

zeitlupe

DAS MAGAZIN FÜR DIE BESTEN JAHRE

Leserreise:
Im Nostalgiezug
durch Tschechien

Schlafstörungen:
Was man dagegen
tun kann



Film ab!

Regisseurin Petra Volpe über ihre
Hommage ans Pflegepersonal und
ihre Wahlheimat New York

Osterflusssfahrt - Frühling in Südfrankreich

NEU! Vom Burgund in die Provence - Flussromantik im Süden Frankreichs!

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung

Ostern in Frankreich
Eine besondere Reise! An Bord des 5-Sterne-Schiffs MS AMADEUS Provence gleiten wir an Ostern durch den blühenden Süden der Grand Nation. Mittelalterliche Städteperlen, die zauberhaften Landschaftsalder der Provence, die weltberühmte Ardèche mit ihren Felsformationen und das Weinparadies Burgund sind auf dieser Reise erwartet.

Pont & Hint @ André d'Avignon

8 Reisetage, inkl. Vollpension an Bord, ab
Fr. 1999.-
Doppelkabine, Hauptdeck hinten
REISEHIT 362

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt mit dem komfortablen Extrabus
- ✓ Schifffahrt auf der MS AMADEUS Provence**** ab/bis Lyon gemäss Reiseverlauf
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabinenkategorie
- ✓ Vollpension mit täglich 3 Mahlzeiten (Abendessen 1. Tag bis Frühstück 8. Tag) inkl. Kaffee, Tee & Gebäck am Nachmittag (je nach Tagesprogramm), Begrüssungscocktail, Galadinner, Täglich Mitternachtssnack
- ✓ Teilnahme am Bordunterhaltungsprogramm
- ✓ Freie Nutzung der Bordeinrichtungen
- ✓ Gepäckservice
- ✓ Sämtliche Hafengebühren
- ✓ Eigene Schweizer car-tours Reiseleitung an Bord

Ihr exklusives Oster-Reisedatum

16. - 23. April 2025

Unsere Aktionspreise für Sie

Alle Preise pro Person in Doppelkabine in Fr.

MS AMADEUS Provence 8 Tage ab Schweiz	Kabinenkategorie	Katalogpreis	Aktionspreis
Hauptdeck hinten	Hauptdeck	2389.-	1999.-
	Mitteldeck hinten	2599.-	2199.-
	Mitteldeck (fr. Balkon)	2929.-	2499.-
	Oberdeck (fr. Balkon)	3199.-	2699.-
Oberdeck Suite Balkon	Oberdeck	3489.-	2999.-
	Suite Balkon	3799.-	3299.-

Zuschlag für All-in-Preise:
Hauptdeck Fr. 119.-, Mitteldeck Fr. 1499.-

Sie wählen Ihren Bus-Einstiegsort:
Aarau, Basel, Bern, Luzern, Pfäfers, SZ, Sangams, St. Gallen, Thun, Winterthur, Zürich

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:
Ausflüge, Persönliche Ausflüge, Getränke & Trinkgelder (empfohlen Euro 7 - 10.- pP/Tag)
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person (entfällt bei Online-Buchung)

editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser



MARIANNE NOSER,
Chefredaktorin

Kennen Sie das auch? Sie liegen im Bett, sind todmüde, doch der Schlaf will sich partout nicht einstellen. In dieser Situation kenne ich zwei Möglichkeiten, damit umzugehen. Erstens: Ich wälze mich unruhig hin und her, beginne zu grübeln und nerv mich zusehends. Probleme und Nichte-Erledigtes werden grösser und grösser, türmen sich schliesslich starre Bergen auf, die unüberwindbar scheinen. Entsprechend geschafft starre ich am Morgen in den neuen Tag. Im zweiten Fall bleibe ich gelassen, mache mir einen Beruhigungste oder greife zu einem Buch, bis mir die Augen wieder zufallen. Denn ich weiss mittlerweile, dass ich auch nach einer fast durchwachten Nacht leistungsfähig und belastbar bin.

Schlafstörungen sind weit verbreitet und können Betroffenen das Leben zur Hölle machen. Das gilt auch für viele ältere Menschen. Anders, als man früher dachte, brauchen sie aber nicht weniger Schlaf als jüngere. Tiefschlaf- und Traumphasen nehmen bei ihnen jedoch stark ab: Wer über 70 ist, hat nur noch knapp fünf Prozent Tiefschlaf. Da ist es normal, dass man öfter wach wird, wenn man sich umdreht oder von Geräuschen gestört wird. Im Schwerpunkt erläutert Schlafmedizinerin Heydy Lorena González, wie Schlafstörungen entstehen, welche modernen Therapieansätze es heute gibt und wie schwierig es ist, das individuell richtige Medikament für einen besseren Schlaf zu finden.

Pfuised Sie gut. Herzlich

Marianne Noser

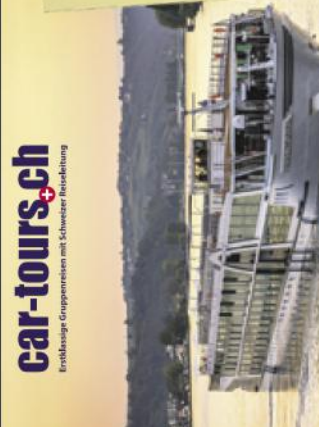
P.S.

