken dotierten Zuger Innovationspreises. Dieser wird an ein Zuger Unternehmen vergeben, das «mit innovativen sowie volkswirtschaftlich, sozial oder ökologisch sinnvollen Dienstleistungen oder Produkten neue Arbeitsplätze

geschaffen hat oder bestehende erhalten konnte». Unternehmen, die sich für den Preis beworben haben, erhalten ausserdem die Möglichkeit, ihr Produkt am «Innovation Desk: Zug» zu präsentieren. Der Zuger Innovationstag kostet für Nicht-TFZ-Mitglieder 50 (Workshops) respektive 90 Franken (Abendveranstaltung). Das detaillierte Programm ist unter [zuger-innovationstag.ch](http://zuger-innovationstag.ch) zu finden.



# Ihre Lohnbrennerei in der Region Baar und Zug

Die Lohnbrennerei Keiser macht aus Ihren Früchten feine Destillate. Oder probieren Sie unseren Zuger Kirsch AOP und weitere feine Obstbrände, die wir mit Früchten aus eigenem Anbau herstellen.

Die Lohnbrennerei Keiser wurde 2010 von Arnold Keiser gegründet, dessen Familie auf eine lange Tradition des Destillierens zurückblickt. Bereits Vater und Grossvater Keiser waren im Besitz des bäuerlichen Brennrechts. Von Arnold Keisers umfassendem Fachwissen und seiner langjährigen Erfahrung als Brenner profitieren heute auch Landwirte oder Privatleute, welche ihr Obst zu feinen Bränden und Likören verarbeiten lassen möchten. Grundlage für die edlen Destillate der Lohnbrennerei Keiser sind reife, qualitativ sehr gute Früchte wie beispielsweise Kirschen, Zwetschgen, Äpfel oder Birnen. Diese stammen von den rund 250 Hochstammbäumen vom Hof der Familie Keiser oder aus dem eigenen Anbau der Kunden.

Nebst der Herstellung von edlen Fruchtdestillaten und Likören, gehört auch das Whisky-Brennen zum Angebot von Arnold Keiser. Die Lohnbrennerei Keiser destilliert aus Ihren Früchten feine Obstbrände. Beim Steinobst liegt die Mindestmenge bei 30 kg, bei Kernobst bei 50 kg Früchten. Nach dem Brennen reduziert Arnold Keiser das hochprozentige Destillat mit Wasser auf Trinkstärke herunter und filtriert es. Nebst Obstbränden im Kundenauftrag, stellt die Lohnbrennerei Keiser auch edle Destillate und Liköre mit Früchten aus eigenem Anbau her. Kunden sind Privathaushalte, Getränkemarkte und Restaurants in der Region. Der Zuger Kirsch der Lohnbrennerei Keiser trägt übrigens die geschützte Herkunftsbezeichnung AOP (Appellation d'Origine Protégée). Diesen hochwertigen Edelbrand liefert



Arnold Keiser an verschiedene Zuger Konditoreien, die damit die Zuger Kirschtorte herstellen.

Die Grundlage für ein edles Destillat sind reife, qualitativ einwandfreie Früchte. Zuerst werden die Früchte zerkleinert zu einer Maische und Gärhefe beigegeben, damit der Fruchtzucker sich in Alkohol umwandelt. Diese wird nach 1-2 Monaten an-

schließend im Brennhafen destilliert. Der enthaltene Alkohol verdampft schneller als das Wasser und gelangt in die Verstärkerböden zur Reinigung. In einer Kühlvorrichtung wird der Alkohol wieder flüssig. Das so gewonnene hochgradige Destillat kann nun mit Wasser auf Trinkstärke verdünnt und filtriert werden. Das Destillieren durchläuft dabei verschiedene Phasen: den Vorlauf, den Mittellauf und den Nachlauf. Nur der Mittellauf ist für den Genuss geeignet. Die Kunst des Brenners liegt nun darin, den richtigen Moment für den Übergang zwischen diesen Phasen zu finden.

Eine Kunst, die Arnold Keiser perfekt beherrscht.



**Lohnbrennerei  
Keiser GmbH**



[www.lohnbrennerei-keiser.ch](http://www.lohnbrennerei-keiser.ch)

# Mit dem Gravelbike Zug erkunden

Mit dem Rennrad stellt jeder nichtasphaltierte Streckenabschnitt ein schier unüberwindbares Hindernis dar. Und mit dem Mountainbike wird das Radeln auf Asphalt sogleich zum mühseligen Kraftakt. Die Lösung für jenes Dilemma bietet das Gravelbike. Dieses ist auch für verschiedenste Zuger Routen ideal geeignet.



Das Fahrradgeschäft Welcome Cycles aus Zug trifft sich jeweils mittwochs zu «Gravel Treffs». Bild: Instagram welcome cycles

Mit dem Mountainbike lässt es sich mit Leichtigkeit über Steine und Wurzeln fahren, die Federung dämpft die Schläge ideal und die breiten Reifen mit Profil sorgen dafür, dass die Rutschgefahr auch in unwegsamem Gelände minimiert wird. Radeln man hingegen mit dem Mountainbike auf asphaltierter Strasse, wird die Fahrt rasch mühselig, der Rollwiderstand macht das Pedalieren um ein Vielfaches anstrengender und die «Gümmeler» ziehen mit Leichtigkeit und eklatantem Geschwindigkeitsüberschuss vorbei.

Gilt es mit dem Rennrad hingegen, eine weniger gut ausgebaute Strasse mit Schlägen und vereinzelt losen Kieselsteinen zu bewältigen, schrillen sogleich (zu Recht) die Alarmglocken – geschweige denn, es geht über einen Kiesweg. Nur einmal zu ruckartig die Bremse betätigen oder etwas optimistisch in die Kurve gehen, und man legt sich äusserst schmerzhaft auf den Asphalt. Will man dieses Szenario vermeiden, ist eine penible Routenplanung nötig, die wiederum die Freiheit und den Fahrspass einschränken kann.

## Die Antwort lautet Gravelbike

Wer nun als Resultat dieses beschriebenen Dilemmas nach einem Fahrrad dürstet, mit dem unbefestigte Wege befahren werden können und gleichzeitig schnelles und komfortables Pedalieren über Kies und Schotter erlaubt, landet beim Gravelbike. Dieses wurde genau zu diesem Zweck entwickelt und ist seit Mitte der 2010er Jahre unter diesem Namen bekannt, als verschiedene Hersteller begannen, Räder unter dieser Bezeichnung herauszubringen.

Ursprünglich stammt das Gravelbike aus den USA und hat seinen Ursprung in Radmarathons, die nicht nur auf asphaltierten Strassen stattfinden sollten, sondern auch auf Schotter – oder eben «Gravel». Normale Rennräder waren jedoch ungeeignet für die «Gravel Grinder»-Rennen mit ihren unbefestigten Streckenabschnitten und auch Crossvelos, wie sie bei Querfeldeinrennen eingesetzt werden, stellten sich als nicht ideal geeignet heraus. Denn diese sind auf schnelle Rundstrecken ausgelegt. Das Gravelbike hinge-

gen wurde als Reaktion darauf für lange Fahrten auf nicht asphaltierten Strecken konzipiert.

Man sitzt deutlich entspannter als auf einem Crossbike mit einer eher aufrechten Sitzposition. Hinzu kommen ein relativ langer Radstand, ein höheres Steuerrohr und ein kürzeres Oberrohr. Die breiteren Reifen bieten zudem eine bessere Dämpfung als bei einem Rennrad. Ab der mittleren Preisklasse kommt meist etwas dämpfender Carbon hinzu. Die Rahmen sind in der Regel aus Aluminium, können jedoch auch aus (Edel-)stahl oder Carbon sein.

## Zug als Gravelparadies

Um die Vorzüge des Gravelbikes voll ausnutzen zu können, sind keine weiten Reisen in dessen Herkunft Nordamerika nötig, sondern eignet sich auch die Region Zug perfekt dafür. So ist der Rossberg längst kein Geheimtipp mehr unter Zuger Velofans, und auch mit dem Rennrad kommt man vom Zugerberg auf den Wildspitz. Doch: Auf dem Kamm rollt es sich mit dem Gravelbike bedeutend komfortabler.

Besonders reizvoll mit dem Gravelbike ist auch die Spitzibüeltour durch das Goldauer Bergsturzgebiet. Kaum raus aus Goldau, zweigt in Richtung Steinerberg die Strasse gen Spitzibüel ab und man hat die Spuren des Bergsturzes von 1806 als konstanten Begleiter. Vom Rufiberg her wartet schliesslich eine spektakuläre Talfahrt in Richtung Zugersee zurück nach Goldau. Für die Fahrerinnen gilt es rund 1500 Höhenmeter und insgesamt 19 Kilometer, davon zwei Kilometer Naturbelag, zurückzulegen.

### Ein zusätzliches Angebot kommt bald

Für alle Zuger Gravelfans wird es ab kommendem Jahr einen zusätzlichen Service geben. So erarbeitet Zug Sports in Zusammenarbeit mit Zug Tourismus aktuell einen Guide mit verschiedenen Zuger Routen, die auf das Gravelvelo zugeschnitten sind. Diese werden dann online unter Zug.Ride zu finden sein – parallel zum bereits existierenden Angebot Zug.Run.

Dort gibt es nicht nur zahlreiche Trails nach unterschiedlichen Kategorien geordnet (Schwierigkeit, Regionen, Distanz, Aufstieg, Untergrund, Streckentyp) zu finden, sondern auch verschiedene Statistiken. So kann man sich registrieren, seine zurückgelegten Distanzen und Höhenmeter erfassen und jene mit den anderen vergleichen. Ausserdem erfährt man auf dem zugehörigen Blog Zusätzliches bezüglich der passenden Ausrüstung, zu LäuferInnen und Tipps, was beispielsweise das Bergauf- und Bergabrennen anbelangt.

### Gemeinsam «graveln»

Daniel Schärer, Präsident von Zug Sports, betont, dass das Projekt Zug.Ride noch am Anfang steht und man momentan daran ist, gemeinsam mit dem Amt für Raum und Verkehr abzuklären, welche Strecken sich nicht nur für das Gravelbike eignen, sondern auch als Routentipp mitgegeben werden können, ohne mit anderen Anspruchsgruppen in Konflikt zu geraten. Schärer nennt ein Beispiel: «Rund um den Ägerisee ist ein Paradies für Gravelbiker – die Unterlage ist über weite Strecken perfekt für diese Art Velo geeignet. Doch gerade am Wochenende hast du auf den Wegen viele Wanderer und Familien, die am See spazieren gehen.» Sollte sich die Zahl der Gravelbikerinnen plötzlich stark erhöhen, wäre Dichtestress auf diesen Wegen entsprechend vorprogrammiert. Deswegen werde man diese Tour auch nicht bewerben, sondern stattdessen attraktive Alternativen aufzeigen. Aufgrund der noch auszuarbeitenden Routen wagt sich Schärer noch nicht auf die Äste hinaus, welche dies sein werden. Was Graveltouren-Tipps anbelangt, verweist er auf den vollen Service ab 2023.

Wer nicht so lange warten möchte und ausserdem seine Touren in Gesellschaft bevorzugt, wendet sich am besten ans Fahrradgeschäft Welcome Cycles an der Aabachstrasse in Zug. Dort treffen sich seit April und noch bis Ende September jeden Mittwoch um 18.30 Uhr Interessierte zum «Gravel Treff». Für 90 bis 120 Minuten geht es dann so oft wie möglich weg von Asphaltstrassen, um die Umgebung neu kennenzulernen. Welcome-Cycles-Mitbesitzer Lukas Blaser verrät eine seiner Lieblingstouren: «Diese führt von Sihlbrugg alles der Sihl entlang bis nach Zürich, direkt in die Stadt. Von da geht's möglichst schnell an die Limmat, der wir folgen, bis wir auf die Reuss treffen. Dann der Reuss entlang wieder zurück bis nach Sins und dann heim.»

Simon Bertschi



Mit dem Gravelbike die Region erkunden. Bild: Martin Bissig



Auf dem Wildspitz fühlt sich das Gravelbike pudelwohl. Bild: Instagram Lars Globig



Der Kanton Zug bietet vielerorts ideales Gelände für das Gravelbike. Bild: Martin Bissig



BELMOT® SWISS

**Wer sich mit Oldtimern befasst** und eine gute Versicherung sucht, findet in uns einen kompetenten Ansprechpartner. Egal ob es sich um die Versicherung eines historischen Autos, Motorrads, Schleppers, LKW, Busses oder um ein historisches Polizei-, Sanitäts- oder Feuerwehrauto handelt, wir bieten für alle Fahrzeugarten die massgeschneiderte Versicherungslösung an. Für die meisten Menschen ist das Fahrzeug ein Fortbewegungsmittel. Für einige aber, die – so wie Sie und ich – einen oder mehrere Oldtimer besitzen, ist dies ein ganz besonderes Hobby. Wir hegen und pflegen unseren Oldtimer/Liebhaberfahrzeug und holen dieses nur zu ganz besonderen Anlässen aus der Garage.

#### **KASKOVERSICHERUNG**

Bei Schäden am eigenen Fahrzeug oder im Fall eines Diebstahls sind Sie mit unserer Kaskoversicherung optimal abgesichert.

#### **MOTORFAHRZEUG-HAFTPFLICHTVERSICHERUNG**

Der Gesetzgeber schreibt vor, dass Halter von Fahrzeugen, welche sich im öffentlichen Strassenverkehr bewegen, im Besitze einer entsprechenden Motorfahrzeug-Haftpflichtversicherung sein müssen. Diese Versicherung sichert Sie gegen die Ansprüche von Seiten Dritter ab. Die obligatorische Motorfahrzeug-Haftpflichtversicherung bieten wir über eine Partnergesellschaft an, bei welcher wir einen Spezialvertrag für Oldtimerfahrzeuge besitzen. Die Nettajahresprämie – bei tiefster Prämienstufe - beträgt rund Fr. 220.00 bis Fr. 260.00. Die Vertragsverwaltung würde ebenfalls über unsere Firma erfolgen, so dass Sie nur einen Ansprechpartner haben.

#### **VORTEILE**

Entschädigung nicht nach dem Zeitwertprinzip, sondern aufgrund des vereinbarten Versicherungswertes  
auf Wunsch kann auch der ausgewiesene Wiederherstellungswert versichert werden  
Ganzjahresversicherung (das lästige An- und Abmelden entfällt)  
keine Kilometerbegrenzung  
Deckung in ganz Europa  
Deckung auch bei Oldtimer-Rallys, Geschicklichkeits- und Regelmässigkeitsfahrten (ausgenommen Oldtimerrennen)  
kein zusätzlicher Selbstbehalt bei Diebstahlschäden im Ausland  
Transportmittelunfall (Anhänger, Trailer, Bahn, Schiff, Fähre etc.) mitversichert  
kein Bonus-/Malussystem  
deckt auch böswillige Beschädigung/Vandalismus  
auch nicht eingelöste Fahrzeuge können versichert werden (Museumsstücke, Restaurationsobjekte etc.)  
Oldtimer-Sammlungen und Museen auf Anfrage

#### **VERSICHERUNGSWERTE**

Wer seinen Oldtimer oder sein Liebhaberfahrzeug versichern will, stösst auf verschiedene Begriffe, die den Wert eines Oldtimers beziffern.

#### **MARKTWERT**

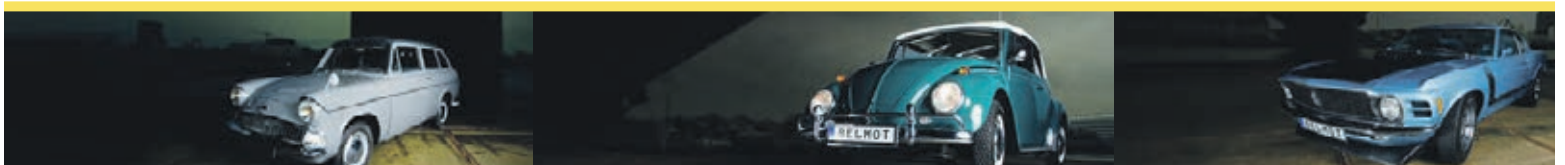
Der Marktwert beziffert den gegenwärtigen Wert des Fahrzeuges auf dem Käufer-/Verkäufermarkt. Es handelt sich in der Regel um den Durchschnittspreis am Privatmarkt, also um den Wert, zu welchem die Fahrzeuge gehandelt werden.

#### **WIEDERBESCHAFFUNGSWERT**

Der Wiederbeschaffungswert ist die Summe, die der Geschädigte aufwenden muss, um ein gleichwertiges Fahrzeug wieder zu beschaffen.

#### **WIEDERHERSTELLUNGSWERT**

Der Marktwert reicht oft nicht aus, um die erforderlichen Wiederherstellungs- bzw. Instandsetzungskosten im Schadenfall auszugleichen. Diese Lücke kann mit der Vereinbarung des «Wiederherstellungswertes» geschlossen werden. Es werden dabei die tatsächlich aufgewendeten und erforderlichen Kosten bis zum versicherten Wiederherstellungswert entschädigt. Fragen zu den Versicherungen beantworten wir Ihnen gerne.



