

fontimes



Der Traum vom guten Schlaf



Das Jodlerherz schlägt in Zug

Gültig bis Ende Mai 2023.

GUTSCHEIN

GRATIS: LOTUS-FINISH.
Als kostenlose Zuwahl zu einer Wäsche Ihrer Wahl.

OSCARwash.ch

Florence Schelling

«Ich definierte Erfolg nie über Ergebnisse»



Wallfahrt nach Maria Einsieden, Sonntag, 21. Mai 2023

12.30 h Pontifikalamt | 14.00 h Mittagessen | 15.00 h Podiumsgespräch



Kirche in Not
Aide à l'Église en Détresse
Aid to the Church in Need

ACN SCHWEIZ LIECHTENSTEIN

Thema:

«15 Monate Krieg in der Ukraine: Folgen für Europa, Schweiz und Kirche.»

www.kirche-in-not.ch



WB Hruza Ukraine | Ernst Fuchs Kaplan | Magda Kaczmarek | Urban Frye Kantonsrat | Marta Yaniv Studentin | Stefan Kube Moderation



**SCHLOSS
LENZBURG**

Museum Aargau

12. – 14. MAI 2023, 10 – 17 UHR

Reisen wie im Mittelalter: Von Soldaten bis zu Pilgern



KANTON AARGAU

www.museumaargau.ch/schlosslenzburg

Gesundheit

Der Traum vom guten Schlaf4

Mental Health

Gründe für und Wege aus der Einsamkeit6

Brauchtum

Das Jodlerherz schlägt in Zug8

Kinder

Liebe Kinder, von wo kommt die Milch?10

Immobilien

25 Jahre Immobilien-Experten im Tessin12

Oldtimer

Oldtimerliebhaber im Paradies15

Velo

Veloservice Fertal bietet professionellen Service für alle Fahrradtypen16

Recycling

Nach uns bleibt nichts übrig – ausser eine saubere Wohnung17

Bauprofis

Wärmepumpenboiler: Die geheime Waffe der Bauprofis für effizientes Heizen18

Es wird weiter gebaut19

People

«Ich definierte Erfolg nie über Ergebnisse»

Interview mit Florence Schelling20**Kunst**

Im Kunsthaus Zug Farben neu entdecken24

Ausflüge

Mit gezielter Planung in die Sommerferien25

Südtirol

Frühlingsspass in der Welt der Dolomiten26

Urlaub im Ultental ist ein bisschen wie heimkommen28

Gesundheit

Gesund durch den Frühling29

Therapieansätze gegen ADHS30

Beauty

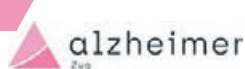
Individuell schön, rundum gepflegt31

Bildung

MINT-Workshops für clevere Mädchen und Knaben32

Genuss

«Räuberfleisch»33

Essen und Demenz**«Wenn der Mensch vergisst, was er is(s)t»**Referat von Markus Biedermann, Küchenchef und Gerontologe
15. Juni 2023, 19.30 Uhr, Alterszentrum Neustadt, ZugAlzheimer Zug | Gotthardstrasse 30 | 6300 Zug | 041 760 05 60 | www.alz.ch/zg
info.zug@alz.ch**Online****@ftmedien.ch****www.ftmedien.ch****Impressum****Verlag:**ftmedien.ch
Alte Steinhauserstrasse 10
6330 Cham
041 544 96 00**Anzeigen:**info@ftmedien.ch**Coverfoto:**

zVg

Redaktion:Simon Bertschi
Michel Kaufmann
Sven Martens
Ksenia Sadovnikova**Bildnachweis:**

depositphotos.com

Erscheinungsweise:

12 x jährlich



Um im Sport erfolgreich zu sein, ist es wichtig, den Fokus während des Trainings und Wettkampfs aufrechtzuerhalten. Dafür gibt es einige Tipps, die helfen können:

- 1. Setze klare Ziele:** Definiere konkrete Ziele und visualisiere, wie du diese erreichen wirst. Halte deine Ziele im Kopf, um dich während des Trainings und Wettkampfs darauf zu konzentrieren.
- 2. Vermeide Ablenkungen:** Schalte während des Trainings und Wettkampfs alle Ablenkungen wie das Handy aus. Vermeide unnötige Gespräche. Konzentriere dich auf deine Leistung und dein Spiel.
- 3. Atme bewusst:** Nutze Atemübungen, um dich zu fokussieren. Atme tief ein und aus, um Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Eine bewusste Atmung hilft, den Fokus zu verbessern und die Konzentration zu erhöhen.

Sei dir gewiss, dass mentales Training nichts anderes ist als das Trainieren deiner Muskeln. Je disziplinierter du dranbleibst, desto mehr Erfolg wirst du verzeichnen.

Atlantis Sports**Alexandra Maag**

+41 44 701 22 22*

info@atlantissports.chwww.atlantissports.ch**@atlantis.sports.ch****atlantis sports**

Der Traum vom guten Schlaf

Lange Tage, unruhige Nächte. Wer schlecht schläft, schleppt sich nicht bloss nur noch durch den Alltag, sondern kann langfristig auch gesundheitliche Folgen davontragen. Dabei gibt es zahlreiche Hilfsmittel und Routinen für den Alltag, die unsere Schlafqualität verbessern können.

Viele träumen oft davon, andere rebellieren indes fast täglich gegen ihn. Das Thema Schlaf bewegt uns alle und regelmässig werden wir daran erinnert, dass wir so und so viele Jahre unseres Lebens im Bett verbringen; vor allem wenn es um die Bewerbung eines passenden Produktes geht. Grob gerechnet sind es übrigens rund 28 Jahre, die Herr und Frau Schweizer im Leben mit dem Schlummern verbringen.

Das Alter spielt wohl die wichtigste Rolle bei der Suche nach der optimalen und gesunden Schlafdauer, wobei dies freilich auch ein Faktor ist, den wir nicht beeinflussen können. Während Säuglinge bis zu 19 Stunden am Tag im Land der Träume verbringen können, wird der Schlafbedarf im Verlaufe der Kindheit stets kleiner. Von den empfohlenen neun bis zwölf Stunden im Primarschulalter zu acht bis zehn Stunden als Teenager und den sieben Stunden, die für einen gesunden Erwachsenen als normal gelten. Wobei gemäss der Daten der US-amerikanischen National Sleep Foundation je nach Person eine Stunde mehr oder weniger durchaus im Rahmen der Individualität liegt.

Volkskrankheit Schlafstörung

Die Schlafmenge allein ist dabei nicht entscheidend, ob wir morgens mit einem guten Gefühl und genug Energie für den Tag aufwachen. Alle Gewohnheiten und Umstände, die einen gesunden Schlaf fördern können, werden in der Wissenschaft als Schlafhygiene bezeichnet. Schon die Optimierung von ein paar Faktoren kann



Ein echter Alptraum: die halbe Nacht wach im Bett liegen. © sbartsmediagmail.com / Depositphotos

schnell zu einer Verbesserung der Schlafqualität führen. Dazu gehören unter anderem ein gleichbleibender Schlafrhythmus und -routine sowie externe Einflüsse – von Lichtquellenreduktion über Koffeinverzicht bis zur eigenen Matratze.

Dabei geht es längst nicht nur um Selbstoptimierung und einen guten Start in den Tag. «Schlafstörungen führen zu einer verminderten Leistungsfähigkeit im beruflichen und sozialen Alltag», heisst es in einer neuen Studie der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bern. Ob Probleme beim Einschlafen, ein zu frühes Erwachen am Morgen oder Durchschlafstörungen – die Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden. Die Wissenschaft ist inzwischen dazu übergegangen, sie nicht mehr nur als Begleitsymptom zu betrachten, sondern als eine klar definierte und eigenständige Krankheit.

Von Nachtteulen und Lerchen

Laut einer Umfrage unter Schweizer HausärztInnen leiden aktuell rund 30 Prozent der Patienten und Patientinnen unter Schlafproblemen. Meist ausgelöst durch akuten Stress wie etwa wegen einer anstehenden Prüfung oder eines möglichen Verlusts des Arbeitsplatzes, können die Schlafprobleme auch eine gesundheitliche Gefahr werden, wenn sie länger anhalten. Und wer bereits schlecht schläft, für den «kann der Gedanke an Schlaf oder das eigene Bett einen Stressauslöser darstellen», heisst es weiter in der Studie. In der Folge können so Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Depressionen auftreten. Ausserdem sind Schlafstörungen auch ein Risikofaktor, der bei anderen Krankheiten einen schwereren Verlauf begünstigen kann. Laut der Studie könnte mit mehr Aufmerksamkeit



Das eigene Gewicht dient zwar als Orientierungshilfe für die richtige Matratze, am Ende hilft aber vor allem das Ausprobieren. © IgorVetushko / Depositphotos

für die Schlafstörungen und dem ernsthafteren Angehen der Symptome seitens der HausärztInnen auch in der Schweiz die derzeitige Überverschreibung von Schlafmitteln reduziert werden. Dazu gehört auch der Einbezug der aktuellen Lebensumstände und des persönlichen Hintergrunds der PatientInnen.

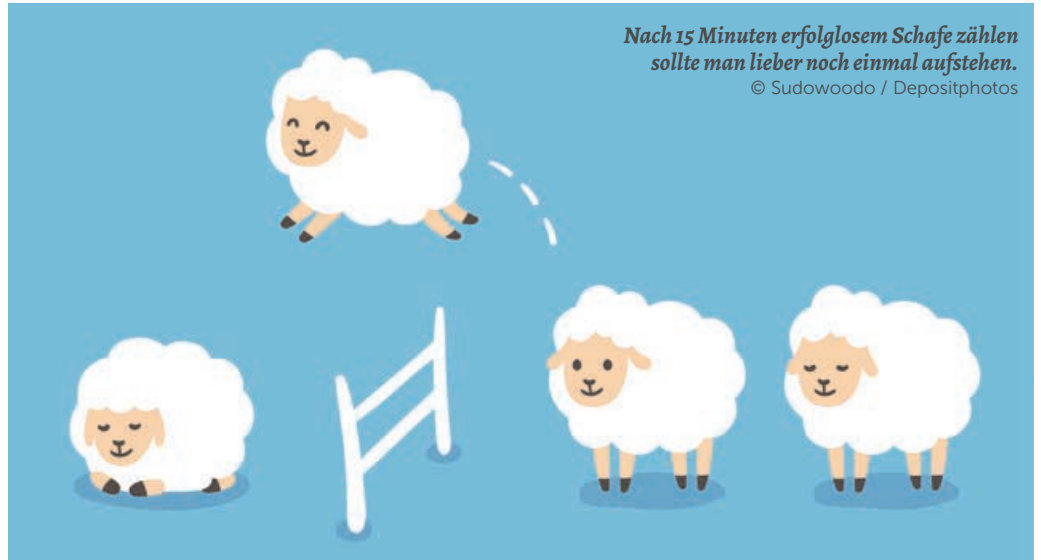
In der medizinischen Diagnostik lässt sich noch viel genauer auf die individuellen Schlafanforderungen einer Person eingehen. So lassen sich etwa genetisch bestimmte Chronotypen bestimmen. «Wer früh aufsteht und früh zu Bett geht, gehört tendenziell dem Chronotypen der Lerche an. Wer bevorzugt später einschläft und später aufwacht, kann sich zu den Eulen zählen», heisst es in der Studie. Die gebräuchliche Bezeichnung der Nachtule ist somit keinesfalls nur ein scherzhafter Tiervergleich. Unser Körper gibt uns die präferierten Schlaf- und Wachzeiten also durchaus vor.

Das Bett zum Schlafen nutzen

Ein Hilfsmittel, welches bei der Behandlung von Schlafstörungen verwendet wird, aber auch sonst genutzt werden kann, ist das Schlafstagebuch. Das Protokoll der eigenen Gewohnheiten soll nicht nur eine Kontrolle dafür sein, an welche Empfehlungen man sich gehalten hat, sondern im Optimalfall auch die direkten Auswirkungen zeigen. So soll auch verhindert werden, dass man ineffizient schläft. Darunter versteht man, dass man zu lange wach im Bett liegt, anstatt zu schlafen. Für Menschen unter 60 Jahren wird eine Schlafeffizienz von 85 Prozent empfohlen. Wer also um 21 Uhr ins Bett geht und um 7 Uhr aufsteht, sollte in dieser Zeit auch wirklich 8,5 Stunden schlafend verbracht haben.

Bei Schlafstörungen empfiehlt es sich, auf die eigene Bettliegezeit zu achten. Wer nachts nicht wieder einschlafen kann, sollte nach spätestens 15 Minuten aufstehen und sich erst wieder hinlegen, wenn eine Müdigkeit spürbar ist, heisst es auch in den Empfehlungen für gesunden Schlaf der Organisation Lunge Zürich. Es ist sogar kontraproduktiv, stundenlang im Bett zu liegen, welches tatsächlich nur zum Schlafen genutzt werden sollte und nicht etwa für ein paar entspannte Fernsehstunden.

Gerade die Schwierigkeiten beim Einschlafen sind auch einer der Faktoren, die laut US-



Im Schlafstagebuch notiert man nicht nur Zeiten und Gewohnheiten, sondern bewertet auch die eigene Schlafqualität. © Irrmago / Depositphotos

amerikanischen KardiologInnen einer hohen Schlafqualität im Wege stehen. Neben der idealen Schlafdauer und dem Verzicht von Schlafmitteln, sollten höchstens zweimal in der Woche Einschlafschwierigkeiten auftreten. Die gleiche Anzahl gilt auch für Schlafstörungen und nach dem Aufwachen sollte man sich an mindestens fünf Tagen pro Woche ausgeruht fühlen. Nur wer alle fünf Punkte erfüllt, geniesst laut den ForscherInnen eine ideale Schlafqualität.

Entspannen ohne Technik

Die meisten Methoden und Mittel zum Einschlafen sind uns allen bekannt, meistens hapert es aber an der Umsetzung oder man hofft nach einem anstrengenden Tag einfach auf einen guten Schlaf. Helle Lichtquellen hemmen unsere Produktion

des Hormons Melatonin, welches unserem Körper den Schlaf erleichtert. Elektronische Geräte stimulieren unser Gehirn und machen das Abschalten schwieriger und tatsächlich trägt das Lesen eines Buchs am Abend zur Entspannung bei. Aber heutzutage verzichten wohl die wenigsten auf ihr Smartphone in der letzten Stunde des Tages, auch wenn sie es besser wissen.

Mit ein wenig Arbeit kann man allerdings seine eigene Schlafroutine umsetzen. Die feste Reihenfolge von Aktivitäten wie dem Anziehen des Schlafanzuges und des Zähneputzens kann den Körper mental auf das Schlafen vorbereiten. Noch wichtiger ist ein fester Schlafrhythmus. Wer unter der Woche nur sechs Stunden schläft und früh aufsteht, sollte am Wochenende nicht plötzlich bis 11 Uhr ausschlafen. Den gleichen Schlafrhythmus an jedem Wochentag durchzuhalten, wird von allen ExpertInnen als wichtige Voraussetzung für einen gesunden Schlaf genannt.

Und natürlich gibt es auch im Schlafzimmer selbst reichlich Platz für Optimierungen. Laut der National Sleep Foundation liegt die optimale Temperatur zum Schlafen bei Erwachsenen bei 18,3 Grad Celsius. Das Herunterfahren der Temperatur am Abend kann auch dem Körper signalisieren, dass es Zeit für das Bett ist. Zumindest für die nächsten sieben Stunden.

Sven Martens

Kinder brauchen Schlaf – Eltern auch!

Haben Sie gewusst, dass es möglich ist, dass Kinder gut, selbständig und zufrieden schlafen lernen können?

Haben Sie gewusst, dass es möglich ist, dass Kinder gut, selbständig und zufrieden schlafen lernen können? Wacht Ihr Kind mehrmals nachts auf und/oder braucht aufwendige Hilfe und Begleitung beim Einschlafen? Sind Sie am Ende Ihrer Kräfte und können gutgemeinte Tipps wie «lass es einfach schreien» oder «das ist nur eine Phase» nicht mehr hören? Melden Sie sich bei mir für ein individuelles, beziehungs- und bedürfnisorientiertes Schlafcoaching, denn Schlaf ist kein egoistisches Bedürfnis der Eltern, nein, er ist lebensnotwendig für alle Familienmitglieder. Ausgeschlafene Kinder gedeihen besser und sind fit genug, um sich entwickeln zu können. Beim Schlafcoaching wird Ihre ganz persönliche Situation berücksichtigt, ich serviere keine fixfertigen Antworten, jede Familie hat andere Schlafprobleme und auch andere Ziele, welche sie an das Coaching legt und diese können individuell angegangen werden. Sie müssen sich keine Sorgen machen, dass ich etwas bestimme, das Sie nicht wollen. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und suchen die bestmögliche Lösung, damit Ihr Kind schlafen lernen kann. Lesen Sie auf meiner Homepage die Erlebnisberichte von Eltern, deren Kinder (wieder) gut schlafen können.



Ich freue mich sehr Sie und Ihr Kind kennenzulernen!

Der Ablauf eines Schlafcoachings sowie weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage www.kinderschlafcoach.ch. Das Coaching kann sowohl vor Ort wie auch Online stattfinden.

Michelle Schneider
Baby- und Kinderschlafcoach
nach Bianca Niermann

Gründe für und Wege aus der Einsamkeit

Obwohl soziale Medien die Menschen über Tausende von Kilometern hinweg verbinden, zeigen zahlreiche Studien, dass sich immer mehr einsam fühlen. Dieser Widerspruch ist ein Symptom der Macken unserer modernen Gesellschaft. Doch wie lässt sich dieses bekämpfen?