NOCH MEHR ONLINE-RÄTSELSPASS
Knobelfans dürfen sich freuen: Ab sofort sind auf zeitlupe.ch/rätsel jeden Samstag neue Rätsel verfügbar. Wer also Lust hat, seine grauen Zellen regelmässig zu trainieren, hat nun mit Binodox, Bimaru, Brücken/Hashi und Kreuzworträtsel von Woche zu Woche eine neue Herausforderung.



© Sonja Stuckli/Stock

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Mittwoch 16. April 2025 - Anreise
Fahrt im komfortablen Extrabus nach Lyon, wo unser wunderschönes 5-Sterne-Flussschiff die MS AMADEUS Provence am Hafen bereitsteht. Nach dem Nachtessen heisst es: Lernen, Lernen, Lernen!

2. Tag, Donnerstag 17. April 2025 - Weinberge des Beaujolais & Abtei von Cluny
Nach dem Frühstück liegt das Schiff in Mâcon an. Von hier aus können Sie einem Panoramaausflug in die umliegende Weinregion des Beaujolais starten (*). Dann führt uns die Fahrt zur Abtei von Cluny (*), im frühen Mittelalter das bedeutendste Kloster Europas. Am Abend Weiterfahrt.

3. Tag, Freitag 18. April 2025 - Zauberbüchse Burgund
Noch in der Nacht geht unser Schiff in Chalon-sur-Saône vor Anker. Unternehmen Sie heute einen Ausflug entlang der berühmten Weinorte nach Beaune mit Weinverkostung (*). Der Nachmittagsausflug führt uns in das mittelalterliche Kleinstadtljuwel Brancion und zum Wasserschloss von Comtaln aus dem 17. Jahrhundert (*).

4. Tag, Samstag 19. April 2025 - Lyon
Frühmorgens erreichen wir wieder Lyon. Die Stadt ist als Hauptstadt des Genusses bekannt - deshalb laden wir Sie heute ein, das Know-how der besten Produzenten von Lyon in der Markthalle von Paul Bocuse zu entdecken - Verkostungen von diversen Produkten inklusive (*). Mittags wird die Reise auf der Rhône flussaufwärts in Richtung Avignon fortgesetzt.

5. Tag, Sonntag 20. April 2025 - Avignon & Pont du Gard
Wir erreichen Avignon nach dem Frühstück. Während des Stadtrundganges (*) beschäftigen wir natürlich auch den monumentalen Papstpalast. Unser Ausflug am Nachmittag dreht sich um ein anderes architektonisches Meisterwerk: Das dreigeschossige Aquädukt Pont du Gard (*).

6. Tag, Montag 21. April 2025 - Arles & Camargue
Nach dem Frühstück können Sie bei einem Stadtrundgang Arles' römisches Vermächtnis bestaunen, allen voran das um 90 n. Chr. erbaute Amphitheater (*). Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug in die widromantische Camargue (*). Hier finden Sie Natur pur und mit Camargue (*).

7. Tag, Dienstag 22. April 2025 - Schlucht der Ardèche
In aller Frühe macht unser Schiff in Châteauneuf-du-Rhône Halt, das den Ausgangspunkt für den Ausflug in die Schlucht der Ardèche bildet (*). Atemberaubende Aussichtsplattformen gewähren ein unvergessliches Panorama! Nach Rückkehr zum Schiff in Le Pouzin dient der Rest des Tages Ihrer Entspannung.

8. Tag, Mittwoch 23. April 2025 - Heimreise
Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen von unserem Luxusschiff. Mit dem Bus treten wir die Heimreise an.

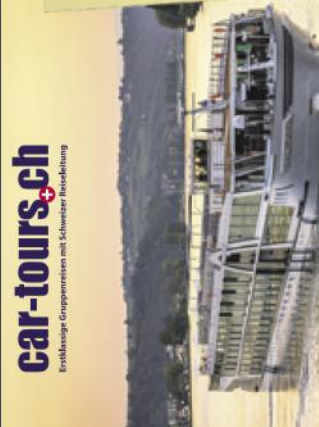
Stilvoll eingerichtete Kabinen

Wildromantische Camargue

reka
Noch mehr sparen - bis 100% REKA Check!

AUSFLUGSPAKET NUR FR. 249.-
Das Ausflugspaket beinhaltet die im Reiseprogramm mit (*) bezeichneten 10 Ausflüge. Das Paket kann nur im Voraus gebucht werden. Sie sparen mindestens 20%. Buchung einzelner Ausflüge an Bord möglich.

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Mittwoch 16. April 2025 - Anreise
Fahrt im komfortablen Extrabus nach Lyon, wo unser wunderschönes 5-Sterne-Flussschiff die MS AMADEUS Provence am Hafen bereitsteht. Nach dem Nachtessen heisst es: Lernen, Lernen, Lernen!

2. Tag, Donnerstag 17. April 2025 - Weinberge des Beaujolais & Abtei von Cluny
Nach dem Frühstück liegt das Schiff in Mâcon an. Von hier aus können Sie einem Panoramaausflug in die umliegende Weinregion des Beaujolais starten (*). Dann führt uns die Fahrt zur Abtei von Cluny (*), im frühen Mittelalter das bedeutendste Kloster Europas. Am Abend Weiterfahrt.

3. Tag, Freitag 18. April 2025 - Zauberbüchse Burgund
Noch in der Nacht geht unser Schiff in Chalon-sur-Saône vor Anker. Unternehmen Sie heute einen Ausflug entlang der berühmten Weinorte nach Beaune mit Weinverkostung (*). Der Nachmittagsausflug führt uns in das mittelalterliche Kleinstadtljuwel Brancion und zum Wasserschloss von Comtaln aus dem 17. Jahrhundert (*).