BELMOT® SWISS | Postfach 211 | Im Langacker 5 | 4144 Arlesheim | 061 706 77 77  
www.belmot.ch | info@belmot.ch

# Voller Einsatz für den eigenen Liebling

Während viele Tiere in der Natur jeden Tag um ihr Überleben kämpfen müssen, können sich andere wiederum glücklich schätzen, ein Herrchen zu haben, das sich liebevoll kümmert und keinen Aufwand scheut, um dem Liebling ein möglichst schönes Leben zu bieten.

Am 11. September fand in Deutschland der alljährliche «Nationaltag des Gedenkens an verstorbene Haustiere» statt. Der Name ist dabei Programm: An jenem Tag wird den tierischen Begleitern gedacht, die nicht mehr unter uns weilen – ob es sich dabei um Vierbeiner, Vögel oder Schlangen handelt. Viele Haustierbesitzerinnen bräuchten freilich keinen Gedenktag, um sich immer wieder an ihre schmerzlich vermissten Lieblinge zurückzuerinnern.



*Der Vierbeiner hat sich die Kuscheleinheiten verdient.*  
© VitalikRadko / Depositphotos

Doch auch für die lebenden Tiere ist im Kalender ein fixer Tag reserviert. So findet seit 1931 jeweils am 4. Oktober der Welttierschutztag statt. Dabei werden die Menschen weltweit daran erinnert, mehr zum Schutze der Tiere beizutragen. Seit der Einführung dieses Aktionstages vor knapp 100 Jahren hat sich an der Dringlichkeit des Anliegens nichts geändert. Noch immer wird beispielsweise Lebensraum von

wildlebenden Tieren zerstört oder mit Qualzuchten ein tierwürdiges Leben mancher Rassen verunmöglicht.

## Alles für den eigenen Liebling

Auf der anderen Seite tun viele Herrchen und Frauchen alles, um ihrem Haustier ein möglichst schönes und angenehmes Leben zu ermöglichen. Dazu gehören nicht nur genügend Futter, viel Auslauf und Zuneigung, sondern geht der Service oftmals darüber hinaus. So ist bei manchen Tieren, beispielsweise bei Pferden, eine individuelle Futterzusammenstellung inklusive Zusatzfutter hilfreich, um zahlreiche Krankheitsbilder zu verbessern.

In anderen Fällen kann wiederum Akupunktur helfen. Dieser Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin ist nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Tieren anwendbar, um den Energiefluss des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei kommt es zu einer Ausschüttung von Endorphinen, Cortisol und anderen Botenstoffen sowie zu einem erhöhten Blutfluss und Entspannung von Muskelkrämpfen.

Redaktion FonTimes



## Praxis für Tierakupunktur

Dr. med. vet. Marianne Oswald

**Akupunktur und  
Phytotherapie für Hund, Katze & Pferd**

Grundstrasse 12 • 8134 Adliswil

044 508 22 89 • 076 517 85 05

oswald@vet-tcm.ch • www.vet-tcm.ch



## iWEST Produkte

**NATUR UND TIER** bietet, nebst allen bekannten iWEST Produkten, erstklassige Unterstützung bei der Behandlung von heilbaren Störungen aller Art. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

nautie.ch



# Wildtiere

## Wildtiere – Wildnis – Natur. Was können wir mit diesen Begriffen anfangen?

**D**ie Natur bietet die Grundlage des Lebens. Können wir uneingeschränkt in die Natur eingreifen? Nein, denn auch hier gilt das 3. Newtonsche Gesetz «actio et reactio». Alle Ökosysteme sind sehr empfindlich gegenüber Einflüssen und sind sehr komplex. Es liegt leider nicht in der Natur des Menschen, immer so weit denken zu können... Häufig denken wir nur bis zur Zehenspitze und glauben vieles, ohne zu hinterfragen.

Ein Beispiel möchte ich hier nennen: In einem Gebiet wurde die Alpmung von Kühen untersagt. Nach kurzer Zeit wurde festgestellt, dass dadurch dort massiv weniger Amphibien und Reptilien lebten. Wieso? Die Kühe verursachten mit ihren Klauen Bodenverletzungen, in welchen Wasser verbleiben konnte, welches ansonsten abgeflossen wäre. Diese kleinen Bodenlachen waren überlebensnotwendig für diese Tiere. Ich könnte nun Seiten füllen mit Beispielen, was aber diesen Bericht sprengen würde. Wildtiere sind, wie der Name schon sagt, wild und brauchen ihre Freiheit. Sie gehören nicht gefüttert, da auch über das Futter das Naturgesetz «nur die Stärksten überleben» unterlaufen wird und unter anderem auch Tiere aus ihrer gewohnten Umgebung entfremdet werden und in die Zivilisation gezogen werden, was wiederum für die Tiere gefährlich ist wie auch für uns Menschen, da auch Parasiten und Erkrankungen, die gefährlich für uns Menschen oder unsere Tiere sein können, somit in unsere Nähe kommen. Wenn Wildtiere die Scheu vor den Menschen verlieren, werden sie als Problemtiere abgestempelt. Aber wer hat dies meistens verursacht?

Auch bei Wildtieren gibt es klare Gesetzgebungen. Jagdbare Wildtiere dürfen vom Gesetz her nicht aufgezogen werden und wieder in die Natur entlassen werden. Bei Fledermäusen, Igel und gewissen Vogelarten sieht dies anders aus. Es gibt offizielle Auffangstationen mit Bewilligungen, die dafür ausgebildet sind. Bei diesen gibt es aber auch ganz klar die Bedingung, dass die aufgezogenen Tiere wieder ausgewildert werden müssen. Falls dies nicht möglich ist, müssen die Tiere euthanasiert/eingeschlachtet werden. Die meisten dieser Auffangstationen leben



von Spenden und Freiwilligenarbeit. Es ist gesetzlich klar untersagt, ein Wildtier zu halten oder aufzuzüchten. Auch Tierärzte und Tierärztinnen dürfen ohne eine Bewilligung Wildtiere höchstens 24 Stunden in der Praxis behandeln.



Für viele Finder eines Wildtieres, welche dieses zu einem Tierarzt bringen, ist es klar, dass sie keine Kosten übernehmen müssen. Dies stimmt bis zu einem gewissen Grade, da Wildtiere keine/n Besitzer oder Besitzerin haben. Andererseits könnte man auch sagen, dass der Auftraggeber für die Kosten aufzukommen hat, da es einen einfachen Vertrag darstellt. Ich hoffe, ich habe hier alle richtigen Ausdrücke gebraucht. Ich bekam mal an einem Freitagabend einen Anruf auf meine Notfallnummer: «Ich weiss nicht, was ich machen soll. Ich habe hier eine Kröte...»

«Was haben Sie?»

«Ich habe eine Kröte in meinem Garten mit einer Mistgabel am Schenkel verletzt und die Wunde blutet nun. Kann ich diese Wunde mit Betadine desinfizieren? Ich habe die Kröte mit blossen Händen angefasst.»

What? Ich muss gar nicht mehr dazu sagen. Nur eines: Wildtiere sollten niemals mit blossen Händen angefasst werden. Ein anderes Mal bekam ich einen Anruf spät abends wegen eines hustenden Igels, welchen ich auch noch abholen sollte und ja nichts dafür verlangen sollte. Andere Beispiele sind all die von Katzen nach Hause gebrachten und verletzten Vögel und Fledermäuse. Leider sind die Katzen ein riesiges Problem. Sie dezimieren nachweislich vor allem die Singvogelpopulation und auch bei Fledermäusen sind die Katzenbissverletzungen leider nicht selten.

Ich möchte dies so bleiben lassen. Jeder soll sich selber Gedanken machen können und sich überlegen, über was man wie urteilt und wie man sich verhält. Wir sind – ich einbezogen – sicher nie geradlinig und machen in unseren Überlegungen Fehler.

Dr. med. vet. Nadja Iveta Meier



# Eine Wildtieroase ums Haus

Im Hinblick auf die anstehende kalte Jahreszeit sind Wildtiere im Siedlungsgebiet noch stärker als sonst auf geeignete Verstecke und genügend Nahrung angewiesen. Doch in unseren aufgeräumten Gärten fehlt es oft an beidem. Der Zürcher Tierschutz zeigt auf, wie den Tieren ums Haus mit einfachen Massnahmen geholfen werden kann.

Im Herbst beginnen bei vielen Wildtieren bereits die Vorbereitungen auf den Winter. Der Igel frisst sich Reserven an. Die Erdkröte macht sich auf zu ihrem Winterquartier, um sich da in einem Erdloch zu verkriechen. Das Eichhörnchen legt zahlreiche Futterdepots an. Und dem Fuchs wächst bald ein dickes Winterfell.

## Der Lebensraum schwindet

Voraussetzungen für die Wildtiere, um das Winterhalbjahr gut zu überstehen, sind geeignete Lebensräume und genügend Nahrung. Beides wird immer weniger: Täglich wird Boden zubetoniert, Bäume werden gefällt, Blumenwiesen verschwinden und Gewässer werden verunreinigt. Aufgrund dieses schleichenden Verlustes von Lebensraum und Nahrungsgrundlagen sind heute fast ein Drittel der Tier- und Pflanzenarten der Schweiz gefährdet. Im Siedlungsraum warten darüber hinaus weitere Gefahren wie Verkehr oder Fallgruben auf die Tiere.

## Mut zur Unordnung

Glücklicherweise können wir alle etwas dagegen unternehmen. Mit einfachen Massnahmen können auch Sie auf Ihrem Balkon, dem Fensterbrett oder im Garten Raum für Wildtiere schaffen. Zeigen Sie dabei Mut zur Unordnung! In einem aufgeräumten, sterilen Garten lässt sich kaum ein Tier nieder. Schichten Sie stattdessen grosse Laub- und Asthaufen auf. Hier kann sich der Igel für den Winter zurückziehen, aber auch Spitzmäuse, Blindschleichen und andere Kleintiere finden Unterschlupf. Oder wie wäre es mit einem Steinhaufen als Versteck für Eidechsen und Insekten? Eine Scheiterbeige für die Rauhaufledermaus? Auch eine Hecke oder ein Strauchgürtel sind wertvolle Rückzugsorte.

## Einheimische Pflanzen als Grundlage

Haben die Tiere den Winter erst einmal überstanden, steigt der Bedarf nach geeigneter Nahrung. Die Basis dafür bilden Blumen und Pflanzen. Diese locken Insekten an, die ihrerseits als Nahrung für Igel, Vögel & Co. dienen. Mit jeder Wildblume, jeder Staude und jedem Strauch auf Ihrem Balkon oder im Garten helfen Sie also den Wildtieren. Wählen Sie aber unbedingt einheimische Arten – mit exotischen Zierpflanzen können unsere Tiere wenig anfangen. Wichtig ist auch, dass die Gewächse möglichst übers ganze Sommerhalbjahr



Bei Stufen ab 20 cm Höhe empfiehlt es sich, eine Rampe oder Zwischenstufe für Kleintiere einzubauen.



Der Igel im Garten ist auf geeignete Verstecke und auf Insekten, Würmer, Tausendfüssler und Schnecken als Nahrung angewiesen.



Ein idealer Steinhaufen bietet viele Hohlräume, hat einen lockeren Untergrund, enthält auch Totholz und ist von Pflanzen umwachsen.

## Tipps für mehr Natur auf dem Balkon und im Garten:

- Bieten Sie einheimische Gehölze, Stauden und Wildblumen an.
- Lassen Sie Unordnung im Garten zu und sorgen Sie mit Ast- und Steinhaufen für Verstecke und Unterschlüpf.
- Entschärfen Sie mögliche Fallen und stellen Sie sicher, dass Ihr Garten nicht zum Hindernis wird.
- Verzicht auf Giftspritzen, Schneckenkörner etc.

Weitere Informationen, Ideen und Anleitungen unter: [www.zuerchertierschutz.ch/biodiversitaet](http://www.zuerchertierschutz.ch/biodiversitaet)

verteilt blühen. An heissen Tagen sind zudem Tränken für Kleintiere, Vögel und Insekten äusserst wertvoll. Benutzen Sie dazu eine flache, rutschfeste Schale mit einer Ausstiegshilfe und achten Sie darauf, dass das Wasser stets sauber ist.

## Platz für den Nachwuchs

Viele Wildtiere benötigen spezielle Brut- und Nistplätze für die Fortpflanzung. Auch dafür lassen sich geeignete Strukturen schaffen. Hängen Sie beispielsweise einen Nistkasten für eine lokale Vogelart auf – der örtliche Naturschutzverein hilft Ihnen bei der Auswahl sicher weiter. Für Fledermäuse gibt es spezielle Fledermauskästen. Und auch Wildbienen freuen sich über geeignete Brutplätze. Besser als die beliebten Bienenhotels sind dabei offene, sandige Bodenflächen. Denn die meisten unserer 615 Wildbienenarten nisten im Boden. Auf dem Balkon tut es auch ein grosser, mit geeignetem Sand gefüllter Blumentopf.

## Vorsicht Falle!

Nebst dem Bereitstellen von Lebensräumen, gilt es auch, potenzielle Fallen und Barrieren zu entschärfen: Ziehen Sie Zäune nicht bis zum Boden und bieten Sie bei hohen Stufen eine Rampe zur Überbrückung an.



Vögel mögen erhöhte Tränken, für den Igel muss das Wasser hingegen am Boden stehen.



Geeignete einheimische Wildstauden gibt es für jede Art von Böden.

So können Igel, Kröte und Co. zwischen benachbarten Gärten wechseln und geraten weniger auf die gefährliche Strasse. Decken Sie den Pool, Kellerschächte und Wassertonnen ab oder bringen Sie Ausstiegshilfen an, damit hineingefallene Tiere nicht ertrinken. Weiter sollten Sie Fensterscheiben für Vögel sichtbar machen, um Kollisionen zu vermeiden und nachts im Garten möglichst auf Licht verzichten, um nachtaktive Tiere nicht zu stören.

## Mit gutem Beispiel voran

Seit 2019 werden auf dem Gelände des Zürcher Tierschutz zahlreiche dieser Biodiversitätsmassnahmen umgesetzt. Das Projekt «Wildtier-Oase» fördert die einheimische Fauna, dient aber auch der Sensibilisierung und als Ansporn. Denn je mehr Leute mitmachen, desto mehr profitiert die Natur. Helfen also auch Sie mit und verwandeln Sie Ihren Balkon oder Ihren Garten in ein Paradies für Wildtiere!



# Die Sichtbarkeit von (Industrie-)Fachspezialisten

Zahlreiche Fachspezialisten erfüllen für die Bevölkerung und das Zusammenleben einen spezifischen Zweck. Dabei werden sie nicht immer gleich prominent wahrgenommen.

Viele Unternehmen aus dem Industriesektor möchten nicht nur ihren aktuellen Kundenstamm beibehalten, sondern zusätzliche Kundinnen für ihre Produkte und Services gewinnen sowie Firmen und Privatpersonen auf ihr Angebot aufmerksam machen. Dies ist allerdings leichter gesagt als getan, denn hält sich die Laufkundschaft gerade in den Industriegebieten in engen Grenzen und oftmals sind die Betriebe explizit auf einen Bereich spezialisiert und bleiben so vom Gros der Bevölkerung die meiste Zeit unbeachtet. Ein Mittel, um die Aufmerksamkeit für sein Unternehmen zu steigern, ist ein Tag der offenen Tür. Beim lockeren Austausch können Abläufe, Produkte und Dienstleistungen präsentiert und vorgeführt sowie aufgezeigt werden, welchen Mehrwert sie bieten. Um einen solchen Tag durchzuführen, ist unter anderem eine passende Infrastruktur vonnöten. Dazu gehört eine geeignete Überdachung, die nicht nur vor Regen, sondern auch der brütenden Sonne schützen kann. Um das für sich ideale Zelt- oder Pavillonsystem zu finden, wendet man sich am besten an Fachexpertinnen, die auf die Vermietung ebensolcher Systeme spezialisiert sind. Sie können Grösse, Form und zusätzliche Optionen wie den Einbau einer Küche genau ab- und einschätzen.

## Fachspezialisten aus verschiedensten Branchen

Es sind Industrieunternehmen und Fachspezialisten aus den verschiedensten Branchen, die für die Bevölkerung und das Zusammenleben einen wichtigen Zweck erfüllen. So haben sich beispielsweise gewisse Firmen auf das Fugenlose spezialisiert – ob im Wohnraum, in der Küche, im Bad oder in Nasszellen – individuell auf den Kunden zugeschnittene fugenlose Oberflächen stehen dabei im Zentrum. Andere wiederum setzen auf Abdichtungen und Isolationen, wis-



Nachhaltiges Recycling ist generell von grosser Bedeutung.

sen beispielsweise durch Fassadenbekleidungen aus Naturstein auch optische Akzente zu setzen und so ein Ortsbild mitzuprägen.

