

Vivai

NACHHALTIG

Von Sofas bis Smartphones: Heute ist fast alles secondhand zu haben. Ein Gewinn für Budget und Umwelt.

ERNÄHREN

Ob Rande oder Pflaume: Violette Gemüse und Früchte machen Mode – dank inneren und äusseren Werten.

Gipfeltreffen

Wandern beglückt, bewegt und bringt uns näher zur Natur und zu uns selbst



Erlebnisreiche Flussfahrten

mit dem Suitenschiff MS Thurgau Ultra ☼☼☼☼☼☼☼☼☼

Es het solangs het
Rabatt*
bis Fr. 2500.–

* Abhängig von Auslastung,
Saison, Wechselkurs

1 Passau–Budapest–Passau

8 Tage ab Fr. 1190.–

(Rabatt Fr. 800.– abgezogen, 12.10., HD, Vollpension)

- 1. Tag Zürich/St. Margrethen–Passau** Ind. Anreise zum Einsteigeort. Busfahrt, Einschiffung und «Leinen los!».
- 2. Tag Melk–Wien** Ausflug* zum barocken Benediktinerkloster Stift Melk, UNESCO-Weltkulturerbe. In Wien klassisches Konzert* oder ind. Besuch Vergnügungspark Prater.
- 3. Tag Wien** Rundfahrt/-gang* * Ausflug* zum prächtigen Barockschloss Schönbrunn, UNESCO-Weltkulturerbe.
- 4. Tag Budapest** Rundfahrt/-gang* durch die Hauptstadt Ungarns. Spaziergang* und Fahrten mit U-Bahn und Panoramastrassenbahn. Besuch der Markthalle und St. Stephan Basilika. Romantische Lichterrundfahrt* am Abend.
- 5. Tag Budapest–Visegrád** Ausflug* in die Puszta, Vorführung traditioneller Reitkunst. Fahrt durch das Donauknie. Rundgang* Visegrád. Besichtigung des Palastes, Weinprobe.
- 6. Tag Bratislava** Rundfahrt/-gang* durch Bratislava. Fahrt zur Burg mit Aussicht auf die Donau. Rundgang durch die Altstadt mit dem bekannten St. Martinsdom. Ausflug* zu einem der grössten Marchfeldschlösser, dem Schloss Hof.
- 7. Tag Dürnstein** Rundgang* durch das bezaubernde Städtchen mit seinem mittelalterlichen Stadtkern und Weinprobe.
- 8. Tag Passau–St. Margrethen/Zürich** Ausschiffung, Busrückfahrt und individuelle Heimreise.

Abreisdaten 2018 Es het solangs het Rabatt

17.08.* 500 14.09. 500 12.10. 800
24.08.* 500 21.09.* 500 19.10. 1100

* Mit New Harlem Ramblers | + Wenige Kabinen verfügbar

Burg, Bratislava



2 Passau–Donaudelta–Passau

15 Tage ab Fr. 1690.–

(Rabatt Fr. 2500.– abgezogen, 25.10., 2-Bettkabine HD, VP)

- 1. Tag Zürich/St. Margrethen–Passau** Ind. Anreise, Busfahrt nach Passau, Einschiffung und «Leinen los!».
- 2. Tag Wien** Rundfahrt/-gang* durch die Kaiserstadt.
- 3. Tag Puszta** Ausflug* mit Reitvorführung.
- 4. Tag Belgrad** Rundfahrt/-gang* durch die serbische Hauptstadt mit Besuch der Festung Kalemegdan.
- 5. Tag Eisernes Tor/Kataraktenstrecke** Flusstag.
- 6. Tag Bukarest** Ausflug* Bukarest, Rundfahrt/-gang.
- 7. Tag Donaudelta** Rundfahrt* mit Ausflugsbooten, optional Delta intensiv° mit kleinen Ausflugsbooten. Ausflug* Schwarzes Meer. Rundgang und Abendessen in Constanta.
- 8. Tag Rousse** Rundfahrt/-gang* durch Rousse.
- 9. Tag Kataraktenstrecke** Passage des «Eisernen Tores».
- 10. Tag Belgrad–Novi Sad** Rundfahrt/-gang*.
- 11. Tag Mohács** Ausflug* ins mediterrane Pécs.
- 12. Tag Budapest** Rundfahrt/-gang* und freie Zeit.
- 13. Tag Bratislava** Rundfahrt/-gang* Altstadt Rundgang.
- 14. Tag Weissenkirchen** Ausflug* zum Stift Melk. Busfahrt durch die Wachau und Führung durch das Benediktinerstift. Alternativer Ausflug* zur Burgruine Aggstein.
- 15. Tag Passau–St. Margrethen/Zürich** Ausschiffung, Busrückfahrt und individuelle Heimreise.

Abreisdaten 2018/19 Es het solangs het Rabatt

26.10.18* 02.08.19 1000 25.10.19 2500
07.06.19 1000 30.08.19 1000
05.07.19 1000 27.09.19 1300

* Reisedatum 2018 Details und Preise auf Anfrage

Pelikane im Donaudelta



3 NEU Basel–Speyer–Cochem–Basel

6 Tage ab Fr. 490.–

(Rabatt Fr. 500.– abgezogen, 27.11., Hauptdeck, VP)

- 1. Tag Basel** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung ab 15.00 Uhr und um 16.00 Uhr «Leinen los!».
- 2. Tag Speyer** Ausflug* «Pfälzische Weine» mit Fahrt nach Neustadt. Rundgang durch die schöne Altstadt. Weiterfahrt nach Bad Dürkheim und Weinprobe.
- 3. Tag Cochem–Alken** Rundgang* durch das historisch bedeutsame Cochem. Weinprobe an Bord. Weiterfahrt auf der Mosel. In Alken ind. Erkundung des Städtchens.
- 4. Tag Rüdesheim** Schiffsfahrt «Romantischer Rhein». Fahrt mit Winzerexpress* ins Zentrum von Rüdesheim. Besuch von Siegfried's Mechanischem Musikkabinett.
- 5. Tag Baden-Baden** Nachmittags Busausflug* nach Baden-Baden und Weinprobe. Rundgang durch die begeisterte Bäder- und Kunststadt mit prunkvollen Herrenhäusern und Parkanlagen. Besuch des Weingutes «Schloss Neuweier». Weinprobe mit Kellerführung. Busrückfahrt und Wiedereinschiffung.
- 6. Tag Basel** Ausschiffung und individuelle Heimreise.

**Zum Abendessen werden Ihnen gratis Weine aus der bereisten Region serviert.
Erfreuen Sie Ihren Gaumen!**

Reisedaten 2018 Es het solangs het Rabatt

17.11.–22.11. 400 27.11.–02.12. 500
22.11.–27.11. 450

Reichsburg, Cochem



* Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | + Fak. Ausflug vorab und an Bord buchbar | °Gegen Aufpreis zum Ausflugspaket vorab buchbar | • Alternativer Ausflug an Bord wählbar

Thurgau Travel ☼

Aussergewöhnliche Reisen zu moderaten Preisen



Queen Suite (ca. 30 m²) mit Privatbalkon

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Bustransfer Zürich Flughafen/St. Margrethen Bahnhofplatz–Passau (Reisen 1 und 2)
- Alle Schleusen- und Hafengebühren
- Thurgau Travel Bordreiseleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Nicht inbegriffen: An-/Rückreise zum/vom Schiff oder nach Zürich/St. Margrethen, Verpflegung während der Busfahrt (Reisen 1 und 2), Versicherungen, Ausflüge, Getränke, Trinkgelder (Empfehlung € 5–10 p. P./Tag), Treibstoffzuschläge vorbehalten, Auftragspauschale Fr. 35.– pro Rechnung (entfällt bei Buchung über www.thurgautravel.ch)

MS Thurgau Ultra***** – by Thurgau Travel

Luxusschiff mit 53 Suiten und 7 Kabinen für 120 Gäste. Suiten mit Dusche/WC, Föhn, TV, Radio, Telefon und individuell regulierbarer Klimaanlage. Kabinen auf Mittel- und Oberdeck mit franz. Balkon, Minibar und Safe. Mini Suiten (ca. 14 m²) und 2-Bettkabinen (ca. 12 m²) auf Hauptdeck mit nicht zu öffnenden Fenstern. Die Junior Suiten sind ca. 15.5 m² gross. Deluxe Suiten (ca. 22 m²) mit Sitzgruppe. Queen Suiten (ca. 30 m²) mit getrenntem Wohn-/Schlafbereich und Balkon. Bordausstattung: Panorama-Restaurant, Panorama-Salon/Theatron, Wiener Café, Shop, Wellness/Fitness, Sonnendeck. Gratis WLAN nach Verfügbarkeit. Lift zwischen Mittel- und Oberdeck. **Nichtraucherschiff** (ausser Smoker's Lounge und Sonnendeck).

Panorama-Restaurant



Programmänderungen vorbehalten | Reederei/Partnerfirma: River Advice

Preise p. P. in Fr. (vor Rabattabzug)	1	2	3
2-Bettkabine Hauptdeck	1990	4190	990
Mini Suite Hauptdeck	2090	4290	1090
Junior Suite MD, franz. Balkon	2390	4890	1190
Junior Suite OD, franz. Balkon	2590	5290	1290
Deluxe Suite MD, franz. Balkon	2790	5690	1390
Deluxe Suite OD, franz. Balkon	2990	6090	1490
Queen Suite (ca. 30 m ²) OD	3490	7090	1690
Zuschlag Alleinbenutzung HD*	190	390	190
Zuschlag Alleinbenutzung JS	990	1890	390
Ausflugspaket (6/11/4 Ausflüge)	175	390	135
Zuschlag Ausflug Donaudelta intensiv	-	45	-
Ausflug Schwarzes Meer	-	60	-
Jahresversicherung Allianz Einzel	-	124	-
Jahresversicherung Allianz Familie	-	199	-
Annullations- /Extrarückreisevers.	66	-	54

*Mini Suiten sind nicht zur Alleinbenutzung möglich

Salon/Theatron



Junior Suite (ca. 15.5 m²) mit franz. Balkon



Advents- und Silvesterfahrten

auf dem Rhein

**6 Tage
ab Fr. 490.–**
Rabatt Fr. 500.– abgezogen,
2-Bettkabine Hauptdeck
inkl. Vollpension

Basel–Köln–Rüdesheim–Basel

- 1. Tag Basel** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung ab 15.00 Uhr und «Leinen los!».
- 2. Tag Speyer** Ausflug* nach Heidelberg mit Schlossbesuch. Individuelles Flanieren über die Weihnachtsmärkte Heidelberg und Speyer.
- 3. Tag Köln** Rundgang* durch die Domstadt. Flanieren Sie ind. über den Weihnachtsmarkt.
- 4. Tag Loreley–Rüdesheim** Genussvolle Schiffsahrt auf dem «Romantischen Rhein». Fahrt mit dem Winzerexpress. * Besuch von Siegfried's Mechanischem Musikkabinett.
- 5. Tag Flusstag** Gemütliche Flussfahrt und Erholung an Bord des luxuriösen Suitenschiffes.
- 6. Tag Basel** Ausschiffung und ind. Heimreise.

Abreisedaten 2018 Es het solangs het Rabatt

02.12. **400** 17.12. **500** 27.12. **300**

12.12. **400** 22.12. **400**

Abreisedaten 22. & 27.12. ohne Weihnachtsmärkte
Am 22.12. kein Alleinbenutzungszuschlag

Preise pro Person in Fr. (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck	990
Junior Suite Oberdeck, franz. Balkon	1290
Queen Suite (ca. 30 m ²) OD, Privatbalkon	1690
Zuschlag Alleinbenutzung	auf Anfrage
Ausflugspaket (3 Ausflüge)	80
Annullations- /Extrarückreiseversicherung	54

Unsere Leistungen: Kreuzfahrt inkl. Vollpension, alle Schleusen- und Hafengebühren, Thurgau Travel Bordreiseleitung, Audio-Set bei allen Ausflügen. Weitere Details im Internet oder Prospekt verlangen.

Nicht inbegriffen: An-/Rückreise zum/vom Schiff, Versicherungen, Ausflüge, Getränke, Trinkgelder (Empfehlung € 5–10 p. P./Tag), Treibstoffzuschläge vorbehalten, Auftragspauschale Fr. 35.– pro Rechnung (entfällt bei Buchung über www.thurgautravel.ch)

Gratis-Nr. 0800 626 550

Neue Website – www.thurgautravel.ch



Rathausstrasse 5, 8570 Weinfelden, Tel. 071 626 55 00, info@thurgautravel.ch

Liebe Leserin, lieber Leser



Als Kind gehörte Wandern nicht zu meinen Lieblingsbeschäftigungen. Und das, obwohl – oder gerade weil – wir mit unserer Familie fast jedes Wochenende wandern waren. Am liebsten fuhr mein Vater ins Appenzellerland, wo er geboren und aufgewachsen war. Er schwärmte oft, wie er als Jugendlicher am Sonntagnachmittag noch schnell barfuss über die Wiesen lief und einen Hügel erklomm.

Wenn wir mit der Familie wanderten, blieb ich am liebsten etwas zurück. So konnte ich meinen Gedanken nachhängen und mir Geschichten ausdenken.

Wirklich spannend fand ich Wanderungen allerdings nur, wenn sie zum Abenteuer wurden. Mehrtägige Wanderungen mit Übernachten auf der Alp zum Beispiel. Das Aufwachen am frühen Morgen, mitten in den Bergen, in der Stille der Natur.

Auf ein Abenteuer eingelassen haben sich auch die Jugendlichen, die am Projekt Heiwäg teilgenommen haben, über das wir in unserer Reportage berichten (S. 16). Hier erfahren Sie, mit welchen Herausforderungen die jungen Menschen auf ihrer viertägigen, hundert Kilometer langen Wanderung konfrontiert waren und wie sie diese gemeistert haben.