4. Tag, Samstag 19. April 2025 - Lyon
Frühmorgens erreichen wir wieder Lyon. Die Stadt ist als Hauptstadt des Genusses bekannt - deshalb laden wir Sie heute ein, das Know-how der besten Produzenten von Lyon in der Markthalle von Paul Bocuse zu entdecken - Verkostungen von diversen Produkten inklusive (*). Mittags wird die Reise auf der Rhône flussaufwärts in Richtung Avignon fortgesetzt.

5. Tag, Sonntag 20. April 2025 - Avignon & Pont du Gard
Wir erreichen Avignon nach dem Frühstück. Während des Stadtrundganges (*) beschäftigen wir natürlich auch den monumentalen Papstpalast. Unser Ausflug am Nachmittag dreht sich um ein anderes architektonisches Meisterwerk: Das dreigeschossige Aquädukt Pont du Gard (*).

6. Tag, Montag 21. April 2025 - Arles & Camargue
Nach dem Frühstück können Sie bei einem Stadtrundgang Arles' römisches Vermächtnis bestaunen, allen voran das um 90 n. Chr. erbaute Amphitheater (*). Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug in die widromantische Camargue (*). Hier finden Sie Natur pur und mit Camargue (*).

7. Tag, Dienstag 22. April 2025 - Schlucht der Ardèche
In aller Frühe macht unser Schiff in Châteauneuf-du-Rhône Halt, das den Ausgangspunkt für den Ausflug in die Schlucht der Ardèche bildet (*). Atemberaubende Aussichtsplattformen gewähren ein unvergessliches Panorama! Nach Rückkehr zum Schiff in Le Pouzin dient der Rest des Tages Ihrer Entspannung.

8. Tag, Mittwoch 23. April 2025 - Heimreise
Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen von unserem Luxusschiff. Mit dem Bus treten wir die Heimreise an.

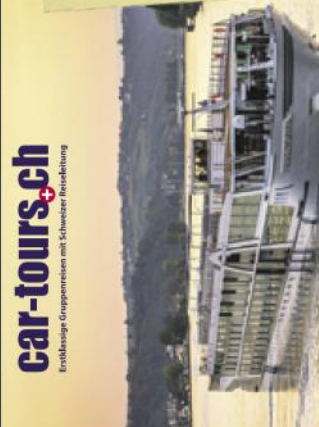
Stilvoll eingerichtete Kabinen

Wildromantische Camargue

reka
Noch mehr sparen - bis 100% REKA Check!

AUSFLUGSPAKET NUR FR. 249.-
Das Ausflugspaket beinhaltet die im Reiseprogramm mit (*) bezeichneten 10 Ausflüge. Das Paket kann nur im Voraus gebucht werden. Sie sparen mindestens 20%. Buchung einzelner Ausflüge an Bord möglich.

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Mittwoch 16. April 2025 - Anreise
Fahrt im komfortablen Extrabus nach Lyon, wo unser wunderschönes 5-Sterne-Flussschiff die MS AMADEUS Provence am Hafen bereitsteht. Nach dem Nachtessen heisst es: Lernen, Lernen, Lernen!

2. Tag, Donnerstag 17. April 2025 - Weinberge des Beaujolais & Abtei von Cluny
Nach dem Frühstück liegt das Schiff in Mâcon an. Von hier aus können Sie einem Panoramaausflug in die umliegende Weinregion des Beaujolais starten (*). Dann führt uns die Fahrt zur Abtei von Cluny (*), im frühen Mittelalter das bedeutendste Kloster Europas. Am Abend Weiterfahrt.

3. Tag, Freitag 18. April 2025 - Zauberbüchse Burgund
Noch in der Nacht geht unser Schiff in Chalon-sur-Saône vor Anker. Unternehmen Sie heute einen Ausflug entlang der berühmten Weinorte nach Beaune mit Weinverkostung (*). Der Nachmittagsausflug führt uns in das mittelalterliche Kleinstadtljuwel Brancion und zum Wasserschloss von Comtaln aus dem 17. Jahrhundert (*).

4. Tag, Samstag 19. April 2025 - Lyon
Frühmorgens erreichen wir wieder Lyon. Die Stadt ist als Hauptstadt des Genusses bekannt - deshalb laden wir Sie heute ein, das Know-how der besten Produzenten von Lyon in der Markthalle von Paul Bocuse zu entdecken - Verkostungen von diversen Produkten inklusive (*). Mittags wird die Reise auf der Rhône flussaufwärts in Richtung Avignon fortgesetzt.

5. Tag, Sonntag 20. April 2025 - Avignon & Pont du Gard
Wir erreichen Avignon nach dem Frühstück. Während des Stadtrundganges (*) beschäftigen wir natürlich auch den monumentalen Papstpalast. Unser Ausflug am Nachmittag dreht sich um ein anderes architektonisches Meisterwerk: Das dreigeschossige Aquädukt Pont du Gard (*).

6. Tag, Montag 21. April 2025 - Arles & Camargue
Nach dem Frühstück können Sie bei einem Stadtrundgang Arles' römisches Vermächtnis bestaunen, allen voran das um 90 n. Chr. erbaute Amphitheater (*). Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug in die widromantische Camargue (*). Hier finden Sie Natur pur und mit Camargue (*).