Im Erzählcafé kommt jeder und jede zur Sprache. Bild: Anna-Tina Eberhard

Soziale Studien zeigen: Immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Gleichzeitig ist die Menschheit durch Netzwerke wie das Mobiltelefon und soziale Medien enger verbunden denn je. Es stellt sich also die Frage, wieso Einsamkeit ein solch grosses Problem darstellt und wie man dagegen vorgehen kann.

Um den Antworten darauf näherzukommen, ist zuerst Einsamkeit als Begriff zu definieren. Auf den ersten Blick scheint sie ein Gefühl zu sein. Näher betrachtet entpuppt sie sich jedoch als ein Erleben von Bezugslosigkeit. Damit ist ein Zustand gemeint, bei dem Gefühle, also verschiedene Gemütszustände, gerade blockiert sind. Um eine Kommunikation über diese Gemütszustände zu ermöglichen, hat die Menschheit mit der Zeit die Konzepte der einzelnen Gefühle erfunden. Gemütszustände beim Namen zu nennen, hilft uns also, unsere Position im Weltgefüge zu verständigen. Mit dieser Position ist das Verhältnis zu anderen Menschen gemeint, denn erst, wenn wir als Person von anderen wahrgenommen werden, fühlen wir uns in unserer Existenz bestätigt.

Ein angeborenes Bedürfnis

Fühlt sich eine Person einsam, empfindet sie eine gewisse Distanz zum Rest der Welt, erlebt also eine Art Dissoziation und spürt ihre eigene Position im Weltgefüge nicht. Wobei Alleinsein an sich nicht sofort bedeutet, dass man einsam ist. Der Zustand der Einsamkeit macht sich erst breit, wenn das Alleinsein unangenehm wird. Dies passiert heute immer öfter, nicht zuletzt, da die Idee eines Gottes, der einst als allsehender, unabhängiger Beobachter von der Gesellschaft wahrgenommen wurde, heute für immer mehr Menschen in den Hintergrund rückt. Entsprechend ist die Bevölkerung immer mehr aufeinander angewiesen, um sich ihrer eigenen Existenz zu vergewissern und zahlreiche Arten von Bestätigung zu erlangen.

Obwohl es auf den ersten Blick unschlüssig erscheint, ist Einsamkeit eine logische Folge von komplexeren Gesellschaften. Das Gegenstück zur modernen Gesellschaft ist die Jäger-und-Sammler-Kultur der ersten humanen Kulturen. Sie prägt den weitaus grössten Teil der humanen Kulturgeschichte, als Menschen in Gruppen, Clans, Stämmen und weiteren ähnlich stark verbundenen Formen der Gesellschaft lebten. Verbundenheit war damals von grösster Bedeutung, denn Einsamkeit führte zum sicheren Tod.



Bei gemeinsamen Aktivitäten wie Kochen lassen sich spielerisch zwischenmenschliche Verbindungen knüpfen. © Rawpixel / Depositphotos



Durch soziale Medien sind wir zwar vernetzt, bleiben aber aufkühler Distanz.

©Jmartinstock / Depositphotos

Daraus folgt unser auch heute noch stets präsenter Drang, sich sozial zu verbinden. Das daraus resultierende Gegenstück ist die Angst davor, von der Gesellschaft ausgestossen zu werden. In unserer modernen Kultur der Differenzierung und Individualisierung werden einige unserer Bedürfnisse als Stammeswesen nicht erfüllt.

Elektronisch vernetzt

Das Gefühl der Verbundenheit wird heute zu einem grossen Teil durch soziale Medien und den digitalen Raum an sich gewährleistet. Doch kommt das elektronische Netz mit gewissen Tücken. So sind soziale Plattformen von stetigem Vergleichen, Liken und Disliken, Werten und Abwerten geprägt. Wer ein Profil hat, kämpft um Likes, deren Anzahl nie genug ist. So etabliert sich ein Gefühl der Einsamkeit, welche primär durch Pseudonymität hervorgerufen wird.

Mit Pseudonymität ist das Phänomen der digitalen Kommunikation gemeint, bei der Personen auf Profile und Interaktionen reduziert werden. Durch das Profil mitsamt Profilnamen und Inhalt erhält eine Person ihr Pseudonym. Die Intimität wird im Cyberraum durch die Interaktionen mit anderen Profilen vorgelegt. Während beispielsweise Inhaber von kleineren Profilen mit ihren rund 50 Likes unzufrieden sind, stecken selbst höchst populäre Influencerinnen mit Millionen von Followern tief im Konkurrenzkampf und sind sich ihrer Popularität selten sicher. Schliesslich weiss niemand, was morgen ist, und wer auf dem digitalen Scheiterhaufen landet.

Analoge Netzwerke knüpfen

Gerade wegen der Vernetztheit online mag Einsamkeit ein so prominentes Problem sein, sagt Natalie Freitag, Koordinatorin des Erzählcafés Deutschschweiz: «Angesichts der digitalen Dienstleistungen hat man gar keinen Ansporn mehr, physisch zur Post oder in einen Laden zu gehen.» So komme man weniger mit Menschen in Kontakt und hat weniger Gelegenheiten für soziale Situationen im Alltag.

Um dem entgegenzuwirken, gibt es zahlreiche kreative Lösungen, Menschen zu vernetzen. Zum Beispiel veranstaltet das Netzwerk Erzählcafé an verschiedenen Orten in der Schweiz Nachmittage und Abende zu den unterschiedlichsten Themen. In Bibliotheken, Kirchen und mehr werden offene Erzähl- und Diskussionsrunden veranstaltet. Zu den besprochenen Themen gehören unter anderem Diversität und Glück, sowie Vergleiche von heute und früher wie die Wandlung des Telefons und des Datings über die Jahre.

«Die erste Stunde eines Treffens wird jeweils moderiert und die Teilnehmerinnen werden mit Fragen zum Erzählen angeregt», erklärt Natalie Freitag. Die zweite Stunde wird mit ungezwungenen Gesprächen verbracht, da die Teilnehmenden bereits während des ersten Teils durch die Erzählungen Gelegenheit hatten, gegenseitig Anschluss zu finden. Auch gemütliche Erzählrunden ohne vorgegebenes Thema stehen auf dem Plan. Grundsätzlich sind Personen jeden Alters und Geschlechts willkommen, wobei manche Erzählrunden speziell für Senioren, Frauen, Jugendliche oder Personen mit Migrationshintergrund organisiert werden. «Man muss nichts zu erzählen haben, um dabei sein zu dürfen – auch reine Zuhörer sind im Erzählcafé willkommen», sagt Freitag. Bereits dabei zu sein und vielleicht ein paar Worte mit jemandem auszutauschen, kann eine gute Übung für Begegnungen im Alltag sein.

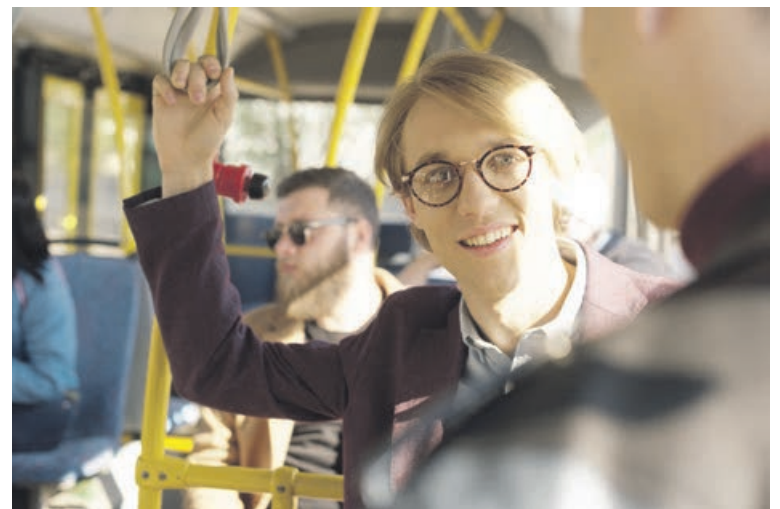
Gelegenheiten für Verbindungen schaffen

Wer Mühe hat, im alltäglichen Leben Kontakte zu knüpfen, kann mit lockeren Übungen klein anfangen. «Ein erster Schritt ist zum Beispiel, den Augenkontakt mit anderen Menschen im Bus oder im Supermarkt zu suchen und einen Moment lang aufrechtzuerhalten», so die Koordinatorin des Erzählcafés. Als nächste Stufe folgt lockerer Smalltalk, dann vielleicht eine längere Unterhaltung. «Der beste Tipp, um sich verbunden zu fühlen, ist jedoch, alte Kontakte zu pflegen und auch mal Freunde anzuschreiben, statt darauf zu warten, zu einem Kaffee eingeladen zu werden.»

Überdies gewinnen aktuell Konzepte wie Co-Working an Popularität, wobei sich Freelancerinnen oder Personen, die auf grosser Distanz zum Arbeitgeber arbeiten, in grösseren Büros treffen. So entstehen kleine Gemeinschaften und man trifft sich ab und zu bei einer Kaffeepause oder kocht das Mittagessen gemeinsam. Auch Kantone und Gemeinden bemühen sich, Räume und Gelegenheiten für Verbindungen zu schaffen, zum Beispiel mit Angeboten für Gemeinschaftsgärten oder gemeinsames Kochen.

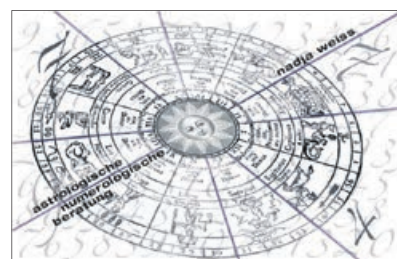
Wer nebst tiefgründigen Gesprächen und lockerem Austausch ein feines Essen und eine feste Austauschgruppe finden möchte, kann auf der Webseite der Tavolata eine Gruppe finden. Je nach Region lassen sich durch diese Gemeinschaft Gruppen finden, die sich in der Regel monatlich zum gemeinsamen Kochen und Essen verabreden.

Ksenia Sadovnikova



Bereits kurze Begegnungen lassen uns weniger einsam fühlen.

© IgorVetushko / Depositphotos



**astrologische
numerologische beratung**

Zeltweg 12, 8032 Zürich

079 721 37 37

lifecoach@nadja-weiss.ch

www.nadja-weiss.ch

Das Jodlerherz schlägt in Zug

Nach einer pandemiebedingten Pause findet im Juni endlich wieder das Eidgenössische Jodlerfest statt – heuer mit der Stadt Zug als Gastgeberin. An der dreitägigen Veranstaltung werden Fahnen geschwungen, Alphörner geblasen und natürlich gejodelt. In Bezug auf den Verkehr orientiert man sich dabei am Konzept des ESAF 2019.



«Traditionell, überraschend, vielfältig» lautet das Motto des diesjährigen Jodlerfests in Zug. Bild: Jodlerfest Zug

In Zug grassiert schon bald das Jodelfieber: Vom 16. bis 18. Juni findet rund um das Zuger Seebecken das 31. Eidgenössische Jodlerfest statt. «Traditionell, überraschend, vielfältig» lautet das Motto, womit die Vielfalt – der Mix aus Tradition und Moderne – Zugs ins Rampenlicht gerückt werden soll. Die Festlichkeiten mit Fahnenempfang, Wettvorträgen und Festumzug sollen Interessierte aus der ganzen Schweiz in die KolinStadt locken.

Am Jodlerfest stehen dabei Brauchtümer und Traditionen im Vordergrund. Das Jodeln selbst ist im Alpenraum sowie in gewissen deutschen und

österreichischen Regionen heimisch. Die Pflege des Jodels entwickelte sich im 19. Jahrhundert in Chören und auch in der kirchlichen, sakralen Volksmusiktradition. Wie genau es entstand, kann heute nicht mehr exakt rekonstruiert werden. Die frühesten Belege zum Wort «jodeln» stammen aus Franken und dem deutschsprachigen Donauraum des 17. und 18. Jahrhunderts, damals noch als Synonym für «johlen» ohne musikalische Bedeutung. Für Jodlerinnen ist allerdings das Jodeln eine sehr alte Sprache, um sich mit benachbarten Älplern und Gott zu verständigen. Gepflegt wird der Jodelgesang hierzulande auf zwei Arten: Jodellied

und Naturjodel. Das Lied besteht aus drei Strophen mit anschliessendem Jodel im Refrain, während der Naturjodel eine Melodie ohne Text ist, die nur das Empfinden zum Ausdruck bringen soll.

Vom Alphornblasen und Fahenschwingen

Am Jodlerfest treten Alphorn- und Büchelbläser im Duo, Trio, Quartett oder in einer Gruppe aus fünf oder mehr Bläserinnen auf und lassen sich dabei von drei Juroren bewerten. Auch diese Instrumente entstammen der Bergwelt; so sollen sie nach heutigem Wissensstand als Rufinstrument zwischen Almhirtinnen – den Sennen – und der Talbevölkerung gedient haben. Die Büchel basieren wie das Alphorn auf dem Prinzip der Naturtrompete – Trompeten, die nicht mit Ventilen, Klappen oder Löchern zur Tonhöhenveränderung ausgestattet sind. Ein Büchel ist allerdings in drei nebeneinanderliegende Sektionen gefaltet, womit dessen Länge nur etwa 90 cm beträgt.

Im Gegensatz zu den anderen beiden Brauchtümmern hat die dritte Disziplin des Jodlerfests, das Fahenschwingen, einen urbanen Hintergrund und ist in den städtischen Zünften beheimatet. Dieses Brauchtum wurde im 19. Jahrhundert von zurückkehrenden Söldnern aus dem südlichen Europa in die Schweiz gebracht und wird seit 1910 durch den Eidgenössischen Jodlerverband gefördert. Bei dieser Disziplin werfen inmitten weniger konzentrierter Minuten Hunderte von Fahenschwingern ihre Fahnen kunstvoll in die Luft, um sie daraufhin wieder am Griff aufzufangen. Auftreten können die Festschwinger hierbei entweder alleine oder im Duo,



Traditionelle Jodlerkleidung und Trachten dürfen im Juni auch in Zug wieder erwartet werden. Bild: Facebook Eidgenössisches Jodlerfest 2023

wo sie sich die Fahnen gegenseitig zuwerfen. Begleitet werden die Wettkämpfe von Alphornklängen.

Internationale Festspiele

Erwartet werden am Volksfest Jodlerinnen, Alphorn- und Büchelbläser und Fahنشwingerinnen aus rund 500 Vereinen sowie Gäste aus aller Welt – unter anderem darf sich auf Jodlergruppen aus den USA, Kanada und Australien gefreut werden. Ein besonderes Augenmerk gilt dem 90-minütigen Festspiel am Sonntag mit über 1000 Mitwirkenden. Die Konzeption wurde vom Glarner Komponisten Christoph Walter sowie dem Dirigenten Marco Schneider übernommen. Moderieren wird das Spektakel der Moderator und gebürtige Emmentaler Nik Hartmann. Ins Festspiel werden kurze Reden, die Nationalhymne, eine Fahnenübergabe sowie der Dank am Herrgott eingebettet sein.

Nebst dem Festspiel als Herzstück des Jodlerfests kann auch für den Rest des Festwochenendes ein dichtes Programm erwartet werden. Am Freitag und Samstag sieht es nach der offiziellen Festeröffnung sehr ähnlich aus: Gezeigt werden zu verschiedenen Zeiten abhängig der effektiven Anmeldungen diverse Wettvorträge im Jodeln, Alphornblasen und Fahنشwingen. Freitags beginnen diese um 14 Uhr, samstags um 10 Uhr – jeweils bis 22 Uhr. Präsentiert werden sie in verschiedenen Räumlichkeiten der Stadt wie dem Theater Casino Zug, mehreren Kirchen wie der Kirche St. Michael, der Kantonsschule oder auch dem Fussballstadion.

Daneben sorgen auch diverse Events, ein Unterhaltungsprogramm sowie diverse Radio- und TV-Sendungen und der Festbetrieb in den Jodlerbeizli und an den Jodlerständen für Festfreude. Am Sonntag beginnt das Programm um 8:30 Uhr mit dem Empfang der Gäste. Später folgen das offizielle Festspiel zum Apéro für geladene Gäste und der Festumzug am Ende der Veranstaltung. Der Festbetrieb und die diversen Radio- und TV-Sendungen laufen dabei auch am letzten Tag wie gehabt bis zum Ende weiter.

Nachhaltig ans Jodlerfest

Das Thema Nachhaltigkeit wird am Jodlerfest einen hohen Stellenwert einnehmen. «Ein Anlass dieser Grösse hat immer Folgen für die Region, die lokale Gesellschaft und die Umwelt», meint dazu Andreas Lustenberger, Leiter Nachhaltigkeit des Organisationskomitees (OK). «Das Bedürfnis nach einer nachhaltigen Lebensweise ist in der



Auch Alphornbläser werden beim Fest ihr Talent zur Schau stellen.

Bild: Facebook Eidgenössisches Jodlerfest 2023



Der Zuger Regierungsrat Stephan Schleiss ist OK-Präsident des Eidgenössischen Jodlerfests. Hier gönnt er sich ein Stück Kirschtorte in Andermatt.