Was Unternehmen wie Privatpersonen miteinander verbindet, ist das Verursachen von Abfall, der entsorgt werden muss. Dabei ist wichtig, auf einen zuverlässigen Partner zählen zu können, der auf nachhaltiges Recycling setzt sowie Produkt-, Material- und Logistikkreisläufe systematisch schliesst.

Redaktion FontTimes

## EINZIGARTIG, ZEITLOS UND INDIVIDUELL

Wir lieben, Fugenlos, Langlebig und Zeitlos...  
Und Sie ???

Wir, Ihr Profi, um Ihre Vorstellungen und Wünsche in die Tat umzusetzen...

Lassen Sie sich inspirieren und vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch.



“Fugenlos, Hygienisch, Pflegeleicht, Wasserdicht, kratztest, Maßgeschneidert, Langlebig, Fußbodenheizung geeignet, für alle Oberflächen, unendliche Designs“



**epoxy**  
design  
schneider  
FLOORS&WALL

Epoxy-Design-Schneider  
Palmisackerstrasse 26  
8824 Schönenberg ZH  
Telefon 076 805 55 37  
info@epoxy-design.ch  
www.epoxy-design.ch

## BLACHO-TEX AG

Vorstadt 6 - 5607 Hägglingen AG



Zeltvermietung / Zeltverkauf

Blachen-Verdecke für Lieferwagen und Anhänger



Blachen nach Mass: Bootsblachen, Schwimmbad-Abdeckungen, Pavillondächer



Blachen-Verkleidungen, Seitenwände und Blachenvorhänge mit Vorhangzubehör



Blachen-Schutzhüllen und Abdeckungen aller Art nach Mass

**www.blacho-tex.ch**  
**Tel. 056 624 15 55**



**JETZT  
ANGEBOT  
ANFORDERN**



## **WIR VERNICHTEN IHRE VERTRAULICHEN DATEN**

REISSWOLF SCHWEIZ vernichtet Ihre vertraulichen Daten auf höchst professionelle, moderne und umweltbewusste Weise – und zwar diejenigen auf Papier wie auch die elektronischen im Computer, auf Datenträgern oder auf dem Handy.

Sind Sie auf der Suche nach einer individuellen Lösung für die Entsorgung Ihrer vertraulichen Daten? Wir bieten Ihnen massgeschneiderte Lösungen zu günstigen Konditionen.

Mit den vier Standorten in Basel, Genf, Luzern und Zürich bieten wir Ihnen flächendeckend eine nach höchstem Sicherheitsstandard zertifizierte Dienstleistung an und sind in der gesamten Schweiz immer in Ihrer Nähe.

**Sicher. Kompetent. Zertifiziert. Umweltbewusst.**  
[reisswolf.ch](http://reisswolf.ch)



# Stoffwindeln: schicker, gesünder, nachhaltiger

Beim Thema Stoffwindeln denken viele Eltern noch an kompliziertes Falten, aufwendiges Auskochen und Wäscheberge. Dabei hat das so gar nichts zu tun mit der Welt moderner Stoffwindeln. Die sind nicht nur hübsch und praktisch, sondern auch eine wirkliche Alternative zu vollen Kehrrichtsäcken.

**R**und 5'000 Windeln verbraucht ein Baby im Laufe seiner Wickelzeit. Das sind viele Packungen Wegwerfwindeln, die man nach Hause trägt und dann wieder mit dem vollen Kehrrichtsack hinausbringt. Das geht ins Geld und ist auch nicht besonders nachhaltig. Hinzu kommt, dass viele Babys mit Hautreizungen auf die Inhaltsstoffe der Wegwerfwindeln reagieren. In den letzten Jahren haben deshalb Stoffwindeln wieder ihren Weg zurück in die Familien gefunden. Das ist nicht selbstverständlich, hatten sie doch lange Jahre ein angestaubtes Image, galten als kompliziert und aufwendig. Tatsächlich sind moderne Stoffwindeln sehr einfach zu handhaben und mit ein bisschen Hilfe findet sich für jeden Po die passende Windel.

## Gar nicht kompliziert

Wer mit Stoffwindeln wickeln möchte, muss keine Angst vor «Origami» haben. Moderne Stoffwindeln haben Klettverschlüsse oder Druckknöpfe, sitzen sicher am Kind und erfordern keinerlei Falt-Künste. Die sogenannten Komplettwindeln zum Beispiel sind von der Handhabung her wie Wegwerfwindeln, nur dass sie eben gewaschen statt weggeworfen werden.

## Besser für die Babyhaut

Stoffwindeln sind hautfreundlicher und atmungsaktiver als Wegwerfwindeln und daher oft die Rettung für empfindliche Babys, die schnell einen wunden Po bekommen. Beim Stoffwickeln kann man ganz bewusst auf biologisch produzierte Materialien setzen und entscheiden, was an die zarte Babyhaut kommt.



## Gut fürs Portemonnaie

Es braucht rund 25 – 30 Stoffwindeln für ein Baby. Deren Anschaffungskosten belaufen sich je nach Modell und Anzahl benötigter Grössen auf CHF 400 – CHF 1200, ein Betrag, der am Ende der Wickelzeit amortisiert ist. Hinzu kommt, dass ein Grossteil der Windeln fürs nächste Kind weiterverwendet oder wieder verkauft werden kann.

## Einstiegs-Beratung empfohlen

Da die grosse Auswahl an Stoffwindeln viele Eltern anfangs überfordert, empfehlen wir eine ausführliche Beratung bei einer Stoffwindelberaterin

in eurer Region. Eine Liste mit Beraterinnen findet ihr auf [www.stoffwindelverein.ch](http://www.stoffwindelverein.ch). Wer die Beratung mit einem Ausflug an den schönen Bodensee verbinden möchte, kommt direkt zu uns zu Windelzeit nach Amriswil (TG). Wir beraten seit zehn Jahren rund ums Stoffwickeln und führen ein umfangreiches Sortiment. Zudem besteht die Möglichkeit, Testpakete zu mieten.

*Rosemarie Dütschler (39) hat ihre beiden Kinder mit viel Freude mit Stoffwindeln gewickelt. Sie führt unter dem Namen Windelzeit einen Online-Shop mit Ladengeschäft in Amriswil, Thurgau: [www.windelzeit.ch](http://www.windelzeit.ch).*



Blumen sind kleine Geschenke...

... Ihre Spende hilft Kindern mit Behinderungen und ihren Familien durch liebevolle Pflege und Entlastung im Alltag.

Stiftung Joël

**Kinderspitem**

Spenden: Bank Linth LLB AG - CH85 0873 1555 0307 4200 2



# Ein Mord, der «King» und das letzte Rennen

Der September darf aus Sicht von auftanken.TV zweifellos als Monat voller Highlights bezeichnet werden. Der Schweizer Fernsehsender verwöhnt sein Publikum mit zahlreichen Erstausstrahlungen – bei Serien, Spielfilmen und kulturellen Beiträgen.

**D**er Hitzesommer hat sich mittlerweile verabschiedet; die Tage, an denen wir die Abendstunden an der frischen Luft verbringen können, schwinden immer mehr. Das Leben verlagert sich somit wieder vermehrt in die eigenen vier Wände. Dort warten unter anderem gemütliche Abende vor dem Fernseher.

Hatten gewisse Sender zeitweise ein Sommerloch zu füllen, so gilt dies freilich nicht für auftanken.TV. Und doch überzeugt der Schweizer Fernsehsender im September noch einmal mehr mit zahlreichen Erstausstrahlungen. So zeigt auftanken.TV beispielsweise seit dem 6. September in Doppelfolgen alle 66 Episoden der Serie «Grand Hotel – Die goldene Messerspitze».

So auch am Dienstag, 13. September, ab 20:15 Uhr. Eine Prostituierte wird ermordet aufgefunden und die in der tödlichen Wunde gefundene goldene Klinge weist zum Grand Hotel. Währenddessen verdichten sich Hinweise und machen Alicias Verlobten Diego zum Hauptverdächtigen. In der darauffolgenden Episode um 21:05 Uhr verhindert Alicia einen von Julio geplanten Anschlag auf Diego und rettet ihn. Sie glaubt an seine Unschuld und führt Julio an die Stelle, von der der Erpresser geflohen ist, wo sie neue Hinweise finden. Weitere Episoden der Serie folgen am 14. September ab 22 Uhr.

## Der «King» himself

Am Freitag, 16. September, steht ab 21:55 Uhr Elvis Presley im Zentrum des Geschehens, wenn auftanken.TV den ersten Teil von «Elvis – Der Aufstieg und Fall des King» präsentiert. Im Alter von 18 Jahren steht Elvis Presley zum ersten Mal im Studio und nimmt auf eigene Kosten seine erste Platte auf. Sein makellooses Aussehen und die einzigartige Stimme verhelfen ihm zu einem kometenhaften Aufstieg. Im Hintergrund wird das Leben des «King» von einem Kreis enger Vertrauter geformt: seinem Vater Vernon, seiner geliebten Mutter Gladys und seinem dominanten Manager «Colonel» Tom Parker. Obwohl Elvis als unwiderstehliches Sex-Symbol ganze Legionen von Frauen in die Ohnmacht treibt, sind



Vorsicht, Ohnmachtsgefahr. Bild: Facebook Elvis Presley

die Beziehungen zu seiner Schauspiel-Kollegin Ann-Margret und zu seiner Braut Priscilla überaus schwierig. Der zweite Teil folgt am Tag darauf um 22:10 Uhr.

Direkt davor um 20:15 Uhr erfolgt die Erstausstrahlung des Spielfilms «Sein letztes Rennen». Paul Averhoff war einst ein grosser Marathonläufer, eine Legende, Gewinner der Goldmedaille in Melbourne 1956. Zu seiner Zeit. Jetzt, mit weit über 70, zieht er nach wiederholten Stürzen seiner Frau Margot nach vielen glücklichen Jahren aus dem vertrauten Zuhause aus.

## Vorgeschmack auf die Exklusiv-Premiere

Auch in kultureller Hinsicht kommen die ZuschauerInnen bei auftanken.TV auf ihre Kosten. So zum Beispiel am Sonntag, 18. September, um 21:45 Uhr, wenn es heisst «André Rieu – Eine Nacht in Venedig». Es ist eine Liebeserklärung an die vielleicht schönste Stadt der Welt: eine Nacht in Venedig. Das Publikum darf sich freuen auf eine populäre Auswahl der bekanntesten italienischen Melodien wie O sole mio, Volare, Azzurro, Santa Lucia, Tiritomba, die berühmte Barcarole von Jacques Offenbach, den Lagunenwalzer von Johann Strauss oder die Toselli-Serenade. Das Konzert aus Maastricht dient als Vorgeschmack auf die exklusive Schweizer TV-Premiere von Rieus Konzerte 2022 aus Maastricht am 9. Oktober ab 22 Uhr bei auftanken.TV.



André Rieu mit Sängerin Dorona Alberti im Hintergrund. Bild: Facebook André Rieu

Redaktion FonTimes



It`s Teatime GmbH  
Das Teefachgeschäft  
5600 Lenzburg AG  
062 892 26 47  
www.itsteatime.ch  
info@itsteatime.ch

auftanken.TV ist in der ganzen Schweiz empfangbar (Sunrise UPC, Swisscom blue TV, Salt, DCG-Quickline-Gruppe, M-Budget, Wingo, Yallo, Zattoo und alle regionalen Verbreiter). Das Programm kann auch online geschaut werden über den sendereigenen Livestream, Zattoo, Teleboy oder als App sowie über Satellit.



# «Das Kommentieren fehlt mir nicht»

Am 15. Oktober ist es soweit: «Benissimo» kehrt für ein einmaliges Comeback zurück. Dass wiederum Beni Thurnheer durch den Samstagabend führen wird, versteht sich von selbst. Die TV-Legende blickt voller Vorfreude auf seine Rückkehr vor die Kamera, sagt jedoch auch: «Ich weiss nicht, ob ich es immer noch drauf habe.»

Viele Schweizerinnen und Schweizer wurden praktisch durch ihr ganzes Fernsehleben von Beni Thurnheer begleitet.

Bild: zVg



Wer «Beni national» oder «Schnurri der Nation» genannt wird, hat es zweifelsfrei in den Beliebtheitsolymp geschafft. Bernard «Beni» Thurnheer gelang dies mit Wortwitz, Charme und seiner Langlebigkeit hinter dem TV-Mikrofon. Von 1975 bis 2016 kommentierte er für das Schweizer Fernsehen unter anderem 18 Olympische Spiele und acht Fussball-WM-Finals. Hinzu kommen 250 Folgen «Tell-Star» und 103 Mal «Benissimo». Entsprechend begleitete der 73-Jährige mehrere Generationen durch ihr TV-Leben.

Heute trifft man ihn nicht mehr im Fernsehstudio oder in der Kommentatorenkabine an, dafür nach wie vor im Stadion Schützenwiese. Denn Thurnheer ist nicht nur Ur-Winterthurer, sondern bereits seit Kindesbeinen an FCW-Fan. Sein erstes Spiel im Stadion verfolgte er 1956 als Siebenjähriger. Seit dieser Saison spielen die Eulachstädter zum ersten Mal seit 37 Jahren wieder erstklassig. Bislang hat man auf der Schützenwiese jedoch hartes Brot zu beissen. Ein Grund zum Trübsal blasen für Beni Thurnheer?

**Herr Thurnheer, der FC Winterthur steht mit zwei Punkten aus fünf Spielen auf Platz neun der Tabelle (Stand: 25. August). Wie sehr leiden Sie aktuell mit Ihrem FCW mit?**

Überhaupt nicht. Da es heuer keinen direkten Absteiger gibt, ist es die ideale Saison, um in der Super League anzukommen. Der FCW hat das mit Abstand geringste Budget der Liga, da darf man die Erwartungen nicht zu hoch schrauben und entsprechend lässt man sich von der einen oder anderen Niederlage auch nicht entmutigen. Ganz im Gegenteil: Auf der ausverkauften Schützenwiese herrscht immer eine fantastische Stimmung, jedes Spiel ist ein Ereignis.

**Sie sind nach wie vor bei fast jedem Heimspiel dabei. Bereiten Sie sich ein Stück weit immer noch darauf vor, als würden Sie das Spiel kommentieren? Mit dem Studieren der Aufstellungen oder dem Informieren über Spieler des Gegners.**

Ich bin als Fan im Stadion und verfolge das Geschehen nicht mehr gleich systematisch wie während meiner Kommentatorenzeit. Ein Training des FC Winterthur habe ich beispielsweise noch nie besucht.

**Bereits vor dem Aufstieg in die höchste Spielklasse erlebte der Verein einen Anstieg des Zuschauerschnitts. Auch für die Jugendlichen ist ein Besuch auf der Schützenwiese mittlerweile ein Happening. Nun hat der Boom natürlich einen weiteren Schub erfahren. Kann dadurch irgendwann die DNA des FCW darunter leiden?**

Langfristig vielleicht. Doch dient nur schon das Stadion mit seinem Charme, seiner Grösse und Lage mitten im Stadtzentrum als Anker, um sich in Erinnerung rufen zu können, woher der Verein kommt. Der Anstieg des Zuschauerschnitts ist auch durch das enorme Bevölkerungswachstum zu erklären, das die Stadt in den vergangenen 20 Jahren erfahren hat. So stieg die Einwohnerzahl von 80'000 auf 120'000 an. Dadurch entsteht automatisch ein zusätzliches Fanpotenzial.

**Verfolgen Sie den Sport heute mit anderen Augen, da die Distanz dazu grösser ist?**

Nein, aber ich bin weniger tiefgründig informiert. Hintergrundrecherchen oder das Vorbereiten von Statistiken wie damals kommt heute nicht mehr vor.

**Wenn Sie manche Auswüchse des modernen Fussballs sehen und in der Champions League beispielsweise Manchester City auf RB Leipzig trifft. Sind Sie da sogar froh, heute nicht mehr zu kommentieren?**

Nein, denn ich habe immer gerne kommentiert. Auf der anderen Seite fehlt es mir auch nicht. Mittlerweile ist es so, dass immer mehr Spiele auf im-

mer mehr Sendern übertragen werden. Da habe ich inzwischen auch keine Übersicht mehr bezüglich der Kommentatoren – mit Ausnahme meiner ehemaligen Arbeitskollegen wie Sascha Ruefer und Dani Kern natürlich. Zumal die Kommentatoren zwar alle gut sind, aber auch alle recht ähnlich kommentieren. Die Charakterköpfe in den Kommentatorenkabinen sind definitiv nicht mehr geworden.

**Sie waren als Kommentator und Moderator im Sport und in der Unterhaltung zuhause. Zwei Bereiche, die sich immer näher kommen. So avanciert der Sport verstärkt zu einer Show. Wie stehen Sie zu dieser Entwicklung?**

Spitzensport ist auch Showbusiness, doch gibt es einen gewichtigen Unterschied, der nicht verloren gehen darf: den ungewissen Ausgang im Sport. Sollte der Sport dieses Element verlieren, wird er viel von seiner Faszination einbüßen. Dass die grossen Fussballvereine durch reiche Geldgeber und Staaten alimentiert werden, ist in diesem Zusammenhang eine ungesunde Entwicklung. Bereits jetzt sind fast immer dieselben Vereine noch dabei, wenn es in der Champions League um die Wurst geht.