Und heute? Ich liebe die Natur und schicke meine Gedanken noch immer auf Wanderschaft, wenn ich unterwegs bin. Ein Spaziergang hat mir schon oft den richtigen Ansatz für eine Idee geliefert. Zwar habe ich nicht herausgefunden, wo ich mich in unserer – nicht ganz ernst gemeinten – Typologie der Wanderer einordnen würde (S. 20). Am ehesten bin ich wohl ein Mix-Typ, zwischen Pilger und Flaneur. Ich geniesse das Ausspannen in der Natur, liebe es aber auch, durch unbekannte Gassen zu wandern und Neues zu entdecken. Und Sie, welcher Wandertyp sind Sie? Finden Sie es heraus!

Susanne Schmid Lopardo

Susanne Schmid Lopardo, Redaktionsleiterin Health & Beauty

Lust auf Neues

Stellen Sie sich vor: Es ist heiss, Sie sitzen im Schatten auf einer Terrasse, und vor Ihnen steht ein leuchtend oranges Getränk, eisgekühlt, mit Orangenschnitz. Haben Sie dann das Gefühl, es sei Sommer? Bei mir ist das so. Ja richtig, ich denke an einen Aperol Spritz. Allerdings habe ich ein kleines Problem mit diesem beliebten Aperitif. Es ist nicht der bittere Geschmack, im Gegenteil, den mag ich sehr. Der Grund: Mir wird davon sturm im Kopf. Weil nun aber ein Aperol Spritz für mich zum Sommer gehört, habe ich mich auf die Suche nach einer alkoholfreien Variante gemacht – und eine gefunden. Sie brauchen dafür alkoholfreien Sekt, möglichst mit weniger Zucker (zum Beispiel Moscato von Migros Sélection). Dazu kommen Mineralwasser mit Kohlensäure, Bittersirup (Bitter von Monin gibt es in Spezialgeschäften), Eiswürfel und eine ungespritzte Orange. Und so gehts: Vier bis fünf Eiswürfel in ein grosses Glas geben, zwei Teile alkoholfreien Sekt und zwei Teile Mineralwasser darübergiessen. Einen Schuss Bittersirup dazugeben, mit Orangenschnitz dekorieren, und fertig ist der alkoholfreie Aperol Spritz. Auf einen sonnigen Spätsommer!



Impressum

Herausgeber:
Migros-Genossenschafts-Bund
Konzept und Realisation:
Migros-Medien
Leiter Migros-Medien: Lorenz Bruegger
Leiter Business: Rolf Hauser
Leiter Redaktionen Migros-Medien:
Franz Ermel
Leiterin Redaktion Health & Beauty:
Susanne Schmid Lopardo

Redaktion/Produktion: Stephanie Riedi
Art Direction: Dora Siegenthaler
Bildredaktion: Cornelia Thalmann
(Leitung), Joshua Amisshah
Workflow: Imelda Stalder (Leitung),
Anna Francesca Steinmann,
Mirjam Torres
Bildbearbeitung: Reto Mainetti
Produktion: Sylvie Castagné (F),
Cora Gianolla, Claudia Wagner (I)
Korrektorat: Patrizia Villiger

Redaktion und Verlag:
Vivai, Limmatstrasse 152, Postfach
1766, 8031 Zürich,
vivai@migrosmedien.ch
migros.ch/vivai

Druck: Vogt-Schild Druck AG,
CH-4552 Derendingen
Papier: holzfrei, FSC-Mix
Zur CO₂-Kompensation wird ein FSC-
Projekt in Brasilien unterstützt.
ISSN: 1663-716X
Gesamtauflage Vivai:
250 060 Exemplare
D: 173 127 Ex., F: 61 557 Ex.,
I: 15 376 Ex.



gedruckt in der
schweiz



Tina Berning bezeichnet sich selbst als Sportmuffel. Dennoch oder darum will die Illustratorin Feldenkrais ausprobieren – inspiriert durch unseren Beitrag.

44



Die einen zieht es auf den Berggipfel, die andern in die Bergbeiz. Journalistin Stephanie Riedi stellt sieben Wandertypen samt deren Motiven und Macken vor.

20

Stehpaddeln macht Spass und wirkt entspannend.

Die Experten



Wissenschaftsautor Atlant Bieri verrät Wanderern, auf welcher Höhe etwa Bergmolche und Gämse anzutreffen sind. S. 14



Lila lockt: Pia Martin, Ernährungsfachfrau von Vivai und der Gesundheitsplattform iMpus der Migros erklärt den Violett-Trend in der Küche. S. 34



Katrin Gerber von SUP Thun weiss, was Stehpaddeln alles zu bieten hat, zum Beispiel als gelenkschonendes Ganzkörpertraining. S. 48

EINE BRILLE
KAUFEN.



Zum Jubiläum: **1 BRILLE GESCHENKT***

+++ Verlängert bis 25. August 2018 +++

Zum Jubiläum:
EINE BRILLE
GESCHENKT.*



20
JAHRE

McOptic⁺

*Beim Kauf einer Brille in Ihrer Sehkraft ab CHF 171.- (Fassung, Gläser und Montage, kumulierbar mit Helsana-Joker) schenken wir Ihnen die zweite Brille aus dem gekennzeichneten Sortiment in identischer Sehkraft (Glastype Comfort SV/Basic Pro 150 Crystal Classic oder Sun SV/Basic Pro 150 mit Tönung 85%, Braun/Grau/Grün). Hochwertigere Glasausführungen gegen Aufpreis möglich, ausgenommen Bifokalgläser. Die geschenkte zweite Brille ist nicht kumulierbar mit anderen Rabatten. Gültig bis 25.8.2018 in allen McOptic Filialen, nur solange Vorrat. mcoptic.ch



Fit gemacht!

Joghurt- und Frühstückscerealien gibt es bereits mit weniger Zucker. Nun sollen die Quark-Eigenmarken und Petits Suisses folgen: Bis Ende 2018 will die Migros deren Gehalt an zugesetztem Zucker um bis zu 20 Prozent reduzieren. Damit trägt sie dem Actionsanté-Versprechen Rechnung, einer Initiative des Bundesamtes für Gesundheit.



Alles paletti!

Die Palette wird zur Sitzbanktruhe, die Weinkiste zum Töggelikasten: Der Blog Upcycling von Do it + Garden ist eine tolle Sache. Gezeigt werden coole Ideen für Ausrangiertes und wie diese Schritt für Schritt zu realisieren sind. Auch diverse Möglichkeiten, ein Vogelhäuschen zu basteln, sind dabei. Am besten einfach mal reinschnuppern!

blog.doitgarden.ch/de/tag/upcycling

Rund ums Schwimmen

Sommerzeit ist Badizeit. Gut so, schwimmen ist gesund. Warum aber soll man mit vollem Bauch das Wasser meiden? Die Redaktion der Gesundheitsplattform iMpuls hat ein Dossier rund ums Baden zusammengestellt. Jetzt eintauchen auf:

migros-impuls.ch/schwimmen



Feinsinnige Kunst

Wie funktioniert das Zusammenleben in Ausnahmesituationen? Dieser Frage spürt der Aktionskünstler Koki Tanaka nach. Initialzündung war für den Japaner Fukushima im März 2011. Damals beobachtete er, wie sich Mikrogemeinschaften bildeten. Das Migros Museum für Gegenwartskunst zeigt Tanakas erste Einzelausstellung der Schweiz.

25. August bis 11. November 2018,
migrosmuseum.ch/de/ausstellungen/jahresprogramm/koki-tanaka



Kleinräumig

Wir werden immer mehr und die Lebensräume immer weniger. Die Studie «Microliving. Urbanes Wohnen im 21. Jahrhundert» des GDI zeigt, wie das Wohnen in einer Welt aussehen wird, deren zahlreiche Bewohner ständig urbaner, individueller, besitzmüder, erlebnishungriger und mobiler werden.

gdi.ch/de/Think-Tank/Studien/Microliving/818



Photos: Fabian Blasio

Yohannes absolviert in einer Freiburger Garage seine Ausbildung zum Automobil-Assistenten. Sein nächstes Ziel: Der eidgenössische Automobil-Fachmann.

«Ich will unabhängig sein.»

Yohannes Berhane* ist 16, als er in die Schweiz kommt. Für den Flüchtling aus Eritrea ist es eine Begegnung mit einer vollkommen fremden Welt. Doch er ist hartnäckig, lernt Französisch und absolviert mehrere Praktika. Heute macht er eine Lehre als Automobil-Assistent.

Die erste Zeit war schwierig. «Sprache und Kultur waren mir so fremd», erzählt der heute 22-jährige Yohannes Berhane. Nach der Flucht aus Eritrea erreicht er 2012 gemeinsam mit seiner Mutter und seiner Schwester die Schweiz. In Freiburg besucht er einen einjährigen Kurs an der Gewerblichen und Industriellen Berufsfachschule und absolviert mehrere Praktika.

«Schon als Kind wollte ich Mechaniker werden», erzählt Yohannes. Die Caritas, die ihn betreut, kontaktiert die Geschäftsführer einer Werkstatt in der

Region Freiburg. «Wir haben gleich gesehen, dass er motiviert ist», erinnern sich Corinne und Jean-François Lacilla, seine heutigen Chefs. Sie stellen Yohannes ein und er kann eine zweijährige Ausbildung zum Automobil-Assistenten machen.

Der junge Mann arbeitet vier Tage die Woche und hat jeden Montag Unterricht. Beeindruckt von seiner Leistung machen seine Chefs ihm das Angebot, seine Lehre fortzusetzen und nach 3 Jahren mit dem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis als Automobil-Fachmann abzuschliessen.

Doch zunächst muss Yohannes sein Französisch verbessern. Die Caritas unterstützt ihn dabei und sucht nach einer Lösung: ein Intensivkurs im Sommer oder abends, vielleicht mit Hilfe eines Freiwilligen. Yohannes hat ein festes Ziel vor Augen: Er will seine Ausbildung erfolgreich abschliessen, um sich seinen grössten Wunsch zu erfüllen. «Ich will unabhängig sein.»



Mehr Informationen über Yohannes finden Sie unter: dasrichtigetun.caritas.ch

*Namen aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes geändert

Integration durch Ausbildung

Derzeit haben Flüchtlinge nur geringe Chancen, auf dem Schweizer Arbeitsmarkt Fuss zu fassen. Für die Altersgruppe der 16- bis 25-Jährigen, die aufgrund ihrer Flucht den Schulbesuch beziehungsweise ihre Ausbildung aufgeben mussten, ist die Situation besonders schwierig. Oft fehlt diesen Jugendlichen für eine Ausbildung das nötige Schulwissen.



Doch es gibt Lösungen. Caritas Schweiz begleitet im Kanton Freiburg 1600 anerkannte Flüchtlinge, davon 342 zwischen 16 und 25 Jahren. Die Jugendlichen besuchen Intensivkurse und ihre Berufsintegrationsberater unterstützen sie bei der Suche nach Ausbildungs- und Arbeitsplätzen oder bei der Vermittlung von Praktika. Seit März 2018 betreibt Caritas Schweiz auch das Haus für Bildung und Integration in Matran. Die jungen Flüchtlinge, die hier wohnen, werden von Caritas Schweiz bei ihrer Berufsausbildung begleitet und betreut.



Spendenkonto: 60-7000-4

Für Online-Spenden:

caritas.ch/integration

CARITAS Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra
Das Richtige tun



Von Hand mit Herz

Am 25. August wird im Freilichtmuseum Ballenberg, Brienz, der Prix Jumelles verliehen. Ausgezeichnet werden Werke, die mit traditionellen Handwerkstechniken und klassischen Werkstoffen gefertigt worden sind. Die nominierten Arbeiten werden bis Saisonende im Novazzano-Gutshof gezeigt.

ballenbeg.ch

Tipp: Vivai 5 erscheint im September und ist dem Schweizer Handwerk und Design gewidmet.



Was isst unsere Stadt?

Rund ein Drittel der konsumbedingten Umweltbelastung wird durch das Essen verursacht. Was leisten Schweizer Städte punkto nachhaltiger Ernährung? Dieser Frage ist die Umweltorganisation Greenpeace nachgegangen. So viel sei verraten: Siegerin ist Bern: «Die Ernährungsrichtlinien in den familienergänzenden Betreuungseinrichtungen sind vorbildlich für die Schweiz», begründet Greenpeace die Wahl.

greenpeace.ch



Grosses Kino

Unser Planet und wie wir mit ihm umgehen, sind Themen des Festivals Filme für die Erde, das heuer zum achten Mal stattfindet. Schweizweit sind am 21. September ausgewählte Dokumentarfilme zu sehen, die zum Beispiel zeigen, wie dreckig es den Ozeanen wirklich geht. Dazu gibt es Ausstellungen lokaler Nachhaltigkeitsprojekte.

filmsfortheearth.org/de/events



Trouvailles

Die Fête de la Brocante im historischen Neuenburger Städtchen Le Landeron am Bielersee gilt als einer der schönsten Trödelmärkte Europas. Hunderte Antiquitäten- und Flohmarkthändler aus dem In- und Ausland bevölkern mit ihren Ständen jeweils Gassen und Plätze – dieses Jahr vom 28. bis 30. September.

avvl.ch/brocante-landeron

Tipp: Lesen Sie dazu auch den Beitrag auf S. 26.



Die Natur bewegt



Vom Freakspass und Spiesserhobby zum Trendsport: Wie Wandern hip geworden ist. Warum heute der Weg als Ziel und zu Fuss gehen als Fortschritt gilt.

Text: Ruth Hoffmann

das muss man uns erst einmal nachmachen: 65 000 Kilometer Wanderwege, kreuz und quer durch die ganze Schweiz, sorgsam beschildert und seit 1979 sogar per Verfassung vor dem allgegenwärtigen Betonierwahn geschützt. Ein Schatz von unschätzbarem Wert. Und ein Modell, das reichlich Nachahmer finden und sich vom vermeintlichen Kuriosum zum internatio-



nenalen Standard mausern sollte. Schliesslich steht ausser Frage, wie wohltuend Wandern fürs Gemüt ist, ganz zu schweigen von den gesundheitlichen Vorteilen: Es stärkt Kreislauf, Lunge, und Herz, trainiert den Gleichgewichtssinn, verbessert Muskelkraft und Stoffwechsel und soll sogar das Risiko für Infarkt und Diabetes senken.