7. Tag, Dienstag 22. April 2025 - Schlucht der Ardèche
In aller Frühe macht unser Schiff in Châteauneuf-du-Rhône Halt, das den Ausgangspunkt für den Ausflug in die Schlucht der Ardèche bildet (*). Atemberaubende Aussichtsplattformen gewähren ein unvergessliches Panorama! Nach Rückkehr zum Schiff in Le Pouzin dient der Rest des Tages Ihrer Entspannung.

8. Tag, Mittwoch 23. April 2025 - Heimreise
Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen von unserem Luxusschiff. Mit dem Bus treten wir die Heimreise an.

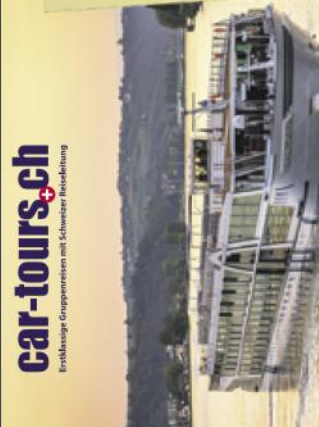
Stilvoll eingerichtete Kabinen

Wildromantische Camargue

reka
Noch mehr sparen - bis 100% REKA Check!

AUSFLUGSPAKET NUR FR. 249.-
Das Ausflugspaket beinhaltet die im Reiseprogramm mit (*) bezeichneten 10 Ausflüge. Das Paket kann nur im Voraus gebucht werden. Sie sparen mindestens 20%. Buchung einzelner Ausflüge an Bord möglich.

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Mittwoch 16. April 2025 - Anreise
Fahrt im komfortablen Extrabus nach Lyon, wo unser wunderschönes 5-Sterne-Flussschiff die MS AMADEUS Provence am Hafen bereitsteht. Nach dem Nachtessen heisst es: Lernen, Lernen, Lernen!

2. Tag, Donnerstag 17. April 2025 - Weinberge des Beaujolais & Abtei von Cluny
Nach dem Frühstück liegt das Schiff in Mâcon an. Von hier aus können Sie einem Panoramaausflug in die umliegende Weinregion des Beaujolais starten (*). Dann führt uns die Fahrt zur Abtei von Cluny (*), im frühen Mittelalter das bedeutendste Kloster Europas. Am Abend Weiterfahrt.

3. Tag, Freitag 18. April 2025 - Zauberbüchse Burgund
Noch in der Nacht geht unser Schiff in Chalon-sur-Saône vor Anker. Unternehmen Sie heute einen Ausflug entlang der berühmten Weinorte nach Beaune mit Weinverkostung (*). Der Nachmittagsausflug führt uns in das mittelalterliche Kleinstadtljuwel Brancion und zum Wasserschloss von Comtaln aus dem 17. Jahrhundert (*).

4. Tag, Samstag 19. April 2025 - Lyon
Frühmorgens erreichen wir wieder Lyon. Die Stadt ist als Hauptstadt des Genusses bekannt - deshalb laden wir Sie heute ein, das Know-how der besten Produzenten von Lyon in der Markthalle von Paul Bocuse zu entdecken - Verkostungen von diversen Produkten inklusive (*). Mittags wird die Reise auf der Rhône flussaufwärts in Richtung Avignon fortgesetzt.

5. Tag, Sonntag 20. April 2025 - Avignon & Pont du Gard
Wir erreichen Avignon nach dem Frühstück. Während des Stadtrundganges (*) beschäftigen wir natürlich auch den monumentalen Papstpalast. Unser Ausflug am Nachmittag dreht sich um ein anderes architektonisches Meisterwerk: Das dreigeschossige Aquädukt Pont du Gard (*).

6. Tag, Montag 21. April 2025 - Arles & Camargue
Nach dem Frühstück können Sie bei einem Stadtrundgang Arles' römisches Vermächtnis bestaunen, allen voran das um 90 n. Chr. erbaute Amphitheater (*). Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug in die widromantische Camargue (*). Hier finden Sie Natur pur und mit Camargue (*).

7. Tag, Dienstag 22. April 2025 - Schlucht der Ardèche
In aller Frühe macht unser Schiff in Châteauneuf-du-Rhône Halt, das den Ausgangspunkt für den Ausflug in die Schlucht der Ardèche bildet (*). Atemberaubende Aussichtsplattformen gewähren ein unvergessliches Panorama! Nach Rückkehr zum Schiff in Le Pouzin dient der Rest des Tages Ihrer Entspannung.

8. Tag, Mittwoch 23. April 2025 - Heimreise
Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen von unserem Luxusschiff. Mit dem Bus treten wir die Heimreise an.

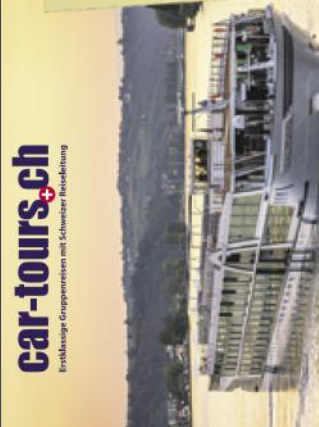
Stilvoll eingerichtete Kabinen

Wildromantische Camargue

reka
Noch mehr sparen - bis 100% REKA Check!

AUSFLUGSPAKET NUR FR. 249.-
Das Ausflugspaket beinhaltet die im Reiseprogramm mit (*) bezeichneten 10 Ausflüge. Das Paket kann nur im Voraus gebucht werden. Sie sparen mindestens 20%. Buchung einzelner Ausflüge an Bord möglich.