Bild: Facebook Eidgenössisches Jodlerfest 2023

Schweizer Bevölkerung bereits stark verankert und kontinuierlich steigend.» Das Thema sei dieses Jahr in der OK-Organisation so verankert worden, dass es auf Leitungsebene stets mitgedacht wird. Die Grundlagen wurden hierfür bereits beim Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest 2019 gebildet, bei dem Lustenberger ebenfalls als der «Grüne Mann» zuständig war. Dabei habe man bereits damals eine detaillierte Analyse der Emissionen über die gesamte Festdauer inklusive Auf- und Abbau erstellt.

Im Gegensatz zu anderen Veranstaltungen in dieser Grösseordnung hat das Jodlerfest in Zug den Vorteil, dass auf die bestehende Infrastruktur zurückgegriffen werden kann. Somit entstehen hier keine zusätzlichen Emissionen. Besucherinnen wird generell empfohlen, ausschliesslich mit dem ÖV anzureisen,

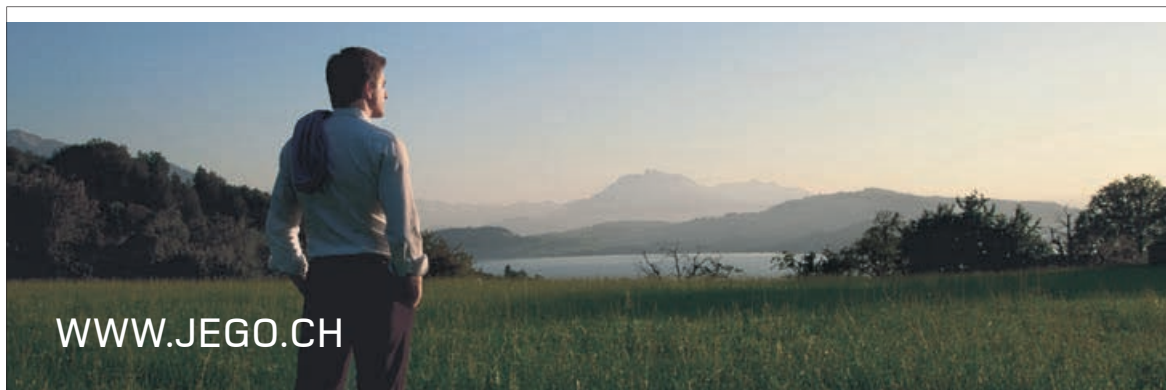
denn dadurch, dass kein zusätzliches Parkangebot geschaffen wird, sind auch die Parkmöglichkeiten beschränkt. Zudem können Helfer des Festes sowie Besitzerinnen des «Eintrittstickets Vortragslokale» das ÖV-Angebot kostenlos nutzen.

Um möglichst wenig Abfall zu produzieren, wird ausserdem wo möglich mit einem Depotsystem und Mehrwegflaschen gearbeitet. Das OK verzichtet auch auf ein gedrucktes Festprogramm, womit tonnenweise Papier eingespart werden kann. Für die Verköstigung der Besucherinnen soll seitens der Gastrobetriebe im Jodlerdörfli das Fleisch möglichst von Zuger Metzgereien bezogen werden; daneben auch genügend vegetarische Verpflegungsmöglichkeiten angeboten werden. «In der gesellschaftlichen und ökonomischen Dimension der Nachhaltigkeit ist das OK bestrebt, die möglichen negativen Auswirkungen für die Anwohnerinnen und Anwohner möglichst tief zu halten und pflegt eine aktive Kommunikation dazu», erklärt Lustenberger.

Zug im Jodelfieber

Wer selber der Veranstaltung im Juni beiwohnen möchte, kann Tickets über die Vertriebskanäle des ÖV oder alternativ während des Festes vor Ort an den Infoständen oder bei den Vortragslokalen für einen Preis von 20 bis 40 Franken erwerben. Weitere Informationen sind unter jodlerfestzug.ch zu finden.

Michel Kaufmann



WWW.JEGO.CH

TOTALUNTERNEHMER
IMMOBILIEN

JEGO

VORSTELLEN. ENTWICKELN. VERWIRKLICHEN.

Liebe Kinder, von wo kommt die Milch?

Der Bauernhof etabliert sich immer mehr als Ort, wo Kinder bereits im Vorkindergartenalter die Natur, Tiere und sich selbst entdecken können. Entsprechende Spielgruppenangebote gewinnen auch im Kanton Zug stetig an Beliebtheit.



Immer den Tieren hinterher. Bild: zVg

Dassein Kind auf die Frage, woher die Milch kommt, in vollem Ernst mit «Migros» antwortet, ist nicht nur ein Kalauer, der sich mittlerweile seit Jahrzehnten hält, sondern oft genug traurige Realität. Wobei natürlich nicht dem Kind sein Unwissen vorgeworfen werden kann, sondern sind ihm die Hintergründe, was die Lebensmittelproduktion anbelangt, offensichtlich nie erklärt worden. Weder zuhause, noch in der Spielgruppe, Schule oder woanders. Werden den Kindern die Zusammenhänge erklärt, woher das Essen auf ihrem Teller stammt und was es für einen Weg hinter sich hat, fördert dies nicht nur einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln, sondern erfahren sie generell eine Sensibilisierung im Bereich der Nachhaltigkeit. Den passenden Nährboden dafür bieten unter anderem Bauernhofspielgruppen. Dabei verbringen die Kinder – meist im Vorkindergartenalter – maximal einen halben Tag pro Woche auf dem Bauernhof. Dort lernen sie das Treiben auf einem Landwirtschaftsbetrieb kennen, was es bedeutet,

nach den Jahreszeiten zu leben, den Umgang mit Tieren und vieles mehr. Bauernhofspielgruppen erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit; so kommen im Kanton Zug mit dem Schuljahr 2023/24 gleich mehrere solcher Spielgruppen hinzu.

Spielen und lernen

Darunter jene der «Dräckspatzen» in Rotkreuz. Geführt wird sie von Nadine Probst, die gemeinsam mit ihrer Familie auf dem Mattenhof lebt. Der Landwirtschaftsbetrieb ist seit 1919 im Besitz der Familie Probst und wird seit 2015 in der vierten Generation von Stefan und Nadine Probst geführt. Sie hat kürzlich die Bäuerinnenschule sowie die Weiterbildung IG Bauernhofspielgruppenleiterin absolviert und freut sich darauf, die Kleinen im Alter zwischen drei und fünf Jahren an einen respektvollen Umgang mit der Natur und den Tieren heranzuführen. Doch betont sie gleichzeitig, dass die Kinder in erster Linie «Zeit und Raum bekommen sollen, um Kind zu sein, zu entdecken, laut und schmutzig zu sein».

So steht das freie Spielen denn auch im Zentrum. «Von den zweieinhalb Stunden auf dem Bauernhof werden die Lernsequenzen und Geschichten nur einen kleinen Teil ausmachen, vielleicht eine Viertelstunde», erklärt sie. Diese seien trotz ihrer Kürze wichtig, um das vernetzte Denken zu fördern. Probst ist es ein Anliegen, dass jedes Kind sein eigenes Tempo verfolgen darf, zu nichts gezwungen wird. Ob es sich dabei um das Ernten von Früchten handelt, das Mosten oder das Besuchen der Hühner im Stall.

Sich zurechtfinden in der Gruppe

Für viele der Kinder wird es das erste Mal sein, dass sie sich in einer grösseren Gruppe mit Gleichaltrigen bewegen, entsprechend lehrreich wird die Zeit für sie insbesondere auch in sozialer Hinsicht sein. «Gerade deswegen werden wir uns gerne etwas zurückhalten und schauen, wer sich wie in die Gruppe integriert. Kinder finden oftmals selbst eine Lösung und bei Bedarf können wir immer noch etwas nachhelfen», ergänzt Nadine Probst.



Nadine Probst wird die Bauernhofspielgruppe in einem Dreierteam leiten. Bild: zVg

Sie ist sich bewusst, dass manchen der anfängliche Ablösungsprozess schwerfallen wird. Freilich gilt dies genauso für die Eltern. In solchen Momenten sei es wichtig, dass die Eltern ihr Kind bestärken und ermutigen, den Schritt zu machen, ein paar Stunden in einem anderen Umfeld mit anfangs fremden Leuten zu verbringen. Eine Weise, den Kindern in diesem Zusammenhang Sicherheit zu vermitteln, sind strukturierte Abläufe und Rituale, gerade nach dem Ankommen sowie zur Verabschiedung.

Auch im Umgang mit den Hoftieren wird es Regeln geben. So gilt es beispielsweise zu akzeptieren, wenn es Hofhündin Joya etwas zu viel wird und sie sich zurückzieht. Wo es zu Beginn noch den Hinweis von Nadine Probst braucht, so werden die Kinder mit der Zeit lernen, die Tiere und ihr Verhalten zu lesen. «Dann können sie die Tiere auch richtig einschätzen und lernen, ihre Sprache zu verstehen», erklärt sie. Neben Joya sind auf dem Hof ausserdem eine Katze, Hühner, Ziegen, Pinzgauer Kühe, Kälber sowie ein Stier anzutreffen.

Das Mami sündigt

Eine frühe Sensibilisierung für die Tiere, die Umwelt und die Lebensmittelproduktion – all dies möchte Nadine Probst in der Bauernhofspielgruppe mitgeben. Und sie ist überzeugt davon, dass sich diese Themen auch als Schulstoff eignen würden. «Ich lernte an der Bäuerinnenschule Fakten

aus der Landwirtschaft, bei denen ich mich frage, weshalb dies in der Primarschule kein oder kaum ein Thema ist.» Diese als Teil des Lehrplans – davon würden alle profitieren, ist sie sich sicher. Als Beispiel, was dies bewirken könnte, nennt sie den entrüsteten Blick eines «Dräckspatzen», der mit Unverständnis darauf reagiert, wenn das Mami soeben nicht saisonale Erdbeeren und Lebensmittel in übertriebenen Plastikverpackungen nach Hause bringt.

Auf der anderen Seite könnten zweifellos auch die Erwachsenen von den Kindern lernen. «Insbesondere wenn es darum geht, einen Gang runterzuschalten und die Dinge so zu nehmen, wie sie sind – und zwar vorurteilslos und neugierig», sagt Probst. Ausserdem seien die kindliche Fantasie und die Fähigkeit, sich an kleinen Dingen zu erfreuen, immer wieder inspirierend.

Hast du Spiele auf deinem Handy?

Wie erwähnt, ist der «Dräckspatz» nicht die einzige Bauernhofspielgruppe, die im kommenden Schuljahr erstmals die Flügel ausbreitet. So lanciert auch die Lorzewichtel GmbH aus Cham ein zusätzliches Angebot mit Bauernhofbesuchen, das sich an Kinder im Spielgruppenalter richtet. Die Besuche auf dem Enikerhof werden einmal wöchentlich erfolgen, jeweils am Donnerstagvormittag. Hinzu kommt das Angebot «IdeenReich» für Kinder bis zum



Auch das Aufheben eines Huhns will gelernt sein. Bild: zVg



Mit der Zeit lernen die Kinder, die (Körper)sprache der Tiere zu verstehen. Bild: zVg

8. Geburtstag. Diese Donnerstagnachmittage können einzeln gebucht werden und finden ab 6 Kindern statt.

Leiterin Dagmar Rhyner führt neben den von Nadine Probst genannten Argumenten, die für die Bauernhofspielgruppe sprechen, noch einen weiteren Punkt an – jenen der Bildschirmzeit, die dadurch zumindest etwas reduziert werden kann. «Die Erfahrungen, die ein Kind in den ersten Lebensjahren macht, sind extrem prägend. Es erlebt bereits in den jungen Jahren Momente, die es wirklich glücklich machen, es ganz tief in der Seele berühren und das funktioniert nicht über einen Bildschirm. Der Sinn des Lebens werden wir alle nie online finden. Die Bildschirmzeit ist ein ungesundes Online-Verhalten und ein Generationsthema.»

Sie appelliert, dass die Kinder raus in die Natur und an die frische Luft sollen, um sich selbst zu finden und zu fühlen. Auf diese Weise könne das Selbstwertgefühl gefördert werden, damit die Kinder im Frieden mit sich selbst sein und dies auch ausstrahlen können.

Sowohl für die Bauernhofspielgruppe «Dräckspatz» als auch für die «Lorzewichtel» gibt es noch freie Plätze für das Schuljahr 2023/24. Die «Spatzen» werden jeweils montags, dienstags und donnerstags von 8:45 bis 11:15 Uhr auf dem Bauernhof anzutreffen sein; mit 6 bis 12 Kinder pro Gruppe. Auf Seiten der «Lorzewichtel» dauern die Bauernhofbesuche von 8:30 bis 11:30 Uhr. Alle weiteren Informationen sowie den Anmeldetalon findest du unter pinzgauerrind.ch/spielgruppe-drackspatz respektive lorzewichtel.ch.

Simon Bertschi

Hilfe für Erdbebenopfer

in Syrien und der Türkei



Kirche in Not
Aide à l'Église en Détresse
Aid to the Church in Need

ACN SCHWEIZ LIECHTENSTEIN

Danke für Ihre Solidarität!





25 Jahre Immobilien-Experten im Tessin

Ines und Horst Zimmermann stehen Ihnen mit Leidenschaft und Kompetenz zur Seite. Frei nach dem Motto «Nur Sie und wir im vertrauensvollen Miteinander».

Die Suche nach einer hochwertigen Immobilie erfordert ein hohes Mass an Fachkompetenz und regionaler Erfahrung von einem vertrauenswürdigen Immobilienmakler. Ines und Horst Zimmermann sind genau die Partner, die Sie für Ihr Vorhaben suchen. Seit 25 Jahren kennen sie den Markt im Tessin und bieten Ihnen eine umfassende Betreuung von der ersten

Beratung bis zum erfolgreichen Abschluss des Vertrages. Überzeugen Sie sich selbst von der Professionalität und Zuverlässigkeit des Ehepaars, das Sie beim Kauf oder Verkauf Ihrer Immobilie begleitet.

Seit Jahrzehnten ist das Tessin eine der beliebtesten Regionen für Immobilieninteressenten, sei es für eine entspannte Auszeit vom Alltagsstress

oder für einen Wohnsitzwechsel. Ines und Horst Zimmermann kennen den Tessiner Markt und das Angebot an exklusiven Immobilien wie ihre Westentasche. Sie wissen genau, welche Immobilien zu welchem Zeitpunkt verfügbar sind und wer auf der Suche nach ihnen ist. Das Ehepaar legt besonderen Wert auf eine ausführliche persönliche Beratung, um Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse zu verstehen. Dies gilt sowohl für den Verkauf Ihrer Immobilie als auch für die Suche nach einem neuen Objekt.

Wenn Sie sich in der Position des Verkäufers befinden, möchten Sie einen fairen Preis für Ihre Immobilie erzielen. Dank ihrer langjährigen Erfahrung stellen die Zimmermanns sicher, dass der Verkaufspreis dem tatsächlichen Wert Ihrer Immobilie entspricht.

Als Käufer haben Sie bestimmte Vorstellungen von Ihrer zukünftigen Immobilie. Die beiden Immobilienspezialisten klären mit Ihnen im Gespräch die Details ab, damit Sie genau die Objekte besichtigen können, die Ihren Vorstellungen entsprechen. Ob Sie eine Immobilie kaufen oder verkaufen, Ines und Horst Zimmermann bieten Ihnen ein umfassendes Full-Service-Angebot, um den Prozess so stressfrei wie möglich zu gestalten. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie nicht dauerhaft selbst im Tessin wohnen.





Als Verkäufer profitieren Sie unter anderem auch vom Home Staging, das die Verkaufsdauer Ihrer Immobilie verkürzt. Käufer sind eher bereit, für eine auf diese Weise aufgewertete Immobilie den erwarteten Preis zu zahlen, da ein stilvoll eingerichtetes Haus oder Wohnung seine Vorzüge deutlich besser präsentiert als ein leerstehendes, ungepflegtes Gebäude. Oder lassen Sie sich umfassend beraten, wie Sie den Wert Ihrer Immobilie durch sanfte Renovierungs- oder Sanierungsarbeiten nachhaltig steigern können. Ines und Horst Zimmermann legen grossen Wert auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und Diskretion. Dabei geht es nicht nur um einen respektvollen Umgang miteinander, sondern auch um die Vertraulichkeit von sensiblen Themen

wie der Finanzierung der Immobilie oder des Verkaufs- und Kaufpreises. Vertrauen Sie auf die langjährige Erfahrung und fachliche Kompetenz von Ines und Horst Zimmermann und lassen Sie sich von Experten begleiten, die den Tessiner Markt seit 25 Jahren genau kennen.



Zimmermann Immobilien Consulting • Ines und Horst Zimmermann
Via Livurcio 3, 6622 Ronco s.Ascona • 091 791 45 87 • horst.zimmermann@zimmermann-immoconsulting.ch
www.zimmermann-immoconsulting.ch



Traumimmobilien in der Region Ascona

Ines und Horst Zimmermann von Zimmermann Immobilien Consulting freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite!



Zimmermann Immobilien Consulting RCT SA
Ines & Horst Zimmermann
Via Livurcio 3
CH-6622 Ronco s.Ascona

+41 (0)91 – 791 45 87 (Tel. Büro)
+41 (0)78 – 646 88 30 (Mobil)

info@zimmermann-immoconsulting.ch
www.zimmermann-immoconsulting.ch

BELMOT®



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.

BELMOT®

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



Oldtimerliebhaber im Paradies

Weg von der Moderne, hin zur Tradition: In der Autowelt werden Oldtimer auch heute noch geschätzt und gepflegt. Im monatlich durchgeführten Oldtimer Sunday Morning Treffen in Zug können sich Fans klassischer Vehikel mit Gleichgesinnten austauschen.