Seit sich der damals noch sehr affenähnliche Mensch vor etwa drei Millionen Jahren auf zwei Beine erhob, hat er den grössten Teil seiner Entwicklungsgeschichte zu Fuss zurückgelegt. Selbst als es bereits Kutschen gab, blieb das Laufen für die meisten die übliche Art der Fortbewegung. Und notwendiges Übel: Zu wandern um des Wanderns willen, kam niemandem in den Sinn. Zwar bestieg der italienische Dichter Francesco Petrarca schon im 14. Jahrhundert einfach so den Mont Ventoux, bis sein Beispiel auf breiterer Basis Schule machte, vergingen aber noch gut 400 Jahre. Erst im 18. Jahrhundert begann das Bürgertum, den Spaziergang im Grünen für sich zu entdecken. Und mit ihm die Natur selbst, die man nun nicht mehr als blosser Umgebung betrachtete, sondern als Raum für Erholung und Selbsterfahrung.

Privileg Gutsituierter und Gebildeter

Schweizer Künstler wie Johann Heinrich Wüest hatten sich als Erste in entlegene Gebiete wie das Hochgebirge aufgemacht, um ihre wilde Schönheit direkt vor Ort auf Leinwänden festzuhalten. Auch das Wandern selbst wurde zum zentralen Thema in der Malerei, etwa auf den Gemälden von Caspar David Friedrich oder Carl Spitzweg. In ihnen spiegelt sich die Sehnsucht der Romantiker nach Rückzug in die Natur aus der zunehmenden Enge und Hektik der Städte. Flucht aus einer Welt, in der die aufkommende Industrialisierung bereits erste Spuren hinterlassen hatte und den Menschen ein neues, unbarmherziges Tempo aufzuzwingen begann. Vom Naturerleb-

nis zu schwärmen, blieb dennoch lange den Wohlhabenden und Gebildeten vorbehalten. Für das wachsende Heer der Arbeiter, die sechs Tage die Woche in den Fabriken schufteten, waren Ausflüge ins Grüne unerschwinglich – der karge Lohn reichte auch so schon kaum zum Überleben.

Protest gegen Sitte und Moral

Wirklich populär wurde das Wandern erst um die Jahrhundertwende durch die von Berliner Studenten 1896 ins Leben gerufene «Wandervogel»-Bewegung. Sie breitete sich vor allem unter jungen Leuten rasant aus und fand auch in der Schweiz schon bald viele Anhänger. Sie verstand sich als Gegenentwurf zum bürgerlichen Ideal der fleissig-strebenden Unterordnung, als Protest gegen den materialistischen Geist und die strengen Erziehungsmethoden jener Zeit. «Ihr alten und hochweisen Leut», heisst es in einem beliebten Wandervogel-Lied, «ihr denkt wohl, wir wären nicht gescheit.» Das dachten sie allerdings: Ohne bestimmtes Ziel einfach so draufloszulaufen, noch dazu «gemischt» und selbst die Frauen in legerer Kleidung – das war unerhört und schlichtweg revolutionär.

Umso erstaunlicher, dass dem Wandern später noch lange der Ruf der Spiessigkeit anhaftete: Noch vor dreissig Jahren galt es als Freizeitvergnügen der älteren Generation, das für junge Leute schon allein aus modischen Gesichtspunkten nicht infrage kam. Dank schnittiger Funktionskleidung droht mittlerweile auf dem Weg durchs Engadin oder zur Rigi jedoch längst kein Style-Verlust mehr. Wandern ist zum generationenübergreifenden Trendsport geworden, zur idealen Verbindung von Fitnesstraining, Wellness und Heimatgefühl. Wem «Wandern» zu hausbacken klingt, spricht eben von «Trekking» oder «Hiking», meint damit im Grunde aber dasselbe wie schon seine Urgrossmutter: in gemächlichem Tempo und aus eigener

Kraft vorankommen, die Schönheit der Natur kennenlernen, ganz nah dran sein an Wind und Wetter und dabei erleben, dass auch man selbst Teil jenes grossen, wunderbaren Ganzen ist.

Ein im Wortsinne zeitgemässes Konzept also, denn welche Form des Reisens könnte nachhaltiger sein als das seit Jahrtausenden bewährte Zu-Fuss-Gehen? In einer Welt jedenfalls, die in menschengemachtem Dreck und Lärm zu ersticken droht, ist lautlose, abgasfreie Fortbewegung geradezu radikal modern – und für den durch mediales Dauerfeuer ruhelos gewordenen Geist eine Wohltat.

Weg in die Freiheit und das Glück

«Genüge im eigenen Selbst zu finden, das ist des Wanderns höchste Stufe», schrieb vor gut 2500 Jahren der chinesische Philosoph Liä Dsi. Eine Revolution im Innern also, ein Weg in die Freiheit, durch Hitze und Schatten, steil bergauf, durchs Geröll und im Tal, mit Blasen an den Füssen und Glück im Herzen. Und wie jede wahre Revolution beginnt auch diese gleich vor der eigenen Haustür. ●



Wohin des Weges?

Im Sommer treibt die Hitze Wanderer in die Höhe oder hin zu kühlendem Wasser. Manche mögen es schnell und steil, andere gemütlich und entspannend. Sind Sie auf der Suche nach einer schönen Wanderung? Dann lassen Sie sich inspirieren auf migros-impuls.ch/ausflug

A high-altitude mountain landscape. In the background, several jagged mountain peaks are covered in snow and partially shrouded in a light mist. Below the peaks, a thick, white layer of clouds or fog fills the valley, creating a 'sea of clouds' effect. In the foreground, dark, rocky mountain slopes with patches of green vegetation descend towards the viewer. The sky is a pale, overcast grey.

„Nicht der Berg ist es, den man bezwingt,
sondern das eigene Ich.“

Edmund Hillary (1919–2008), neuseeländischer Bergsteiger



In guter Gesellschaft

Auch wer alleine wandert, kann sich über Begegnungen freuen. Ob im Tal oder am Berg: Tiere sind überall anzutreffen.

Text: Atlant Bieri Illustration: Martin Burgdorff

Steinadler (1800 m ü.M.)

Er ist einer der Gründe, warum sich Murmeltiere zupfeifen. Denn der Steinadler macht in den zerklüfteten Felslandschaften der Berge Jagd auf Säugetiere und Vögel. Mit einer Flügelspannweite von bis zu 2,2 m ist er am Himmel allein durch seine schiere Grösse leicht von anderen Greifvögeln zu unterscheiden.

Ringelnatter (200 m ü.M.)

Vor dieser Schlange braucht man keine Angst zu haben, denn die Ringelnatter ist ungiftig. Man trifft sie an den sonnigen Ufern von Seen und Flussläufen an. Ihr Merkmal sind die runden Pupillen und zwei sichelförmige helle Flecken hinter dem Kopf. Bei Gefahr flüchtet sie meist ins Wasser und taucht ab.

Bergmolch (1000 m ü.M.)

Während ihre Babys als Kaulquappen durch Tümpel schwimmen, leben die erwachsenen Tiere in Wäldern des Mittellandes und der Alpen. Ihre Sommertracht ist eher unscheinbar. Bei feuchter Witterung kann man ihnen jedoch auf der Waldstrasse über den Weg laufen.

Laubfrosch (300 m ü.M.)

Er ist der heimliche Star unter den hiesigen Fröschen. Statt im Wasser hält er sich vornehmlich auf Stauden, Sträuchern oder Bäumen in der Nähe von Gewässern und Feuchtgebieten auf. Seine Kletterkünste verdankt er einem klebrigen Hautsekret, das er über seine Füße abscheidet. Tagsüber verhält er sich still, und man muss genau hinschauen, wenn man ihn entdecken will.

Gämse (2300 m ü. M.)

Die Gämse ist neben dem Steinbock die wohl begabteste vierbeinige Kletterkünstlerin der Alpen. Bisweilen rennen ganze Herden scheinbar mühelos steile Felspassagen rauf und runter. Im Sommer lassen sie sich leicht an ihrem schwarzen Rückenstrich erkennen sowie an ihrer «Zorro-Maske».

Alpendohle (3000 m ü. M.)

Sie sind als waghalsige Flugkünstler bekannt, die sich steile Felswände hinabstürzen oder wie Jagdflugzeuge um die Bergrestaurants sausen. Wo draussen gegessen wird, verlieren sie ihre Scheu und picken die Krumen auf oder schnappen nach Essensresten.

Murmeltier (1600 m ü. M.)

Sobald in den Alpen die Baumgrenze überschritten wird, lohnt es sich, nach Murmeltieren Ausschau zu halten. Am besten setzt man sich dazu auf einen Stein oder eine Bank und sucht mit dem Feldstecher die Alpenwiese ab. Oft verraten sich die Tiere auch durch einen hellen Pfiff, mit dem sie sich gegenseitig vor Fressfeinden oder Menschen warnen.

Alpen-Mosaikjungfer (2000 m ü. M.)

Diese Libelle lässt sich am besten in alpinen Hochmooren beobachten, aber auch auf trockenen Wiesen oberhalb der Baumgrenze. Sie wärmt sich gern an der Sonne auf, indem sie sich auf einen Felsblock oder einen Baumstamm setzt.

Hecht (400 m ü. M.)

Der Hecht ist ein Meister der Geduld. Regungslos liegt er stundenlang im Wasser und wartet auf Beute. Wenn er sich dabei in Ufernähe aufhält, lässt er sich gut beobachten. Typisch sind seine längliche Form und seine Schnauze, die an einen Entenschnabel erinnert.

Schwabenschwanz (500 m ü. M.)

Er ist wohl einer der schönsten Schmetterlinge der Schweiz. Häufig trifft man ihn an reich blühenden Sträuchern an. Die Weibchen begegnen einem auch am Rande von Fenchelfeldern oder Trockenwiesen, wo sie ihre Eier ablegen.



Geht doch

Sechs Jugendliche aus Worb BE wagen das grosse Abenteuer. Während vier Tagen wandern sie 100 Kilometer, komplett auf sich alleine gestellt – ohne Landkarte, Handys und fast ohne Geld.

Text: Roland Grüter Fotos: Marco Zanoni



Krisensitzung unterm Jesuskreuz. Eben noch wanderten die sechs Jugendlichen und ihre Begleiter munter durchs freiburgische Senseland, nun hocken sie müde im kniehohen Gras. 70 Kilometer liegen hinter, 30 Kilometer vor ihnen. Allein der Gedanke an die lange Strecke lässt die Vierzehn-Kilo-Rucksäcke an den Rücken der Zehn- bis Dreizehnjährigen doppelt so schwer wiegen. Dabei wollen sie morgen, nach vier Tagen Entbehrungen, das ferne Worb erreichen – ihre Wohngemeinde: sich von den Eltern in die Arme schliessen lassen, duschen, bequem im eigenen Bett schlafen. All das erreichen sie nur, wenn sie jetzt die Krise überwinden und weitergehen: weiter auf ihrem Heiwäg.

Konsequenzen selber tragen

«Heiwäg» heisst auch das Projekt, an dem die Wandergruppe seit nunmehr drei Tagen freiwillig teilnimmt. Es wird von verschiedenen Berner Gemeinden angeboten, unter anderem von der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Worb, unterstützt von Kebab+ des Migros-Kulturprozenten (siehe Box, Seite 18). Das Konzept sieht vor, Jugendliche 85 Kilometer von ihrem Wohnort entfernt auszusetzen – an einem unbekannten Punkt. Binnen vier Tagen wandern die Abenteurer nach Hause – ohne Landkarte und Handys. Sie müssen den Weg erfragen, Schlafgelegenheiten organisieren, selber schauen, wie sie satt werden. Lebensmittel dürfen keine mitgenommen werden. Die Mädchen und Buben aus Worb bekommen Fr. 30.75 – die Zahl entspricht der Postleitzahl von Rüfenacht, der Nachbargemeinde von Worb. Gekocht wird auf mitgebrachten Gasbrennern.

Begleitet werden die Jugendlichen auf ihrem Heiwäg von zwei Erwachsenen. Diese haben zwar Mitspracherecht, aber keine Entscheidungsgewalt. Will heissen: Die Grossen können zwar ihre Meinung einbringen, haben sich aber dem Entscheid ihrer jungen Begleiter zu fügen. Das gilt auch für Nicole Hug (29),



soziokulturelle Animatorin und Leiterin der Jugendarbeit Worb, die ebenfalls in der Matte sitzt. «Auf dem Heiwäg können sie vier Tage komprimiert und direkt erfahren, wie sich Selbstverantwortung und deren Folgen anfühlen», sagt sie. Und: «Sie müssen die Konsequenzen, ob positiv oder negativ, selber tragen.» Praktikant Timon Lüdi (26) nickt: «Darüber hinaus müssen sich die Jugendlichen in der Gruppe zusammenraufen, die verschiedenen Stärken, Ideen und Interessen unter einen Hut bringen. Viele lernen dadurch ihre eigenen Fähigkeiten besser kennen und erfahren, was sie damit bewirken können.» Die beiden sind sich einig: «Heiwäg» ist mehr als ein Abenteuer, es ist eine Lebensschule.

Um Gastrecht bitten

Unterm Christuskreuz wird gegifftet. «Ständig wollt ihr Pause machen», reklamiert Corina (13), sie ist die Schrittmacherin des Worbener Trüppchens. «So schaffen wir es nie nach Hause. Lasst uns endlich weitergehen.» Leandra (13) und Nicos (12) schütteln ihre zündroten Köpfe: «Nein! Wir sind total fertig, wir brauchen eine Pause. Eine lange Pause!» Nicole Hug beobachtet das Hin und Her, dann fragt sie: «Was wollt ihr nun machen: gehen oder bleiben? Wir alle kennen das Ziel und die verbleibende Zeit.» Die Kinder wiegen ab, beschliessen, verwerfen die Beschlüsse und finden dann doch zu einem Konsens: Mindestens vier Stunden wollen sie heute noch weiterlaufen – aber jede halbe Stunde rasten.