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Mittwoch 16. April 2025 - Anreise
Fahrt im komfortablen Extrabus nach Lyon, wo unser wunderschönes 5-Sterne-Flussschiff die MS AMADEUS Provence am Hafen bereitsteht. Nach dem Nachtessen heisst es: Lernen, Lernen, Lernen!

2. Tag, Donnerstag 17. April 2025 - Weinberge des Beaujolais & Abtei von Cluny
Nach dem Frühstück liegt das Schiff in Mâcon an. Von hier aus können Sie einem Panoramaausflug in die umliegende Weinregion des Beaujolais starten (*). Dann führt uns die Fahrt zur Abtei von Cluny (*), im frühen Mittelalter das bedeutendste Kloster Europas. Am Abend Weiterfahrt.

3. Tag, Freitag 18. April 2025 - Zauberbüchse Burgund
Noch in der Nacht geht unser Schiff in Chalon-sur-Saône vor Anker. Unternehmen Sie heute einen Ausflug entlang der berühmten Weinorte nach Beaune mit Weinverkostung (*). Der Nachmittagsausflug führt uns in das mittelalterliche Kleinstadtljuwel Brancion und zum Wasserschloss von Comtaln aus dem 17. Jahrhundert (*).

4. Tag, Samstag 19. April 2025 - Lyon
Frühmorgens erreichen wir wieder Lyon. Die Stadt ist als Hauptstadt des Genusses bekannt - deshalb laden wir Sie heute ein, das Know-how der besten Produzenten von Lyon in der Markthalle von Paul Bocuse zu entdecken - Verkostungen von diversen Produkten inklusive (*). Mittags wird die Reise auf der Rhône flussaufwärts in Richtung Avignon fortgesetzt.

5. Tag, Sonntag 20. April 2025 - Avignon & Pont du Gard
Wir erreichen Avignon nach dem Frühstück. Während des Stadtrundganges (*) beschäftigen wir natürlich auch den monumentalen Papstpalast. Unser Ausflug am Nachmittag dreht sich um ein anderes architektonisches Meisterwerk: Das dreigeschossige Aquädukt Pont du Gard (*).

6. Tag, Montag 21. April 2025 - Arles & Camargue
Nach dem Frühstück können Sie bei einem Stadtrundgang Arles' römisches Vermächtnis bestaunen, allen voran das um 90 n. Chr. erbaute Amphitheater (*). Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug in die widromantische Camargue (*). Hier finden Sie Natur pur und mit Camargue (*).

7. Tag, Dienstag 22. April 2025 - Schlucht der Ardèche
In aller Frühe macht unser Schiff in Châteauneuf-du-Rhône Halt, das den Ausgangspunkt für den Ausflug in die Schlucht der Ardèche bildet (*). Atemberaubende Aussichtsplattformen gewähren ein unvergessliches Panorama! Nach Rückkehr zum Schiff in Le Pouzin dient der Rest des Tages Ihrer Entspannung.

8. Tag, Mittwoch 23. April 2025 - Heimreise
Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen von unserem Luxusschiff. Mit dem Bus treten wir die Heimreise an.

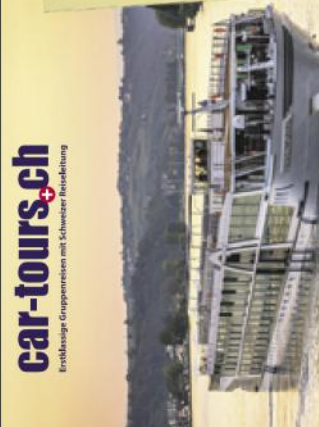
Stilvoll eingerichtete Kabinen

Wildromantische Camargue

reka
Noch mehr sparen - bis 100% REKA Check!

AUSFLUGSPAKET NUR FR. 249.-
Das Ausflugspaket beinhaltet die im Reiseprogramm mit (*) bezeichneten 10 Ausflüge. Das Paket kann nur im Voraus gebucht werden. Sie sparen mindestens 20%. Buchung einzelner Ausflüge an Bord möglich.

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Mittwoch 16. April 2025 - Anreise
Fahrt im komfortablen Extrabus nach Lyon, wo unser wunderschönes 5-Sterne-Flussschiff die MS AMADEUS Provence am Hafen bereitsteht. Nach dem Nachtessen heisst es: Lernen, Lernen, Lernen!

2. Tag, Donnerstag 17. April 2025 - Weinberge des Beaujolais & Abtei von Cluny
Nach dem Frühstück liegt das Schiff in Mâcon an. Von hier aus können Sie einem Panoramaausflug in die umliegende Weinregion des Beaujolais starten (*). Dann führt uns die Fahrt zur Abtei von Cluny (*), im frühen Mittelalter das bedeutendste Kloster Europas. Am Abend Weiterfahrt.

3. Tag, Freitag 18. April 2025 - Zauberbüchse Burgund
Noch in der Nacht geht unser Schiff in Chalon-sur-Saône vor Anker. Unternehmen Sie heute einen Ausflug entlang der berühmten Weinorte nach Beaune mit Weinverkostung (*). Der Nachmittagsausflug führt uns in das mittelalterliche Kleinstadtljuwel Brancion und zum Wasserschloss von Comtaln aus dem 17. Jahrhundert (*).