Für manche Leute sind Fahrzeuge bloss ein Transportmittel, für andere sind sie eine Leidenschaft. Sehnen sich Automobilenthusiasten besonders nach den guten alten Zeiten, können sie diese Sehnsucht in Form von Oldtimern ausleben. Mit dem Beginn der wärmeren Jahreszeiten verlassen die alten Karossen ihre Garagen, werden wieder auf Vordermann gebracht und gut versichert. Denn neben privaten Ausfahrten lockt auch die Schweizer Oldtimerszene mit zahlreichen Veranstaltungen.

Als Oldtimer gelten Autos und Motorräder, welche über 30 Jahre alt sind. Auf dem Zuger Braunviehzuchtareal finden diese seit 1999 eine feste Anlaufstelle. Dort findet am 4. Juni von 9:30 bis 13:30 Uhr das monatliche Oldtimer Sunday Morning Treffen (OSMT) statt, wo sich alles um die historischen Vehikel dreht. Unter zahlreichen Gleichgesinnten wird das Treffen zum Schauplatz verschiedener Marken und Epochen. So werden rund 800 Fahrzeuge vor Ort vertreten sein – vom Fiat-500-Club über amerikanische Limousinen bis hin zu Sportwagen wird eine grosse Auswahl geboten. Unter Musikbegleitung werden Kaffee und Gipfeli gereicht. Ebenso soll ein Apéro und ein Mittagsangebot den Appetit der BesucherInnen anregen.



Die persönliche Pflege der Klassiker steht für die TeilnehmerInnen im Fokus.
Bild: kmiragaya / Depositphotos

Fahrzeuge schreiben Geschichte

Wer selbst keinen Oldtimer besitzt, ist an dem Anlass natürlich ebenfalls willkommen. Die Oldtimerszene ist stets auf der Suche nach neuen PS-Fans, die sich für die Klassiker begeistern können. Alte Hasen sowie Neuinteressierte können hier mit weiteren Fans diskutieren und gegenseitig von den verschiedenen Perspektiven und Wissensständen profitieren. Einer Reise in die Vergangenheit der Automobilgeschichte steht so nichts mehr im Weg.

Michel Kaufmann



CH - 6403 Küssnacht am Rigi
www.schorno-oldtimer.ch
T +41 (0)41 852 03 95



garage zanuco ag
Langackerstrasse 41
6330 Cham
Telefon 041 783 14 07
info@garage-zanuco.ch
www.garage-zanuco.ch

Der Partner «RUND UM» Ihr Auto freut sich auf Ihren Besuch

- Lenkgeometrie
- Bremsprüfstand
- Reifenlager
- Verkauf von Occasions- und Neuwagen aller Marken

Mitglied
 **AGVS | UPSA**
Auto Gewerbe Verband Schweiz
Union professionnelle suisse de l'automobile
Unione professionale svizzera dell'automobile



Dienstleistungen:

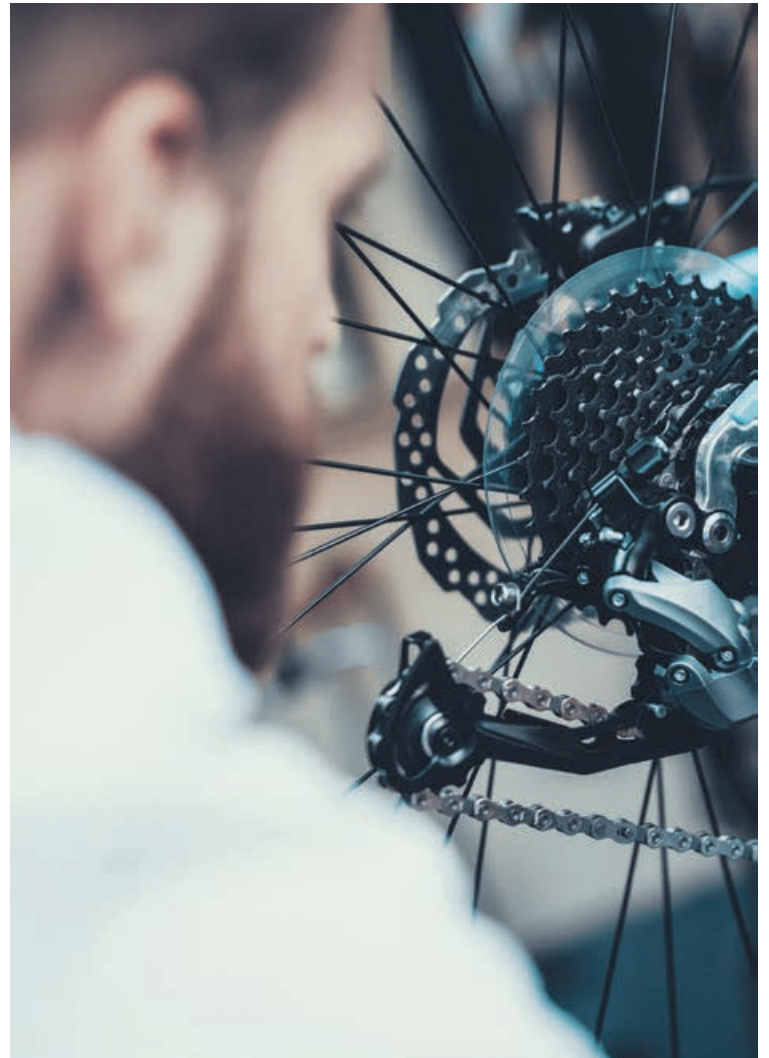
- Reparaturen & Service aller Marken
- MFK – Bereitstellung
- Karosseriearbeiten
- Lackieraufträge
- Classic – Cars
- Neuwagen & Occasionshandel
- Leistungssteigerung
- Klimageservice
- Reifenhof
- Waschanlage

Acklin Zug repariert und restauriert mit voller Leidenschaft **Ihren Oldtimer.**

Wir sind seit vier Generationen selber im Besitz von Oldtimern, daher wissen wir wie viel Hetzblut und Liebe in diesen Fahrzeugen steckt.

Acklin Zug

Acklin Zug
Poststrasse 26
6300 Zug
041 711 35 35
www.acklinzug.ch



Veloservice Fertal bietet professionellen Service für alle Fahrradtypen

Das Fahrrad ist eines der beliebtesten Verkehrsmittel weltweit. Ob als Fortbewegungsmittel im Alltag, als sportlicher Zeitvertreib oder als Mittel zur Erkundung neuer Orte – das Fahrrad bietet zahlreiche Vorteile. Doch wie jedes technische Gerät benötigt auch das Fahrrad von Zeit zu Zeit Wartung und Reparaturen. Hier kommt Veloservice Fertal ins Spiel – eine Werkstatt, die sich auf alle Arten von Fahrrädern spezialisiert hat.

Veloservice Fertal heisst Sie herzlich willkommen – egal, ob Sie mit einem E-Bike oder einem herkömmlichen Velo vorbeikommen. Der erfahrene Velomechaniker ist bereits seit 25 Jahren in der Velobranche tätig. Fast 15 Jahre davon hat er sich auf E-Bikes spezialisiert und somit umfangreiche Erfahrungen mit verschiedenen Antrieben gemacht. In seiner Werkstatt bietet er professionellen Service und Reparaturen für alle E-Bikes und Velos an, genauso wie für nicht-elektronische Teile. Bei Reparaturen an Elektronik und Antrieben setzt der Mechaniker vor allem auf führende Marken wie Bosch, Shimano, Yamaha und Panasonic. Aber auch andere Antriebe werden nach Begutachtung fachmännisch repariert.

Veloservice Fertal legt grossen Wert auf eine transparente und faire Preisgestaltung sowie eine schnelle und zuverlässige Abwicklung aller Arbeiten. Die Zufriedenheit der Kunden steht

dabei immer an erster Stelle. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung und seines umfassenden Fachwissens ist er in der Lage, schnell und effizient zu arbeiten und dabei stets höchste Qualität zu liefern. Doch nicht nur Reparaturen werden bei Veloservice Fertal durchgeführt. Der erfahrene Mechaniker bietet auch eine breite Palette an Dienstleistungen an, um Ihr Fahrrad in bestem Zustand zu halten. Dazu gehören unter anderem Inspektionen, Wartungen und Fahrradreinigungen. All dies trägt dazu bei, dass Ihr Fahrrad sicher und zuverlässig funktioniert und Sie lange Freude daran haben werden.

Neben seinem umfangreichen Reparaturangebot bietet Veloservice Fertal auch eine kleine Auswahl an Komponenten, Zubehör, Ausrüstung und Occasionen von E-Bikes und Velos. Der erfahrene Mechaniker berät Sie gerne und hilft bei der Auswahl des passenden Zubehörs oder des per-

fecten Fahrrads. Auch im Bereich der E-Bikes ist Veloservice Fertal bestens gerüstet. Ob es sich um den Austausch eines Akkus, die Reparatur des Antriebs oder die Wartung des elektronischen Systems handelt – Veloservice Fertal ist die richtige Adresse.

Doch nicht nur die Qualität der Arbeit und das umfassende Angebot sind bei Veloservice Fertal hervorzuheben, sondern auch die freundliche und zuvorkommende Art des Velomechanikers. Er nimmt sich Zeit für jeden Kunden, berät umfassend und geht auf individuelle Bedürfnisse und Wünsche ein.

Kontakt:
Veloservice Fertal
Bahnhofstrasse 5
6130 Willisau
076 504 96 68
veloservice.fertal@gmail.com

Nach uns bleibt nichts übrig – ausser eine saubere Wohnung

Schluss mit dem Stress und Ärger beim Entrümpeln! Das Entsorgungsunternehmen Recycling Taxi bietet einen kompletten Rundum-Service, der Ihnen das Leben leichter macht. Egal ob Sie eine komplette Wohnungsauflösung oder eine Räumung mit Demontage benötigen – wir kümmern uns um alles und sorgen dafür, dass Ihr Zuhause oder Büro wieder aufgeräumt und sauber ist. Und das Beste: Sie sparen sich das Bestellen von Mulden und die lästigen Fahrten zum Recyclinghof. Lesen Sie hier, wie unser Service funktioniert und warum immer mehr Kunden auf uns setzen.

Haben Sie es satt, sich mit sperrigen Möbeln und Abfall herumzuschlagen? Kein Problem! Die Recycling-Taxi GmbH bietet Ihnen eine bequeme und fachgerechte Entsorgung, ohne dass Sie sich um Mulden oder Transporte kümmern müssen. Wir machen komplette Entsorgungen und Räumungen inklusive Demontage von Betten, Schränken, Sofas, Gestellen, Regalen und vielem mehr. Bei uns wird alles aus Ihrer Wohnung, Ihrem Haus, Ihrem Büro oder Lager fachgerecht entsorgt. Und das Beste: Das Entsorgungsmaterial wird pro Kilogramm abgerechnet, sodass Sie nur für das zahlen, was tatsächlich entsorgt wird. Wir holen Ihr Recyclingmaterial bequem bei Ihnen zu Hause oder in der Firma ab. Profitieren Sie von unserem praktischen Recycling ABO und lassen Sie uns das Recyclingmaterial für Sie entfernen. Mit unserem Recycling ABO für Privat- & Firmenkunden bieten wir Ihnen ein Rundum-Sorglos-Paket an. An vordefinierten Intervallen holen wir Ihre Recycling-Materialien wie Papier, Karton, PET- & Glasflaschen sowie Aluminium- & Blechdosen bequem bei Ihnen zu Hause oder in der Firma ab. Und das Beste: Auch kostenpflichtige Abfälle nehmen wir bei den Abholungen gerne entgegen. Haus- und Wohnungsräumungen erledigen wir normalerweise innerhalb eines Arbeitstages, und alle Abfälle werden fachgerecht entsorgt. Und wenn Sie noch Gegenstände haben, die in gutem Zustand sind, geben wir sie normalerweise kostenlos weiter. Profitieren Sie auch von unserem praktischen Recycling-Abo, mit dem Sie sich nie wieder Gedanken über das Recyceln machen müssen. Wir kaufen ebenso Metallabfälle von Industrie & Baukunden wie Kupfer, Messing, Aluminium, Chromnickel, Chromstahl, Eisenschrott und Sondermetalle zu fairen Konditionen. Nebst dem holen wir Eisenschrott sowie auch Metallabfälle direkt auf der Baustelle ab. Und wenn Sie Demontage und Rückbau benötigen, bieten wir ein breites Spektrum an, einschliesslich Heizung, Küche, Möbel, Maschinen, Akten- und Archivschränke. Wir erledigen alles für Sie, von der Demontage bis zur Ausbringung der Heizung. Setzen Sie auf den Fachprofi, der weiss, was er tut. Die Recycling-Taxi GmbH ist Ihr Ansprechpartner für die Entsorgung und Räumung in Steinen und Zentralschweiz. Kontaktieren Sie uns noch heute und lassen Sie uns den Rest erledigen!



Kontakt:
Recycling TAXI GmbH
Mühlegasse 18
6422 Steinen
079 959 88 40
www.recycling-taxi.ch
dave@recycling-taxi.ch



Recycling TAXI GmbH



079 959 88 40

“Entsorgen ohne Sorgen”

Räumung:

- Wohnungen & Häuser
- Lager, Büro & Gewerbe
- konkursamtliche Räumung

Entsorgung:

- Demontage & Rückbau
- Heizung, Möbel & Küche
- Akten- & Archivschränke
- Tresor & Klavier

Metallhandel & Recycling:

- Ankauf Eisen- & Metallabfälle
- Recycling-ABO

Haus oder
Wohnungsräumung

Gutschein
CHF 100.-

Code:
FTMEDIENRECYCLING23

Recycling ABO
Monatsabo

Gutschein
CHF 20.-

Code:
FTMEDIENRECYCLINGABO23

Wärmepumpenboiler: Die geheime Waffe der Bauprofis für effizientes Heizen

Wer in Zeiten steigender Energiepreise und wachsendem Umweltbewusstsein auf der Suche nach einer effizienten und umweltfreundlichen Lösung zur Warmwasseraufbereitung ist, kommt um den Wärmepumpenboiler nicht herum. Als Experten im Bereich Wärmepumpentechnologie bieten wir Ihnen eine massgeschneiderte und kundenorientierte Lösung. Lesen Sie im Bauprofis-Guide, warum der Wärmepumpenboiler die Wunderwaffe für jeden Energiesparer ist.

Als Bauprofi ist der Wärmepumpenboiler eine Wunderwaffe für jeden Energiesparer. Wenn Sie Ihre Heizkosten senken und die Umwelt schonen möchten, ist es sinnvoll, auf ein solches System zu setzen. Es nutzt die Energie der Umgebungsluft und spart dadurch nicht nur Geld, sondern reduziert auch die Emissionen bei der Warmwasseraufbereitung erheblich.

Wir sind Experten im Bereich Wärmepumpenboiler und bieten Beratung, Planung, Verkauf, Installation und Service aus einer Hand. Mit unserer langjährigen Erfahrung und unserem Wissen garantieren wir Ihnen eine massgeschneiderte und kundenorientierte Lösung, bei der Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit im Fokus stehen.

Elektroboiler in Neubauten sind in vielen Kantonen bereits verboten. Der Austausch oder Ersatz solcher Boiler durch Wärmepumpenboiler reduziert den kommunalen Stromverbrauch enorm. Die Vorteile einer Wärmepumpe sind dabei unbestreitbar, da moderne Wärmepumpenboiler den Energieverbrauch und die Emissionen bei der Warmwasseraufbereitung reduzieren.



Auch bestehende Ölheizungen können durch den Einsatz einer Wärmepumpe entlastet werden, indem die Wärmepumpe zur sparsamen Vorwärmung des Warmwassers vor dem Boiler der Ölheizung platziert wird.

Viele Kantone haben die Vorteile und Umweltfreundlichkeit dieser Technologie erkannt und stellen Fördermittel zur Verfügung. Informieren Sie sich bitte, welche Fördermöglichkeiten es in Ihrem Kanton gibt.

Wir sind Profis auf dem Gebiet der Wärmepumpentechnologie und möchten, dass auch Sie als

Endverbraucher von den Vorzügen dieser Technologie profitieren und langfristig erhebliche Energiekosten einsparen. Eine sorgfältige Planung ist dabei unerlässlich, um Probleme bei der Verwendung von Wärmepumpen zu vermeiden. Unsere Fachleute nehmen sich daher bewusst viel Zeit für eine akribische Planung.

Kontaktieren Sie uns gerne, um zu erfahren, wie Sie mit einem Wärmepumpenboiler Geld sparen und die Umwelt schonen können. Wir sind Ihre kompetenten Ansprechpartner für Beratung, Planung, Verkauf, Installation und Service und stehen Ihnen gerne zur Verfügung.



Hänni Wärmepumpen
Drei Eidgenossenweg 18
CH-6280 Hochdorf
Tel. 076 340 03 33
www.waermepumpenboiler.com

Es wird weiter gebaut

Der ganz grosse Bauboom ist in der Schweiz längst noch nicht vorbei. Vor allem kleinere Städte werden zum attraktiven Ziel für die Schweizer und Schweizerinnen. Die Fachleute aus der Baubranche sorgen dafür, dass auch zukunftssicher gebaut wird.