Die Gruppe ist vor zwei Tagen im jurassischen Lessoc gestartet, ihr Heiwäg führte sie erst am Ufer des Greizersees entlang, dann über Tentlingen nach Tifers. Nun steht sie kurz vor der Berner Kantonsgrenze. Die Modis und Buben liessen sich von Wildfremden den Weg weisen – nicht immer zu ihrem Vorteil. 15 Kilometer Umweg sind dadurch

dazu gekommen, die zehren an den Kräften und den Fusssohlen. «Aua», sagt Sara (13) und streckt ihr linkes Bein in die Höhe. «Jetzt habe ich bereits fünf Blasen.» Lachend verlangt sie nach einem neuen Pflaster und klebt dieses über den grossen Zeh, bevor sie wieder in die schweren Schuhe steigt. «Fertig. Es kann weitergehen.»

Kurz vor dem Eindämmern erreichen die Heiwägler die Sense und damit Berner Boden. Doch weit und breit kein Bauernhof, in dem sie schlafen können. «Oben am Hügel gibts welche», sagt Begleiter Timon, «bis dorthin müssen wir aber noch dreissig Minuten weiterlaufen.» Lautes Maulen, dann machen sich die Mädchen und Buben auf die Socken. Denn am Himmel ziehen dunkle Wolken auf, ein Gewitter ist im Anzug. «Hoffentlich haben wir so viel Glück wie gestern», sagt Sara. Eine Bauernfamilie hatte ihnen im Heustock Gastrecht gewährt, sie durften sogar auf der Veranda Znacht essen und bekamen einen grossen Butterzopf mit auf den Weg.

Aufs Essen daheim freuen

Also weiter. Sie erreichen den Weiler Oberried und klopfen an die erste Tür, doch diese bleibt verschlossen. Keiner da. Der zweite Versuch bringt die Erlösung: Bauer Andre Zbinden hört sich die Bitten der Wanderer an und nickt. «Ihr könnt auf dem Heuboden schlafen», sagt er, «aber macht bloss kein Feuer.»

Wenig später liegen die Mädchen und Buben in ihren Schlafsäcken – und träumen. Sie träumen vom nächsten Tag, von der Ankunft in Worb, von der Laspagne und den Salaten, die ihre Eltern für sie dort bereithalten. Für einige der Kinder steht schon vor der Ankunft fest: Sie werden sich nächstes Jahr wieder auf den Heiwäg machen – und ihren Entscheid unterwegs immer mal wieder bitten bereuen. ●



„Heiwäg ist nicht nur ein Abenteuer, sondern auch eine Schule fürs Leben.“

10 Jahre Kebab+

«Heiwäg», veranstaltet von der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Worb, wird vom Gesundheitsförderungsprogramm Kebab+ des Migros-Kulturprozenten unterstützt. Kebab+ feiert heuer seinen zehnten Geburtstag. Seit Gründung wurden über 700 Projekte in der ganzen Schweiz gefördert. Ziel von Kebab+ ist es, Kinder und Jugendliche zu einer bewussteren Esskultur, sozialem Engagement und Sport zu bewegen. Jedes Jahr zeichnet Kebab+ herausragende Projekte mit einem Award aus. Bisher konnten über 40 000 Kinder und Jugendliche in der ganzen Schweiz für gesünderes Essen, mehr Bewegung und mehr gemeinsame Freizeiterlebnisse begeistert werden. Auf dem Jubiläumsblog wird monatlich ein herausragendes Projekt präsentiert. kebabplus.ch/blog





Schrittmacher

Wanderer sind ein einziges Volk von Eigenbrötclern. Die einen suchen das Abenteuer, andere Pilze oder das Seelenheil. Sieben Schrittmacher, Motive und Macken.

Text: Stephanie Riedi Illustrationen: Chris Gilleard



Flaneure

Stadtwanderer streifen durch Beton-schluchten, lauschen dem Verkehr wie andere Vögel und bestaunen Fassaden, als handle es sich um Berghänge. Zu erkennen sind Flaneure kaum, denn sie tragen wie die Volksmehrheit Sneakers, Kopfhörer und Sonnenbrille.



Schnitzeljäger

Ob Bräteln oder Bergbeizli: Das Essen krönt den Marsch. Genusswanderer wählen Strecken, an denen Feuerstellen, Picknickplätze und Gasthäuser zu finden sind. Das Gehen ist dabei nebensächlich, erfüllt jedoch den Zweck von Appetitanreger und Verdauungshilfe zugleich.



Nackedeis

Ihre Vorläufer hiessen Flitzer. Wie diese berufen sich Nacktwanderer auf Natürlichkeit, ignorieren kratzende Äste, kribbelnde Ameisen und konfundierte Fussgänger, die ihnen über den Weg laufen. Im Gegensatz zu Barfussläufern tragen Nacktwanderer Schuhe – und manchmal auch Insektenspray auf.

Abenteurer

Sie nennen sich Trekker und bevorzugen mehrtägige Routen fernab der Zivilisation. Ihr Markenzeichen sind riesige Rucksäcke, bepackt mit allem, was es zum (Über-)Leben in der Wildnis braucht, etwa Kocher und Schlafsack.



Pilger

Nach dem Leitsatz «Der Weg ist das Ziel» erachten Pilger das Wandern als Akt der Meditation. Ob gläubig oder nicht: Sie wandeln auf traditionellen Pfaden wie etwa auf dem Jakobsweg. Insignien sind Pilgerstab und Jakobsmuschel.



Sammler

Die einen füllen ihr Körbchen, die andern ihr Köpfchen: Sammler sind beim Wandern auf Mehrwert erpicht. Sie pflücken Kräuter, Pilze und Beeren, reichern ihre Bilddatenbank auf dem Smartphone an oder mehren ihr Wissen auf Themenwegen.





1

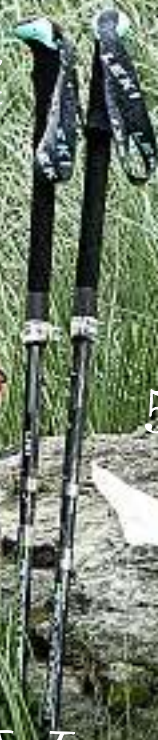


2

3



4



5



6



7



8



Auf die ist Verlass

Vom Rucksack bis zum Regenschutz: Ist man gut ausgerüstet, macht das Wandern mehr Spass. Auf diese Begleiter schwören wir.

Foto: Marcel Koch Styling: Petra Schlaefle



1 Gehen meilenweit: Damen-Trekkingschuhe Air Revolution 3.5, Meindl, Fr. 299.-, SportXX
2 Schluckt literweise: Damenrucksack Futura 24 SL, mit integrierter Regen-hülle, Deuter, Fr. 159.-, SportXX
3 Macht munter: Energieriegel, Chimpanzee, Fr. 3.-, SportXX
4 Geben Halt: Damenwanderstock Micro Vario Carbon Lady, Leki, Fr. 195.-, SportXX
5 Teilt gern: Sackmesser Victorinox Classic SD Victorinox, Fr. 15.90, SportXX

6 Fasst Durstlöcher: Trinkflasche Jeremie, Kunstharz, 5 dl, Fr. 9.90, Micasa
7 Schützt auch in der Höhe: Sun Look Sport Sun Spray SF 30, Fr. 14.10, Migros
8 Belegt das Gipfelglück: Canon Power Shot, Fr. 449.-, Meletronics
9 Gewährt Durchblick: Sonnenbrille Fr. 39.90, Migros
10 Sorgt für Erfrischung: Trinkflasche Fabulous Aqua, Aluminium, 6 dl, Sigg, Fr. 22.90, SportXX

11 Behütet Köpfchen: Sonnenhut, Fr. 17.80, Migros
12 Lässt Fernes näher rücken: Fernglas Celestron Outland, Fr. 99.90, Meletronics
13 Weist Regen und Wind ab: Haglöfs L.I.M III Q, Damen-Gore-Tex-Jacke, Fr. 299.-, SportXX
14 Stützen Absteigende: Wanderstock Trail Standard, 462 g, Fr. 99.90, nur in Outdoor by SportXX

Alle Artikel von SportXX sind online erhältlich:
sportxx.ch



Zu Gast im Grünen

Bräteln gehört zum Wandern wie solides Schuhwerk. Dass dabei keine Spuren hinterlassen werden, versteht sich für umsichtige Naturfreunde von selbst.

Text: Stephanie Riedi Foto: Marcel Koch Styling: Petra Schlaefle

Was macht das Wandern erst richtig reizvoll? Genau, das Rasten zwischendurch. Auf der Bergspitze, am See oder Waldrand zu verweilen, vielleicht indes ein Feuerchen zu entfachen und sich mit einer über der Glut gebratenen Wurst für die nächste Etappe zu stärken, ist der absolute Gipfel des Genusses. Damit das so bleibt und auch die nächste Generation Freude daran haben kann, ist eine simple Regel zu beachten: «Leave No Trace» – keine Spuren hinterlassen.

Wanderer sind Gäste

Dass es dabei nicht um Fussabdrücke geht, sondern um die sprichwörtliche Wurst, versteht sich in Anbetracht des globalen Wanderbooms von selbst. Schliesslich gilt es, noch intakte Ökosysteme zu erhalten, sprich zu schützen, damit sie sich regenerieren können. «Leave No Trace» ist ein Verhaltenskodex für Naturfreunde. Er wurde 1990 vom U.S. Forest Service in Zusammenarbeit mit der National Outdoor Leadership School (NOLS) erarbeitet und ist heute weltweit wegweisend für Nachhaltigkeit und Umweltschutz im Outdoorbereich.

Tatsächlich sind Wanderer Gäste und sollen sich entsprechend verhalten, nämlich respektvoll gegenüber den Bewohnern – den Tieren und Pflanzen – sowie deren Lebensräumen. Deshalb bleiben sie wenn immer möglich auf den für sie vorbereiteten Pfaden. In der Schweiz umfasst das flächendeckende Wegnetz immerhin rund 65 000 Kilometer. Und weil das Bräteln hierzulande quasi zum Wandern gehört wie die Signalisation unterwegs, gibt es an den meisten Strecken offizielle Feuerstellen, grösstenteils samt frei verfügbarem Holz. Selbst das Feuermachen in freier Natur ist grundsätzlich erlaubt. Kantone und Gemeinden können es allerdings verbieten. Dann etwa, wenn es sich um ein Naturschutzgebiet handelt, wenn es stark windet oder Waldbrandgefahr herrscht. In einigen Regionen darf generell nur an den dafür vorgesehenen Grillplätzen Feuer gemacht werden. Ausnahmslos verboten ist das Verwenden von Brennholz und -stoff, die nicht in der Luftreinhalteverordnung aufgeführt sind. Am besten wird im Vorfeld abgeklärt, wo es offizielle Feuerstellen gibt, mit welchen Wetterverhältnissen und sonstigen Ge-

boten und Verboten in der jeweiligen Wanderregion zu rechnen ist (siehe Box).

Nationalparks haben meist ihre eigenen Regeln. Als Hort der Biodiversität sind ihre geschützten Räume ohne Wenn und Aber zu respektieren. Wildtiere beobachten ist okay, vorausgesetzt, es wird Distanz gewahrt. Streicheln und füttern hingegen ist vor allem bei Jungtieren tabu. Auch die Brutzeiten von Vögeln sind zu beachten. Auf Bäume zu klettern in der Nähe von Nestern, ist ebenso unerwünscht wie in Schutzzonen Blumen zu pflücken oder Pilze und Kräuter für das Picknick zu sammeln.

Picknick-Resten mitnehmen

Damit das ökologische Gleichgewicht unversehrt bleibt, dürfen keine Abfälle liegen bleiben. Dazu gehört auch Hundekot und langsam verrotende Materie wie Bananenschalen. Gibt es keinen Mistkübel vor Ort, sind Picknick-Resten, Servietten und Verpackungen mitzunehmen und daheim zu recyceln oder zu entsorgen. Ein Blick zurück garantiert, dass der Rastplatz so verlassen wird, wie Naturverbundene ihn anzutreffen wünschen: frei von Spuren. ●

A photograph of a campfire at night. The fire is burning brightly in a stone fire pit. Three sticks are positioned over the fire: one with a skewer of sliced red and yellow vegetables, another with two whole apples, and a third with a single piece of meat. The background shows a calm lake reflecting the lights, with a dark, forested hillside in the distance.

Gut zu wissen

Leave No Trace

Int.org/learn/7-principles

Wanderroute

wanderwege.ch, parks.swiss

Grillplätze, Feuerstellen

schweizerfamilie.ch/unterwegs/

feuerstellen.ch, grillstelle.ch

Wetter

meteo-schweiz.ch, wetteralarm.ch

Aktuelle Waldbrandgefahr

waldbrandgefahr.ch

Anreise mit ÖV sbb.ch

Aus zweiter Hand

Secondhand boomt. Aus gutem Grund: Das Internet ist zu einem gigantischen Flohmarkt avanciert. Zudem lassen sich mit Trouvaillen aus zweiter Hand Geld und Ressourcen sparen.

Text: Roland Grüter Fotos: Anne Gabriel-Jürgens

Im Wohnzimmer von Raisa Durandi (32) und Justin Stoneham (29) stehen Fundstücke unterschiedlicher Stilwelten nebeneinander. Die Stühle erinnern an die Sechzigerjahre, die Glas-tischchen an die Neunzigerjahre, und das Sofa verweist auf den Lean-Chic der Moderne. Vor rund zehn Monaten sind die Fotografin und der Filmemacher an den südlichen Stadtrand von Zürich gezogen und haben dort ihre 3,5-Zimmer-Wohnung mit allerlei Secondhand-Möbeln bestückt – ohne dass das Meuble-ment abgegriffen oder zusammengewürfelt wirkt.