**Rein im Unterhaltungssektor war «Benissimo» von 1992 bis 2012 zuhause. Am 15. Oktober wird es ein einmaliges Comeback der Sendung geben, das Konzept wird dabei fast identisch bleiben. Wird es für Sie beinahe wieder wie ein erstes Mal sein, nachdem Sie «Benissimo» zehn Jahre lang nicht moderiert haben?**

Ich gehe auf jeden Fall mit viel Demut an die Sache heran und freue mich gleichzeitig extrem darauf. Obwohl die Leute sagen, ich könne das bestimmt immer noch locker aus dem Ärmel schütteln, weiss ich natürlich nicht, ob ich es immer noch drauf habe. Denn während ich mich seither quasi nicht weiterentwickelt habe, hat dies die Technik sehr wohl. Nur schon, dass heute alles digital ist, vor zehn Jahren war man noch im analogen TV unterwegs.



Der Winterthurer recherchierte die Fakten zu den Akteuren vor den Spielen jeweils selbst. Bild: SRF

## Zur Person

Bernard «Beni» Thurnheer studierte an der Universität Zürich Rechtswissenschaften mit dem Lizenziat und fand 1973 den Weg zum Schweizer Radio und Fernsehen, als er unter 1600 Mitbewerbern bei einem Nachwuchswettbewerb für Sportreporter entdeckt wurde. Nach einiger Zeit beim Radio war der Winterthurer 1975 als Präsentator im «Sportkalender» ein erstes Mal vor der Kamera zu sehen. Später folgten Sendungen wie «Sport am Wochenende» und «Sportpanorama» sowie eine langjährige Karriere als Live-Kommentator. So begleitete er unter anderem von 1976 bis 2016 18 Olympische Spiele und er kommentierte acht Fussball-WM-Finals.

Seine Karriere im Unterhaltungssektor begann ebenfalls am Radio, bevor er verschiedene Sendungen am TV moderierte,



Am 15. Oktober wird Beni Thurnheer wieder der Herr über die farbigen Kugeln sein. Bild: SRF

**Was muss passieren, damit Sie auf die «Benissimo»-Sendung zurückblicken und von einem richtig gelungenen Comeback sprechen können?**

Einerseits muss ich selbst mit dem Abend zufrieden sein und im Nachhinein ein gutes Gefühl haben. Auf der anderen Seite ist die Rückmeldung des Publikums entscheidend, wie die Sendung angekommen ist.

**Werden die farbigen Kugeln immer noch dieselben sein wie damals?**

Ja, es handelt sich um die Originalkugeln.

**Noch ist in Bezug auf die Showgäste nichts spruchreif. Ich nehme an, auf Ihrer persönlichen Wunschliste stünde Robbie Williams ganz oben.**

Definitiv, doch hat er an diesem Abend leider bereits einen Konzertauftritt in Birmingham. Er trat fünfmal bei «Benissimo» auf und gehörte fast schon so zur Sendung wie die farbigen Kugeln und die Friends.

**Wie wichtig war Ihnen gleichzeitig das Wahren einer professionellen Distanz zu den ProtagonistInnen, auch wenn man sich immer wieder begegnet ist?**

Bei «Benissimo» war dies weniger ein Thema. Doch grundsätzlich ist in diesem Zusammenhang wichtig, die ZuschauerInnen nicht auszuschliessen.

**Wie meinen Sie das?**

Wenn offensichtlich ist, dass ich dem Gast sehr nahe stehe, ihn zum Beispiel auch duze, kann die Distanz zum Publikum zu gross werden. Denn es geht nicht um ein persönliches Gespräch, sondern darum, für die ZuschauerInnen unterhaltend oder informierend zu sein.

**Gibt es ein Schlupfloch, dass es sich bei der Sendung am 15. Oktober doch nicht um ein einmaliges Comeback handelt?**

Ich schaue ja immer, was mein Kollege Thomas Gottschalk tut und versuche, aus seinen Fehlern zu lernen (lacht). Bei «Wetten, dass..?» blieb ▶

beginnend mit der «Glückskugel» 1978. Es folgten «Tell-Star» (1980 bis 1991, 250 Sendungen) sowie «Benissimo» (1992 bis 2012, 103 Sendungen). Beni Thurnheer erhielt während seiner Karriere zahlreiche Auszeichnungen, darunter vier Mal den Prix Walo. 2007 wurde er zum «Sportjournalisten des Jahres» gekürt und er gewann den «TV-Star»-Preis als Fernsehpersönlichkeit des Jahres.

Zu seinen Leidenschaften abseits der Fernsehkameras gehören das Reisen und das Schreiben von Büchern. Im Herbst erscheint sein fünftes Werk «Der Sportreporter und die Philosophen». Thurnheer lebt in Seuzach und ist verheiratet mit Kathrin Hildebrand. Aus erster Ehe hat er zwei Söhne (Thomas, 39 und Peter, 37).



«Ich muss aufpassen, die Leute nicht mit alten Geschichten zu langweilen»



«Herzlich willkommen zum «Sportpanorama».» Bild: SRF



250 Mal moderierte er «Tell-Star». Bild: SRF

es eben nicht bei diesem einen Mal, wovon man halten kann, was man möchte. Grundsätzlich bin ich überzeugt davon, dass es einmalig bleiben wird, aber klar: Sag niemals nie.

**Weshalb feiern aktuell so viele TV-Sendungen wie «Wetten, dass..?» oder «TV total» ein Comeback? Ist es die Sehnsucht nach alten, einfacheren Zeiten?**

Das goldene Fernsehzeitalter dauerte etwa von 1975 bis 2000. Jede/r schaute TV und dieser bildete nicht selten den Mittelpunkt des Familienlebens. Dies hat sich natürlich längst geändert und auch das Durchschnittsalter der ZuschauerInnen ist signifikant höher. Die grössten und erfolgreichsten Sendungen fallen entsprechend auf diese Periode, weswegen man sich an den grössten Hits orientiert und diese reaktiviert. Dies ist in der Musik nicht viel anders, wo gewisse Oldies immer wieder ausgegraben werden.

**Wie oft schauen Sie sich heute Sendungen im TV an und denken sich, das hätte ich aber besser kommentiert oder moderiert?**

Nie. Nur schon deswegen, weil ich mich dabei falschen Vorstellungen hingeben würde. Denn geht es vor allem als Sportkommentator darum, im Vorfeld Informationen dazu zu sammeln und diese zum richtigen Zeitpunkt an die ZuschauerInnen weiterzugeben. Doch habe ich diese Infos nicht, weswegen ich mir auch keine Beurteilung anmasse. Bei manchen Wortspielen wie beim Lattenschuss von Emmanuel Latte Lath vom FC St. Gallen muss ich hingegen schmunzeln und denke mir, wahrscheinlich hätte ich dabei genau dasselbe gesagt.

**Gab es auf der anderen Seite Sendungen oder Spiele, die Sie kommentierten, bei denen Sie hinterher zum Schluss kamen, teilweise einen Schwachsinn zusammengeredet zu haben?**

Das muss man pragmatisch sehen. Wie die Akteure selbst, hat man bessere und schwächere Auftritte. Wenn ein Spiel mehr hergibt, fällt auch das Kommentieren leichter. Ist es eine zähe Angelegenheit oder macht man einige Fehler, kann man nicht mehr tun, als beim nächsten Mal versuchen, es besser zu machen.

**Zumal das Feedback des Publikums damals noch kein so grosser Faktor war.**

Ganz genau, mehr als ein paar Leserbriefe gab es nicht. Heute hauen bei einem Fehler gleich Hunderte in den sozialen Medien in die Tasten und lassen ihren Frust an dir aus. Mein Verständnis dafür hält sich in engen Grenzen.

**Sie treten ab und an immer noch auf, halten Vorträge und lesen aus Ihren Büchern vor. Dabei erhalten Sie ein unmittelbares Feedback des Publikums, wissen gleich, ob ein Spruch angekommen ist oder nicht – im Gegensatz dazu, wenn man in der Kommentatorenkabine sitzt. Sind entsprechend andere Qualitäten gefragt, beispielsweise was den Humor anbelangt?**

Grundsätzlich kann man in beiden Kontexten seine Persönlichkeit und seinen Humor zum Ausdruck bringen. Dass dieser bei einem Teil des Publikums ankommt und bei einem anderen nicht, ist überall so.

**Wie oft werden Sie auf der Strasse noch angesprochen?**

Immer noch gleich oft wie früher. Denn zwar bin ich seit einigen Jahren nicht mehr im Fernsehen zu sehen. Doch ist in den letzten 20 Jahren eine befremdliche Entwicklung zu beobachten, die das wieder ausgleicht.

**Welche denn?**

Die Eigenschaft der Prominenz hat enorm an Bedeutung gewonnen, der Promistatus ist wie eine Währung. Früher wollte man gut in etwas sein und die gesteigerte Bekanntheit war ein Resultat davon. Heute wollen viele um jeden Preis berühmt sein, das Wodurch ist dabei egal.

**Mögen Sie es bei Begegnungen, alte Anekdoten auszugraben oder kommen Ihnen dabei aktuelle Themen zu kurz?**

Meist wird über Aktuelles diskutiert. Tatsächlich ist es vielmehr so, dass ich aufpassen muss, die Leute nicht mit alten Geschichten zu langweilen, wie es damals vor 40 Jahren war (lacht). Zumal man diese in meinen Büchern nachlesen kann.

**Sie haben beruflich und privat schon unzählige Länder besucht, vor Corona waren es deutlich über 90. Haben Sie die 100er-Marke mittlerweile geknackt?**

Seit der Pandemie ist die Zahl bei 98 eingefroren. Ich schätze, in den nächsten zwölf Monaten sollte es möglich sein, die 100 vollzumachen. Doch erzwingen tue ich natürlich nichts, wofür auch? In Europa sind mit Moldawien und Kosovo noch zwei weisse Flecken auf der Landkarte.



*Schon bald dürfte Beni Thurnheer bei den besuchten Ländern die 100er-Marke knacken. Bild: Instagram Beni.thurnheer*

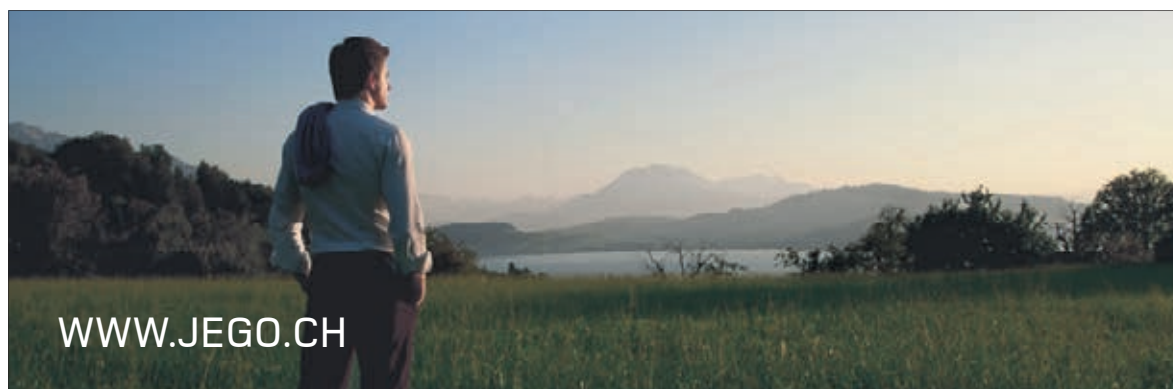
**Welches Land möchten Sie unbedingt noch einmal besuchen?**

Da sind meine ewigen Favoriten Australien und USA ganz oben auf der Liste. Ausserdem mag ich es gerne angenehm warm in Kombination mit Sandstränden, weswegen es mir die Südsee- und Karibikinseln angetan haben.

**Haben Sie es auf der anderen Seite als Ausgleich gebraucht, wohn- und berufstechnisch stets eine klare Heimat gehabt zu haben mit dem Raum Winterthur respektive dem nahen Leutschenbach?**

Es ist in der Tat so, dass ich zwar gerne reise, jedoch auch immer wieder gerne nach Hause komme. Ich brauche einen Ankerpunkt, von dem aus ich zu neuen Destinationen aufbrechen kann. Ohne fixes Zuhause umherzureisen, wäre nichts für mich.

Simon Bertschi



TOTALUNTERNEHMER  
IMMOBILIEN

**JEGO**

VORSTELLEN. ENTWICKELN. VERWIRKLICHEN.

# Bergbahnen, Biosphären und Berghütten

Der goldene Herbst steht vor der Tür und die Alpenlandschaften locken weiterhin zu Tagesausflügen. Moderne Technik trifft auf Tradition, wenn es mit der Seilbahn Richtung Berghütte geht.

Zwischen dem heissen Sommer und den ersten kalten Herbsttagen dürften noch einige Wochen liegen. Passend dazu läuft die Hauptsaison der Bergbahnen noch bis zum 31. Oktober. Mit ihren modernen Kabinen und viel Historie gehören die Schweizer Bergbahnen zu den sichersten der Welt. Sie verbinden die Natur mit der Moderne und ermöglichen zugleich die Gipfelbesteigung für jeden und jede. In Kombination mit unterschiedlich schwierigen Wanderrouten finden hier alle den passenden Tagesausflug. Speziell für Familien mit Kindern gibt es zudem noch Themen- und Erlebnispfade zu entdecken.

Während der Fahrt mit einer der zahlreichen, verschiedenen Bergbahnen kann man den Ausblick auf einzigartige Naturlandschaften geniessen, wovon einige zum umfangreichen UNESCO-Weltnaturerbe der Alpen gehören. Zu einem Ausflug in die Höhenluft gehört ebenfalls ein Besuch der authentischen Berghütten. In den oft von Familien geführten Betrieben gibt es die typischen Getränke- und Speisespezialitäten der Alpenrepubliken – frisch und aus der Region. Die Hütten bieten ausserdem noch Übernachtungsmöglichkeiten, damit man am nächsten Morgen den Sonnenaufgang garantiert nicht verpasst.

Wer die Berge lieber von unten aus dem Tal bewundert, für den bietet der Süden genau die richtige Abwechslung. Die Regionen rund um die italienische Grenze laden mit ihrer abwechslungsreichen grünen Landschaft zum Klettern, Rafting, Schwimmen oder Mountainbiking ein. Dazu gesel-



Sonnige Aussichten bei der Fahrt auf den Gipfel. © etfoto / Depositphotos

len sich moderne Hotel- und Pensionsanlagen zum Erholen sowie historische Städte zum Sightseeing und Shoppen.

Redaktion FonTimes



## Berggasthaus Glattalp

**Einkehren und übernachten im Wandergebiet Glattalp. Urige Schweizer Gastlichkeit inmitten eines beeindruckenden Naturpanoramas.**

**Gruezi wohl! und herzlich willkommen im Berggasthaus Glattalp.**

Nur wenige Schritte vom Glattalpsee entfernt befindet sich ein Ort von echter Gastlichkeit. Das Berggasthaus ist von ca. Mitte Juni bis Mitte Oktober geöffnet und freut sich auf hungrige Wanderer, Naturfreunde und Übernachtungsgäste, die nach einer Höhenwanderung Erholung suchen oder sich ein paar Tage Sommerfrische in der faszinierenden Bergwelt des Bisisthales gönnen wollen.

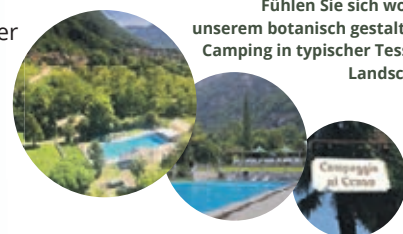
Reservierungen für Übernachtungen nehmen wir ab sofort entgegen. Das genaue Eröffnungsdatum erfahren Sie auf dieser Seite, auf unserem Facebook Account oder Sie senden uns eine Email.



Telefon: +41 (0)41 830 12 04  
gruezi@berggasthaus-glattalp.com  
www.berggasthaus-glattalp.com



Familie P. & R. Böni-Ebnöther  
Campeggio Al Censo  
6702 Claro  
Tel. +41 91 863 17 53  
info@alcenso.ch  
www.alcenso.ch



Fühlen Sie sich wohl in unserem botanisch gestalteten Camping in typischer Tessiner Landschaft.

## Taverne zum guten Freund

Taverne zum guten Freund  
Furkastrasse 73  
3989 Blitzingen  
Tel. +41 27 971 11 77  
www.zum-guten-freund.ch

Lassen Sie sich im Restaurant von der regionalen Küche mit frischen Produkten verwöhnen.



## Wurzer - Alm 1707

Für Wanderer, Familien, Biker, Reiter und allen, die es sich gern gut gehen lassen!