Die Schweiz wächst weiter. Während es in den Grossstädten immer mehr in die Höhe geht und Verdichtung das Gebot der Stunde ist, wächst die Agglomeration stets ein Stück näher an ihre Fixpunkte heran. Doch die Bauhotspots befinden sich längst nicht mehr nur in der direkten Reichweite der Grosszentren. Gerade in der Nordwestschweiz und in der Ostschweiz werden kleinere Städte mit einer rekordverdächtigen Anzahl an Baugesuchen neu gedacht. Und auch in den ersten drei Monaten des Jahres 2023 stiegen die Baugesuche landesweit im Vergleich zum Vorjahr. Auf dem Weg zur 9-Millionen-Schweiz sind Fachkräfte und Experten aus der Baubranche also überall gefordert. Als Wirtschaftsstütze ist sie zudem in fast jeder Region breit aufgestellt.

Vom Tiefbau bis zur Malerarbeit

Zum Wachstum von Dörfern und Städten zählt nicht nur der Wohnraum. Wenn eine Gemeinde überproportional wächst, bedarf es auch einer Ausweitung der Infrastruktur. Kanalisationen, Strassen- und Tiefbau benötigen ein spezielles Fachwissen und eine sehr gute Logistik, damit die Bewohnerinnen in den Neubauten am Ende etwa auch über den passenden Internetanschluss verfügen. Die Bauexperten besitzen dafür auch die richtige und passende Ausrüstung in Form von Fahrzeugen, Werkzeugen und temporären Hilfen wie Abdeckungen und Zelte.

Eine Stufe darunter kümmern sich die Fachpersonen aus der Region dann um die modernste und zukunftssicherste Gebäudetechnik. Von Heizsystemen



Erfahrung spielt beim Bau eine grosse Rolle. © AllaSerebrina / Depositphotos

wie Wärmepumpen und -boilern bis hin zum Fassadenbau für eine energiesparende Zukunft sowie Schutz vor Sonne und Wärme. Professionelle Gips- und Malerarbeiten verleihen dem Neubau anschliessend den letzten Schliff.

Redaktion FonTimes

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

BÜWE

DIE STRASSE GEHÖRT DIR!

Bist du körperlich fit, denkst gerne mit und hast ein Flair für Maschinen, dann bilden wir dich gerne zum/zur **Strassenbauer/in EFZ** aus.

Wir freuen uns, dich bei einer Schnupperlehre oder in einem persönlichen Gespräch kennenzulernen.

Bewirb dich jetzt! info@buewe.ch

SCAN MICH 

MELTEC

www.meltec.ch

RK Bau AG
Station-West 10
6023 Rothenburg
041 280 85 80

info@rk-bauag.ch
www.rk-bauag.ch

rk bau ag
rasch & kompetent

«Ich definierte Erfolg nie über Ergebnisse»

Florence Schelling war die erste Spielerin in der Geschichte der National League B, wurde als erste Frau weltweit Sportchefin eines professionellen Männerteams und an Olympia zur wertvollsten Spielerin gewählt. Heute zeigt die ehemalige Eishockeytorhüterin ihren KundInnen, wie sie ihren Fokus finden und Ablenkung vermeiden können.



Florence Schelling, Sie konzentrieren sich explizit auf den Fokus, anstatt generell auf Mentalcoaching zu setzen. Warum?

Fakt ist, dass es schon sehr viele Angebote im Bereich Mentalcoaching gibt. Entsprechend wollte ich meine Nische finden und eine Recherche zeigte, dass sich zuvor noch niemand auf den Fokus spezialisierte. Ausserdem spürte ich über all die Jahre, wie das Fokussieren eine ausgeprägte Stärke von mir ist. Allerdings war es ein langer Prozess, bis ich realisierte, dass es der Fokus ist, der es mir ermöglichte, im entscheidenden Moment meine beste Leistung abzurufen. Anschliessend war jedoch klar: Das ist meine Welt. Denn obwohl es doch «nur» um den Fokus geht, handelt es sich um ein riesiges Feld.

Heisst das, Sie haben manche Komponenten rund um den Fokus früher automatisch angewendet und später in der Theorie bestätigt gesehen?

Genau, alles, was ich als Eishockeyprofi oder auch in der Ausbildung respektive im Beruf machte, war für mich intuitiv und logisch. Gleichzeitig zeigten sich manche Mitmenschen beeindruckt davon und so realisierte ich, dass dies gar nicht so «normal» ist.

Zum Thema Fokus gehört auch die Kunst dazu, gute Entscheidungen zu treffen. Hat Ihnen das Fokus-Wissen dabei geholfen, Entscheidungen zu treffen – auf und neben dem Eis?

Auf jeden Fall. Als Eishockey-Torhüterin muss man innerhalb von Sekundenbruchteilen Entscheidungen treffen. Wenn man zu analysieren beginnt, was die verschiedenen Komponenten im Spiel sind und wie man im Vergleich dazu im Privatleben eine Entscheidung trifft, versteht man die zeitliche Diskrepanz, weshalb dies auf dem Eis möglich ist und man sich im Alltag mit deutlich mehr Zeit zur Verfügung ungleich schwerer tut. Wenn man diese Vorgehensweise vom Sport auf den Alltag adaptiert, kann man auch hier schneller zu Entscheidungen gelangen.

Können Sie dies konkretisieren?

Es geht dabei unter anderem um die Emotion nach dem Fällen einer Entscheidung. Dass man lernt, zu seinem Entscheid zu stehen, man sich bewusst ist, weshalb man diesen damals so getroffen hat und nicht ständig mit sich hadert.

Sind Sie manchmal auch als Psychologin gefragt, um gemeinsam mit dem Klienten herauszufinden, worauf er sich überhaupt fokussieren will? Um anschliessend den Weg definieren zu können.

Ich bin keine Psychologin und bringe auch keine entsprechende Ausbildung mit. Mein Credo lautet, die

Florence Schelling sitzt unter anderem auch im Verwaltungsrat der Crowdfundingplattform I Believe in You.

Bild: zVg

Person in dem Zustand anzunehmen, in dem sie aktuell ist. Ich habe vier verschiedene Programme entwickelt, wobei jedes davon drei Module enthält. Im ersten Modul dreht sich alles um die Vorbereitung, beim zweiten steht die Konzentration im Zentrum und beim dritten geht es um die Reflektion.

Bleiben wir bei Modul eins. Worauf bereiten sich Ihre Klientinnen vor?

Zum Beispiel auf eine Entscheidung, ein wichtiges Meeting oder einen Verkaufspitch. Wichtig ist, dass man gezielt auf etwas hinarbeiten möchte. Ich gehe es mit dem Kunden so an, dass ich mit ihm das Zielbild definiere: Wo möchte ich hin? Wovon träume ich? Anschliessend gestalten wir gemeinsam den Weg dorthin und welche Gefühle er dabei empfinden möchte.

Wie oft kommen Klientinnen trotzdem bereits mit einem klar definierten Zielbild zu Ihnen, das unter Umständen angepasst werden muss?

Meine bisherigen Kunden hatten ein klares Zielbild, doch begannen wir jeweils, dieses auseinanderzunehmen und am Ende erarbeiteten wir ein neues. Ich kann dies anhand eines eigenen Beispiels konkretisieren: Ich hatte über Jahre das Ziel einer olympischen Medaille. Diese schien jedoch unglaublich weit weg und man beginnt sich mit Fragen auseinanderzusetzen wie was es einem überhaupt bringt, diese zu gewinnen. Beginnt man das Ziel runterzubrechen, versteht man, wie viele Aspekte, die einem gar nicht bewusst waren, hineinspielen. So realisierte beispielsweise ein Kunde, dass sein vermeintliches Zielbild tatsächlich eher den gesellschaftlichen Erwartungen entsprach, die er auf sich projizierte.

Über was für einen Zeitraum coachen Sie die Leute?

Natürlich ist es sehr individuell, wobei die ersten beiden Module mindestens je einen Tag dauern. Dies ist sehr herausfordernd und man muss stets konzentriert sein, damit man konstruktiv bleibt und sich nicht gemeinsam in eine Sackgasse manövriert. Das dritte Modul umfasst eine längere Zeitspanne, die ich gemeinsam mit der Klientin definiere. Bei Sportlern ist dies in der Regel eine Saison, ansonsten kann dies von drei Monaten bis zu einem Jahr sein.

Sie arbeiten mit Leuten zusammen, die beruflich sehr eingespannt sind. Wie flexibel müssen entsprechend Sie beim Gestalten Ihrer Arbeitszeiten sein?

Das Gute ist, dass ich sehr flexibel bin, gerade bei den nicht ganztägigen Modulen. So empfangen wir durchaus auch Kundinnen am Wochenende. Wenn ich einen Vortrag oder Firmenworkshop halte, variiert die Tageszeit sowieso, da ist tatsächlich viel Flexibilität gefragt.

Zumindest in der Theorie haben Sie das Wissen, wie es funktioniert, nach einer harten Arbeitswoche alles hinter sich zu lassen und befreit ins Wochenende zu starten. Wie sieht es in der Praxis aus? Gelingt Ihnen dies immer?

Im Grossen und Ganzen schon, doch nicht jeden Tag. Denn jeder hat mal einen Durchhänger, wobei dies auch Teil meines Coachings ist: Wichtig dabei ist, spätestens am nächsten Tag bereits wieder einen Schritt in die richtige Richtung zu gehen. Dafür braucht es jedoch ein klares Zielbild.



Das vielleicht grösste Spiel ihrer Karriere: An Olympia 2014 setzen sich die Schweizerinnen mit Florence Schelling im Tor im Spiel um Platz 3 gegen Schweden durch.

Wann haben Sie am meisten zu kämpfen damit?

Jeweils am Sonntagabend, wenn es darum geht, einzuschlafen und mit dem Wissen im Hinterkopf, eine Woche mit vielen Programmpunkten vor sich zu haben. Mittlerweile bin ich so weit, dass ich mir diesen Stress nicht mehr oft mache, doch kann es immer noch vorkommen, dass ich in dieses Muster reinrutsche. Wichtig ist, sich dessen bewusst zu sein, um es beim nächsten Mal vermeiden zu können.

Müssen Sie den Leuten in den Workshops und Coachings oftmals erst vor Augen führen, wie vielen Ablenkungen sie jeden Tag ausgesetzt

sind, bevor Sie sich der Reduzierung dieser widmen können?

Ich spreche in diesem Zusammenhang von Fokuskillern. Hierbei muss man bedenken, dass ein Fokuskiller bei einer Person nicht automatisch bei der nächsten auch einer ist. Ich lasse die Klienten selbst definieren, was ihre Fokuskiller sind. Anhand dieser gehen wir anschliessend ins Entscheidungsverhalten und es soll das Bewusstsein geschärft werden, dass man die Entscheidungsgewalt hat, wie mit einem Fokuskiller umzugehen: Lasse ich ihn zu? Blocke ich ihn ab? Verschiebe ich ihn? ▶



Damit der Nachwuchs dereinst in ihre Fussstapfen treten kann. Bild: Instagram Florence Schelling OLY

Zur Person

Florence Schelling (34) wuchs in Oberengstringen bei Zürich auf und kam durch ihre älteren Brüder zum Eishockey. Da diese sie ins Tor stellten, führte dies zum Wunsch, Torhüterin zu werden. Sie begann ihre Karriere bei den GCK Lions und spielte zwischen 2003 und 2005 für deren Elite-A-Junioren. Zudem lief sie in einem Testspiel für die National-League-B-Mannschaft der Lions auf, womit sie die erste Frau wurde, die in dieser Liga auf dem Eis stand.

Während der WM 2008 wurde der Trainer der Bostoner Northeastern University auf Schelling aufmerksam und überzeugte sie, dort zu studieren. Sie absolvierte ein Studium in Wirtschaftswissenschaften und spielte parallel für die Huskies, das Eishockeyteam der Universität. In der Saison 2012/13 spielte sie für Brampton Thunder in der Canadian Women's Hockey League. 2013 beendete sie ihr Studium mit einem Bachelor of Science in Business Administration. Ab Juni 2013 arbeitete sie für die IIHF als EDV-Koordinatorin und Assistentin der Geschäftsführung. Parallel dazu spielte sie für den EHC Bülach in der 1. Liga. Nach der Saison 2014/15 wechselte Schelling nach Schweden zum Linköpings HC und machte dort währenddessen ihren Master.

Sie absolvierte 190 Länderspiele und beendete ihre Laufbahn im Mai 2018. Schelling nahm an 11 Weltmeisterschaften und 4 Olympischen Spielen teil, gewann jeweils die Bronze-Medaille an der WM 2012 und Olympia 2014, wobei sie in Sotschi auch zur wertvollsten Spielerin des Turniers gewählt wurde.

Die passionierte Golferin studierte Sportmanagement an der Universität St. Gallen und war von April 2020 bis April 2021 Sportchefin des SC Bern – als erste Frau weltweit eines professionellen Männerteams. Ausserdem ist sie Initiantin der Girls Hockey Days Switzerland, Ochsner Hockey Academy Coach, Verwaltungsrätin der Crowdfundingplattform I Believe in You und kann als Keynote Speaker gebucht werden. 2022 machte sie sich mit ihrem Unternehmen Focus Finder selbstständig.



Vor vier Jahren erlitt Schelling bei einem Skiunfall einen Wirbelbruch.

Bild: Instagram Florence Schelling OLY

Das heisst, ein Fokuskiller muss nicht immer negativ sein?

So ist es, Fokuskiller können aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Nehmen wir Social Media als Beispiel: Für manche der ultimative Fokuskiller, für andere gleichzeitig auch eine Möglichkeit, sich inspirieren zu lassen. Dann gilt es, zu klären, wie man diesen Fokuskiller auf eine Weise oder in diesen Momenten nutzen kann, damit er inspirierend wirkt.

Sind die sozialen Medien einer der meistgenannten Fokuskiller?

Bei der jüngeren Generation schon. Bei den Ü40-Kundinnen ist dies weniger ein Thema.

Welche Fokuskiller werden sonst noch genannt?

Online-Medien und Handy-Benachrichtigungen, wobei dies wiederum sehr individuell ist. So kann zum Beispiel ein gefragter Geschäftsführer nicht

den ganzen Tag sein Handy ignorieren, um seine Ruhe zu haben und sich fokussieren zu können. Vielmehr steht dann die Frage im Raum, ob es während des Tages Phasen gibt, in denen das Mobiltelefon auf die Seite gelegt werden kann.

Gab es während Ihrer Zeit als Goalie Momente, in denen Sie realisierten, zu vielen Fokuskillern ausgesetzt zu sein?

Ich hatte schon immer ein ausgeprägtes Bewusstsein dafür, was ich zulasse und worauf ich mich einlasse. Deswegen richtete ich mir jeden Tag einen Puffer ein, den ich nutzen konnte, falls ich aufgrund eines Fokuskillers irgendwo Zeit verliere. Also ja, ich hatte Fokuskiller, doch war ich mir derer bewusst. So konnte ich aktiv entscheiden, ob ich sie zulassen möchte.

Hätten Sie sich während Ihrer Aktivzeit mehr mentale Unterstützung gewünscht?

Ich hatte immer das Gefühl, mental auf einem guten Weg zu sein. 2014 begann ich, mit einem Sportpsychologen zusammenzuarbeiten. Dabei realisierte ich, wie viel man eigentlich noch rausholen könnte, wenn man mental in die Tiefe geht. Entsprechend viel konnte ich von dieser Zusammenarbeit profitieren. Als Sportlerin hast du eine ganze Entourage mit verschiedensten Coaches um dich herum. Folgt dann der Schritt in die «echte» Arbeitswelt, bist du plötzlich auf dich gestellt. Diese Lücke versuche ich mit Focus Finder zu füllen, indem ich quasi als externe Person im Team meiner Kundinnen bin.

Braucht es Mut, ein Angebot wie das Ihrige anzunehmen?

Für manche ist die Hemmschwelle ziemlich hoch und auch mit unserer Kultur verbunden, dass es weniger selbstverständlich ist, Unterstützung von aussen anzunehmen. In Nordamerika ist dies viel etablierter.

Wie eng ist der Fokus mit Mental Health verbunden?

Diese Verbindung ist ziemlich stark. Oftmals wird meinen Klienten während der Zusammenarbeit bewusst, ob sie überhaupt auf dem richtigen Weg sind und was sie tatsächlich wollen. Ist man an diesem Punkt angelangt, ist die Motivation eine ganz andere, weil dann oftmals materialistische Ziele einem tiefen, inneren Wunsch weichen. Dies wirkt sich wiederum auf die mentale Gesundheit einer Person aus. Klares Denken und Handeln kann glücklicher machen.

Ob im Sport oder woanders. Nicht nur gehören Erfolge dazu, sondern auch das Scheitern und wie man damit umgeht. Was hat Ihnen in schwierigen Momenten geholfen, mentale Stärke zu finden und sich durchzukämpfen?

Tatsächlich ist die Frage, wie man Erfolg definiert. Ob anhand der Resultate, der Entwicklung oder etwas anderen. Nehmen wir das Beispiel Eishockeytorhüterin. Wenn man Erfolg anhand



Florence Schelling im Einsatz für Linköping.
Bild: zVg

von Titeln, Resultaten oder erhaltenen Toren definieren würde, wäre es ein ständiges Auf und Ab. Für mich ist dies nicht wirklich aussagekräftig, da sehr viele Faktoren reinspielen. So definierte ich Erfolg für mich nie anhand von Ergebnissen und Statistiken, sondern anhand der Entwicklung. Wenn ich ein Gegentor erhalte, muss ich es analysieren und Schlüsse daraus ziehen, wie ich es beim nächsten Mal besser machen kann. Ob bei Niederlagen oder Verletzungen: Ich habe immer die positiven Aspekte rausgezogen. Beispielsweise als ich mir vor vier Jahren bei einem Skiunfall den Halswirbel brach: Ich entdeckte für mich eine neue Art von Therapie und lernte viel über mich selbst.