Treibende Kraft war Raisa Durandi. Sie spürte die Trouvaillen auf Second-hand-Onlineplattformen, in Kellern von Freunden, auf Flohmärkten oder in Brocks auf. Die junge Frau trägt auch gern Secondhand-Kleider: «Vintagemöbel und Vintagekleider bringen ihre ureigene Geschichte mit – das macht sie einzigartig und unverwechselbar», sagt Raisa.

Vintage! Jeder Buchstabe dieses Wortes verströmt Modernität, obwohl es

sich genau genommen auf Dinge bezieht, die vor wenigen Jahren noch «Antiquitäten» oder «Trödlerkram» hiessen und junge Menschen zum Husten brachten, ohne dass sie die staubigen Worte überhaupt erst in den Mund nehmen mussten. Im neudeutschen Begriff aber schwingen Individualität und ein wenig Eigensinn mit. Mehr noch: Wer mit Vintage oder mit Secondhand liebäugelt, hebt sich nicht nur von der Mehrheit ab, sondern tut auch was für die Umwelt.

Beispiel gefällig? Eine Jeans reist zwischen 50 000 und 100 000 Kilometer um die Welt, bevor sie in unserem Kleiderkasten landet. Und die Produktion eines Kilos Baumwolle verschlingt mehr als 10 000 Liter Wasser. Folglich macht es mehrfach Sinn, das blaue Tuch an andere weiterzureichen, sollte unsere Liebe zu ihm kürzer sein als seine Lebensdauer. In Umfragen gibt denn auch fast jeder Vierte an, aus ökologischen Gründen auf solche Oldies des Alltags zu setzen. Experten verweisen in diesem Zusammenhang zu Recht auf die sogenannte





„Wenn wir mit Vintage-Produkten
dazu beitragen können, die
Welt etwas zu schonen, ist das gut.“

Raisa Durandi (links) und Justin Stoneham schätzen Interieurs aus zweiter Hand.

Vom Beistelltisch bis zur
Grünpflanze:
Fast alles ist heute aus zweiter
Hand erhältlich.





Die ursprüngliche Art, Trovailles aufzustöbern: Flohmarkt.

graue Energie, die für die Herstellung, den Transport, die Lagerung und die Entsorgung neuer Produkte aufgewendet wird – und damit die Bilanz des Klimakillers CO₂ enorm belastet.

Doch glücklicherweise wächst das Interesse an Secondhand-Waren. Das Geschäft auf Gratis-Onlineplattformen im Internet brummt. Allein bei Branchenleader ricardo.ch klicken sich täglich rund 360'000 Besucherinnen und Besucher durchs Angebot, dort stehen rund 1,9 Millionen Artikel zum Verkauf. Wie Umfragen zeigen, sind Möbel, Kleider und elektronische Geräte besonders stark gefragt. Deshalb haben auch digitech.ch und galaxus.ch im Oktober 2017 eigene Marktplätze für gebrauchte Produkte eröffnet. «Mit riesigem Erfolg», wie der Projektverantwortliche Michael Rudin (28) bekräftigt (siehe Interview).

Verändertes Kaufverhalten

Wie gross das Gesamtvolumen des Schweizer Secondhand-Marktes ist, weiss keiner. In Deutschland wird er auf knapp eine Milliarde Franken geschätzt. Seine

Strahlkraft ist aber ungemein, das zeigt sich in der digitalen und der realen Welt gleichermaßen.

«Mit der Beschleunigung des Lebens hat sich auch unser Kaufverhalten verändert», sagt Marta Kwiatkowski, Trendforscherin am renommierten Gottlieb Duttweiler Institute GDI, das den Sharing- und Secondhandmarkt in einer Studie analysiert hat. «Was wir uns heute anschaffen, brauchen wir morgen nicht mehr und verkaufen es an andere weiter», erklärt sie. Und: «Möglich macht das die Digitalisierung mit all ihren Einrichtungen. Sie wirkt hier als eigentlicher Motor.»

Raisa Durandi (32) und Justin Stoneham (29) setzen zwar nicht aus ökologischen Gründen auf Secondhand. «Aber wenn wir damit einen Beitrag leisten, die Welt etwas zu schonen, ist das auch gut», erklärt Raisa Durandi. Immerhin leben sie und ihr Partner in Greencity, einem Quartier, das als Leuchtturmprojekt der 2000-Watt-Gesellschaft gepriesen wird und einen nachhaltigen Lebensstil ins Zentrum rückt. ●

„Beitrag zum Umweltschutz“



Michael Rudin (28), Projektleiter der neuen Resale-Funktionalität von Digitec und Galaxus für gebrauchte Produkte über erste Erfahrungen.

Herr Rudin, Sie verantworten bei Digitec und Galaxus den Verkauf gebrauchter Produkte. Ist Secondhand für Sie auch privat ein Thema?

Durchaus. Ich kaufe immer wieder gebrauchte Sachen, vor allem elektronische Geräte. Sie bieten oft erstaunlich viel Qualität für wenig Geld. Darüber hinaus kann ich so meinen Beitrag leisten, Ressourcen zu schonen. Denn Secondhandartikel sind ja bereits da – sie müssen nicht extra produziert werden.

Im Oktober 2017 haben Sie den Verkauf gebrauchter Produkte lanciert: Ihr Fazit?

Die Zwischenbilanz ist sehr, sehr positiv. Unsere Kunden finden die neue Dienstleistung cool und nutzen sie rege.

Was genau umfasst das Angebot?

Unsere Kunden können bei uns alle Produkte verkaufen, die seit August 2014 bei digitec.ch und galaxus.ch erworben worden sind. Und alles, was ursprünglich mindestens fünfzig Franken gekostet hat.

Was bieten Sie Ihren Kunden, was andere Secondhand-Onlineplattformen nicht können?

Die gebrauchten Artikel sind bei uns automatisch mit Bildern und allen wichtigen Merkmalsdaten hinterlegt. Wir nehmen den Anbietern also viel Arbeit ab: Drei Klicks, und schon steht das Produkt zum Verkauf. Dazu kommt, dass wir als grösster Onlinehändler der Schweiz ein prominentes Schaufenster bieten: Gebrauchte Artikel wechseln in der Regel viel schneller als auf anderen Plattformen und zu fairen Preisen die Hand.



Vorliebe für Vollwertiges

Kein Fleisch, dafür Gemüse und Früchte in wiederverwertbaren Netzen: Unser Ernährungspsychologe ist sich fast sicher, dass dieser umweltbewusste Einkauf von Frauen stammt.

Text: Robert Sempach Fotos: Nik Hunger

beim Ausklang einer Sitzung über Gesundheitsförderung kommen wir auf die Laufbandanalyse in Vivai zu sprechen. «Erhältst du wirklich nur ein Einkaufsfoto und sonst keine weiteren Informationen?», fragt mich meine Arbeitskollegin Simone mit zweifelndem Lächeln. Ich nutze die Gelegenheit und lade sie ein, gemeinsam das Einkaufsfoto zu analysieren, das ich kürzlich erhalten habe. Simone entdeckt

auf Anhieb einige charakteristische Merkmale des Einkaufs. «Die Person isst gesundheitsbewusst und kocht gern. Manchmal muss sie ein schnelles Menü zubereiten, folglich ist sie berufstätig. Ein vollwertiges Frühstück und nachhaltige Ernährung sind ihr wichtig, sonst wären Gemüse und Pilze nicht in umweltfreundliche Netze verpackt und die Süsskartoffeln völlig unverpackt.» Dann gelangt mein Kollegin zu einer beson-

ders aufschlussreichen Feststellung: «Sicher wird hier vegetarisch, wenn nicht vegan gegessen.» Anstatt Milch wurden Reis-, Hafer- und Kokosdrink gewählt, und auch sonst findet sich kein einziges tierisches Produkt auf dem Laufband, das spricht ziemlich eindeutig für einen veganen Haushalt.

Weisen Kaugummi und Popcorn auf ein Kind hin? Weil eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B₁₂ bei veganer Er-



Eingekauft wurde
in der Migros Pérolles,
Freiburg.

nährung nicht gewährleistet ist und Fachorganisationen vegane Ernährung für Schwangere, Säuglinge und Kinder nicht empfehlen, bleiben wir skeptisch. Selbst für Erwachsene ist es anspruchsvoll und braucht gute Ernährungskennntnisse, um sich bei veganer Ernährung alle essenziellen Nährstoffe ausreichend zuzuführen. Jod zählt beispielsweise zu den kritischen Nährstoffen bei veganer Ernährung. Das sicher nicht zufällig gewählte Speisesalz mit Jodzusatz sowie die auffallend grosse Vielfalt des Einkaufs sind klare Hinweise, dass die empfohlenen guten Ernährungskennntnisse zweifellos vorhanden sind.

Meine Kollegin vermutet intuitiv eine junge, sportliche Frau hinter dem Einkauf. Ich denke aufgrund der Mengen eher an zwei Personen. Auch die unterschiedlichen Müesli-Mischungen und die verschiedenen Geschmacksnuancen bei den Brotaufstrichen deuten eher auf

„Umweltfreundliche Verpackungen und Bioprodukte weisen auf eine nachhaltige Ernährung hin.“

Der Ernährungspsychologe

Dr. Robert Sempach ist Projektleiter Gesundheit beim Migros-Kulturprozent. Sein aktuelles Projekt: «Tavolata» – Tischrunden für ältere Menschen. Infos: tavolata.net



zwei verschiedene Geschmacksvorlieben hin: tendenziell rezent und eher süss.

Weshalb liegen trotz hohem Umweltbewusstsein je eine Büchse Kichererbsen und Edamame auf dem Band? Vermutlich haben pragmatische Gründe eine Rolle gespielt, weil rohe Kichererbsen rechtzeitig eingeweicht und länger gekocht werden müssen. Nach einem Arbeitstag ist es praktisch, Kichererbsen oder Bohnen rasch zubereiten zu können. Übrigens sind seit Kurzem in grösseren Migros-Filialen Edamame auch aus Schweizer Anbau erhältlich.

Ein Hinweis am Förderband in französischer Sprache weist auf die Wohnregion der beiden hin: Die Frauen leben in der Westschweiz, ziemlich sicher in einer Stadt. Sie dürften zwischen 25 und 35 Jahre alt sein und ernähren sich sehr sorgfältig und bewusst vegan. ●



Wer wars? Zur Auflösung umblättern.

Die Auflösung

Eingekauft haben Ilaria (26), Pascale (22) und Marina (21). Die drei Studentinnen leben zusammen als Wohngemeinschaft in Freiburg.



etwas ist in unserem WG-Kühlschrank nie anzutreffen: Fleisch. Marina und ich sind Vegetarierinnen, Pascale isst vegan. Als Gegnerinnen der Massentierhaltung setzen wir aus ethischen Gründen auf eine fleischlose Ernährung.

Bei unseren Einkäufen bevorzugen wir – wie Herr Sempach richtig erkannt hat – auch umweltfreundliche Verpackungen. Bei meinem Hobby, dem Surfen, ist mir bewusst geworden, wie schädlich Kunststoff für die Meere ist. Eine Verpackungsausnahme machen wir bei den aufwendig zuzubereitenden Kichererbsen und Edamame.

Abgesehen vom Hausverbot für Plastik und Fleisch lieben wir aber die Vielfalt. Wir achten auf eine ausgewogene Ernährung und mögen alle Sorten von Früchten und Gemüse. Am Abend essen wir meistens Couscous, Vollreis oder Tofu in beliebigen Kombinationen mit Gemüse und Hülsenfrüchten. Wenn wir gemeinsam kochen, machen wir gern ein Curry.

Pascale und Marina sind zudem absolute Salat-Spezialistinnen. Von Süsskartoffeln über Linsen bis zu Kernen und Nüssen kommt alles in die Salatschüssel. Pascale zaubert die weltbesten Saucen mit den verrücktesten Gewürzkombinationen dazu.

Da wir unterschiedliche Vorlesungszeiten an der Uni haben, verpassen wir uns morgens und mittags fast immer. Ich selbst nehme mir gern Zeit für ein ausgewogenes Frühstück. Meist bereite ich mir ein Müesli oder einen Porridge mit Reismilch zu. Zum Mittagessen muss es dann etwas Schnelles sein. Wenn vorhanden, gibt es Resten vom Vorabend oder einen Salat.

Das verbindende Element unseres WG-Haushalts ist der gut bestückte Teeschrank mit über zwanzig verschiedenen Sorten. Wir gönnen uns am Nachmittag oft bei einer Tasse Tee und einem Stück schwarzer Schokolade eine wohlverdiente Lernpause. ●

Aufgezeichnet von Anna Meyer.



NEU

NUR 78 KCAL / BECHER

OHNE ZUGESETZTEN ZUCKER

LAKTOSEFREI

MANCHMAL IST WENIGER
eben einfach mehr.

MIGROS

Emmi CAFFÈ LATTE Balance gibts in Ihrer Migros

Bankett in Violett





Violettes Gemüse und lila Früchte geben
uns eine grosse Portion gute Laune und eine
Prise antioxidativ wirkende Farbstoffe.