Wurzeralm · Markus Kaserer · Wurzerweg 38 · Avelengo · Tel. +39 338 5005784

www.wurzer-alm.com · markus@wurzer-alm.com



## Genossenschaft Aeugstenbahn Ennenda Glarnerland

## Die Aeugstenbahn: ursprünglich - natürlich - ruhig

Die Aeugstenbahn bringt Sie bequem und rasch nach Aeugsten, in das einmalige Natur- und Wildschutzgebiet von nationaler Bedeutung. Ebenso bietet die Aeugstenbahn einen bequemen Einstieg ins UNESCO Weltnaturerbe «Tektonikarena Sardana». Auf Aeugsten bietet sich die Gelegenheit, die schöne Bergwelt des Glarnerlandes auf Wanderwegen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu entdecken. Von Aeugsten resp. nach Aeugsten bieten sich viele Möglichkeiten, die vielfältige Flora und Fauna zu bestaunen und auch hin und da einheimische Wildtiere zu beobachten, ohne diese dabei zu stören. Während den Sommermonaten fährt die Bahn täglich, bis der Winter wieder Einzug hält. Bei prekären Witterungsverhältnissen, insbesondere ab dem 15. Dezember, kann der Betrieb eingestellt werden.

**Hauptsaison**

1. Mai - 31. Oktober  
MO - FR 07:00- 19:00 Uhr  
Nur auf Anmeldung,  
immer xx.15 oder xx.45  
SA + SO 07:00 - 19:00 Uhr  
immer xx.15 oder xx.45

**Nebensaison**

1. November - 30. April  
MO - SO 08:00 - 16:00 Uhr  
Nur auf Anmeldung,  
immer xx.15 oder xx.45 Uhr.

## Faszination Aeugsten



Weitere Informationen und Auskünfte auf [www.aeugstenbahn.ch](http://www.aeugstenbahn.ch).

Fahrtenreservierungen werden ausschliesslich telefonisch entgegengenommen.  
(Telefon 055 640 81 53)

**Sattel**  
Hochstuckli



## Erlebnisse

## Familienspass für Gross und Klein

- Themen- und Erlebnisweg Geissä Wäg
- Rondos Kinderwelt mit Hüpfburganlage, Sommerrodelbahn, Tubingbahn
- 374m lange Fussgängerhängebrücke «Skywalk» und weltweite Drehgondelbahn



Sattel-Hochstuckli AG  
Postfach 36  
CH-6417 Sattel

Telefon 041 836 80 80  
[info@sattel-hochstuckli.ch](mailto:info@sattel-hochstuckli.ch)  
[www.sattel-hochstuckli.ch](http://www.sattel-hochstuckli.ch)

# Tourismusmagnet Graubünden: der einzige dreisprachige Kanton der Schweiz

Das Bündnerland hat unzählige Gesichter und ist daher im Sommer wie im Winter sehenswert. Es lässt sich die Verbindung von wilder, ursprünglicher Natur mit modernster Kultur, von den stillen Bergdörfern im Bergell bis zu den bekannten, mondänen Hotels in St. Moritz entdecken.

Zu den bekannten Tourismusdestinationen im Kanton Graubünden zählen beispielsweise der Schweizerische Nationalpark im Engadin, welcher sich seit 1914 hier befindet, sowie der älteste und am besten geschützte Wildnispark der Alpen im Val Müstair. Ebenso ist das Reisen mit der Rhätischen Bahn ein Erlebnis: Die Strecken und Landschaften sind so beeindruckend, dass die Albulabahn und Berninalinie zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören.



© Fotoember / Depositphotos

Der Bernina Express in Aktion.

ren. Mit 23 Tagesetappen gilt der Walsertour als längste Weitwanderung in Graubünden. Die 300 Kilometer lange Tour führt Wanderinnen u. a. zu diesen Highlights: Walsersiedlung Medergen im Schanfigg, Valsberg und zum Edelweiss-Kirchlein im Avers.

Natürlich kommt auch die Kulinarik nicht zu kurz: Ob rustikal in und vor den ruhigen Berghütten oder in der gehobenen Gastronomie, jeder findet seinem Geschmack entsprechend etwas. Mit seinen weltbekanntesten Ski- und Wandergebieten Davos Klosters und Engadin St. Moritz und vielen anderen grossen sowie kleinen und feinen Orten mit eigenem Charme, ist Graubünden heute ein wichtiger Anbieter auf dem internationalen Freizeitmarkt.

## Fast jede Region hat eine eigene Sprache

Das romanische Sprachgebiet ist in verschiedene Regionen und Idiome unterteilt. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass im einzigen dreisprachigen Kanton der Schweiz 73 Prozent der Bevölkerung

Deutsch, 14 Prozent Rätoromanisch und 13 Prozent Italienisch sprechen. Die Mehrsprachigkeit lebt auch in den Schulen und der Verwaltung.

## Auch als Wirtschaftsstandort interessant

In Graubünden arbeitet heute die Mehrheit der Beschäftigten im Dienstleistungssektor. Eine relativ geringe Steuerbelastung, eine hohe Arbeitsproduktivität und eine feinmaschige Infrastruktur bieten nicht nur international tätigen Unternehmen, sondern gerade auch kleineren und mittleren Betrieben Standortvorteile. Innovativ sind auch die Bündner Bergbauern, wobei etwa 59 Prozent der Betriebe biologisch geführt werden, von den Trauben und Kastanien im Süden über die höchsten Alpen und Steilhänge bis ins Churer Rheintal, wo alle Ackerfrüchte wachsen und sich zahlreiche Weinberge befinden, wird zum Beispiel der fruchtige, elegante Blauburgunder angebaut.

Friederike Enthammer

## occasionsVELO.ch

### Grosser Herbstverkauf

Eine grosse Auswahl an E-Mountainbike, E-Bike, S-Pedelec, MTB und Velo **Occasionen** ist am Herbstverkauf (17.10. - 29.10.2022) erhältlich.

Verkaufsstandorte:

Willisau, Murten, Romanshorn, Bern, Zürich und Bellinzona

**Wir freuen uns auf Sie!**

Informieren Sie sich unter:

**occasionsVELO.ch**

Reservieren Sie das gewünschte E-Bike online und vereinbaren Sie einen Termin für die Probefahrt und Abholung ab dem 17.10.2022.

Weitere Infos zum Ablauf finden Sie unter [www.occasionsvelo.ch](http://www.occasionsvelo.ch).

**17.10. - 29.10.2022**  
Jetzt online **RESERVIEREN!**



**Tour de Suisse Broadway PT625**  
Modell 2022 (Occasion)  
für **CHF 3'399.00**



**FLYER Uproc1 2.10RN**  
Modell 2022 (Occasion)  
für **CHF 2'999.00**

Alle Bikes sind frisch ab Service.  
E-Bikes: 1 Jahr Garantie auf das komplette E-Bike (ausgenommen Verschleisssteile)

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

**RENT  
A BIKE**  
rentabike.ch



Im Hotel Maloja  
Kulm finden Sie  
alles, was das Herz  
begehrt!



Hotel Maloja Kulm • Strada Cantonale 302 • 7516 Maloja  
[info@malojakulm.ch](mailto:info@malojakulm.ch) • [www.malojakulm.ch](http://www.malojakulm.ch)



# Radeln und schlemmen im Emmental

Wer im Emmental auf Entdeckungsreise geht, muss definitiv nicht fürchten, dass sich Langeweile breit machen könnte. Denn kulinarisch, kulturell und sportlich warten Genuss und Abwechslung.



Wer möchte bei diesem Anblick nicht mit dem Fahrrad durch die Natur pedalieren?  
© happyalex / Depositphotos

Das Emmental ist als Hügelparadies bekannt, das mit dem E-Bike, dem klassischen Velo oder auch zu Fuss erkundet werden kann. Insgesamt über 450 Kilometer an verschiedensten Strecken führen durch weite Wiesen und malerische Landschaften – und dies über kaum befahrene Strassen. Um sich unterwegs zu verpflegen, bieten sich nicht nur die Picknickplätze an, sondern auch die zahlreichen

Gasthöfe und Restaurants, die teilweise seit mehreren Generationen von derselben Familie geführt werden.

Die Gaststätten warten oftmals mit einer beeindruckenden Aussicht auf die Hügellandschaften sowie das Berner Alpenpanorama auf, zudem mit heimeligen Gaststuben sowie frisch zubereiteten Emmentaler Spezialitäten mit regionalen Zutaten. Mit dem Beginn der Herbstzeit hält ausserdem die

Wildsaison wieder Einzug. Manche Emmentaler Restaurants bieten dann besonders zubereitete traditionelle Wildspezialitäten aus einheimischer Jagd an. Mit etwas Glück kann das kulinarische Erlebnis gleich noch mit dem Auftritt einer regionalen Musikformation kombiniert werden, die den Gästen Volksmusik aus dem Emmental näherbringt.

## Biokosmetik und optische Täuschungen

Doch nicht nur in kulinarischer Hinsicht kommt man im Emmental auf seine Kosten. Die Dörfer und Städtchen sind Heimat vieler kleiner und grösserer Läden, die teilweise noch im Tante-Emma-Stil daherkommen. Dabei werden Natur und Nachhaltigkeit grossgeschrieben. So auch im Beautybereich, wo Biokosmetik angeboten wird, um Gesicht und Körper zu verwöhnen.

Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, ist man keineswegs dazu gezwungen, daumendrehend auf die Rückkehr der Sonne zu warten. Stattdessen warten zahlreiche kulturelle Einrichtungen darauf, besucht zu werden – so beispielsweise auch ein Museum mit Galerie für optische Täuschungen und Holographien.

Redaktion FonTimes




**Illusoria-Land**  
Museum und Galerie für optische Täuschungen und Holographien

Restaurant Kreuz (I.Stock)  
Hindelbankstrasse 33  
CH-3325 Hettiswil bei Hindelbank  
Tel. +41 31 921 68 62 (während den Öffnungszeiten)  
Gruppenanmeldungen bitte per Telefon oder E-Mail vorreservieren.  
Tel. +41 31 333 70 76  
info@illusorialand.ch | www.illusoria-land.com

CBD ist ein Cannabinoid aus dem weiblichen Hanf und neben THC eines der Hauptwirkstoffe von Cannabis.  
Im Gegensatz zum THC wirkt CBD aber nicht psychoaktiv.

Produkte aus CBD, zum Beispiel CBD-Öl, enthalten darüber hinaus Vitamine wie B1, B2 und E, Proteine sowie verschiedene Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Natrium, Phosphor und Zink.



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



**Restaurant  
«Zur Säge»**

Vorder-Rinderbach  
3418 Rüegsbach  
[www.sagi-rinderbach.ch](http://www.sagi-rinderbach.ch)

Regelmässig volkstümliche Konzerte – siehe Homepage  
16. September und 18. November: Jungmusikanten-Stubete  
Ab 7. September: Wild aus einheimischer Jagd!

Herzlich willkommen bei Familie Heiniger, Telefon 034 461 12 14, MO + DI Ruhetag

**BIOKOSMETIK**  
SANDRA LOCHER

Zeit für sich nehmen, entspannen, wohlfühlen –  
eintauchen in die Welt der Schönheit und Pflege.  
Pflegen und schützen Sie ihre Haut von Kopf bis Fuss!

**Biokosmetik Sandra Locher**  
Langnaustrasse 32  
3436 Zollbrück  
[www.biokosmetik-locher.ch](http://www.biokosmetik-locher.ch)  
info@biokosmetik-locher.ch



*Der schönste Aussichtspunkt im Emmental*



**Gasthof Waldhäusern**

Ein **BESUCH**  
LOHNT  
SICH

Unser Gasthaus mit der einmaligen Aussicht erreichen  
Sie auf einer gut ausgebauten Strasse von  
Biglen oder Emmenmatt aus.

[www.gasthof-waldhaeusern.ch](http://www.gasthof-waldhaeusern.ch)

Von hier. Für Sie.

# Unsere neue Versicherungslösung für Fahrzeuge.



**emmental**  
versicherung

## Persönliche Beratung - seit 1874

Die *emmental versicherung* ist eine unabhängige Kunden-Genossenschaft in der Schweiz. Seit über 145 Jahren beraten wir Private, LandwirtInnen und KMU in allen Versicherungsfragen. Unser Erfolg baut auf der starken lokalen Verankerung unserer KundenberaterInnen in den ländlichen Gebieten und den Subzentren der Schweiz. Wir sind dort, wo auch unsere KundInnen sind.

Erwirtschaften wir einen Gewinn, teilen wir ihn mit unseren Kunden-GenosschafterInnen. Unsere Gewinnausschüttungs-Anlässe in der ganzen Schweiz sind beliebte Begegnungsorte für KundInnen und Mitarbeitende.



Mit 23 Hauptagenturen und rund 230 KundenberaterInnen ist die *emmental versicherung* in Ihrer Nähe.

Viele davon arbeiten als Teilzeitmitarbeitende für die *emmental versicherung*. Hauptberuflich sind sie meist unabhängige UnternehmerInnen und als LandwirtInnen, TreuhänderInnen oder GewerblernerInnen tätig. Unterstützt werden sie durch vollamtlich tätige VersicherungsspezialistInnen.

Wir beraten Sie in allen Lebenssituationen - **Von hier. Für Sie.**

## Fahrzeugversicherung - umfassender Schutz für Ihre Fahrzeuge

Mit unserer neuen Fahrzeugversicherung bieten wir Ihnen attraktive Versicherungslösungen zu fairen Preisen für alle Ihre Fahrzeuge. Neben den umfassenden Grunddeckungen können Sie optional die Deckung nach Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen.

Im Schadenfall handeln wir rasch und persönlich. Ihr/e KundenberaterIn vor Ort berät Sie kompetent und begleitet Sie, bis die Schadenabwicklung abgeschlossen ist, damit Sie möglichst rasch wieder mobil sind. Falls Ihr/e KundenberaterIn nicht erreichbar ist, steht Ihnen unser Hauptsitz oder die Notfallzentrale rund um die Uhr zur Verfügung.

### Grunddeckungen

Haftpflicht  
Teilkasko  
Kollision

### Zuschlagsfrei mitversichert

Grobfahrlässigkeitsschutz  
Arbeitsrisiko

### Zusatzdeckungen

Parkschaden  
Pannenhilfe  
Insassen-Unfall  
Verkehrsrechtsschutz  
Kaufpreisschutz  
Cyberversicherung  
ElektroPlus

## Paket-Lösungen - alles in einer Police

Dank unseren Paket-Lösungen erhalten Sie eine Police für alle Ihre wichtigen Versicherungen, damit verhindern Sie Doppelversicherungen. Je nach Anzahl Produkte gewähren wir Ihnen einen Paket-Rabatt.

Sind Sie an einem Beratungsgespräch interessiert? Wir beraten Sie gerne persönlich und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

**emmental versicherung**  
Emmentalstrasse 23 | 3510 Konolfingen  
T +41 31 790 31 11  
info@emmental-versicherung.ch  
emmental-versicherung.ch



# GANISCHGERHOF

THE MOUNTAIN RESORT & SPA



HERBSTAUZEIT  
FÜR  
KURZENTSCHLOSSENE

5 Tage Ferien zum Preis  
von 4 inkl. unserer Ganis  
Pension Plus.

SCHON AB  
675 € pro Person



## Das abwechslungsreichste Ferienenerlebnis der Dolomiten

Erleben Sie die Vielfalt der Ganis Welt. Golfen, Wandern, Biken oder einfach aktiv-entspannte Wohlfühltage in Deutschnofen im Eggental genießen. Dazu die herzliche Ganis Gastlichkeit in gleich 5 Betrieben. Das ist das abwechslungsreichste Ferienenerlebnis der Dolomiten.

Es erwarten Sie Gaumenfreuden in allen Betrieben, komfortable Zimmer, der Ganis SPA um die Seele baumeln zu lassen und eine grenzenlose Vielfalt an Aktiv und Freizeitmöglichkeiten. Und das alles mit der einzigartigen Ganis Pension Plus.

**JETZT ANGEBOT  
ANFRAGEN**



Schwarzenbach 22, 39050 Deutschnofen, Dolomiten - Südtirol - Italien  
office@ganischgerhof.com, T +39 0471 616504, ganischger.com



FAMILIEN  
HOTELS  
Südtirol



MADE FOR KIDS - MADE FOR YOU! - FAMILIENHOTEL HUBER

BOOK NOW

## Familienparadies in den Südtiroler Bergen

Ursprünglich, echt und erfrischend natürlich – das sind Ferien mit fantastischen Aussichten in Vals in Südtirol.

Von A wie Abenteuer bis Z wie Zeit

In Vals in Südtirol, wo die Gipfel hoch und die Wiesen saftig grün sind, liegt das Familienhotel Huber. Hier finden Eltern und Kinder beste Voraussetzungen für einen genialen Familienurlaub in den Bergen. Ganz egal, ob Kletterabenteuer, Almwanderung, Indianerfest, Bauernhof mit Streichelzoo oder pures Skivergnügen im Skigebiet Gitschberg Jochtal – im und um das Huber ist Langeweile ein Fremdwort.