4. Tag, Samstag 19. April 2025 - Lyon
Frühmorgens erreichen wir wieder Lyon. Die Stadt ist als Hauptstadt des Genusses bekannt - deshalb laden wir Sie heute ein, das Know-how der besten Produzenten von Lyon in der Markthalle von Paul Bocuse zu entdecken - Verkostungen von diversen Produkten inklusive (*). Mittags wird die Reise auf der Rhône flussaufwärts in Richtung Avignon fortgesetzt.

5. Tag, Sonntag 20. April 2025 - Avignon & Pont du Gard
Wir erreichen Avignon nach dem Frühstück. Während des Stadtrundganges (*) beschäftigen wir natürlich auch den monumentalen Papstpalast. Unser Ausflug am Nachmittag dreht sich um ein anderes architektonisches Meisterwerk: Das dreigeschossige Aquädukt Pont du Gard (*).

6. Tag, Montag 21. April 2025 - Arles & Camargue
Nach dem Frühstück können Sie bei einem Stadtrundgang Arles' römisches Vermächtnis bestaunen, allen voran das um 90 n. Chr. erbaute Amphitheater (*). Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug in die widromantische Camargue (*). Hier finden Sie Natur pur und mit Camargue (*).

7. Tag, Dienstag 22. April 2025 - Schlucht der Ardèche
In aller Frühe macht unser Schiff in Châteauneuf-du-Rhône Halt, das den Ausgangspunkt für den Ausflug in die Schlucht der Ardèche bildet (*). Atemberaubende Aussichtsplattformen gewähren ein unvergessliches Panorama! Nach Rückkehr zum Schiff in Le Pouzin dient der Rest des Tages Ihrer Entspannung.

8. Tag, Mittwoch 23. April 2025 - Heimreise
Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen von unserem Luxusschiff. Mit dem Bus treten wir die Heimreise an.

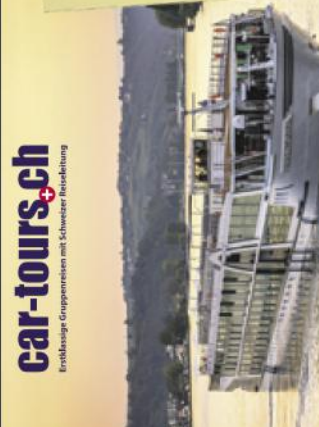
Stilvoll eingerichtete Kabinen

Wildromantische Camargue

reka
Noch mehr sparen - bis 100% REKA Check!

AUSFLUGSPAKET NUR FR. 249.-
Das Ausflugspaket beinhaltet die im Reiseprogramm mit (*) bezeichneten 10 Ausflüge. Das Paket kann nur im Voraus gebucht werden. Sie sparen mindestens 20%. Buchung einzelner Ausflüge an Bord möglich.

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Mittwoch 16. April 2025 - Anreise
Fahrt im komfortablen Extrabus nach Lyon, wo unser wunderschönes 5-Sterne-Flussschiff die MS AMADEUS Provence am Hafen bereitsteht. Nach dem Nachtessen heisst es: Lernen, Lernen, Lernen!

2. Tag, Donnerstag 17. April 2025 - Weinberge des Beaujolais & Abtei von Cluny
Nach dem Frühstück liegt das Schiff in Mâcon an. Von hier aus können Sie einem Panoramaausflug in die umliegende Weinregion des Beaujolais starten (*). Dann führt uns die Fahrt zur Abtei von Cluny (*), im frühen Mittelalter das bedeutendste Kloster Europas. Am Abend Weiterfahrt.

3. Tag, Freitag 18. April 2025 - Zauberbüchse Burgund
Noch in der Nacht geht unser Schiff in Chalon-sur-Saône vor Anker. Unternehmen Sie heute einen Ausflug entlang der berühmten Weinorte nach Beaune mit Weinverkostung (*). Der Nachmittagsausflug führt uns in das mittelalterliche Kleinstadtljuwel Brancion und zum Wasserschloss von Comtaln aus dem 17. Jahrhundert (*).

4. Tag, Samstag 19. April 2025 - Lyon
Frühmorgens erreichen wir wieder Lyon. Die Stadt ist als Hauptstadt des Genusses bekannt - deshalb laden wir Sie heute ein, das Know-how der besten Produzenten von Lyon in der Markthalle von Paul Bocuse zu entdecken - Verkostungen von diversen Produkten inklusive (*). Mittags wird die Reise auf der Rhône flussaufwärts in Richtung Avignon fortgesetzt.

5. Tag, Sonntag 20. April 2025 - Avignon & Pont du Gard
Wir erreichen Avignon nach dem Frühstück. Während des Stadtrundganges (*) beschäftigen wir natürlich auch den monumentalen Papstpalast. Unser Ausflug am Nachmittag dreht sich um ein anderes architektonisches Meisterwerk: Das dreigeschossige Aquädukt Pont du Gard (*).

6. Tag, Montag 21. April 2025 - Arles & Camargue
Nach dem Frühstück können Sie bei einem Stadtrundgang Arles' römisches Vermächtnis bestaunen, allen voran das um 90 n. Chr. erbaute Amphitheater (*). Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug in die widromantische Camargue (*). Hier finden Sie Natur pur und mit Camargue (*).

7. Tag, Dienstag 22. April 2025 - Schlucht der Ardèche
In aller Frühe macht unser Schiff in Châteauneuf-du-Rhône Halt, das den Ausgangspunkt für den Ausflug in die Schlucht der Ardèche bildet (*). Atemberaubende Aussichtsplattformen gewähren ein unvergessliches Panorama! Nach Rückkehr zum Schiff in Le Pouzin dient der Rest des Tages Ihrer Entspannung.