Text: Petra Koci Fotos: Christine Benz Styling: Karin Messerli

Ultraviolett ist die Pantonefarbe des Jahres 2018 und nicht nur in der Mode beliebt. Farbtöne von Purpur über Lila bis Blau-Schwarz feiern aktuell auch auf dem Feld, im Garten und auf dem Teller Hochsaison. Farbgeber der reifen Beeren, Zwetschgen, Kirschen oder Auberginen sind die Anthozyane. Diese sekundären Pflanzenstoffe gehören zu den Flavonoiden und sind Farbstoffe. Sie schützen die Pflanzen vor dem UV-Licht der Sonne und locken Insekten an. Den Anthozyanen werden mögliche positive Wirkungen auf die Gesundheit zugeschrieben, so sollen sie zum Beispiel antioxidativ, entzündungshemmend oder auch blutdrucksenkend wirken. Der Pflanzenfarbstoff steckt meist vor allem in der Schale und ist wasserlöslich. Beim Garen im Wasser gehen Nährstoffe wie auch die Leuchtkraft verloren. Was uns wiederum zugutekommt, wenn wir den natürlichen Farbstoff zum Einfärben von Gerichten verwenden möchten. Appetit auf einen lila Risotto? Dazu kann man einfach etwas Cicorino rosso oder Rotchabis mitgaren. Oder wie wäre es mit Hingucker-Kreationen für die heißen Tage? Etwas rohe Rande, zu den Kichererbsen geräfelt, lässt Hummus intensiv erröten. Und mit der Zugabe von pürierten Heidelbeeren zeigt sich das Frozen Yogurt sofort in der Farbe Lila. ●



Die lila-blau-violette Beerenparade

Heidelbeeren, Aroniabeeren, schwarze Johannisbeeren, Acai-beeren, dunkle Trauben

In Beeren stecken viele Antioxidantien wie Anthozyane und die Vitamine C und E. Sie sollen dazu beitragen, zellschädigende freie Radikale unschädlich zu machen. Spitzenreiterin als Vitamin-C-Lieferantin ist die schwarze Johannisbeere mit bis zu 177 Milligramm pro 100 Gramm Beeren. Sowohl die heimische Aroniabeere wie auch die Acai-beere aus dem Amazonas schmecken herb-säuerlich und werden kaum roh gegessen, sondern zu Saft verarbeitet, püriert oder getrocknet. In dunklen Trauben finden sich neben Anthozyanen weitere antioxidativ wirkende sekundäre Pflanzenstoffe wie Quercetin und Resveratrol. Resveratrol wird auch in der Kosmetik verwendet.



Gemüse

Randen, Auberginen, Rotkohl, Radicchio/ Cicorino rosso, violette Yamswurzel alias Ube, violetter Blumenkohl, violette Kartoffeln und violette Karotten

Auch in diesen violetten Sorten stecken die antioxidativen Farbstoffe und Vitamine. Auberginen sollten nicht roh gegessen werden, denn ihre Bitterstoffe können Übelkeit hervorrufen. Im Radicchio hingegen wirken Bitterstoffe verdauungsfördernd. Die dunkle Karotte ist reich an Betakarotin. Die Rande wiederum enthält neben Kalium und Folsäure auch Betain. Der Mikronährstoff soll eine schützende Wirkung für unser Herz haben. Ein starker antioxidativer Effekt wird auch den Glukosinolaten nachgesagt. Diese sekundären Pflanzenstoffe finden sich in Kohl – also in Rotkohl und in violetter Blumenkohl. Rotkohl, Radicchio und Randen haben übrigens zurzeit keine Saison. Auf diese können wir uns nach dem Sommer wieder freuen.



Steinfrüchte, Sammelsteinfrüchte

Zwetschgen, Pflaumen, Kirschen, Brombeeren

Zwetschgen, Pflaumen und Kirschen enthalten wertvolle Mineral- und Ballaststoffe, welche die Verdauung unterstützen können, und sind mit ihrem Fruchtzucker gute Energiespender. Besonders in getrockneten Pflaumen kommt eine hohe Konzentration davon vor. Die Brombeere – sie zählt botanisch zu den Sammelsteinfrüchten – zeichnet sich durch einen hohen Vitamin-E-Gehalt aus.

Top punkto äusserer
und innerer Werte.



„Die ungewohnte Farbe sorgt für einen Wow-Effekt“



**Pia Martin ist
Ökotrophologin
und arbeitet
als Ernährungs-
beraterin für die
Migros-Medien.**

**Lila Blumenkohl oder violette
Kartoffeln und Karotten sieht man
auch bei uns immer mehr. Woher
kommen diese neuen Arten?**

Auch wenn sie manchmal wie gefärbt
aussehen – es sind natürliche Ge-
wächse, meist Ursorten oder regionale
Spezialitäten. Gemüse und Früchte
gibt es in vielen verschiedenen Arten,
Formen und Farben. Seit einigen Jah-
ren werden auch die weniger bekann-
ten Sorten wieder vermehrt angebaut.

**Der neue Star ist die knallig-lila
Yamswurzel Ube. Wieso ist sie so
beliebt?**

Nun – das Auge isst bekanntlich mit.
Womöglich mag man Ube wegen
der ungewohnten Farbe, des Reizes
des Unbekannten, des Spassfaktors
und des Geschmacks nach Vanille,
Pistazie und weisser Schokolade.
Die lila Yamswurzel stammt von den
Philippinen. Anstelle der Ube kann
man für einen Wow-Effekt auch den
Naturfarbstoff der violetten Süss-
kartoffel nutzen.

**Essen wir besser, also nährstoff-
reicher, wenn wir mehr violette
Lebensmittel verzehren?**

Früchte und Gemüse, idealerweise
fünf Portionen am Tag, gehören zu
einer ausgewogenen Ernährung. Sie
liefern wichtige Nährstoffe wie Vita-
mine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern
und sekundäre Pflanzenstoffe. Man
sollte sich aber nicht auf eine Farbe
beschränken. Je mehr Abwechslung
bei den Farben und Sorten, desto
mehr verschiedene sekundäre Pflan-
zenstoffe nehmen wir auf.

So bleibts Sommer

Kräuter duften nach Sommer. Darum wirken sie prima gegen Winterblues und Fernweh. Jetzt ist Gelegenheit, Basilikum & Co. durch Konservieren in die kalte Jahreszeit hinüberzuretten.

Text: Stephanie Riedi Fotos: Christine Benz Styling: Karin Messerli

Einge Kräuter lassen sich gut mit Öl konservieren. So verleihen sie Speisen ein wunderbar mediterranes Aroma.



Im Tiefgefrierer
bleibt das
Käuteraroma
gut erhalten.
Auch brauchen
die Kräuter
vor dem Ver-
wenden nicht
aufgetaut
zu werden.

Als wäre der Sommer auf Eis gelegt.



Durch das Trocknen verändert sich das Aroma der Kräuter.

Augen zu und schnuppern: Duftets nach Basilikum, Salbei oder Oregano, ist Italien nicht mehr fern. Lavendel lässt die Provence näher rücken, und Thymian erinnert an Kreta. Kräuter wirken magisch. Mit ihrem Duft und ihrem Geschmack verleihen sie Speisen südländisches Flair, sind also ein Ticket zum Träumen respektive ein altbewährtes Mittel gegen Fernweh.

Jetzt ist die letzte Gelegenheit, die sommerlichen Multitalente in den Herbst und den Winter hinüberzuretten: durch Trocknen, Einfrieren oder Einlegen.

Der beste Zeitpunkt für die Ernte von Kräutern ist ein sonniger Vormittag, wenn der nächtliche Tau abgetrocknet, die Mittagshitze aber noch nicht da ist. Einige Kräutersorten wie etwa Pfefferminze, Dill, Basilikum und Schnittlauch schmecken vor ihrer Blüte zwar am intensivsten, sind jedoch danach ebenso gut verwend- und konservierbar.

Trocknen

Die wohl älteste und schonendste Konservierungsmethode ist das Trocknen an der Luft. Dadurch lassen sich die hitzeempfindlichen ätherischen Öle bewahren, die Gewürz- und Teekräutern wie Salbei, Rosmarin, Lavendel, Thymian, Lorbeer, Pfefferminze, Oregano, Majoran

und Zitronenmelisse auszeichnen. Weniger geeignet ist die Lufttrocknung für Kräuter mit weichen Blättern und teils hohem Wassergehalt wie Basilikum, Kerbel, Dill, Petersilie und Schnittlauch. Damit die Qualität erhalten bleibt, sollte das Trocknen nicht zu lange dauern. Deshalb die Kräuter nicht waschen oder aber sie danach mit Haushaltspapier trocken tupfen. Dann in kleinen, lockeren Bündeln kopfüber an einem warmen, windgeschützten und lichtarmen Platz aufhängen.

Die ätherischen Öle vertragen weder direktes Sonnenlicht noch Temperaturen über 35 Grad. Dunkelheit sorgt zudem dafür, dass die Blätter und Stängel grün bleiben. Getrocknete Kräuter in dunklen Schraubgläsern oder Blechdosen aufbewahren. So lassen sie sich beispielsweise für Tee, Saucen, Suppen, Pizza und zum Aromatisieren von Öl, Salz und Essig verwenden. Beim Würzen empfiehlt es sich, vorsichtig zu dosieren. Das Aroma verändert sich durch den Trocknungsprozess. Majoran und Oregano beispielsweise werden intensiver.

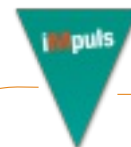
Einfrieren

Kräuter wie Schnittlauch, Dill, Kerbel, Estragon, Basilikum und Petersilie sind im Tiefgefrierer gut aufgehoben. Peter-

silie, Kerbel und Koriander können zum Beispiel büschelweise, in Gefrierbeutel verpackt, eingefroren werden. Vor dem Verwenden die gefrorenen Kräuter einfach mit den Händen im Beutel zerbröseln und über die Speisen streuen. Fein gehackt wiederum, lassen sie sich mit etwas Wasser in den Fächern eines Eiswürfelbehälters einfrieren. Ob die Kräuter nach Sorten getrennt oder gemischt tiefgefroren werden, ist letztlich Geschmackssache und eine Frage der Verwendung. So oder so gilt: Die gefrorenen Kräuter müssen nicht aufgetaut, sondern können direkt einer Sauce oder Suppe beigegeben werden.

Einlegen

Gewisse Kräuter wie Oregano, Majoran, Petersilie, Dill, Kerbel, Korianderblätter, Bohnenkraut, Rosmarin und Basilikum lassen sich prima mit Öl konservieren. Die in ihnen enthaltenen ätherischen Öle sind gut in Fett löslich. Basilikum etwa hat so als Pesto-Aromaspender Weltkarriere gemacht. Zum Einlegen die Kräuter fein hacken und in Konfigläser füllen. Mit Öl (zum Beispiel Olivenöl) auffüllen, bis die Kräuter bedeckt sind. So eingelegt, bleiben Basilikum & Co. bis zu sechs Monaten im Kühlschrank haltbar. Wichtig: Darauf achten, dass die Kräuter stets mit Öl bedeckt sind. Mit Öl konservierte Kräuter können zum Beispiel in Saucen und Suppen gerührt, als Pasta- oder Pizza-Topping verwendet werden. ●



Das ABC der Kräuter

Kräuter geben den Gerichten Würze. Lesen Sie, was sonst noch in ihnen steckt und wie man sie verwendet auf:
www.migros-impuls.ch/gewuerze



GranFruttato.
Gran Sapore,
Gran Benessere.



Luigi Monini



Migros ist Heimat

Die 57-jährige kaufmännische Angestellte Monique Prankl aus Thörishaus sagt von sich selbst: „Die Migros gehört zu mir wie das Matterhorn zu Zermatt.“

Text: Petra Koci Foto: Michael Sieber (Montage: Vivai)

Wie oder wann sind Sie ein Migroskind geworden, Frau Prankl?

Als ich etwa sieben Jahre alt war, ist der Migros-Wagen zu uns ins Dorf gekommen. Es war ein minzgrüner Bus, der hat dann eine kleine Treppe ausgeklappt und stets den Motor laufen lassen, damit die Kühlschränke funktionierten. Sobald wir Kinder das Brummen hörten, haben wir einen Batzen geschnappt und im Migros-Bus Caramels gekauft. Für uns war das richtig exotisch. Es gab uns einen Kick. Ich habe damals immer gedacht: Wenn ich gross bin, dann kaufe ich in der Migros ein.

Und, sind Sie später zur Migros?

Ja, aber es gab früher nicht so viele Filialen. In Bern in der Marktgasse gab es einen Laden. Wenn wir einen Ausflug in die Stadt gemacht haben, sind wir stets bei der Migros vorbei. Wir liebten damals die Mokka-Joghurts. Meistens haben wir diese schon auf dem Nachhauseweg gegessen, damit der Vater nichts gemerkt hat – wegen des Haushaltsbudgets. Heute gibt die Migros ja mit den Cumuluspunkten etwas an die Kunden zurück. Das ist eine schöne Geste. Ich hoffe, dass die Migros noch lange so weitermacht. Für mich ist sie wie ein Stück Heimat.

Welche Produkte mögen Sie am liebsten?

Ich kaufe gern das Bio-Schafmilch-Joghurt, Schokolade, Guetsli, Farmer-Riegel – und die Putzprodukte. Ich bin ein Potz-Fan. Der Potz-Badreiniger begleitet mich jeden Tag.

Putzen Sie gern? Oder gibt es bei Ihnen zu Hause so viel zu reinigen?

Beides! Es gibt schon viel zu tun. Ich wohne mit der Familie in einem ehemaligen Bauernhaus mit Land und Garten. Wir haben einen Kater, Emilio, sowie Hühner, Hasen und Schafe. Aber ich putze auch sehr gern. Ja sogar freiwillig! Gerade erst für einen Kollegen, der umgezogen ist. Die Bedingung war, dass er mir Geld gab, damit ich alle Putzsachen in der Migros holen konnte.

Bleibt ihnen da überhaupt noch Zeit für Hobbys?

Oh ja, ich besuche das autogene Training an der Klubschule. Entspannung brauche ich als Ausgleich, weil ich mich viel engagiere für die Menschen. Im Tourismus oder im Freizeitclub 50 Plus: Wir machen kulturelle Ausflüge, Wanderungen. Da gibt man immer viel von sich selbst. Entspannen kann ich auch zu Hause im Garten, wenn ich nicht gerade putze! ●

„Ich putze sehr gern, auch für Kollegen.“

Ohne Potz kein Blitz – so das Motto von Monique Prankl. Musik an, Putzmittel zur Hand und sich am besten schon vorstellen, wie es danach frisch glänzt und duftet. Das stellt auf und entspannt.



Facts & Figures

Damit ist man sauber raus: Der Potz-Badreiniger entfernt auch hartnäckigen Schmutz, Seifenreste, Kalkflecken und Fettränder. Er verzögert die Wiederanschmutzung und ist biologisch gut abbaubar. Die praktische Trigger-Flasche sprüht auch kopfüber und besteht zu 60 Prozent aus recycliertem PET.