Das Hotel überzeugt mit kuscheligen Familiensuiten, der regionalen Gourmet-Küche, einem Wellnessbereich für die Grossen und dem Spassbad mit Riesenröhren-Rutsche für die Kleinen. Eltern, die Zeit zu zweit geniessen möchten, können ihre Kids in die Obhut der professionellen Baby- und Kinderbetreuerinnen geben, die sich liebevoll um sie kümmern.

Die perfekte Lage des Hauses direkt an den Skipisten von Gitschberg Jochtal erlaubt es urlaubshungrigen Familien, sich im Winter sofort ins Schneevergnügen zu stürzen.

Das Familienhotel Huber – ein Ort, wo Kinder lachen und Eltern Urlaub machen.



 [www.hotelhuber.com](http://www.hotelhuber.com)

 +39 0472 547186

 [info@hotelhuber.com](mailto:info@hotelhuber.com)

  @familienhotelhuber

### Highlights:

- Kleines Familienhotel für 41 Familien
- Direkte Lage in der Ski- & Almenregion Gitschberg Jochtal
- Erlebnisbauernhof, Spielscheune & Abenteuerpark im Wald
- Wasserwelt mit Röhrenwasserrutsche und eigenem Kinderbecken
- Baby- & Kinderbetreuung an 7 Tagen pro Woche
- Kostenlose Nutzung der Bergbahnen bis zum 05.11.2022

Noch geöffnet bis zum 11.11.2022

Öffnungszeiten Winter: 06.12.2022 – 10.04.2023

# Liechtenstein – auf den Spuren der Monarchie

Das zwischen Österreich und der Schweiz gelegene Fürstentum mag mit einer Gesamtfläche von 160 km<sup>2</sup> und einer Bevölkerung von etwa 40`000 Menschen einer der kleinsten Staaten der Welt sein, bietet aber eine erstaunliche kulturelle und kulinarische Vielseitigkeit.



*Schloss Vaduz*  
Bild: Miriam Mayer

## Hauptort Vaduz – wo Fürsten zuhause sind

Besonders im Hauptort Vaduz erfreuen sich Kulturinteressierte auf einer Länge von wenigen hundert Metern an beeindruckender Architektur, an historischer und moderner Kunst, an Museen und vielen Sehenswürdigkeiten. Auf einem Rundweg durch das reizende Kleinod lernt man den Hauptort von seiner fürstlichen Seite kennen.

- Im **Fürstenkino** bietet ein 20-minütiger virtueller Rundgang wunderschöne Einblicke hin-

ter die Kulissen von Schloss Vaduz und einen filmischen Einblick in das Leben hinter den Schlossmauern.

- Beim gemütlichen Spaziergang durch die Weinreben geht es zur **Hofkellerei** des Fürsten von Liechtenstein. Der Herawingert zählt mit seinen vier Hektar Rebfläche zu den besten Reblagen im Rheintal. Bei einer Weindegustation erfahren die BesucherInnen mehr über die Liechtensteinische Weinkultur und kommen in den Genuss von Rot- und Weisswein aus heimischem Anbau.

- Der **Schlossweg**, ein gut ausgebauter Spazierweg, führt hoch zum Schloss Vaduz. Der kleine, verträumte Waldweg führt bergwärts direkt zur Schlosswiese, auf der jedes Jahr am 15. August der Festakt zum Staatsfeiertag zelebriert wird. Von hier aus zeigt sich der herrschaftliche Fürstensitz stolz und machtvoll.

- **Schloss Vaduz** kommt symbolische Bedeutung als Wahrzeichen für das Land Liechtenstein und die Liechtensteinische Monarchie zu. 1938 nahm die Familie von Liechtenstein Wohnsitz auf der Burg, die bis heute dem regierenden Fürsten als Residenz dient.



«Fürstliche Momente» im Fürstenkino Vaduz. Bild: Daniel Real



Fürstliche Hofkellerei Vaduz. Bild: Christoph Schoech



Fürstenhaube in der Liechtensteinischen SchatzKammer. Bild: Liechtenstein Marketing





**Kunstmuseum Liechtenstein mit Hilti Art Foundation**  
Bild: Stefan Altenburger



**«Kunstdepot Schaanwald»**  
Bild: Candida Höfer, Köln / 2022,  
Pro Litteris, Zürich



**Dauerausstellung «Liechtensteinische Tierwelt.» im Liechtensteinischen LandesMuseum.** Bild: Liechtenstein Marketing

• Zurück im Städtle zeigt die **Liechtensteinische SchatzKammer** die Kostbarkeiten der fürstlichen Sammlungen wie historische Prunkwaffen, Jagdbesteck und eine Auswahl von Kostbarkeiten der fürstlichen Sammlungen wie Kunstwerke, historische Prunkwaffen, Jagdbesteck und repräsentative Geschenke von Königen und Kaisern. BesucherInnen werfen zudem einen einmaligen Blick auf den Fürstenhut, einen Mondstein der Apollo-11-Mission und das Fabergé-Ei «Apfelblüten». Der von der Kulturstiftung Liechtenstein geführte Kunstraum Engländerbau fungiert als Präsentationsfläche zeitgenössischer, regionaler Kunst.

### Die Vaduzer Kulturmeile: Kunst Tür an Tür und eine Menge Kultur

In der Vaduzer Fussgängerzone erlebt man eine lebendige Kulturszene, die darauf wartet, entdeckt zu werden. So reihen sich am Fusse von Schloss Vaduz auf der Museumsmeile neben der SchatzKammer weitere 5 Top-Museen und bieten ganzjährig vielseitige internationale Ausstellungen.

• Das **Kunstmuseum Liechtenstein** wurde im Jahr 2000 eröffnet und ist das Museum für moderne und zeitgenössische Kunst mitten im Hauptort Vaduz. Es beherbergt die staatliche Kunstsammlung Liechtensteins und zeigt in grosszügigen, lichtdurchfluteten Sälen vielfältige

### 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

**Preis p. P.:** ab 235 CHF inkl. Frühstück

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

Wechselausstellungen. Das markante schwarze Gebäude des Kunstmuseums wird durch den leuchtend weissen Erweiterungsbau der **Hilti Art Foundation** mit ihren exzeptionellen Werken der klassischen Moderne und der Gegenwartskunst ergänzt. Seit dem 2. September 2022 wird erstmals in beiden Häusern eine gemeinsam konzipierte und integrative Ausstellung präsentiert. Im Zentrum stehen Fotografien der renommierten, zur Düsseldorfer Becher-Schule gehörenden Künstlerin Candida Höfer, die sie eigens für diese Ausstellung aufnahm: eine in und für Liechtenstein geschaffene Serie. Candida Höfers Fotografien treten in der Ausstellung mit ausgewählten Kunstwerken aus den Sammlungen des Kunstmuseums Liechtenstein und der Hilti Art Foundation in Dialog (bis 10.4.2023).

• Das wenige Schritte entfernte **Liechtensteinische LandesMuseum** bildet den künstlerischen Kontrast und zeigt die Archäologie, Geschichte, Kultur und Naturkunde des Fürstentums anhand von über 3000 Exponaten in über 40 Räumen. Aktuelle Sonderausstellungen zeigen historischen Kopfschmuck aus Europa, Asien und Afrika

(bis 30.10.2022) und Werke des bahrainischen Künstlers Rashid Al Khalifa («CUSP - Seitenpunkt», bis 16.10.2022).

• Im **Liechtensteinischen PostMuseum** werden sämtliche seit 1912 entstandenen Liechtensteinischen Briefmarken in allen Details gezeigt. Weitere Exponate und Dokumente geben Einblicke in die Entwicklung des Postwesens seit dem 15. Jahrhundert.

• Der Ausstellungsraum **Kunstraum Engländerbau** auf einer Fläche von rund 400 m<sup>2</sup> zeigt Ausstellungen und Installationen von regionalen KünstlerInnen.

### 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, JazzmusikerInnen wie Branford Marsalis, Rebekka Bakken und beliebte Comedians wie Helge Schneider, Martina Schwarzmann, Bernhard Hoëcker und viele mehr. Selten hat man die Gelegenheit, Weltklasse-KünstlerInnen so nah zu sein wie im TAK – und oft genug ergeben sich auch nach den Vorstellungen im gemütlichen Foyer persönliche Begegnungen mit den KünstlerInnen.

**Unser Tipp:** Beim Spaziergang durch die Fussgängerzone Vaduz lohnt es sich, genau zu schauen. Zwischen den Museen zieren entlang des Skulpturenparks 28 Kunstwerke weltberühmter BildhauerInnen das Städtchen. Zu sehen sind u.a. Nag Arnoldis «Grande Cavallo», Henry Moores «Figure in a Shelter» oder Fernando Boteros «Reclining Woman».



**Nag Arnoldis «Grande Cavallo», Fussgängerzone Vaduz** Bild: Julian Konrad



LIECHTENSTEIN

### Information & Buchung

Liechtenstein Marketing  
info@liechtenstein.li  
T +423 239 63 63  
[www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)



17. 11. 2022 – 27. 08. 2023

# FOOTBALL

The Passion for the World Cup

musée exhibition network  
**expona**



MUSEO  
DEL CALCIO  
INTERNAZIONALE



Liechtenstein  
National Museum

[landesmuseum.li](http://landesmuseum.li)

# Für schöne Haare von Kopf bis Fuss

Nicht nur die Haare auf dem Kopf sind in der Beautywelt von zentraler Bedeutung, sondern längst auch die Körperbehaarung. Möchte man das Rasieren oder Wachsen dieser ersparen, gibt es mehrere Alternativen.

**E**inst bloss zweckgebunden, haben Haare in unserer Kultur mittlerweile eine Bedeutung, die längst über den reinen Nutzen hinausgeht. Vielmehr steht nämlich der ästhetische Aspekt im Zentrum, wobei die Vorlieben äusserst individuell sind und ausserdem in einem gesellschaftlichen Kontext stehen. Während es die Hippies überall wuchern liessen, sind heutzutage Haare an mehreren Körperstellen eher verpönt. Um sich die regelmässige und teils schmerzhaft Rasur, respektive das Zupfen oder Wachsen, zu ersparen, gibt es zahlreiche Angebote. So zum Beispiel eine permanente Haarentfernung mittels Laser, um an den verschiedensten Körperteilen für glatte und sanfte Haut zu sorgen.

Für die Augenbrauen gibt es die Möglichkeit des Microblading. Dabei handelt es sich um eine Alternative zu Permanent Make-up, welche den Augenbrauen ein natürlicheres Aussehen verleiht. Im Gegensatz zum maschinellen Permanent Make-up wird beim Microblading die Farbe von Hand in die Augenbrauen pigmentiert. Die Kosmetikerin zeichnet dabei mit aneinandergereihten Klängen feinste Härchen nach.

## Die Vorteile von Naturkosmetik

Steht ein besonderer Anlass an, möchte man diesem auch optisch gerecht werden. Dabei kann es sich lohnen, auf die Künste einer professionellen Stylistin zu setzen. Sie weiss, welches Make-up der Kundin am besten steht und ihren Gesichtszügen schmeichelt. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Immer mehr Kosmetikerinnen und Visagistinnen setzen bei ihrer Arbeit auf Naturkosmetik, da konventionelle Kosmetikprodukte oftmals Mikroplastik,



Für schöne, natürliche Augenbrauen. © NewAfrica / Depositphotos

Duftstoffe, Silikone und Parabene enthalten. Insbesondere die Duftstoffe können zu Rötungen, Pickeln und Schwellungen führen, während man sich bei Naturkosmetik darob keine Sorgen machen muss.

Redaktion FonTimes

# C | O

## Carla De Oliveira

Kosmetik  
Natel: 079 343 06 01  
Neugasse 10, 6330 Zug



Zürich  
Luzern

**FR. 50.00**  
**RABATT**  
RabattCode:  
**sbh2022**



**Microblading 6D Realistisch**  
**Perfekt und natürliche Augenbrauen**  
[www.swishhappybrows.com](http://www.swishhappybrows.com)  
+41 79 270 27 78

DEINE BEAUTY EXPERTIN  
AUS ZUG



LASHES

PERMANENT MAKE-UP

LASH ACADEMY

 @beautybyiva8



## Beauty Paint

- Tages/Abend Make-up, Foto, Hochzeit
- Ü40 u. Brillen Make-up etc.

## Kreativ Paint

Fasnacht, Halloween, Kids-Party



[www.beautypaint.ch](http://www.beautypaint.ch) / Petra Coenen-Visagistin, 079/270 90 06

**NuGlanz Kosmetik**  
Zugerstrasse 38  
6330 Cham  
Tel. 041 555 63 60  
info@nuglanz.ch  
www.nuglanz.ch



BB Glow | Dauerhafte Haarentfernung | Global Eyecon | Hand- & Fusspflege  
Hydra Beauty Facial Jordi Shape | LED-Lichttherapie | Microneedling | Radiofrequenz Therapie | Klassische Kosmetik  
Maderotherapie | Zahnbleaching



**Pur Kosmetik**  
Stefanie Lieder Nufer  
Eidg. geprüfte Kosmetikerin | Face Methode Trainerin

Stefanie Lieder Nufer  
Eidg. geprüfte Kosmetikerin  
Face Methode Trainerin

**Meine Hingabe und Motivation** bestehen darin, auf die Bedürfnisse ihrer Haut professionell und individuell einzugehen sowie ihre Wünsche und Ziele zu ihrer Begeisterung umzusetzen.

Bahnhofstrasse 12  
5643 Sins  
077 490 12 06  
[www.purkosmetik-sins.ch](http://www.purkosmetik-sins.ch)

## Schmerzen adé – therapieren statt operieren!

Mit kybun & Joya - den gesunden Schweizer Schuhen.



Dynamo Zip W Curry Brown für Damen

und helfen bei Problemen wie Hallux valgus, Spreizfuss oder Fersensporn.

### Empfehlung: Experten – Sprechstunde

Haben Sie Schmerzen an Füßen, Gelenken oder Rücken und Interesse an einer individuellen Beratung? Dann vereinbaren Sie gleich einen Sprechstundentermin mit unserem Gesundheitsspezialisten, damit Sie Ihr Leben schnellstmöglich wieder schmerzfrei genießen können.

**Jetzt anmelden unter:**  
www.kybun-joya.swiss/  
zug-metalli

### Vorteile und Wirkung

- Weichster Trage- und Gehkomfort
- Entlastung der Füße ab dem ersten Schritt
- Ideal bei Hallux und Fersensporn
- Schont die Gelenke und entspannt die Rückenmuskulatur



misches Gehen nach und unterstützen den natürlichen Bewegungsablauf, was zu einer optimalen Druckverteilung beim Gehen und Stehen sowie zur Aktivierung kleiner Stütz- und Haltemuskeln führt. Somit werden eine gesunde Körperhaltung und ein aktives Gehen und Stehen gefördert. Viele Kunden berichten, dass sie noch nie so bequeme Schuhe getragen hätten. Die kybun & Joya Schuhe lindern ihre Fuss- und Gelenkschmerzen



Schweizer Luftkissen-Technologie

Die Besonderheit der Schuhe von kybun & Joya ist ihre einzigartig elastisch-federnde Sohle, die ein Gehen auf den Reisfeldern Koreas nachahmt – dem Ursprung dieser Sohlentechnologie. Die Schuhe von kybun & Joya ahmen also ein dyna-

kybun | Joya



**THERAPIEREN  
STATT  
OPERIEREN**

Entdecken Sie die neuen kybun Joya Herbst-Modelle



## INFOVORTRÄGE & SPRECHSTUNDEN



Zug-Metalli

Entdecken Sie hier unsere spannenden Infovorträge & Sprechstunden mit unseren externen Spezialisten - rund um das Thema „**therapieren statt operieren**“. **Melden Sie sich gleich an.**

### HIER FINDEN SIE UNS:

**kybun Joya Shop Zug-Metalli**

Industriestrasse 15b | 6300 Zug | Tel.: 0 41 710 13 52

**Weitere Informationen unter:** www.kybun-joya.swiss

# Psychische Gesundheit dank Veränderung

Der Mensch strebt nach Befriedigung und Schutz seiner Grundbedürfnisse, um zu überleben und glücklich zu sein. Neben körperlichen Bedürfnissen wie Ernährung oder Schlaf, haben wir auch psychische Grundbedürfnisse wie der Wunsch nach Bindungen, Orientierung und Kontrollerleben, einem guten Selbstwert und Genusserleben.

Unter dem Einfluss der konkreten Lebensbedingungen entwickeln wir individuelle Ziele und Strategien. Je nach aktueller Lebenssituation sind diese Strategien mehr oder weniger hilfreich – Ressource oder Problem. Die Psychologie versteht unter Ressourcen alles, was einer Person zur Befriedigung ihrer individuellen Ziele und Bedürfnisse hilft. Innere Ressourcen sind z.B. Fähigkeiten, Talente, Spiritualität, Lebensmottos, Charaktereigenschaften und Erfahrungen. Äussere Ressourcen sind z.B. gegenwärtige Lebensbedingungen, finanzielle und materielle (Hilfs-)Mittel und hilfreiche Beziehungen. Wenn wir unsere Bedürfnisse mit den vorhandenen Strategien und Ressourcen nicht mehr gut befriedigen können, ist es Zeit für Veränderung. Der Mensch verändert sich sein ganzes Leben lang. Es liegt in unserer Natur, uns immer wieder neuen Bedingungen anzupassen. Wir können das!!!