Sie sind Teil der Girls Hockey Days, waren Torhüterin in der Schweiz, Nordamerika und Schweden, dazu Sportchefin beim SC Bern. Sprich, Sie kennen das Eishockey aus verschiedensten Blickwinkeln. Hat das Schweizer Eishockey Ihrer Meinung nach immer noch strukturellen Aufholbedarf, um Frauen und Mädchen in diesem Sport adäquat zu fördern?

Positiv ist, dass mittlerweile einiges in Gang gebracht worden ist, doch gibt es sicherlich noch Luft nach oben. So ist allein schon die Zahl der Eishockeyspielerinnen hierzulande sehr tief, entsprechend sollte es ein Ziel sein, mehr Mädchen für diesen Sport zu begeistern. Genau diesen Ansatz verfolgen auch die Girls Hockey Days. Mit mehr Mädchen, die Eishockey spielen, entsteht eine grössere Breite, die wichtig ist, um das Niveau an der Spitze zu erhöhen und damit sie sich gegenseitig pushen können. Schweden dient hier als Referenz, wo es schon von klein auf Mädchenmannschaften gibt.

Sind solche Verhältnisse in der Schweiz überhaupt möglich?

In der Tat müssen unsere Limitationen berücksichtigt werden. So gibt es in der Schweiz vergleichsweise sehr wenige Eisfelder, die entsprechend ausgebucht sind.

Wie wichtig sind für Mädchen, die mit dem Hockeyspielen beginnen, weibliche Vorbilder auf dem Eis?

Extrem wichtig. So haben sie auch einen Weg vorgezeichnet, was zum Beispiel die Kombination von Karriere und Studium in Nordamerika anbelangt. Dies ist mehr als bloss eine Ausbildung, sondern eine Lebensschule. Doch muss man um diese Möglichkeiten wissen.



Die 34-Jährige hat viel zu erzählen aus ihrer langjährigen Karriere als Torhüterin. Bild: zVg

Sie sprechen Nordamerika an. Mit was für einem Gefühl reisen Sie jeweils nach Boston zurück, wo Sie gespielt und studiert haben?

Es ist das Beste, was ich je erleben durfte. Entsprechend nehme ich jede Möglichkeit wahr, zurück nach Boston zu reisen.

Sie bezeichnen sich selbst als ehrgeizig und dass Sie sich hohe Ziele stecken. Das ist im Sport einfacher als nach der Karriere. Wie schwierig war diese Umstellung für Sie?

Ja, im Sport ist es einfacher, klare Ziele zu definieren. Trotzdem habe ich auch nach meinem Karriereende stets Ziele und Träume gehabt, zum Beispiel via Focus Finder möglichst viele Menschen zu inspirieren. Gleichzeitig bin ich mir bewusst, dass es nie dasselbe sein wird wie der Gewinn einer Olympia-Medaille und dass in der Arbeitswelt nie etwas nur schwarz oder weiss sein wird. Einen Preis gibt es meist auch nicht zu gewinnen (lacht).

Mit welchem Team oder in welcher Saison, in der Sie spielten, hatten Sie das Gefühl, mit der Mannschaft das absolute Maximum herausgeholt zu haben?

Mit der Olympia-Elite 2014, als wir in Sotschi die Bronzemedaille gewannen. Die Chemie, die Zusammenstellung der Mannschaft – alles war perfekt und das Resultat jahrelanger Arbeit. 2006 qualifizierte sich die Schweizer Frauen-Nationalmannschaft erstmals für Olympia und es ging eher ums Erlebnis und Dabeisein. Doch dort in Turin leckten wir Blut und der Grundstein für die Medaille wurde gelegt. Man kann also von einem Acht-Jahres-Projekt sprechen. Während für mich schon immer die Olympia-Medaille das Ziel war, realisierten sämtliche Spielerinnen spätestens 2012, als wir WM-Bronze gewannen, dass wir dies wirklich schaffen können.

Simon Bertschi



Online Info-Anlässe
z.B. Mo., 15. Mai, 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
Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10
info@heilpraktikerschule.ch

BADENWEILER ERLEBEN

ENTDECKEN SIE DEN SÜDSCHWARZWALD

4-Tage-Arrangement | Ganzjährig buchbar!
289 Euro p.P. zzgl. Kurtaxe | Aufpreis Suite oder Einzelzimmer 80 Euro p.P.

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




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

Das Kunsthaus Zug setzt im Mai einen farblichen Akzent.
Bild: Jorit Aust Photography



Im Kunsthaus Zug Farben neu entdecken

Das Kunsthaus Zug lädt mit seiner neuen Ausstellung «Lust auf Farbe!» dazu ein, die Welt der Farben auf eine neue Art zu erleben. Hier hängt Kunst nach Farben geordnet an den Wänden und im «Farblabor» beschäftigen sich die BesucherInnen spielerisch mit der Farbwahrnehmung.

Als Sprache der Malerei sind Farben das A und O der bildenden Kunst. Sie machen zahlreiche Kontraste aus, bewegen die Emotionen des Betrachters und können Erinnerungen wecken. Je nachdem, wie sie von Kunstschaffenden eingesetzt werden, wirken Farben immer wieder auf neue Arten. Passend zum farbenfrohen Frühling will sich das Kunsthaus Zug mit seiner Besucherschaft an der Farbsinnlichkeit in der Kunst erfreuen und eröffnet am 6. Mai seine neue Ausstellung «Lust auf Farbe!».

Bis zum 10. September lädt die Ausstellung zu einer Reise durch die Farbenwelt ein. Hier sind die Kunstwerke nach Farben geordnet und es treffen unterschiedliche Kunstströmungen aufeinander. «Unsere BesucherInnen können sich auf eine Vielzahl von eindrucksvollen Werken in allen Medien und Techniken freuen, die in neun Sälen zu Gesamtklängen experimentell verbunden sind», sagt Matthias Haldemann, Direktor und Kurator des Kunsthauses Zug. Es sei für jeden Geschmack etwas dabei, denn in der Ausstellung sind berühmte Werke von Gustav Klimt neben solchen von wenig bekannten Persönlichkeiten zu sehen, Neues neben Historischem, Wildes neben Ruhigem, geeint durch dieselbe Grundfarbe.

Farben als Informationsträger

Wer durch die Ausstellung spaziert, kann die Farben auf sich wirken lassen und so auf seine eigene Weise von der Kunst berührt werden. Dabei kommt die Tragweite der Farben besonders zur Geltung. Haldemann betont, dass seit Ende des 19. Jahrhunderts die Kunst ein neues Bild vermittelt: «Es gibt nicht mehr «die» wiedererkennbare gegenständliche Realität an sich in wechselnden Farben – vielmehr konstruieren wir diese Welt aus Farbpixeln im Kopf.» Entsprechend komme zuerst die Farbe, dann die gegenständliche Welt. In der Ausstellung lässt sich beobachten, was aus einer Farbe alles entstehen kann, wie dieselbe Farbe verschieden gemalt wirkt, wie sie eine Atmosphäre mitgestaltet und welche Motive sich mit ihr verbinden lassen.

Im «Farblabor» als Teil der Ausstellung können BesucherInnen die Farbtheorie erlernen. Mit praktischen Übungen erforschen sie spielerisch die Farben und deren Wahrnehmung aus unterschiedlichen Perspektiven. «Zum Beispiel lässt sich hier beobachten, wie das Auge Farben zu einer Farbe vermischen kann, die gar nicht vorhanden ist», so der Direktor des Kunsthauses.

Ksenia Sadovnikova



Kunsthaus Zug

6. Mai bis 10. September 2023

LUST AUF FARBE
Werke aus der Sammlung
Paul Klee bis Olafur Eliasson

Unterstützt durch
GLENCORE

Mit gezielter Planung in die Sommerferien

Mit dem Ende der Osterferien nähert sich die Jahresmitte und spätestens jetzt sollte man sich Gedanken zu den kommenden Sommerferien machen. Mit rechtzeitiger, durchdachter Planung versprechen diese zum Erfolg zu werden.

Das Wetter wird wärmer, die Sonne zeigt sich mehr und mehr und die Jahresmitte rückt immer näher. Das Osterfest und die Frühlingsferien haben wir mittlerweile hinter uns gelassen und so wird der Blick bereits auf die nächste grosse Ferienzeit gerichtet: die Sommerferien. Je eher diese geplant werden, desto wahrscheinlicher ist die erfolgreiche Umsetzung dieser Pläne. Daher sollte nicht mehr länger zugewartet werden, Ideen zu sammeln und Pläne zu konkretisieren.

Wer auf der Suche nach Ideen dafür ist, kann sich von den Möglichkeiten ausserhalb der Schweiz inspirieren lassen. Einen Blick ins nahe Ausland zu wagen lohnt sich definitiv und ein Ferienaufenthalt nahe der Landesgrenze ist auch weniger umständlich und kostenintensiv als eine

überaus weite Reise. So kann beispielsweise in Österreich Neues erlebt werden, ohne sich von der Schweiz zu sehr zu entfernen. Mit der richtigen Wahl eines gemütlichen Hotels, beispielsweise an einem Bergsee, ist bereits die halbe Vorbereitung abgehakt.

Erholung, Wellness, Abenteuer

Läuft die Planung wie gewünscht, kann die Urlaubsdestination dann voller Freude erreicht werden. Erwartet werden kann nach der Ankunft eine erholsame Zeit voller Gastfreundschaft, die verschiedenste Möglichkeiten bietet – von Abenteuer bis hin zu spannenden Wellnessangeboten. Natürlich sollte gerade in den herrlichen Landschaften der dortigen Region nicht auf die eine oder andere Wanderung und einen gelegentlichen Sprung ins Wasser verzichtet



In den Sommerferien lässt es sich bei einem Aufenthalt in der Nähe eines Bergsees wunderbar entspannen.

© NataliiMelnyk / Depositphotos

werden, um auf den vollen Genuss der Umgebung zu kommen. Wird der Sommerferienplan also gründlich ausgearbeitet und umgesetzt, verspricht die Ferienzeit zum Erfolg zu werden. Mit etwas Glück lässt sich so im nahen Ausland sogar eine zweite Heimat neben dem eigentlichen Zuhause finden.

Redaktion FonTimes

Paznaun | Tirol | Silvretta

Post Hotel in See

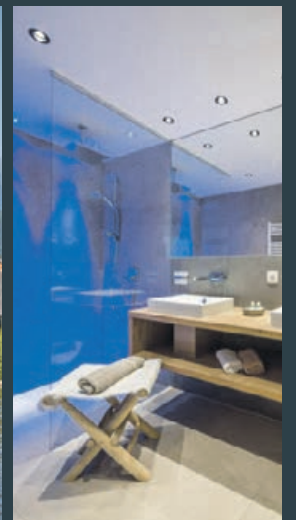
Hier macht der Alltag Pause: Das Post Hotel in See ist dein Zuhause für die schönsten Tage des Jahres in Tirol. Die Lage ist TOP: Das Post Hotel liegt im Zentrum von See, nur zwei Gehminuten von der Bergbahn und vom Badesee entfernt.

UNSERE ALL IN ONE SOMMEPAUSCHALE INKL. SILVRETTACARD PREMIUM UND:

- unlimitierte Nutzung aller geöffneten Bergbahnen
- 5 Nächte mit Halbpension
- Geniales Frühstück mit Bio-Produkten
- Kreatives, lässiges Abendmenü mit 4-5 Gängen
- Relax & Wellness mit Gartensauna Alpin
- Verschiedene kulinarische Themenabende
- Post Wellnesstasche & kuscheliger Bademantel auf deinem Zimmer
- Panorama Fitnessraum
- Playroom für Kinder & Jugendliche mit Nintendo Switch
- 1 Wanderung mit unserem Tourguide Willi (Expertentour & Familientour)
- kostenloser Mountainbikeverleih direkt im Hotel

ab € 475

Post Hotel See
Fam. Handle
Au 164
6553 See im Paznauntal
0043 5441 8219
info@postsee.at
www.postsee.at



Frühlingsspass in der Welt der Dolomiten

Hohe Berggipfel, abwechslungsreiche Landschaften, Gastfreundschaft und ganz viel gebotene Lebensqualität: Die Dolomiten-Region lädt geradezu dazu ein, entdeckt zu werden.



Die Dolomiten-Region bietet im Frühling eine fast menschenleere Idylle. © katy89 / Depositphotos

Die Dolomiten sind ein faszinierendes Gebirgsmassiv, davon zeugt nicht nur, dass ein Teil von ihnen 2009 von der UNESCO als Weltnaturerbe anerkannt wurde. Wobei sich die Dolomiten über mehrere Regionen hinweg erstrecken und der Natur wie den Menschen einen vielfältigen und abwechslungsreichen Lebensraum bieten.

Im Frühling sind die Dolomiten ein wahrer Geheimtipp für Sportfans und Naturliebhaberinnen, denn zu dieser Jahreszeit ist die Zahl der Touristen in der Region besonders niedrig. Nun bietet sich die Gelegenheit, die beliebte Seiser Alm so gut wie allein zu besteigen und die erblühende Natur zu genießen. Ob wandern, rodeln, biken oder Kutschenfahrten – Langeweile kommt hier auch während den warmen Jahreszeiten nicht auf.

Wer Lust auf Action hat, kann auf der Seiser Alm Paragliding ausprobieren. Mit 300 sonnigen Tagen ist eine wunderschöne Aussicht auf die Dolomitenlandschaft fast garantiert, während man vom Spitzbühl ins Tal, nach St. Valentin, hinabgleitet. Sollte man lieber auf festem Boden bleiben wollen, kann man sich mit einem Golfschläger wappnen

Der Sommer bietet Ihnen wunderschöne Tageswanderungen, kurze Spaziergänge oder Klettersteige an, für Wanderfreunde, Sportler und für Genießer - der Natur und Bergwelt.

Aber auch der Gast der, die Gemütlichkeit bevorzugt findet seine Ruhe auf unserer privaten Liegewiese oder auf dem Zimmerbalkon mit einem herrlichen Blick auf den Langkofel und Sellagruppe.

Garni Murfreid di Fam. Mussner
Via Dantercepies, 13
39048 Selva Val Gardena (BZ)
0039 0471 79 41 54
info@murfreid.com
www.murfreid.com

Dein Urlaubszuhause unter Freunden

In unserem 3-Sterne-Hotel bei Bruneck in Stefansdorf erwarten wir Dich in traditionellem und doch modernem Ambiente mitten im grünen Pustertal – in ruhiger Lage.

 HOTEL AM ANGER
Hotel am Anger, Günther Maurer
Stefansdorf Nr. 38A, I - 39030 St. Lorenzen
T +39 0474 548 055
info@hotel-amanger.com, www.hotelamanger.com

Mit seiner idyllischen Lage in Obereggen bei Deutschnofen im Herzen der Dolomiten, umgeben von schönen Wäldern und Almenwiesen, ist Gasthof Specker der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen, Bergtouren, Fahrrad- und Motorradausflüge.

 **Gasthof Specker**
Obereggen 14, I-39050 Deutschnofen (BZ)
0039 0471 615 766
info@specker.it, www.specker.it

 **Rommisa**

FREUDE, FAMILIE, DIE RUHIGE LAGE UND GENUSS SIND FÜR UNS DIE WICHTIGSTEN SÄULEN.

HOTEL ROMMISA - St. Nikolaus-Str. 11 - 39030 – Percha
Tel. +39 0474 401202 - info@rommisa.com
www.rommisa.com

und sich den Golfplatz in St. Vigil Seis mit seinen 18 Löchern vornehmen. Auch Angelfans können sich in der Region austoben und die Natur an zahlreichen Weihern genießen. Übrigens kann man hier als Tourist die Fischerlizenz unkompliziert erwerben.

Ein ungewöhnliches Museum

Macht man sich auf den Weg in Richtung Tauerer Ahrntal, empfängt einen zu Beginn die Gemeinde Gais. Diese erstreckt sich vom gleichnamigen Hauptort über Uttenheim bis zu den Weilern Lanebach, Mühlbach und nach Tesselberg. Als Resultat präsentiert sich ein ganzes Tal mit malerischen Almen. Die Hänge über dem Brunecker Talkessel sind gezeichnet durch die zahlreichen Höfe, mitten im Naturpark Rieserferner-Ahrn.

Die lange Geschichte des Tauerer Ahrntals lässt sich bereits an den alten Burgen erkennen, darunter die mittlerweile beinahe zugewachsene Kehlburg sowie das Schloss Neuhaus, das zur Kulturwanderung Gais führt. Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, gibt es ebenfalls zahlreiche Möglichkeiten, die reiche Geschichte der Region zu entdecken. So befindet sich in Gais mit dem Feuerwehrhelm-Museum ein Museum der besonderen Art. Nicht weniger als 700 Helme, Feuerwehrbeile, Offizierssäbel und seltene Uniformen gibt es hier zu bestaunen.

Entspannen und schlemmen

Für welche Region rund um die Dolomiten sich man auch entscheidet – die Auswahl ist wahrlich gross –



Die Langkofelgruppe bildet den malerischen Rahmen für die Seiser Alm. © fisfra / Depositphotos

was sie gemeinsam haben, ist die Gastfreundschaft und die Übernachtungsmöglichkeiten, wo man die Herzlichkeit der GastgeberInnen sogleich spürt und sich entsprechend wohlfühlt. Zum Wohlfühlfaktor tragen nicht nur zusätzliche Wellnessangebote wie Massagen und Saunas bei, sondern auch die urige Umgebung, die zum Waldbaden einlädt und dazu, den Blick in die Ferne schweifen zu lassen und dabei den Alltag gänzlich zu vergessen.