Sind auch Sie ein Migroskind? Melden Sie sich! vivai@migrosmedien.ch





Den richtigen Dreh finden

Feldenkrais ist eine behutsame Methode, um wieder ins Lot zu kommen. Die sanften Bewegungen sind eine Wohltat für Körper und Geist.

Text: Regula Burkhardt Illustrationen: Tina Berning

Feldenkrais – ein Begriff, den die meisten schon gehört haben, mit dem viele aber nichts anfangen können. Er klingt nach Felder und Kreisen, hat damit aber wenig zu tun. Feldenkrais ist eine Methode, mit der durch angeleitete Bewegungen die Wahrnehmung geschult sowie die Funktionsfähigkeiten von Körper und Gehirn verbessert werden können. Insbesondere Sportler, Künstler oder Menschen mit Beeinträchtigungen, sowohl Erwachsene als auch Kinder, nutzen Feldenkrais, um zu grösserer Beweglichkeit, besserer Koordination, Stabilität und effizienterem Krafteinsatz zu gelangen.

Benannt ist die Methode nach deren Begründer Moshé Feldenkrais, der sie in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelt hat. Sportverletzungen bewogen den russisch-israelischen Ingenieur dazu, sein Bewegungsverhalten zu überdenken und zu erforschen.

Das Gehirn arbeitet mit

«Mit Feldenkrais vergrössern und erhalten wir unser Bewegungsspektrum», erklärt Theresa Lehmann, Feldenkrais-Trainerin an der Migros-Klubschule in Winterthur. Mit ihrer Gruppe startet sie die Lektion jeweils am Boden liegend.



Feldenkrais-Übungen wirken direkt auf das Nervensystem und stimulieren so das Gehirn.

«Wie fühlt sich der Fuss an? Wo berührt das Bein den Boden? Wie liegt das Becken?», fragt sie und erläutert: «Wir führen unsere Aufmerksamkeit von Körperteil zu Körperteil und lernen so, den eigenen Körper wahrzunehmen. Langfristig führt dies dazu, dass wir auch im Alltag eine bessere Haltung einnehmen.»

Nach diesem Einstieg folgen die eigentlichen Bewegungseinheiten nach Feldenkrais: langsam, fliessend, sanft, was die Methode auch für ältere Menschen geeignet macht. «Wichtig ist, dass man verschiedene Bewegungsvarianten ausprobiert, sich konzentriert und erkennt, mit welcher Version eine Bewegung am einfachsten gelingt», so Theresa Lehmann. Es braucht also Kopfarbeit. Mehr noch: Feldenkrais stimuliert sogar



Mehr Übungen zum Entspannen

In den Ferien entspannt üben oder nach den Ferien im Alltag runterfahren: Unsere Yoga-lehrerin Kimi zeigt in Videos, wie es ohne grossen Aufwand geht. Die Übungen strecken, kräftigen und dehnen Ihren Rücken und Rumpf und lassen Sie entspannt durchatmen. Schauen Sie sich die Videos an und rollen Sie die Yogamatte aus. Jetzt auf:

www.migros-impuls.ch/uebungen

nachweislich das Gehirn. «Die Übungen wirken direkt auf das Nervensystem und führen dazu, dass sich neue Synapsen bilden.»

Lernen wie ein Kind

Die Methode geht davon aus, dass wir am einfachsten lernen, wenn wir es wie ein Kind tun – durch Ausprobieren. «Ein Baby experimentiert so lange, bis es ihm gelingt, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen. Nach diesem Lernverhalten sind auch die Lektionen aufgebaut», erklärt die Feldenkrais-Trainerin. Sie hat schon oft erlebt, dass sich dank dem Training bei ihren Schülern Verspannungen lösen oder dass ihnen im Alltag gewisse Bewegungen auf einmal leichter fallen. So oder so, Körper und Geist bleiben fit dabei. ●

Erforschen der Drehbewegung nach Feldenkrais

1 Legen Sie sich bequem auf die linke Seite, den Kopf auf einem Kissen, die Beine angewinkelt aufeinander. Strecken Sie die Arme übereinander auf Schulterhöhe vor sich auf dem Boden aus. Bleiben Sie entspannt. Nun bewegen Sie den rechten Arm langsam in einem Bogen Richtung Decke. Danach wieder zurück. Wiederholen Sie dies fünf Mal.

2 Nun wiederholen Sie die Bewegung, schauen aber mit den Augen der Hand nach. Was passiert? Dreht sich der Kopf mit? Fällt Ihnen diese Übung leichter? Wiederholen Sie die Bewegung fünf Mal.

3 Nun bewegen Sie den Arm Richtung Decke, lassen den Kopf auf dem Kissen ruhen. Während Sie die rechte Hand zurück zur linken Hand bewegen, drehen Sie das Gesicht nach rechts, Richtung Decke. Wenn Sie die Hand wieder zur Decke bewegen, drehen Sie den Kopf zurück nach links. Achten Sie darauf, dass es für Ihren Nacken angenehm bleibt. Wie fühlen sich diese entgegengesetzten Bewegungen an? Werden die Bewegungen kleiner? Wiederholen Sie dies fünf Mal.

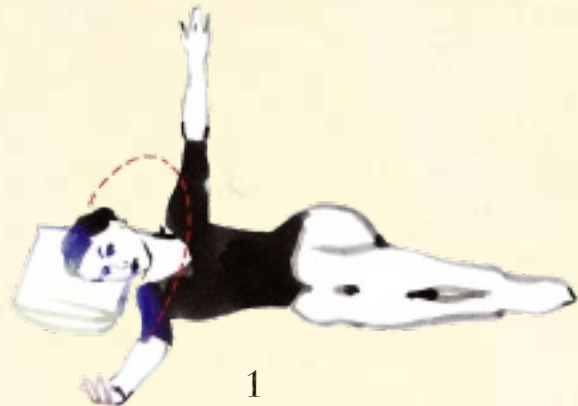
4 Wiederholen Sie Schritt 2. Können Sie den Arm nun weiter nach rechts bewegen?

5 Legen Sie sich auf den Rücken, und spüren Sie die Unterschiede zwischen der rechten und der linken Seite.

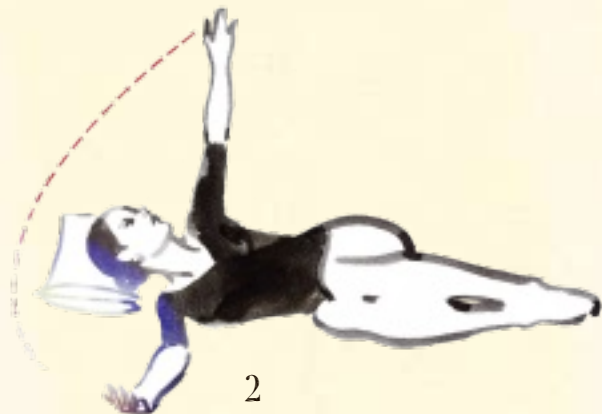
6 Legen Sie sich auf die rechte Seite und wiederholen Sie alle Schritte von 1 bis 5.

Wichtig: Machen Sie nach jeder Sequenz eine Pause, damit das Nervensystem die Informationen verarbeiten kann.

Die Klubschule Migros bietet in Winterthur, Solothurn und Aarau Feldenkrais-Kurse an. Der Kurs dauert jeweils fünfzig Minuten, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. klubschule.ch



1



2



3

Auf die Bretter!

Ein Brett, ein Paddel – und los gehts:
Das Stand-up-Paddling-Board ist ein
Wassersport-Multitalent. Sommer ahoi!

Text: Petra Koci



Paddel-Lust?

Die Klubschule Migros bietet zusammen mit qualifizierten Partnern (spinoutshop.ch, supswiss.ch, supstation.ch, supthun.ch, aare-sup.ch, sunsetshop.ch) Paddlefit, Stand-up-Paddling und SUP-Pilates auf diversen Schweizer Seen an. klubschule.ch

Wir sehen sie auf dem Zürichsee genauso wie auf dem Thunersee oder der Aare: Stand-up-Paddler, die geschmeidig mit Hilfe des Stechpaddels auf dem Wasser vorwärtsgleiten. So wie es polynesischen Fischer und später Surflehrer auf Hawaii vorgemacht haben. Stand-up-Paddling, kurz SUP genannt, ist auf den meisten öffentlichen Gewässern in der Schweiz ausserhalb von Schwimmer- und Naturschutzzonen erlaubt und für jeden geeignet, der schwimmen kann.

Wieso so viele Menschen auf SUP stehen? «Das Stehpaddeln ist schnell und einfach erlernbar. Zudem bewegt man sich unter freiem Himmel, gleitet auf dem Wasser – das macht Spass und wirkt entspannend», sagt Katrin Gerber von SUP Thun. Gleichzeitig ist es ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. So mobilisiert die schwankende Unterlage die tiefer liegende Muskulatur in den Beinen und im Rumpf. Der Paddelschlag kräftigt Arm-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Trainiert werden Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Ausdauer. «Auf dem Board kann man abschalten oder sich auspowern. Das Paddeln lässt sich an das eigene Fitnesslevel anpassen oder mit weiteren Disziplinen kombinieren», so die SUP- und Paddlefit-Instruktorin.

Mehr noch: «Mit SUP kann man viel entdecken, was man vom Land aus oder mit dem Kursschiff nicht sieht. Es ist wie Sightseeing vom Wasser aus», sagt Katrin Gerber. – Mit dem SUP-Brett wird jeder einfach selbst zum Kapitän auf allen Gewässern.

SUP-Yoga

Wenn das Brett zur eigenen Insel wird, machen Kobra, herabschauender Hund oder Krieger gleich noch mehr Freude. Doch sobald Wellengang kommt oder es um Gleichgewichtsstellungen geht, wird es herausfordernder. Da sind Körperspannung und Konzentration wichtig. Und geht es im Yoga nicht darum, auch die innere Balance zu finden?



SUP-Pilates

Das Brett ist – übrigens auch beim SUP-Yoga – meist an einer Boje angebracht, damit man nicht fortreibt. Pilates legt den Fokus auf das sogenannte Powerhouse. Das sind die tiefen Bauch- und die Beckenbodenmuskeln. Und weil das Üben auf der schwimmenden Pilates-Unterlage zur wackligen Angelegenheit werden kann, ist das Powerhouse gleich mehr gefordert.

Paddlefit

Das Brett auf dem Brett, Sit-ups mit dem Paddel in der Hand, Ausfallschritt. Beim Paddlefit wechseln sich klassische Work-outs mit längeren Paddeleinlagen ab. Hinzu kommen paddelnd ausgeführte Gleichgewichtsübungen. Paddlefit kombiniert Kraft und Ausdauer. Der Trainingseffekt wird auf dem Gewässer verstärkt, da man gleichzeitig Kraft entfalten und die Balance halten muss.

Wellenreiten mit Paddel

Surfen kann man in der Schweiz etwa auf der Flusswelle in Bremgarten, Thun und Basel. Oder man kann ans Meer fahren. Mit dem SUP-Board muss man sich in den Wellen nicht mit wackligem Aufstehen abmühen. Man paddelt an, bevor einen die Welle nimmt, und kann das Paddel als Stabilisationshilfe nutzen.

WindSUPen

Wind kommt auf? Da wäre es doch schön, statt der Muskeln die Windkraft zu nutzen. Gewisse SUP-Bretter lassen sich mit einem Windsurfsegel kombinieren. Das ist vielleicht noch kein professionelles Windsurfen, das viel Technik erfordert. Aber auch beim WindSUPen gibt es mehr Geschwindigkeit – und mehr Kick.

SUP-Events

Stand-up-Paddling ist auch ein Wettkampfsport. Für alle, die Lust haben, an einem SUP-Race teilzunehmen und sich mit anderen zu messen: SUP Tour Schweiz organisiert Breitensport-Events auf verschiedenen Schweizer Seen.

sup-tour-schweiz.ch

Paddeltouren

Und wieso nicht mal auf eine längere Paddeltour gehen? Verschiedene SUP-Schulen bieten die unterschiedlichsten Touren an, etwa romantische Vollmondturen, anspruchsvolle Flusstouren oder abenteuerliche Inselausflüge, etwa um die St. Petersinsel im Bielersee. Auf dem Brienzersee kann man auf eigene Faust dem Paddle-Trail folgen. ●

spinoutshop.ch, supstation.ch,
aare-sup.ch, love-sup.ch, supkultur.ch,
paddletrail.ch

Ready for Boarding

Es gibt Hardboards und Inflatables. Erstere sind gegenüber vergleichbaren Inflatables steifer, steuerbarer. Dafür lassen sich die Aufblasbaren klein zusammenrollen und überallhin mitnehmen.

Das Allround-Board ist breit (ca. 80 cm) und liegt stabil auf dem Wasser. Ideal für Anfänger und Fun-Paddler.

Das Race-Board ist schmal, lang und leicht.

Das Touring-Board eignet sich für ambitionierte Paddler, die längere Touren mögen.

Das Crossover-Board bietet zusätzlich einen Masteinsatz fürs Windsurfen.

Beim Paddel gilt: Es sollte möglichst leicht sein. Wer sich mehr als 300 m vom Ufer entfernt, muss zwingend eine Schwimmweste mitführen.



WOW-MENTE WARTEN AUF DICH!

Hol dir jetzt eine Flasche
für den **#bestsummercoke**



MIGROS

Coca-Cola gibts in Ihrer Migros



Ferien ohne Ende

Wer nicht frontal mit dem Alltag kollidieren will, plant das Ferienende, meint unser Autor Matthias Mächler. Als Reisejournalist ist er quasi Ferientechniker aus Berufung.