8. Tag, Mittwoch 23. April 2025 - Heimreise
Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen von unserem Luxusschiff. Mit dem Bus treten wir die Heimreise an.

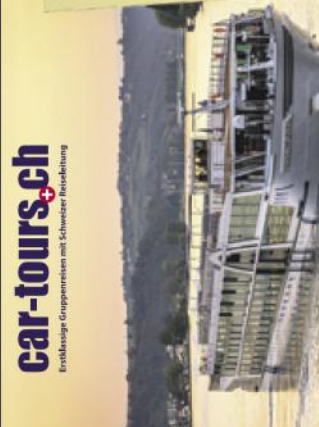
Stilvoll eingerichtete Kabinen

Wildromantische Camargue

reka
Noch mehr sparen - bis 100% REKA Check!

AUSFLUGSPAKET NUR FR. 249.-
Das Ausflugspaket beinhaltet die im Reiseprogramm mit (*) bezeichneten 10 Ausflüge. Das Paket kann nur im Voraus gebucht werden. Sie sparen mindestens 20%. Buchung einzelner Ausflüge an Bord möglich.

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Mittwoch 16. April 2025 - Anreise
Fahrt im komfortablen Extrabus nach Lyon, wo unser wunderschönes 5-Sterne-Flussschiff die MS AMADEUS Provence am Hafen bereitsteht. Nach dem Nachtessen heisst es: Lernen, Lernen, Lernen!

2. Tag, Donnerstag 17. April 2025 - Weinberge des Beaujolais & Abtei von Cluny
Nach dem Frühstück liegt das Schiff in Mâcon an. Von hier aus können Sie einem Panoramaausflug in die umliegende Weinregion des Beaujolais starten (*). Dann führt uns die Fahrt zur Abtei von Cluny (*), im frühen Mittelalter das bedeutendste Kloster Europas. Am Abend Weiterfahrt.

3. Tag, Freitag 18. April 2025 - Zauberbüchse Burgund
Noch in der Nacht geht unser Schiff in Chalon-sur-Saône vor Anker. Unternehmen Sie heute einen Ausflug entlang der berühmten Weinorte nach Beaune mit Weinverkostung (*). Der Nachmittagsausflug führt uns in das mittelalterliche Kleinstadtljuwel Brancion und zum Wasserschloss von Comtaln aus dem 17. Jahrhundert (*).

4. Tag, Samstag 19. April 2025 - Lyon
Frühmorgens erreichen wir wieder Lyon. Die Stadt ist als Hauptstadt des Genusses bekannt - deshalb laden wir Sie heute ein, das Know-how der besten Produzenten von Lyon in der Markthalle von Paul Bocuse zu entdecken - Verkostungen von diversen Produkten inklusive (*). Mittags wird die Reise auf der Rhône flussaufwärts in Richtung Avignon fortgesetzt.

5. Tag, Sonntag 20. April 2025 - Avignon & Pont du Gard
Wir erreichen Avignon nach dem Frühstück. Während des Stadtrundganges (*) beschäftigen wir natürlich auch den monumentalen Papstpalast. Unser Ausflug am Nachmittag dreht sich um ein anderes architektonisches Meisterwerk: Das dreigeschossige Aquädukt Pont du Gard (*).

6. Tag, Montag 21. April 2025 - Arles & Camargue
Nach dem Frühstück können Sie bei einem Stadtrundgang Arles' römisches Vermächtnis bestaunen, allen voran das um 90 n. Chr. erbaute Amphitheater (*). Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug in die widromantische Camargue (*). Hier finden Sie Natur pur und mit Camargue (*).

7. Tag, Dienstag 22. April 2025 - Schlucht der Ardèche
In aller Frühe macht unser Schiff in Châteauneuf-du-Rhône Halt, das den Ausgangspunkt für den Ausflug in die Schlucht der Ardèche bildet (*). Atemberaubende Aussichtsplattformen gewähren ein unvergessliches Panorama! Nach Rückkehr zum Schiff in Le Pouzin dient der Rest des Tages Ihrer Entspannung.

8. Tag, Mittwoch 23. April 2025 - Heimreise
Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen von unserem Luxusschiff. Mit dem Bus treten wir die Heimreise an.

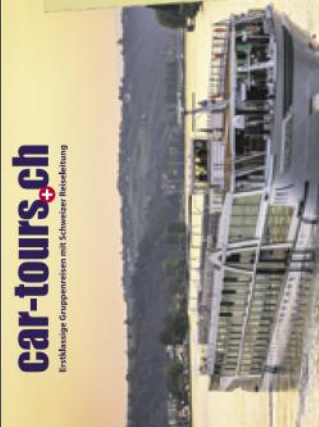
Stilvoll eingerichtete Kabinen

Wildromantische Camargue

reka
Noch mehr sparen - bis 100% REKA Check!