Abgerundet wird der entspannende Aufenthalt durch das kulinarische Angebot, das geprägt ist von verschiedensten regionalen Spezialitäten. Dazu zählen unter anderem Biere aus den lokalen Brauereien, auch aus Bruneck. Auf der süßen Seite bieten Knödel, Krapfen und Eierspeisen süsse Variationen bekannter und althergebrachter Bauerngerichte. Warum sich nach einem Tag voller sportlicher Aktivität nicht mal einen Kaiserschmarren gönnen?

Redaktion FonTimes



Les Gomines B&B
Catarina-Lanz-Str. 89
39030 St. Vigil in Enneberg

0039 0474 506041
0039 333 9671108

info@lesgomines.it
www.lesgomines.it

B&B 
Les Gomines
natural living

Natürlich. Herzlich. Entspannt.
Dein ÖKO-Urlaubszuhause in den Dolomiten.

Les Gomines ist ein ganz besonderer Ort. Barbara begrüßt die Gäste mit einem herzlichen Lächeln.

Sofort fühlt man sich willkommen. In jedem Winkel des Hauses findet sich ein liebevolles Detail, das hier seinen Platz gefunden hat.

Der Blick auf die Dolomiten erdet. Das Grün der Wälder entspannt. Hier ticken die Uhren langsamer.



Traditionelle Apartments für Ihren Urlaub - im Bergsteigerhaus

Zwischen Seiser Alm und Passo Castalunga - am Fuße des **Naturparks Schlern-Rosengarten** finden Sie unser Haus. **Fünf Apartments** stehen für **Natur- und Bergbegeisterte** zur Verfügung. Was es noch besonders macht

- idealer Ausgangspunkt für Wanderungen aller Schwierigkeitsgrade, Klettersteige und Klettertouren sowie Skiaktivitäten - von Tourenski, über Piste bis Loipe
- kostenlose Nutzung von E-Mountainbike auf Nachfrage

Helmut - Hausherr & Bergführer - führt das Alpenreiseführerbüro **"Arc Alpin"**. Hier gibt es die Möglichkeit zur **Buchung von geführten Freizeitaktivitäten - von Wandern, Klettern, Biking bis hin zu Zirbenwäldern und Alpenglühern**. Mit exklusivem Rabatt für unsere Hausgäste. Sprechen Sie uns an.

HIGHLIGHT - unsere SKISAFARIS im Reich der Dolomiti Superski

- 1.200 Pistenkilometer und 470 Lifтанlagen - ausgewählte Touren - mit 3 Zinnen, Kronplatz, Marmolada, Sellaronda, Alta Badia u.a.

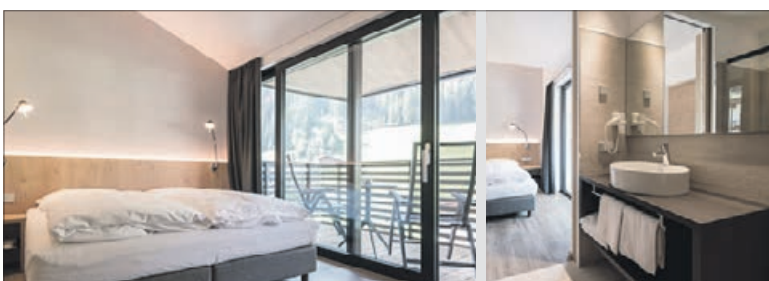
Wir vergeben jetzt die Plätze für Februar und März 2024!

 **HAUS
SANTNER**

www.haussantner.it
info@haussantner.it

 **Arc
Alpin
TRAVEL**

www.arcalpin.it
info@arcipin.it



**RESIDENCE
HOTEL**
Fever ****

Residence Fever
Reziastr., 230 - Italien
39046 St. Ulrich Gröden
Tel.+ Fax: 0039 0471 79 62 34
info@residencefever.com, www.residencefever.com

GENIEßEN SIE DIE FREIHEIT UND DIE GEMÜTLICHKEIT EINES EIGENEN APARTMENTS ABER DENNOCH DEN KOMFORT UND DEN SERVICE EINES HOTELS.

"FEVER" BEDEUTET SCHMIED,
ABER FÜR UNS BEDEUTET ES
"GASTFREUNDSCHAFT"!

Urlaub im Ultental ist ein bisschen wie heimkommen

Aufatmen, neue Kräfte sammeln, Natur spüren und im urigsten Tal des Meraner Landes ein Stück echte Südtiroler Gastfreundschaft erleben. 640 km Wanderwege, 44 Seen und 25 bewirtschaftete Almen laden zum Genießen ein. Raus aus der Stadt, hinauf auf die Alm und kräftig durchatmen.

Vom idyllischen Kirchlein von St. Helena, oberhalb von St. Pankraz, bis zu den 3000ern im Ortler Gebiet bietet das Tal für jeden Wanderer und Bergsteiger die passende Route. Der Talschluss und das Dorf St. Gertraud sind Teil des Nationalparks Stilfser Joch. Mit etwas Glück erhaschen Wanderer einen Blick auf Steinbock, Steinadler, Gams oder Murmeltier.



Die Kabinenbahn Schwemmalm in Kuppelwies bringt Sie bequem und in kurzer Zeit auf 2000 m ins Wanderparadies. Die Schwemmalm gilt mit grandioser Aussicht als der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen. Der kinderwagen-taugliche Waldbrunnenrundweg und der Erlebnisteich Schwemmalm bieten Unterhaltung für die ganze Familie. Im Winter verwandelt sich das Gebiet mit viel Sonne und fernab vom Trubel, ohne lange Wartezeiten an den Liften, zu einem echten Geheimtipp für anspruchsvolle Genusskifahrer.

Die Naturlandschaft im Ultental ist geprägt von Wasserreichtum, der sich farbenprächtig in den Berg- und Stauseen zeigt. Dank der hohen Mineral-Wasser-Qualität fand bereits im 18. und 19. Jh. die Badkultur ins Tal und mit ihr Kaiserin Sisi von Österreich-Ungarn, Reichskanzler Otto von Bismarck, die Brüder Heinrich und Thomas Mann und weitere prominente Gäste. Lernen Sie das Lebenselixier Wasser von seiner köstlichen und heilenden Seite kennen.

Wer sich mit Achtsamkeit dem Leben in diesem Tal nähert, wird erleben, wie die Menschen ihre anfängliche Zurückhaltung Schritt für Schritt in Herzlichkeit umwandeln. Die Ursprünglichkeit und unerschrockene Naturverbundenheit macht die Talbewohner zu guten Beobachtern und zu frohgesehenen Menschen. Ihnen ist ein besonderer Sinn für echte Gastfreundschaft zu eigen.

Innerkaserbach
FERIENWOHNUNG AUF DEM BAUERNHOF

Südtirolurlaub für Unabhängige in Ulten

Ein ruhiges Feriengebiet mit vielen Möglichkeiten

Innerkaserbach, Mariolberg 89, 39010 St. Pankraz
0039328 907 68 43
info@schnalserhof.it, www.schnalserhof.it



ADLERHORST

ENTSPANNT WOHNEN
Ferienwohnungen und Stellplätze

Haus Adlerhorst, Familie Schvienbacher
Adlerhorst 353, 39016 Ulten
0039 0473 868005
info@haus-adlerhorst.com
www.haus-adlerhorst.com



Die kostbarsten Tage im Jahr, sollten Ihnen immer in guter Erinnerung bleiben. Dazu möchten wir gerne unseren Teil beitragen. In unserem Familienbetrieb wird der Gast familiär und freundlich bedient.

 Gasthof - Alpe - New Day Cafe - Restaurant

Gasthof Neue Post, Inhaber Georg Moser
Kirchbichl 36, 39040 Proveis
Tel.+Fax 0039-0463-530271
info@neuepost.it, www.neuepost.it



FAMILIENFREUNDLICHES HAUS

Wir bieten Übernachtungen mit einheimischen Produkten im Frühstücksbuffet

PENSION STEINBERG
St. Nikolaus 181, 39016 St. Nikolaus
Tel +39 0473790148
info@pensionsteinberg.it
www.pensionsteinberg.it



Seebrunn
NATURE RESIDENCE

Im Ferienhaus Seebrunn nächtigen Sie in neuen urgemütlichen und alles andere als alltäglichen 4-Sterne-Ferienwohnungen mit Almcharakter. Mittendrin im Dorfleben und doch, wie auf einer Alm, umgeben von Bergen und mit Blick auf Nadelwälder und dem See.

Familie Zöschg freut sich auf Ihren Besuch.

www.seebrunn.it
Südtirol/Ultental





Ultnerhof

Tauchen Sie ein in die vielfältige und ursprüngliche Natur

Hotel Ultnerhof ***S
Fam. Bertagnolli-Vicenzi
St. Gertraud 114
39016 Ultental | Südtirol
0039 0473 798 117
info@ultnerhof.com
www.ultnerhof.com






Gesund durch den Frühling

Im Frühling blühen die Blumen und mit ihnen soll Lebensfreude aufkommen. Es lohnt sich, Entspannung und Lebensenergie in dieser Zeit aufzutanken. Wird dafür Unterstützung benötigt, bieten sich diverse Therapiemöglichkeiten an.

Die Vögel zwitschern, es ist warm und die Sonne zeigt sich früh. Der Frühling hat eine heilende Wirkung auf den Menschen. In vielen Fällen braucht es dazu keinen zusätzlichen Anstoss. Wer aber trotz des schönen Wetters dem Alltagsstress nicht entfliehen kann, sich mental oder körperlich an einem Tiefpunkt befindet, kann durch kompetente Therapien wieder Freude im Leben finden.

Harmonie in Körper und Seele

Verschiedenste Therapiemethoden werden von Experten eingesetzt, um die Harmonie im Inneren ihrer Patientinnen wiederzufinden. Eine solche Methode, die sich seit Urzeiten bewährt hat, sind Atemtechniken. Durch sie werden die körperlichen Selbstheilungskräfte aktiviert, was zur Regeneration des Körpers, Stressreduktion und einem verbesserten Schlafrhythmus führen kann. Ebenfalls kann Massagetherapie eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausüben. Massagetherapeuten wenden dafür diverse bewährte Techniken aus aller Welt an, um dieses Ziel zu erreichen.



Nach einer intensiven Massage fühlt sich der Körper wie neu an.

©luminastock / Depositphotos

Wer sich körperlich ausgeruht und fit fühlt, aber trotzdem einen grauen Schleier über der eigenen Seele spürt, sucht besser Hilfe ausserhalb der körperlichen Therapie. Unter Umständen kann sich das Leben anfühlen, als ob es sich bloss im Kreis dreht und es nirgendwo hingeht. Für eine

neue Richtung im Leben braucht es gelegentlich nur einen professionellen Anstoss, beispielsweise durch ein Lifecoaching. So kann am Ende des Weges in jedem Menschen die Sonne wieder zum Vorschein kommen.

Redaktion FonTimes



MARINA PARRIS
horse wisdom for the human heart

Pferdegestütztes Coaching in DE und EN

Coaching

- Einzelcoaching
- Führungcoaching
- Teambildung

Ausbildung für Reiter

- Kommunikation & Führung



www.marinaparris.com
hello@marinaparris.com
076 389 06 39

- **Bowtech®-Therapie**
- **Energetische Behandlung**
- **Lichtbahnen-Therapie**
- **Cantor Holistic Touch® (CHT)**
- **Intuitive Rücken- und/oder Fussmassage**



Alice Eggenberger
Bleichimattweg 19
6300 Zug

076 569 13 13
alice.eggenberger@datazug.ch
www.praxis-alice.ch



PRAXIS ALICE

Hast du dir auch schon mal die Frage gestellt, wer du wirklich bist? Oder was du glaubst zu sein? Bist du ein Kopfmensch und möchtest lernen, deinen Körper wieder voll zu spüren und ihm zu vertrauen? Möchtest du wieder mehr Vitalität und Lebensfreude in deinem Leben?

Was kann **Breathwork** bewirken?

- Regeneration deines Körpers
- Stressreduktion
- Tiefenentspannung
- Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte
- Verbesserung des Schlaf-Rhythmus

Durch die intensivierte Atmung durch den Mund können unsere Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die Kontrollmechanismen des rationalen Verstandes werden gelockert. Wir haben einen besseren Zugang zu tiefen Emotionen und Gefühlen. Unsere eigene «Körperintelligenz» kann nun selbstregulativ wirken, was bei jedem Menschen und bei jeder Breathwork-Sitzung einen anderen Effekt erzielt.



Lebenshauch Breathwork
Sarah Glaser
Klosterstr. 5, 6003 Luzern
078 883 18 04, www.lebenshauch.ch



- ✿ Massagen: Lomilomi Nui, Venus Seelenmassage
- ✿ Geistige Wirbelsäulen- und Bewusstseinsaufrichtung
- ✿ Energetische Heilarbeit
- ✿ Kiefergelenkbalance
- ✿ Schüssler Salze
- ✿ Spirituelle Beratungen
- ✿ Workshops



 **La'a Kea**

Praxis La'a Kea, Beatrice Schneider, Zimmelstrasse 33, 6314 Unterägeri
078 759 83 21, bs@laakea.ch, www.laakea.ch

Therapieansätze gegen ADHS

Die Diagnose ADHS hat oft einen grossen Einfluss auf das Leben. Verschiedene TherapeutInnen können Erwachsene wie Kinder dabei unterstützen, trotzdem den Alltag zu meistern.

Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, Impulsivität: Wer mit den Symptomen der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu kämpfen hat, stösst im Leben oftmals auf Probleme, die sich stark auf das Umfeld auswirken können. Der Kampf gegen die Störung



Leidet das Kind unter ADHS, kann dadurch das Familienleben strapaziert werden.
© photographee.eu / Depositphotos

ist allerdings nicht hoffnungslos. Diverse Therapiemöglichkeiten können dabei helfen, die Hürden der ADHS besser zu bewältigen.

ADHS-Therapeutinnen setzen darauf, sich persönlich und nahe mit ihren Patienten auseinanderzusetzen. In der Psychotherapie kann unter anderem durch Stressmanagement und Entspannungstechniken sowie persönlich zugeschnittenem Coaching gelernt werden, mit der Störung umzugehen. Durchgeführt werden kann der Prozess bei einigen Therapeuten auch in Gruppenbehandlung. Wer sich mit anderen ADHS-Beeinträchtigten austauschen möchte, kann also ebenfalls zu solchen Gesprächen kommen. Sollten Medikamente nötig sein, können diese zudem in Zusammenarbeit mit regionalen Psychiaterinnen und Hausärzten zur ergänzenden Behandlung verschrieben werden. Wer sich unsicher ist und eine Diagnose möchte, kann dies ebenfalls bei den entsprechenden Fachpersonen durchführen lassen.

ADHS in der Familie

Bestehen die Probleme stattdessen bei einem Familienmitglied, lässt sich da genauso eine Lösung finden. Hochsensible Kinder können viel Aufmerksamkeit erfordern und mitunter das Familienleben anstrengender gestalten. Wer nicht selbst an ADHS leidet, kann Schwierigkeiten haben, die Situation des Kindes nachzuvollziehen. Auch hier können Therapeuten Abhilfe schaffen. Durch die Förderung der inneren Kraft und Ausgeglichenheit der betroffenen Eltern wird ihnen dabei geholfen, ihr Kind besser zu verstehen. So kann ein harmonisches und ausgeglichenes Familienleben angestrebt und erreicht werden.

Redaktion FonTimes

Aurakids ...beginnt da wo andere aufgeben!

Ich bin Andrea,
Magierin für Kinder mit **ADS/ADHS**
und **Hochsensibilität**

- Mit Deinem Kind, statt gegen sein Verhalten
- Mehr **Harmonie** und **Bewusstsein** für das Familienleben
- Wir behandeln keine Symptome!
Wir **lösen Probleme nachhaltig** an der Wurzel auf.

Andrea B. Divis +41 76 605 89 89
www.aurakids.ch/angebote

ADHS

Coaching & Familienberatung

Zürich | Zug | Altdorf

Stefan Heidelberger
078 788 60 70
www.creativ-adhs.ch

 **Praxis für Psychotherapie, Coaching & Supervision**
lic. phil. Corin Strimer

Corin, du arbeitest seit über 12 Jahren als Psychotherapeutin. Was magst du an deiner Arbeit? Ich liebe die Abwechslung. Ich erhalte Einblicke in die individuellen Lebensgeschichten und darf die Fortschritte mitfeiern. Als Selbständige habe ich viel Freiheit, mein Angebot passend zu meinen Stärken zu gestalten.

Wo liegt dein Schwerpunkt? Ich arbeite schematherapeutisch und integriere verschiedene Techniken passend zur jeweiligen Person. Die Gespräche finden live, online oder bei Spaziergängen zusammen mit meiner Therapiehündin statt. Neben Psychotherapie mache ich auch Coaching sowie Selbsterfahrung und Supervision für Fachpersonen. Ein Spezialgebiet ist AD(H)S bei Erwachsenen. Ich biete von Abklärung über Coaching bis zu Therapie und Neurofeedback-Training meine Unterstützung an.