Illustrationen: Bella Foster



Man ist dann also mal wieder zu Hause. Packt das I-love-NY-Shirt aus, mag es aber nicht anziehen. Findet die runtergehandelten Espadrilles aus Marrakesch im Grunde fürchterlich. Und der Rosé von der Côte d'Azur will nicht schmecken, weil der Meeresduft in der Nase fehlt. Man realisiert: Die kalt-glitschigen Tentakel des Alltagmonsters lassen sich definitiv nicht mehr abschütteln: Morgen wird der Trott von Neuem losgehen. Wie nur kann ich das in den Ferien vom Leben ergaunerte Glück, diese Leichtfüßigkeit, dieses wohlige Aufgehen im Moment ein paar Tage, vielleicht sogar Wochen konservieren?

Trick 1 beginnt noch vor den Ferien – mit der Planung. Ich weiss nicht, wie das bei Ihnen ist, aber bei mir dauert die erste Ferienhälfte gefühlt fünfmal so lange wie die zweite. So ab Hälfte Urlaub denke ich immer öfter ans Büro, und je weniger Ferientage bleiben, umso schneller fliegen sie vorbei. Deshalb versuche ich, Ausflüge, Museen, die ganze Action eben, in der ersten Hälfte unterzubringen und in der zweiten zu chillen – und

zwar bis hin zur Langeweile. Ich gehe bewusst bekannte Wege nochmals, um mir das Gefühl zu geben, mit der fremden Welt vertraut und darum bestimmt bald bereit zu sein für die Rückkehr.

Trick 2 kommt auf dieser Basis zur Anwendung: Das Haar in der Suppe finden! Darin sind wir Schweizer Weltmeister. Ein Ferienort kann noch so perfekt sein (was wir auf Instagram und Facebook nicht genug erwähnen können), trotzdem erwischen wir den langsamsten Kellner, einen überteuerten Liegestuhl, zu strenge Sitten, zu anstrengende Mitstreiter am Buffet. Wenn man in der zweiten Ferienhälfte wenig zu tun hat, kann man sich genüsslich über all das aufregen und sich auf daheim freuen, wo alles wieder so ist, wie wir es kennen (obwohl wir uns auch hier aufregen – aber immerhin bei bekannten Parametern).

Trick 3 ist für jene, die ein derart soniges Gemüt haben, dass sie sich über nichts in der Welt aufregen und jeden Serviettenhalter spannend finden. Also für Leute wie mich, haha. Nein, im Ernst: Als Reisejournalist kommt man

immer wieder an märchenhafte Orte, wo einem sozusagen das Glück aufgetischt wird. Sich da künstlich aufzuregen, wäre überheblich. Aber es gibt Dinge, die fühlen sich im schönsten Hotel nicht so gut an wie daheim. Bei mir zum Beispiel das Bett. Die Lichtstimmungen am Morgen. Der Geruch nach Heimat. Der Garten, der sich unter meiner Hand verklärt. Daran und vor allem eben an mein Bett denke ich, wenn ich in einem Märchenhotel das Gefühl habe, nie mehr wegzuwollen.

Trick 4 ist mir heilig, erst mit ihm konnte ich meine Endferiendepressionen überwinden: Nicht auf den letzten Drücker heimfliegen! So verlockend das Ausreisen und Auswringen persönlicher Freizeit ist: Die Frontalkollision mit dem Alltag ist unvermeidlich. Ich kehre jeweils mittwochs oder donnerstags zurück – und habe daheim Gelegenheit, a) das Flip-Flop-Tempo weiterzuziehen, b) der Seele so viel Zeit für die Reise zuzugestehen, dass sie die erlangte Gelassenheit überhaupt erst konservieren kann, und c) der Schadenfreude freien Lauf zu lassen, weil andere bei der Arbeit zu wissen, von zu Hause aus noch schöner ist.





Bislang ging es vor allem darum, wieder heimzufinden, ohne vor der Haustür loszuheulen, weil der nächste Urlaub unendliche Weiten weit weg scheint. Das war also die Vorbereitung. Jetzt nähern wir uns der Königsdisziplin: der inneren Verlängerung des Feriengefühls durch aktive Verarbeitung. Zum Beispiel:

Trick 5 Einen persönlichen Reiseführer erstellen mit Notizen, Skizzen, Visitenkärtchen lohnenswerter Kneipen, Dos und Don'ts; man weiss ja nie, vielleicht fragt mal jemand.

Trick 6 Einen Roman aus der Ferienregion lesen und quasi als Insider geistig nochmals hinreisen.

Trick 7 Unter den viel zu vielen Fotos (eigene Füße vor Meer, exotische Drinks, Sonnenuntergänge) die besten raussuchen und ein Fotobuch erstellen.

Trick 8 Zu Musik aus dem Ferienland ein typisches Gericht kochen, Freunde einladen und ihnen Fotobuch und persönlichen Reiseführer aufzwingen.

Trick 9 Und dann gibt es noch diesen Film, der seit fünfzig Jahren gegen Fernweh hilft. Er ist so zeitlos, stilvoll und sommerlich, dass ihm selbst der heute als langatmig empfundene Schnitt nichts anhaben kann, im Gegenteil... «The Endless Summer», das filmgewordene Urgefühl von Surfen, Sonne und Sommersinnlichkeit, ein Trancezustand ohne Drogen, Biobalance fürs Herz! Sollte all dies nichts nützen, brauchen Sies auf die harte Tour. Ein Abenteuer muss her, damit Sie sich auch im langweiligen Alltag lebendig fühlen, frei, ein bisschen wie Indiana Jones halt.

Trick 10 Übernachten Sie im Schlafsack auf der Dachterrasse! Trotzen Sie Spinnen, Käfern und anderen Monstern, und lassen Sie sich kurz vor Sonnenaufgang vom Vogelgezwitscher wecken! Die Magie des Aussergewöhnlichen ist es letztlich, die ein Feriengefühl prägt. Und dieses kann man überall haben. Man muss sich nur durchringen, ab und zu die Trampelpfade des Alltags zu verlassen. ●

Podcasts fürs Ferienfeeling danach

«Un été français», Indochine, 2017
Verleiht Coolness, sogar bei Ferienende.

«Summer Wine», Lee Hazlewood / Nancy Sinatra, 1966
Prickelt wie der kühle Prosecco in der Strandbar.

«In the Summertime», Mungo Jerry, 1970
Bringt sogar die Flip-Flops zum Schlackern.

«Summertime Sadness», Lana Del Rey, 2012
Spült Tränen ins Meer.

«Let the Sunshine in» («Hair»), The 5th Dimension, 1969
Sorgt fürs Happy End jeder Art.

«Sunshine Reggae», Laid Black, 1983
Lindert Fernweh und Herzschmerz.

«Vamos a la playa», Righeira, 1983
Weckt Erinnerungen an Beachpartys ohne Ende.

«Soak Up the Sun», Sheryl Crow, 2002
Ist smarter als Sonnenbad und -brand.

«Summer of '69», Bryan Adams, 1984
Lädt gleichermassen zum Abtanzen und Auftanken ein.

«Summer in the City», Joe Cocker, 1966
Macht Lust, den Alltag zu rocken.



Dein Lauf. Deine Belohnung.



ISOTONISCH | VITAMINHALTIG
KALORIENREDUZIERT

**100 % Leistung.
100 % Regeneration.**

Enthält die essentiellen Vitamine Folsäure (B9) und B12. B9 und B12 tragen zur Verringerung der Müdigkeit wie zur normalen Funktion von Immunsystem und Energiestoffwechsel bei. Bereits der tägliche Genuss von 0,33l ERDINGER Alkoholfrei kann einen Beitrag zu einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise sein.

«Der Golfplatz ist sozusagen mein zweites Zuhause.»

Noemi Carpinelli (23) wohnt in Boppelsen und studiert im Masterprogramm Accounting and Finance an der Universität St. Gallen. Die passionierte Golferin spielt Handicap 0. Sie ist mehrfache Clubmeisterin im Golfclub Lägern und zweifache Siegerin an den Schweizer Golf-Hochschulmeisterschaften.



Golfclub Lägern, Otelfingen

Ich spiele Golf, seit ich acht Jahre alt war. Der Golfplatz Otelfingen ist sozusagen mein zweites Zuhause. Es ist toll, dass auch meine Eltern und meine Schwester im Golfclub Lägern ZH sind, denn ich mag es, ab und zu gemeinsam eine Runde zu spielen. Zugegeben, seit ich studiere, ist die Zeit manchmal etwas knapp für ein so intensives Hobby, denn eine Golfpartie dauert vier bis fünf Stunden. Es ist aber auch eine Frage des Zeitmanagements, und dieses habe ich im Griff. Momentan spiele ich wöchentlich mindestens eine Runde Golf und

absolviere zusätzlich ein bis zwei Trainingseinheiten. Eine Profikarriere habe ich nie angestrebt, ich wusste immer schon, dass ich den akademischen Weg gehen will. Golfen ist mir aber enorm wichtig. Ich liebe es, mich an der frischen Luft zu bewegen, besonders im Frühling, wenn alles blüht. Die Vegetation hier ist einfach traumhaft. Zudem reizt mich das Kompetitive, ich schätze aber gleichzeitig die zwischenmenschlichen Kontakte. Auf dem Golfplatz Otelfingen treffe ich immer spannende Personen jeden Alters und habe biswei-

len schon gute Freundschaften fürs Leben geknüpft.

Das Tee, die Abschlagstelle für den ersten Schlag an einem Loch, mag ich übrigens am liebsten. An dieser Stelle hat jeder die Chance, nochmals neu zu starten, wenn es vorher schlecht lief. Es ist sozusagen ein Neuanfang. Bei einem Schlag bin ich sehr konzentriert. Das ist wichtig. Und es ist eine gute Übung, mich in Kürze absolut konzentrieren zu können. Das hat mir auch im Studium schon gute Dienste erwiesen. ●

Aufgezeichnet von Regula Burkhardt.

Finden Sie das Lösungswort



Das ist Ihr Gewinn: Aufenthalt im Viersternehotel Almina Family & Spa im Südtiroler Jaufental im Wert von Fr. 1200.– inklusive Dreiviertel-Verwöhnspension. Das Hotel liegt auf 1100 m ü. M., nah bei Sterzing, und ist idealer Ausgangspunkt für sportliche und kulturelle Aktivitäten. Kinder vergnügen sich im Aquapark, Eltern lassen sich im 2000 m² grossen Spa verwöhnen. almina.it



Winter-sport-ein-richtung	griech. Schick-salsgöt-tinnen	Berner Eisho-ckeyclub	einheim. Nadel-baum	Adresse eines In-ternetdo-kuments	Abk. f. Florida	sich Wissen aneignen	ehem. portug. Kolonie in Indien	jp. Zei-chen-trickfilm	harmon. Tonfolge	Anfän-gerin
Abtei	8			Schick-sal Mz.					3	
5				Pfeifen-tabak		Würz-paste f. Bouilla-baisse		2		
ayurve-disches Ölbad	erdge-schichtl. Abschnitt		Tier-produnkt	heiliger Berg der Samen					frz.: oder	
frz.: Schlüs-sel		Stadt in Luxem-burg			russ. Autor † 1936 (Maxim)	Ton-bezeich-nung	untere Rücken-partie (Ez.)			4
	7	Toilette, WC		Termin-planer					Laub-baum, Birken-gewächs	frz. Artikel
frz. Na-me des Rheins		weibl. ital. Artikel	griech. Stadt-staat der Antike			dicht zusam-men	Spuren-element			frz.: Weih-nachten
				9	Abk.: Erst-ausgabe	beson-ders		6		engl.: gehen
Blut-zucker-hormon	ital.: nein		äthe-rische Essenz		1					Autokz. Kanton Genf
schweiz. Aussen-ministe-rium		Miet-kauf					Parfüm-duftstoff (Alkohol)			

4_raetsel.ch

1

2

3

4

5

6

7

8

9

So sind Sie dabei

Telefon: Wählen Sie die Nummer 0901 560 001 (Fr. 1.–/Anruf), und sprechen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse aufs Band.

SMS: Senden Sie Folgendes an die Nummer 920 (Fr. 1.–/SMS): VIVAI D, Ihr Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse.

Postkarte (A-Post): Verlag Vivai, Kreuzworträtsel 4/18, Postfach, 8074 Zürich

Teilnahmeschluss: 20. August 2018
Lösungswort der letzten Ausgabe: Toenung

Gewonnen hat: Claudia Rohrer, Rothenburg

Die Gewinnerin / der Gewinner wird unter sämtlichen korrekten Einsendungen aller Sprachausgaben von Vivai ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Gewinne, die nicht bis spätestens drei Monate nach Ziehung durch den Gewinner bezogen werden, verfallen ersatzlos. Mitarbeitende des Migros-Genossenschafts-Bundes sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Auflösung und den Namen des Gewinners finden Sie im Vivai 5/18.



Leerdammer - für natürlich feinen Geschmack

Wir von Leerdammer
sind davon überzeugt,
dass Kühe für richtig
gute Milch an die frische
Luft müssen. Daher
stammt die Milch für
Leerdammer von Kühen
aus Weidehaltung.
Weitere Informationen
dazu finden Sie unter
www.leerdammer.ch





NEU

Varianten jetzt
als Deo-Spray
und Deo-Roller.

EXTRA STARK

**GEGEN
SCHWEISS**

REXONA
MAXIMUM
PROTECTION



REXONA MAXIMUM PROTECTION DEO-ROLLER

- ✓ Enthält den gleichen besonders wirksamen schweisshemmenden Wirkstoff analog der Rexona Maximum Protection Creme
- ✓ Gezieltes Auftragen dank Kontakt-Applikator
- ✓ Optimale Wirkung durch Anwendung abends
- ✓ In verschiedenen Düften für Frauen und Männer

REXONA MAXIMUM PROTECTION DEO-SPRAY

- ✓ Höhere Wirkstoffmenge gegen Schweißbildung im Vergleich zu herkömmlichen Rexona Deosprays. Starke Schweißreduktion
- ✓ Anhaltender Schutz vor Geruch
- ✓ Hautverträglichkeit dermatologisch getestet
- ✓ Frische Düfte für Frauen und Männer