Der gesunde Veränderungsprozess aus psychologischer Sicht

1. Akzeptieren, was im Moment ist, auch wenn ich es nicht gut finde
2. Beurteilen, ob ich etwas im Aussen verändern kann
  - Falls ich Handlungsspielraum habe, verändere ich die Situation (äussere Veränderung)
  - Falls ich nichts verändern kann oder mir der Aufwand dafür zu gross ist, ändere ich meine innere Haltung gegenüber der Situation (innere Veränderung) und suche nach neuen Möglichkeiten (Neuorientierung)
3. Ergebniskontrolle: Passt die neue Situation zu meinen Bedürfnissen oder fühlt sie sich wenigstens «okay» an? Falls nein, zurück zu Punkt 1 und neue Veränderungsmöglichkeiten suchen

Ungünstige Grundannahmen können den gesunden Veränderungs- und Anpassungsprozess blockieren! Hier kann eine psychologisch-psychotherapeutische Beratung helfen. Die Fachperson unterstützt Sie beim Akzeptieren des Unveränderlichen, begleitet Sie beim Loslassen unerreichbarer Wünsche, erarbeitet mit Ihnen neue Perspektiven und innere Haltungen, reaktiviert brachliegende Ressourcen, vermittelt Ihnen neue Strategien und sucht mit Ihnen nach neuen Möglichkeiten, damit Sie Ihre psychischen Grundbedürfnisse wieder selbst befriedigen können.



«Wenn die Winde der Veränderung wehen, bauen einige Menschen Mauern, andere Windmühlen.»  
(chinesische Weisheit)

Gerne bin ich für Sie da, Ihre Corin Strimer  
www.corin-strimer.ch

# Rehabilitation und Erholung mit hoher Zufriedenheit am Brienersee über 35 Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen

Leicht erhöht über dem Brienersee, im Dorf Oberried, befindet sich die Reha- und Kurklinik EDEN. Die am Nordhangufer des Brienersees gelegene Klinik bietet eine beeindruckende Aussicht auf den See und seine vielen wechselnden Blautöne. Nebst der einmaligen Aussicht kann die Klinik auch mit der traumhaften Umgebung, der grosszügigen Gartenanlage und den im heimeligen Chalet-Stil gehaltenen Innenräume für ein Wohlfühlambiente sorgen. Der Familienbetrieb ist ISO- und 3Q-zertifiziert und beschäftigt 80, teils langjährige Mitarbeiter/-innen.



In den letzten fünf Jahren wurde die Klinik komplett erneuert und renoviert. Während zweier Jahre wurden Infrastruktur und Technik auf den modernsten Stand gebracht. Dazu wurde ein neues, fünfstöckiges Gebäude errichtet mit integriertem Coiffeur- und Pedicuresalon, einem Multimediaraum mit der Möglichkeit von 3D-Projektionen auf eine Grossleinwand und ein neues Wellness- und Therapiebad mit LED-Lichtspiel und Beamer-Projektion. Das neue Bad verfügt nebst dem auch über diverse Massageeinrichtungen, Gegenstromanlage, Sprudelbank und einen Patientenheber, mit welchem auch Rollstuhlpatienten ins Wasser transferiert werden können.



EDEN Reha- und Kurklinik  
Panoramastrasse 20 CH-3854 Oberried am Brienersee  
Tel. +41 (0)33 849 85 85 info@kurklinik-eden.ch / eden.aerzte@hin.ch

**EDEN**

## DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

### 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)

**Finn  
Comfort®**  
GERMANY



### 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



# Yoga – als Ausgleich zum Alltagsstress

Die meditativen Methoden des Yoga führen zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Entspannung. Die Fähigkeit, ruhig, gelassen und entspannt zu sein, lässt im Alltag mehr Flexibilität und Offenheit zu.

## Anspannung und Entspannung

Die Funktionen im Körper beruhen auf Aspekten, die im stressigen Alltag oftmals vergessen gehen. Die zwei Pole Anspannung und Entspannung sollten in einem gesunden Verhältnis zueinander stehen, ansonsten entsteht eine Disharmonie, die längerfristig zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Der moderne Alltag und die Arbeitswelt sind oft hektisch und stressig und vorwiegend im Bereich der Spannung angesiedelt. Leistungsfähigkeit und



Entspannung sind jedoch nicht voneinander unabhängige Gegensätze, sondern bedingen einander, um auf der körperlichen, psychischen und mentalen Ebene langfristig belastbar zu sein, ohne Raubbau an sich selbst zu betreiben.

## Yoga als Ausgleich

Yoga kann im Zusammenspiel zwischen Körper- und Atemübungen und Meditation eine wohltuende Wirkung auf den Menschen haben. Eine regelmäßige Yogapraxis begünstigt das Schlafverhalten und wirkt chronischem Stress und Erschöpfung entgegen.

gen. Durch den Effekt der Entspannung lösen sich tiefe Muskelverspannungen, und das Immunsystem wird nachhaltig gestärkt.

Einen nicht zu unterschätzenden Wert der Yogapraxis stellt der stärkende Aspekt auf die Psyche dar. Das Zur-Ruhe-Kommen unterstützt das Loslassen innerer Anspannungen und kräftigt die Psyche, um Depressionen, Burn-out und Angstzuständen entgegenzuwirken.

## Berufsverband Yoga Schweiz

Angebote im Bereich von Yoga und Yogatherapie gibt es wie Sand am Meer. Der Berufsverband von Yoga Schweiz empfiehlt, Wert auf gut ausgebildete Yogalehrende oder Yogatherapeuten/-innen zu legen. Auf der Verbandswebsite [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch) finden Yogainteressierte im Berufsregister eingetragene Yogalehrende, die das Label «Yoga Teacher YCH» verwenden, und Yogatherapeuten/-innen, die durch das Label «Yoga Therapist YCH» ausgezeichnet sind.

Naomi King

Vorstand Yoga Schweiz Suisse Svizzera

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




Online Info-Anlässe  
z.B. Mo., 26. Sept., 19:15



## Geh deinen Weg.

Zum eidg. Diplom, z.B. in Ayurveda, Shiatsu, Cranio, Kinesiologie, TCM, Med. Massage (eidg. FA).  
Starten Sie, sobald Sie bereit sind, studieren Sie in Ihrem Tempo. Informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie.

[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10  
info@heilpraktikerschule.ch





## Finden Sie den passenden Yogakurs in Ihrer Nähe

Auf [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch) finden Sie das schweizweit grösste Angebot an qualifizierten Yogalehrenden. Besuchen Sie unsere Website und achten Sie auf unsere Qualitätslabel YCH.




## Vishnupriya Yoga

Yoga mit Hingabe und Passion

Hammerstrasse 5b - 6312 Steinhausen  
[www.vishnupriya.ch](http://www.vishnupriya.ch) - [info@vishnupriya.ch](mailto:info@vishnupriya.ch)



Möchtest du dich stark, gesund und geschmeidig fühlen?  
Ich lade dich ein zu einer regelmässigen Yogapraxis  
in Baar oder Zug.

Claudia Marth  
079 409 91 59  
[yogamood.ch](http://yogamood.ch)  
[claudia@yogamood.ch](mailto:claudia@yogamood.ch)

Daniel Flühler, Coach und Naturmensch



# 30 Jahre Forschung für den Aktivator von Crystalswiss

In vielen Versuchen, Experimenten und Proben ist es den Deutschen, Schweizer und Amerikanischen Forschern gelungen, das Lebenselixier Aktivator zu entwickeln, welches die lebenswichtigen und schöpferischen Energien und Schwingungen in Organismen wie Mensch, Tier und Pflanzen grundsätzlich aktivieren und reaktivieren kann. Auf der Grundlage der Quantenphysik und dem Wissen um die Lebensenergie Wasser und die notwendigen Mineralien wurde der Aktivator entwickelt, welcher die besondere Struktur der Wassermoleküle und die natürlichen energetischen Schwingungen der gesundheitsfördernden Mineralien in sich trägt. Dadurch wurden aussergewöhnliche Resultate erzielt. Auf der Tatsache beruhend, dass praktisch alle Stoffwechselprozesse im Körper in wässrigem Milieu geschehen, hat sich der Aktivator in brillanter Weise als Transporter und direkter Einschleuser von Pflanzenwirkstoffen und Vitaminen über die Mundspeicheldrüsen erwiesen. Zudem wird seine Kraft in der natürlichen Kosmetik und Wundheilung sehr geschätzt. Es versteht sich

von selbst, dass der weltweit einzigartige Aktivator und das Zweikomponentensystem zum Weltpatent angemeldet sind. Diese Kombinationen eröffnen neue ungeahnte Möglichkeiten in der Naturheilkunde. Die göttlichen Naturgesetze sind unumstösslich und werden durch dieses Verfahren unterstützt.

## Phytostoffe hoch bioverfügbar mit Crystal A+B Konzept.

Komponente B: «Phytostoffe wie Curcumin, Resveratrol, Alphalipon, Weihrauch, Eisen, Vitamin C usw.»

Pflanzenwirkstoffe von Crystalswiss sind hoch konzentriert und flüssig aufbereitet. Mit geringer Menge dieser Nährstoffe wird grosse Effizienz erzielt. Zum Beispiel sind in vielen tausend Studien die positiven Wirkungen von Curcumin bewiesen. Doch bei den bisherigen Darreichungsformen wie Pulver und Pillen ist der Phytostoff leider nutzlos, weil er das Nadelöhr zur

Bioverfügbarkeit nicht überwinden kann und der Wirkstoff in der Zelle nicht ankommt. Dies ist ganz anders mit dem Crystal A+B Konzept. Es eröffnen sich neue Welten in der Naturheilkunde. Die in Laborstudien bewiesenen Wirkungen der Pflanzenwirkstoffe können bei jedem Menschen da draussen wahr werden. Natürlich wäre es sehr sinnvoll, diese Produkte schon zur Prävention einzusetzen, nicht erst wenn es wehtut. Viel Leiden könnte vermieden werden. Übrigens auch bei Haustieren.



**Informationen:** [www.crystalswiss.com](http://www.crystalswiss.com)  
**Webinar:** [www.curcuminbioverfuegbar.com](http://www.curcuminbioverfuegbar.com)  
**Besprechungstermin buchen:**  
[www.etermin.net/crystalswiss](http://www.etermin.net/crystalswiss)

# Entfalte dein volles Potenzial mit Coaching

Ein wirksamer und beliebter Weg, das eigene Leben zu verbessern, ist das Coaching. Mit der Unterstützung eines Coaches kann man einen entscheidenden Schritt in seiner persönlichen Entwicklung machen, sein Potenzial entfalten und endlich erreichen, was man sich vorgenommen hat.

**A**uf eigene Faust unerwünschte Gewohnheiten ablegen oder berufliche Ziele erreichen, kann ganz schön schwierig sein. Verschiedene Coaches bieten aber ihre Unterstützung an, denn mit ihren praktischen Tipps sowie ihrem Verständnis von Psychologie kann man die eigenen Ziele langfristig erreichen. Zum Beispiel können Coaches helfen, seine persönlichen Ziele Schritt für Schritt zu erreichen oder die eigenen Stärken zu erkennen.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Gedanken ist ein grosser Teil des

Coachings. Auch wer kein spezifisches Anliegen hat, woran mit dem Coach gearbeitet werden soll, kann vom Coaching profitieren. Zum Beispiel haben viele Personen hindernde Denkmuster und Glaubenssätze verinnerlicht, die sie im Alltag gar nicht mehr wahrnehmen. So kann etwa der eigene Leistungsdruck langsam ansteigen, ohne dass man sich dessen bewusst wird. Oder man hat ein negatives Selbstbild, welches man für normal und richtig hält. Auch solche versteckten Probleme können in einem Coaching an die Oberfläche kommen und in Angriff genommen werden.

## Kinder im Coaching

Das Coaching eignet sich nicht nur für Erwachsene – auch Kinder und Jugendliche können stark davon profitieren. Um Kindern die Arbeit mit einem Coach zu erleichtern, können kreative Therapieformen eingesetzt werden. Dies kann beispielsweise mittels Elemente aus Theater, Sport oder bildnerischem Gestalten geschehen. Durch die Kunst der Kinder kann die Coachin einen tieferen Einblick in deren Gefühlswelt erlangen. Andererseits kann die Kunst dem Kind auch helfen, eine neue Perspektive auf sein Anliegen zu erlangen.

Mit der Hilfe der Coachin können Kinder also lernen, ihre Gefühle künstlerisch, statt negativ, auszudrücken. Ebenfalls kann das Kunstschaffen für sie einen Weg zur Selbsterkennung und zur Auseinandersetzung mit sich selbst dar-



In erster Linie hilft ein Coach seinen Mentees, Lösungen für ihre Probleme zu finden.

© VitalikRadko/Depositphotos

stellen. Dies ist nicht nur ein wichtiger Teil der Selbstoptimierung, sondern kann auch weitere hilfreiche Fähigkeiten wie kritisches Denken fördern. Weiterhin ist die Arbeit mit einer Coachin eine gute Übung für die Kinder, wenn es darum geht, um Hilfe zu bitten. Schliesslich ist die Fähigkeit, sich rechtzeitig Unterstützung zu holen, ein Zeichen von mentaler Stärke und Selbstbewusstsein.

Redaktion FonTimes



Eine Coachin kann mit dem Kind mittels künstlerischer Aufgaben helfen, sich auszudrücken.

© mproduction/Depositphotos

**BEETROOT**  
ERNÄHRUNG

Beetroot Ernährungsberatung  
Fabrikweg 93  
5033 Buchs AG  
076 458 84 74  
[www.beetroot-ernaehrung.ch](http://www.beetroot-ernaehrung.ch)



«NICHTS IST UNMÖGLICH,  
FÜR DEN, DER ES VERSUCHT.»  
— Alexander der Große

- Vollumfängliche Ernährungstherapie
- Gewichts-management
- Sporternährung
- Gemeinsames Kochen
- Kühlschrank-Check
- Einkaufshilfe



## KEIN STRESS

Druck und Unsicherheit  
besser meistern

Schweizweit unterwegs - Soforthilfe bei Ängsten, Burnout, Depression  
sowie Leistungsdruck und Co.

+41 79 723 70 23 [www.dominikriederer.com](http://www.dominikriederer.com)

**THERAPIE CHRISTENSEN**  
Lösungsorientiertes Familien-,  
Organisations- & Systemstellen  
in Einzelsitzungen auf  
Deutsch & Englisch

[www.susanne-christensen.com](http://www.susanne-christensen.com) | 079 863 00 72  
Praxis Christensen, Dorfstr. 38, 6026 Rain LU

Sehnen Sie sich nach innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude?

Als Dipl. Entspannungstherapeut, Mentalcoach und Personaltrainer unterstütze ich Sie gerne.  
Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.  
Sabrina Waldispühl  
[www.savital.ch](http://www.savital.ch)  
[info@savital.ch](mailto:info@savital.ch)

**Savital**  
House of Balance

**DENK KREATIV ATELIER**

Finde den Coach in Dir!  
Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Steh immer wieder auf und erkenne, dass Du dazugelernt hast um die nächste Lektion sicher zu überstehen. Sei mutig und stark.

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

FIGURENSPIEL-THERAPIE



# Hypnosetherapie im Krisenmanagement

Geht es Ihnen wie mir? Die negativen Nachrichten wollen nicht enden. Seit Anfang 2020 überschlagen sich die Ereignisse.



Zuerst der Beginn der Pandemie mit all ihren Auswirkungen, ein Auf und Ab zwischen Existenzangst, Verzweiflung, Hoffnung, Unverständnis, Trauer. Dann, als man endlich das Gefühl hatte, die Pandemie habe man mehr oder weniger im Griff, trotz des etwas düsteren Blicks auf den Winter 2022, gibt es einen unfassbaren Krieg in Europa. Ist das möglich in unserem vermeintlich aufgeklärten 21. Jahrhundert, wer kann diese Unsinnigkeit, dieses sinnlose Morden und die schreckliche Zerstörung verstehen?

Der überaus heisse Sommer mit Rekordtemperaturen ist einerseits toll, es gibt mal keine verregneten Ferien, man geniesst die Abende mit der Familie oder Freunden draussen, geht ins Schwimmbad, kühlt sich im See ab. Aber immer öfter schleicht sich etwas unangenehm ein Gefühl der Angst ein, der Klimawandel wird tatsächlich schonungslos voranschreiten.



Die Aussicht auf eine Strom- und Gasknappheit stimmt uns nicht gerade optimistisch für die nächste Wintersaison. Ich bin es gewohnt, in ein geheiztes Haus zu kommen, mich darin aufwärmen zu können, ohne über fehlende Ressourcen wirklich nachdenken zu müssen.