Wie behandelst du AD(H)S? Es ist mir ein grosses Anliegen, AD(H)S nicht als Krankheit, sondern als spezielle Art der Informationsverarbeitung zu betrachten, welche auch Stärken mit sich bringt. Somit begleite ich Betroffene darin, ihre Eigenheit zu akzeptieren und in ihr Selbstbild zu integrieren. Grundlegend rate ich Betroffenen die Lebensumstände ihren Eigenheiten anzupassen! Wo das nicht geht, erarbeiten wir pragmatische Strategien zur Alltagsbewältigung. Auch der Einsatz von ADHS-Medikamenten, welche das Frontalhirn «wecken», oder ein Neurofeedback-Training können Bestandteil der Behandlung sein.

Neurofeedback bei AD(H)S. Wie funktioniert das? Ich arbeite mit dem HEG, welches über ein Stirnband die Aktivität im Frontalhirn auf einem Bildschirm darstellt. Das Verfahren nutzt eine lichtbasierte Messung der Durchblutung und ist völlig schmerzfrei. Durch das visuelle Feedback lernen wir, diese Hirnregion gezielt zu aktivieren ähnlich einer bewussten Steuerung des Atems.

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

Individuell schön, rundum gepflegt

Ein gepflegtes und persönlich passendes Erscheinungsbild kann das Selbstwertgefühl entscheidend mitprägen. So lohnt es sich auch, dafür auf die Expertise und Erfahrung von entsprechenden SpezialistInnen zu setzen.

Für viele Menschen ist das Wohlfühlen im eigenen Körper eng damit verbunden, dass sie das Gefühl individueller Schönheit verspüren. Damit verbunden ist nicht nur eine ausreichende Körperpflege und -hygiene, sondern soll das äussere Erscheinungsbild auch den eigenen Charakter und persönliche Vorlieben repräsentieren. Wer sich mit seinem Äusseren identifizieren kann, fühlt sich wohl in seinem Körper, was wiederum vor Unsicherheiten und Zweifel schützen kann.

Dies gilt für den ganzen Körper, für Haut und Haar. So ist der wöchentliche Coiffeurbesuch für viele nicht nur aufgrund der sozialen Interaktion ein Ritual, auf das sie nicht verzichten möchten, sondern sollen die Haare möglichst jederzeit genau so aussehen, wie man es sich vor dem geistigen Auge vorgestellt hat.

Eine äussere Visitenkarte

Von den Haaren geht es etwas weiter runter zum Gesicht, quasi unserer äusseren Visitenkarte. Bereits mit kleinen Anpassungen kann unsere natürliche Schönheit noch etwas akzentuiert werden. Das geht zum Beispiel mit einer Wimpernverlängerung oder permanentem Make-up, das nach der neuesten Technik und professionellen Methoden aufgetragen wird. Ein Vorteil von permanentem Make-up ist, dass man nicht nur jederzeit mühelos elegant auftritt, sondern auch bei der täglichen Morgentoilette Zeit spart.

Um länger ein junges Erscheinungsbild beizubehalten oder schlicht gepflegt auszusehen, stehen zahlreiche Hautbehandlungen im Angebot. Dazu



© sereznij / Depositphotos

Gesichtsmassagen regen die Durchblutung an und wirken verjüngend.

gehören Tiefenreinigungen, Gesichtsmassagen, Masken, Peelings und mehr. ExpertInnen können die passende Pflege für alle Hauttypen und verschiedene Körperteile wie das Dekolleté, den Rücken und die Hände empfehlen.

Redaktion FonTimes



**SKIN CARE IS A CRAFT
& WE ARE THE EXPERTS**

Lättichstrasse 6, 6340 Baar
kontakt@grandeur-beauty.ch
076 390 48 68
www.grandeur-beauty.ch

**DEINE BEAUTY EXPERTIN
AUS ZUG**



LASHES

PERMANENT MAKE-UP

LASH ACADEMY UVM.

CHECK IT OUT

 @beautybyiva8



Beauty Paint

- Tages/Abend Make-up, Foto, Hochzeit
- U40 u. Brillen Make-up etc.

Kreativ Paint

- Fasnacht, Halloween, Kids-Party

www.beautypaint.ch / Petra Coenen-Visagistin
079/270 90 06

**Gönn dir was:
Pur Kosmetik macht deine
Haut glücklich!**

In der heutigen Zeit legen immer mehr Menschen Wert auf **ein gepflegtes und gesundes Äusseres**. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Hautpflege. Genau hier setzt das Konzept von Pur Kosmetik an.

Die erfahrene Inhaberin und Kosmetikerin Stefanie Lieder legt großen Wert darauf, **individuell auf die Bedürfnisse** der Haut ihrer Kunden einzugehen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um trockene, empfindliche oder reife Haut handelt. Mit ihrer professionellen und einfühlsamen Art schafft es die Kosmetikerin, dass sich ihre Kunden ganzheitlich entspannt, gepflegt und verwöhnt fühlen. Zu den angebotenen Dienstleistungen gehören unter anderem Gesichtsbearbeitungen, die Face-Methode, Haarentfernung sowie Maniküre und Handpflege. Dabei werden hochwertige Produkte verwendet, die auf die individuellen Bedürfnisse der Haut abgestimmt sind.

Das Ziel von Pur Kosmetik ist es, die Wünsche und Ziele der Kunden umzusetzen und dabei stets ihre Begeisterung zu gewinnen. Wer also auf der Suche nach einer individuellen und professionellen Hautpflege ist, sollte Pur Kosmetik unbedingt einen Besuch abstatten. **Hier steht das Wohlbefinden der Kunden im Vordergrund.**

Gesichtspflege Pur Kosmetik
Bahnhofstrasse 12
5643 Sins
077 490 12 06
www.purkosmetik-sins.ch



MINT-Workshops für clevere Mädchen und Knaben

Im Rahmen des Impulsprogramms «Faszination Technik» vom Lehrbetriebsverbund bildxzug werden Kinder und Jugendliche für die MINT-Berufe sensibilisiert. Bei girls-for-mint werden speziell die Mädchen angesprochen. Die Workshops bieten ihnen einen Rahmen zum Experimentieren und Entdecken.

Mädchen entdecken neue Berufsfelder

girls-for-mint hat das Ziel, junge Mädchen für technische Berufe zu faszinieren. In einem umgebauten Linienbus, dem Technik-Mobil, und bei Partnerfirmen finden verschiedenste Workshops zum Thema MINT statt. Bei den girls-for-mint-Workshops können Mädchen ungehemmt ein elektronisches Gadget löten, eine Website gestalten oder den Calliope programmieren. Für die Workshops benötigen die Mädchen keine Vorkenntnisse, im Kurs werden alle wichtigen Tätigkeiten erklärt, sodass am Schluss jedes Mädchen selbstständig ein Produkt erstellt hat.

Laufend wird das Kursangebot erweitert und überarbeitet, neu im Programm sind die Workshops «360 Grad Fotografie» und «Scratch – programmiere dein Online-Spiel». Die girls-for-mint-Workshops finden in der Freizeit – mittwochnachmittags, samstags und in den Ferien – statt und richten sich ausschliesslich an Mädchen der 4. – 7. Klasse. Die aktuellen Daten werden laufend auf der Website girls-for-mint.ch aufgeschaltet. Prüfen Sie die Daten regelmässig, denn die Kurse



sind bei den Mädchen sehr beliebt und schnell ausgebucht. «Ich würde diesen Workshop weiterempfehlen, weil man in einen Bereich reinschauen kann, den Mädchen sonst nicht so kennen», schwärmt eine der Teilnehmerinnen.

Workshops für Schulklassen

Neben girls-for-mint finden im Technik-Mobil Workshops für Schulklassen statt. Lehrkräfte können einen Workshop auf ihrem Schulgelände oder eine stufenübergreifende Projektwoche buchen. Jedoch ist das Technik-Mobil auch flexibel einsetzbar und

offen für eigene Projektideen rund um das Thema MINT – ob auf dem Firmengelände, Pausenplatz, bei einem Quartiertreffpunkt oder Vereinsanlass. Seien es Technikbegeisterte, die Workshops im Technik-Mobil anbieten möchten, oder Interessierte mit einem Lkw-Führerschein, die das Technik-Mobil von Platz zu Platz verschieben können – Faszination Technik freut sich auf die Kontaktaufnahme. Weitere Informationen sind unter technik-mobil.ch ersichtlich.

Kontakt:
Faszination Technik | info@faszinationstechnik.ch

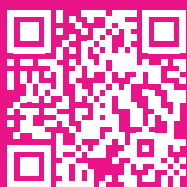
TECHNIK-MOBIL

MINT-Workshops für
Schulklassen im Technik-Mobil



girls-for-mint

MINT-Workshops für
Mädchen der 4. bis 7. Klasse





«Räuberfleisch»

Dieses Gericht lässt sich einfach vor- und zubereiten. Habt ihr eine grössere Anzahl Gäste zu Hause? Mit diesem Gericht werdet ihr bestimmt Lob für das gute Essen erhalten und habt dazu auch noch genügend Zeit, um euch um eure Gäste zu kümmern.

Zutaten

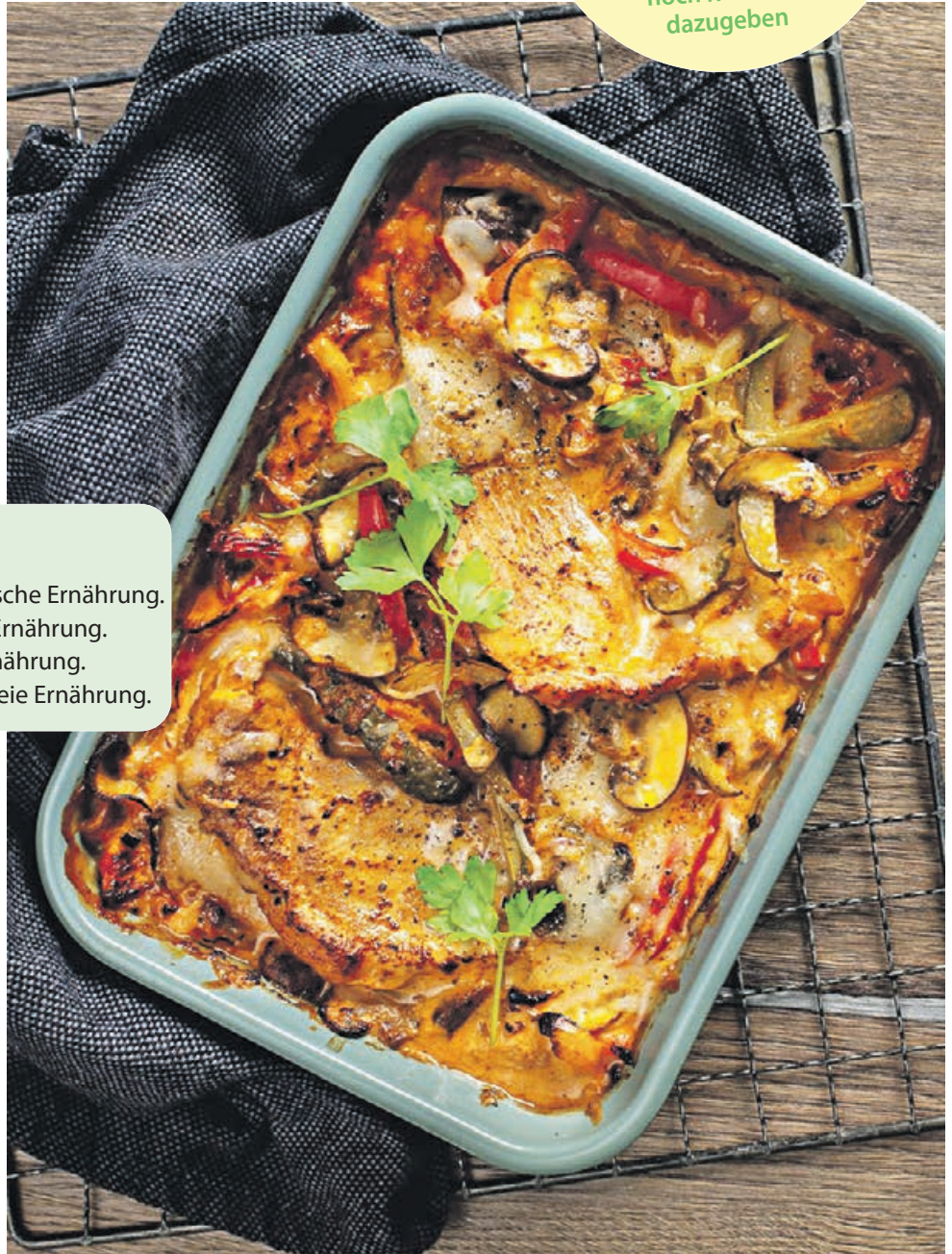
4 St.	Schweinschnitzel à 150 g
30 g	Olivenöl
1 St.	Zwiebel
100 g	Speckwürfel
250 g	Champignons
50 g	Essiggurken
2 St.	Peperoni rot und gelb
2 St.	Knoblauchzehe
2.5 dl	Fleischbouillon
200 g	Saurer Halbrahm
30 g	Tomatenpüree
1 x	Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüss

Allergene/Aversionen

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

Zubereitung

- ▶ Schweinschnitzel halbieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen
- ▶ Die Hälfte vom Olivenöl in eine genügend grosse Auflaufform geben
- ▶ Schnitzel darauf verteilen
- ▶ Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden
- ▶ Champignons in feine Scheiben schneiden
- ▶ Essiggurken in feine Streifen schneiden
- ▶ Peperoni waschen und in feine Streifen schneiden
- ▶ Knoblauch schälen und fein hacken
- ▶ Restliches Olivenöl in eine Bratpfanne geben
- ▶ Zwiebeln anbraten und Speck, Peperoni, Champignons, Essiggurken dazugeben und auch anbraten. Temperatur etwas reduzieren, Tomatenpüree und gehackter Knoblauch dazugeben und leicht mitbraten
- ▶ Mit der Fleischbouillon ablöschen, einmal aufkochen und saurer Halbrahm dazugeben
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen
- ▶ Die Sauce über die Schnitzel in das Backblech geben
- ▶ Backofen auf 180°C vorheizen
- ▶ Für 25 Minuten bei 180° im Ofen backen



Tipp

- Anstelle von Schweinschnitzel können auch Rinds-, Truten-, Poulet- oder auch vegetarische Schnitzel verwendet werden
- Wer es besonders deftig mag, kann zum Backen noch Reibkäse dazugeben

Wissenswertes

In vielen Ländern sind Essiggurken ein fester Bestandteil der Küche und werden in verschiedenen Gerichten verwendet. So werden sie beispielsweise in den USA oft zu Sandwiches serviert, während man in Deutschland Essiggurken gerne als Beilage zu deftigen Speisen isst. Es gibt verschiedene Sorten von Essiggurken, darunter kleine Cornichons, süsse Gurken und saure Gurken. Die Grösse und Form der Gurken variiert ebenfalls, von kleinen und runden Gurken bis hin zu länglichen und gebogenen Gurken. Die Gurken werden in Salzlake oder Essig eingelegt, um sie haltbar zu machen und ihnen ihren charakteristischen Geschmack zu geben. Einige Hersteller verwenden auch Gewürze wie Dill, Knoblauch und Senfkörner, um den Geschmack zu verfeinern.

Essiggurken sind reich an Vitamin K, das wichtig für die Blutgerinnung ist, sowie an Vitamin A und C. Sie enthalten auch wichtige Mineralien wie Kalium, Magnesium und Kalzium.



TESTE DEIN WISSEN

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

Mittel-europäer	Hauptstadt von Bangladesch	Spasmacher am Hof (MA)	bepflanzungsfähig	Vorn. des österr. Malers Schiele †	Sisal-pflanze	Schauspielerin (Hildegard) †	See-räuber	perlen, quirlen	Gegen- teil von mit
Käsesorte mit roter Wachshülle	8			riesen-gross	1				
Zeit-anzeiger		Zelt der Indianer	Abk.: Buchhaltung	Jubelwelle im Stadion (La ...)		Western-legende (Wyatt)	5		en vogue
					3	Gegen- teil von lustig	Solo-gesangs- stück in der Oper		
Abflug- piste		besitz- anzei- gendes Fürwort		6	Abk.: Arkan- sas	Wind- schatten- seite des Schiffs	Fremd- wortteil: gegen	machen	unbest. Artikel
		Briefab- schieds- floskel (Abk.)	Lebe- wohl	deutsch für Matur (Kw.)		ital. Fern- sender (Abk.)	franz.: Korn		Internet (Kw.)
Init. des Märchen- erzählers Andersen	Vorname der Farrow			Haupt- stadt Italiens		Abk.: Euro- päische Norm	Rufname Thurn- heers	2	
zwei- stellige Zahl		4	Sendung auf SRF 1		ordern	7			
Steuer- gerät				Erd- teile					9



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

Spielanleitung Sudoku:

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

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

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

eldur
GARDEN FIRE

Finden Sie Ihre Feuerschale und passendes Zubehör unter:
www.eldur-gardenfire.ch

Neudorf CHAM
PAPETERIE & BOUTIQUE

Neudorf Cham Papeterie & Boutique
Zugerstrasse 15
6330 Cham
041 780 26 84

www.neudorf-papeterie.ch
info@neudorf-papeterie.ch

gillian's | **bespoke**
cakes | **cake design**

Gillian Naylor
Zugerstrasse 16
6312 Steinhausen
079 222 64 92
www.gillianscakes.ch



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

toolster.ch

Heute bestellen, morgen kann's losgehen.



Toolster.ch



YOUR DELUXE SPA HIDEAWAYS



QUELENHOF LUXURY RESORTS

Südtirol · Gardasee

www.quellenhof-resorts.it