Es ist für uns alle keine einfache Zeit, die Zukunft scheint unsicherer denn je. Was mache ich nun mit all diesen negativen Nachrichten, die Ängste und Befürchtungen auslösen? Da gibt es mehrere Möglichkeiten: Man kann ganz «cool» alle negativen Nachrichten und die damit verbundenen Gefühle einfach ignorieren. Dies kann aber zu psychosomatischen Reaktionen führen. Oder man saugt alle negativen Nachrichten wie ein Schwamm auf, was uns auch nicht wirklich gut tut.

Der Königsweg liegt wie so oft in der Mitte.

In meinem Beruf als Hypnosetherapeutin sehe ich seit einiger Zeit vermehrt KlientInnen mit Angstthemen, auch bezüglich der ganzen Zukunftssituation. Diese generelle Unsicherheit lässt oft auch unterdrückte Gefühle der Vergangenheit ans Licht kommen, seien es Verlustängste, Existenzängste, generalisierte Ängste oder ähnliches. Eine auflösende Hypnosetherapie, die nicht nur symptomorientiert ist, kann da wirklich helfen. Auch Ruhe, Entspannung und Gelassenheit können uns in diesen nicht ganz einfachen Zeiten unterstützen, unseren realistischen Optimismus stärken, den Blick klären und uns weiterhin hoffen lassen. In diesem Sinne hoffe ich, dass möglichst viele unserer LeserInnen sich professionelle Hilfe suchen, ohne sich dafür zu schämen.

Claudia Müller Tripodi  
[www.hypno-art.ch](http://www.hypno-art.ch)  
[info@hypno-art.ch](mailto:info@hypno-art.ch)  
 +41 (0)79 402 67 00  
 Büelstrasse 1  
 CH-6340 Baar

HYPNO-ART

# MRS.SPORTY

## Baar



### Willkommen bei Mrs.Sporty Baar

Bei Mrs.Sporty Baar weht ein neuer Wind! Als neues Team haben wir unseren Club ordentlich aufgefrischt und können nicht erwarten, euch diesen zu zeigen. Für uns alle ist Fitness und Gesundheit eine Leidenschaft, die wir mit unseren Mitgliedern teilen möchten, um sie bei ihren Zielen zu unterstützen. Interessiert? Dann schau doch rein und sichere dir dein kostenloses Beratungsgespräch.

## Unser Konzept



Das **Ziel** unserer Frauen steht immer an erster Stelle. Egal, ob du Fett abnehmen, Muskeln aufbauen, dein Gewicht halten, Schmerzen lindern oder an Beweglichkeit gewinnen möchtest. Wir haben das richtige Programm für dich!



Unsere funktionellen Trainings dauern knackige **30 Minuten**. Bei uns beansprucht jede Übung mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und garantiert so, dass du deinen ganzen Körper trainierst. Bonus? Du bringst keine langen Stunden im Gym und bist trotzdem durchtrainiert.



**Individuelle Betreuung** wird bei uns gross geschrieben. Egal, ob es um die korrekte Ausführung der Übungen, die regelmässigen Check-Ups oder unsere Ernährungsberatung geht, wir sind für unsere Mitglieder da!



Sport und Ernährung gehören zusammen. Das alltags-taugliche **Ernährungskonzept** von Mrs.Sporty unterstützt dich beim Erreichen deiner Ziele, ohne Verbote, Frust und Jojo-Effekt.



Bahnhofstrasse 8b, 6340 Baar | +41 41 761 13 43 | club276@club.mrssporty.ch





## PLI® Psychosozialer Coach ECA

Absolvieren Sie bei der Praxis für Lösungs-Impulse AG die Ausbildung zum dipl. PLI® Psychosozialen Coach ECA (mit Anerkennung der European Coaching Association).

in insgesamt 21 Tagen, bei entsprechender Vorbildung (vorgängiger Absolvierung von Modul 1 Coaching-Basisausbildung 10 Tage sowie Modul 2 6 Tage aus den themenspezifischen PLI® Zertifikatslehrgängen) auch im Äquivalenz-Verfahren in 5 Tagen.

Eine praxisorientierte Aus- und Weiterbildung. Erweitern Sie Ihre Fachkenntnisse nach der Basis-Ausbildung mit dem Diplom zum «PLI® Psychosozialen Coach ECA».

### GRÜNDE FÜR DIE AUS- UND WEITERBILDUNG ZUM PLI® PSYCHOSOZIALEN COACH ECA:

#### INHALTE DER AUSBILDUNG ZUM COACH / PLI:

- Abwechslungsreiche und herausfordernde Tätigkeit mit unterschiedlichen Zielgruppen
- Gute Zukunftsperspektiven
- Steigende Nachfrage
- Mit den Ausbildungsinhalten zum PLI® Psychosozialen Coach ECA unterstützen Sie Ihr Klientel, als schwierig erlebten Personen und Situationen souverän zu begegnen
- Psychosoziales Coaching hat einen grossen stabilisierenden Nutzen für die Gesellschaft
- Ausbildung und Weiterbildung nach europäischen (ECA) Qualitätsstandards
- Wenn kein eidgenössischer Abschluss angestrebt wird

Mit der zunehmenden Komplexität aller Lebensbereiche und der psychosozialen Aspekte wird Coaching/Beratung im psychosozialen Bereich zunehmend wichtiger. Die Anforderungen an jedes Individuum unserer Gesellschaft, das Tempo in der Arbeitswelt steigen stetig, diesen Belastungen können viele Personen nicht selber standhalten. Dadurch ist psychosoziale/s Coaching/Beratung ein wichtiges Bedürfnis, oft eine Notwendigkeit geworden.

Durch die zunehmende Anerkennung des Nutzens und steigender Nachfrage nach psychosozialem/r Coaching/Beratung ergeben sich für Sie als PLI® Psychosozialer Coach/Berater ECA sehr gute Zukunftsperspektiven.

### 2.4 PSYCHOSOZIALE/S COACHING/BERATUNG FINDET ANWENDUNG

in persönlichen Konflikt- und Krisensituationen wie

Selbstzweifel, Selbstablehnung, Zukunftsängsten, Perspektivenlosigkeit, Demotivation, depressiven Verstimmungen, überhöhten Anforderungen an sich selbst, Überanpassung, Überforderungs-/Erschöpfungsgefühlen, bei der Entscheidungsfindung, bei einer ADHS Diagnose,

bei Autismus uvm. bei Problemen in Partnerschaft und Familie wie

Rollenfindung nach Heirat oder Geburt des ersten Kindes, Konflikten, Auseinanderleben, Trennung, Scheidung, Erziehungsproblemen,

Tod eines geliebten Menschen, beruflichem Wiedereinstieg nach Mutterschaft, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz

Überforderungsgefühlen, Stellenverlust, Langzeitarbeitslosigkeit, Burnout, Boreout, beruflicher Neuorientierung uvm.

[www.loesungs-impulse.ch](http://www.loesungs-impulse.ch)  
[www.coaching-mentoring-ausbildung.ch](http://www.coaching-mentoring-ausbildung.ch)  
 Für Beratung Telefon 032 530 33 61



# Gruyère AOP-Tempura

Wussten Sie, dass die Tempura einen aussergewöhnlichen Lebenslauf haben? Denn in unserer gastronomischen Geschichte stammen die meisten unserer Lebensmittel und Fertigkeiten entweder aus dem Westen über die Eroberer der Renaissance oder aus dem Osten über die Gewürz- und Seidenstrasse. Im Falle der Tempura erleben wir eine Reise in die entgegengesetzte Richtung. Die Tempura seien eine japanische Interpretation der portugiesischen «Peixinhos da horta», die in das Land der aufgehenden Sonne importiert wurden. Was hat das mit Portugal zu tun? Portugiesische Jesuitenmissionare hätten im 17. Jahrhundert diese Zubereitung importiert. Das japanische Volk passte dieses Rezept seinem feinen Geschmack an, indem es den Teig leichter machte und die Tempura am Spiess verzehrte. Erst viel später entstanden dann die ersten Tempura-Spezialitätenrestaurants.

Anzahl Personen: 4 | Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Kochzeit: 3 Minuten | Vorspeise

## Zutaten

### Gruyère AOP mit Schalotten-Konfit

- 160 g Gruyère AOP, zwischen 8 und 10 Monate alt
- 150 g Schalotten
- 0,5 dl Rotwein
- 10 g Zucker
- 0,5 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Rotweinessig
- Salz und Pfeffer

### Tempura

- 120 g Reismehl
- 60 ml Bier
- 60 ml Wasser
- 1 Eigelb
- 1 l Öl zum Frittieren

### Sauce

- 0,5 dl Fischsauce
- 2 EL Erdnussbutter
- 100 g geröstete Erdnüsse
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 Prise rote Chili

### Tip

Nimm einen nicht zu jungen Gruyère AOP, damit er beim Frittieren besser zusammenhält.



## Zubereitung

### Gruyère AOP mit Schalotten-Konfit

Am Vortag die Schalotten in etwas Fett andünsten, zuckern und karamellisieren lassen.  
Mit Rotwein und Rotweinessig ablöschen, einköcheln lassen.  
Mit dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen.  
Würzen und abkühlen lassen.  
Gruyère AOP in Stäbchen oder eine andere beliebige Form schneiden. Mit dem Schalotten-Konfit vermischen und an einem kühlen Ort marinieren lassen.

### Tempura

Am Tag selber den Bierteig zubereiten, indem das Mehl kräftig mit Wasser und Bier verrührt wird. Dann 1 Eigelb dazugeben. Der Teig sollte eine mittelflüssige Konsistenz haben.  
2 Stunden kühlstellen.  
Jedes Stück Gruyère AOP mit Teig bedecken, indem es in diesen Teig getaucht wird.  
Einige Minuten frittieren, bis die Tempura eine schöne Farbe haben.

### Sauce

Knoblauch sehr fein schneiden.  
Erdnussbutter schmelzen, Knoblauch dazugeben.  
Grob gehackte Erdnüsse dazugeben.  
Gemüsebouillon und Chili dazugeben.  
Nach Belieben würzen.

## ENTDECKEN SIE DIE GEHEIMNISSE DES GRUYÈRE AOP!



LA MAISON  
DU GRUYÈRE

SCHAUKÄSEREI

Ausstellung:  
"Gruyère AOP als Erlebnis der Sinne"  
Käsezubereitung: morgens, 2 bis 4 mal

Täglich geöffnet

Le Restaurant - Le Marché Gruérien

LA MAISON DU GRUYÈRE - CH-1663 Pringy-Gruyères  
Tel. ++41 (0)26/921 84 00 [www.lamaisondugruyere.ch](http://www.lamaisondugruyere.ch)



LE GRUYÈRE®  
SWITZERLAND AOP



Schweiz. Natürlich.



Unser Schweizer Käse. 

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

# Die richtige Würze in die Küche bringen

Die Küche wird immer mehr zum Kochlabor. Mit abwechslungsreichen Gewürzen und Gewürzmischungen können bekannte Gerichte in neuen Geschmacksrichtungen überzeugen.

**O**b am Grill oder in der eigenen Küche, der Trend beim Kochen geht zum Experimentieren und Neuerfinden von bekannten Gerichten. Einfache Speisen lassen sich zwar auch nur mit Salz, Pfeffer und Olivenöl zubereiten, für das gewisse Etwas braucht es aber mehr. Mit den richtigen Zutaten kann so etwa aus der klassischen Rösti eine würzige Asia-Variante werden. Oder aus einem Fischgericht ein aromatisches indisches Lachs-Curry.

Zitronengras, Chilisalz oder Harissa gehören in den Schweizer Küchenregalen noch zu selten zur Standardausrüstung. Dabei können sie leicht für ein neues Geschmackserlebnis sorgen. Zusammengestellte Gewürzmischungen eignen sich dabei besonders gut zum Marinieren von Fisch und Fleisch – ideal für die letzten Sommertage am Grill.

Redaktion FonTimes



Gewürze machen das Essen erst zum Genuss.

© VadimVasenin / Depositphotos

## Seilers Alaska Wildlachs

Sätliboden 4  
8782 Rüti GL  
Tel. 055 643 25 50 | 079 639 16 46



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

**Taste & MORE**  
MAYA INLEICHEN

Naturbelassene Gewürze in BIO-Qualität  
die glücklich machen  
Gewürze sind die Seele der Speisen  
[www.taste-and-more.ch](http://www.taste-and-more.ch)

Take Away & Party Service

**BUSINESS LUNCH MENÜS  
TÄGLICH FRISCH SOWIE  
À-LA-CARTE.**

TANDOORI-GERICHTE  
(INDISCHES BARBEQUE), CURRYS UND  
VEGETARISCHE SPEZIALITÄTEN,  
REISGERICHTE UND DIVERSE  
FLADENBROTE INDIAN THALI,  
EINE GASTRONOMISCHE REISE  
DURCH INDIEN.

**ginger** indian restaurant  
SPICE UP YOUR LIFE

Take Away & Partyservice  
Parkplätze vorhanden, Bahnhof Thalwil, 450 m entfernt  
Ludretikonerstrasse 41, 8800 Thalwil, Telefon 044 599 76 56  
[www.ginger-india.ch](http://www.ginger-india.ch)



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

TESTE DEIN WISSEN

Vorname der Sängerin Lear	leiden-schaftl. rührseliger Film	erblich	engl.: träumen, Traum	Berliner Tageszeitung	US-Film-trophäe	Spion	Vorname des Autors May f	Abk.: Assis-tent	Gesuch, Bitte	Ostdeut-scher (scherzhaft)	davon-hasten
		9		Fiskus						6	
baumge-säumte Strasse	Flug-hafen-code: Graz			US-Raum-fahrt-behörde	Futter-pflanze	4		ehem. DDR-Partei (Abk.)		Adels-titel (Fräulein)	
	2		Metall-stift mit Kopf				kroa-tische Hafen-stadt	kleiner Halte-bolzen			1
Mundart	orienta-lischer Waren-markt				engl.: Schnee	Raum-mass für Holz			ital.: König		
	8		Abk.: Monte	ein Ver-kehrs-zeichen		7		Informa-tions-samm-lung			5
Militär-schüler	russ.: ja		Fluss durch Frankfurt			span. Doppel-konso-nant		Abk.: Kine-tische Energie	männl. Fürwort	Init. des Models Auer-mann	
				Haupt-stadt Italiens	3	Spitz-name Eisen-howers			strikte Ver-neinung		
Klei-dungs-stück				Witte-rung					engl. Frauen-kurz-name		



**Finest Import**  
IHR SPEZIALIST FÜR  
**ZIGARREN**  
WHISKY & SPIRITUOSEN

**whisky-zigarren.ch**  
über 6000 Produkte mit vielen Raritäten:

Habanos Specialist | Arturo Fuente | Camacho | Patoro | Whisky Shop 2019

Finest Import GmbH Hauptstrasse 57 4853 Murgenthal 062 926 49 70

**SPRACHE & NACHHILFE**  
**ZENTRALSCHWEIZ TUTORING**

**Crisplus**  
Rothenburgstrasse 34  
6274 Eschenbach LU  
079 551 49 51  
www.crisplus.ch  
info@crisplus.ch

**Sensimilla**  
Affoltern am Albis

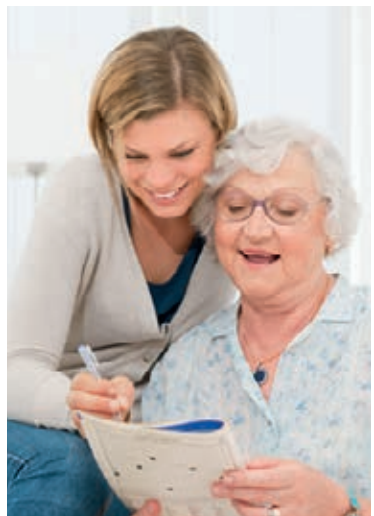
- CBD Blüten
- CBD Stecklinge
- Tinkturen
- Kosmetik Produkte
- Grow Artikel
- Head Shop
- E-Zigaretten + Liquid
- Shisha + Tabak

<https://sensimilla-affoltern.com>

Wie es wirklich weitergeht...

**0901 19 10 93**  
(CHF 1.50/min.)

**ftmedien.ch**



★★★★  
SUPERIOR

HOTEL  
**TIROL**  
FISS

ALPIN-MODERNER

**LIFE  
STYLE**

MIT CHARME

**\*\*\*\*SUPERIOR HOTEL TIROL**

Hubert Pregenzer | Angerweg 1 | A-6533 Fiss  
Tel.: +43 5476 6358 | info@hotel-tirol.net  
www.hotel-tirol.net

**ab € 110,**  
pro Person / pro Nacht

Hier finden Sie  
Ihr Urlaubsangebot





# Dani ist ein Toolster. Und du?

Werde auch du zum Toolster  
und bestell' dir dein Spezial-  
werkzeug beim Profi. Die gröss-  
te Auswahl direkt ab Lager gibt's  
nur bei [toolster.ch](http://toolster.ch)

[toolster.ch](http://toolster.ch)

Heute bestellen, morgen kann's losgehen.

 **Toolster.ch**