AUSFLUGSPAKET NUR FR. 249.-
Das Ausflugspaket beinhaltet die im Reiseprogramm mit (*) bezeichneten 10 Ausflüge. Das Paket kann nur im Voraus gebucht werden. Sie sparen mindestens 20%. Buchung einzelner Ausflüge an Bord möglich.

car-tours.ch
Erfolgreiche Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Ihr tolles Reiseprogramm:

inhalt

Impressum

Herausgeberin
Medienart AG, Aarau
Inhaber
Valentin Kälin, Jürg Rykart
Abonnemente, Adressänderungen
Telefon 058 510 6113, AboService@zeitlupe.ch, Saanefeldstrasse 2, 3178 Bödingen, abo@zeitlupe.ch

Redaktionsadresse
Medienart AG, Zeitlupe, Auroastrasse 27, 5000 Aarau, Telefon 062 508 79 50 Mail info@zeitlupe.ch, zeitlupe.ch
Chefredaktion Marianne Noser (nom)
Redaktion Franz Ermel, Stellvertreter
Chefredaktor (erf), Ansgret Honnegger (agh), Fabian Rottmeier (fro), Claudia Senn (sec)
Grafik/Layout/Produktion
Dora Siegenthaler, Nicole Ritter, Fabienne Schmidt
Korrektur AVD Goldach AG
Bildredaktion Anja Fliege

Freie Mitarbeitende
Marc Bodmer, Anita Lehmeier, Jessica Prinz
Verlagsleitung Irene Shirazi
Lesermarkt David Erni (Leitung), Elina Sandmeier (Product Management)
Sekretariat Dragica Boric

Treffpunkt moderation@zeitlupe.ch
Abonnements- und Einzelverkaufspreise
10 Ausgaben / Jahr CHF 69,-, Einzelverkauf CHF 9,80,- (Kioskpreis)

Inserate
Verena Tschopp, Leitung Medienberatung, Telefon 044 928 55 54, verena@fachmedien.ch, Fachmedien + Zürchersee Werbe AG, Tiefenaustrasse 2, 8640 Rapperswil, Telefon 044 928 56 11, zeitlupe@fachmedien.ch, fachmedien.ch

Kleinanzeigen Tarife / Adresse auf Seite 37
Telefon 062 508 79 50
Mail kleinanzeigen@zeitlupe.ch

Druckvorstufe Bilder, Druck, Spedition
AVD Goldach AG, Druck- und Verleger-Service, Goldach

Auflage 47 323 Exemplare (WEMF 2024), Leserschaft 122 000 (MACH Basic 2024-2) ISSN 1420-8180

Die Medienart AG ermöglicht EL-Beizigen und-Beizgerinnen ein Gratis-Abonnement der Zeitlupe.

Für unverlangt eingesandte Unterlagen kann die Redaktion keine Haftung übernehmen.
Die Zeitlupe erscheint im 102. Jahrgang.
Die nächste Ausgabe folgt am 14.3.2025.

Eine Publikation von:

medienart.



FLUSSFRAU
Seit fast 15 Jahren wandert Liliane Waldner Schweizer Flüsse entlang. Mit und trotz ihrer Multiplen Sklerose.

12

7 **Weisch no?** Friedensreich Hundertwasser

8 **Im Fokus:** Grosskatzten

11 **Nachgefragt:** Severin Drexler, Direktor Zoo Zürich, über die Grosskatzenanlage Panthera

12 **Begegnung:** Wie Liliane Waldner ihrer Multiplen Sklerose «davonläuft»

16 **Leserreise:** Entdecken Sie die Schönheiten Tschechiens im Sonderzug

Kultur

20 **Sehen:** «Hamlet» als Ballett in Lausanne

22 **Lesen:** Brillanter Roman über Verlust und Trauer

24 **Hören:** Youssou N'Dour in Zürich – die Stimme Senegals kehrt zurück

26 **Schlaf:** Schluss mit Schälchen zählen – Interview mit Schlafmedizinerin Heydy Lorena González

Ratgeber

39 **Selbstfürsorge:** Die Kunst des Nein-Sagens

40 **Gehirn:** Weshalb soziale Kontakte so wichtig sind

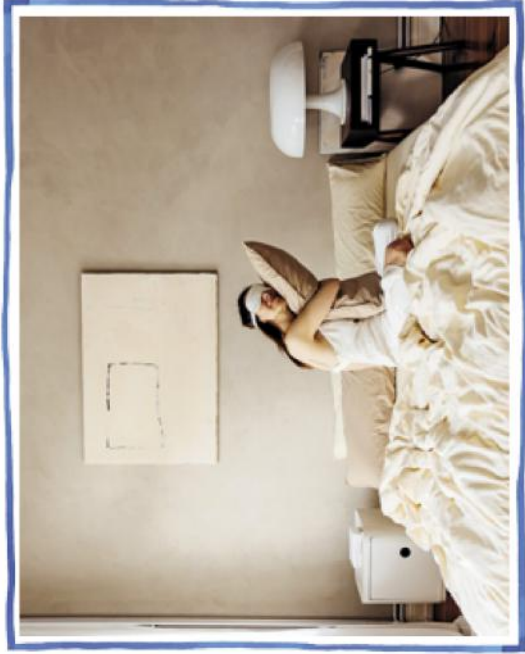
41 **Finanzmissbrauch:** Wie man sich schützen kann

42 **Natur und Umwelt:** So reist man ökologisch

44 **Bettgeschichten:** Ist man im Alter begehrenswert?

49 **Anno dazumal:** Dorothe Glauser-Wyss erinnert sich

50 **Ihre Seite:** Feedbacks aus der Leserschaft



54

PETRA VOLPE
Die Schweizer Erfolgsregisseurin über ihren neuen Film, Stress, Verletzlichkeit und eine prägende Erfahrung.



26

SCHLAFSTÖRUNGEN
Wie sie entstehen und welche modernen Therapieansätze es gibt.

51 **Leserangebot:** Dreitägiger Aufenthalt in Merligen, BE, zu gewinnen

52 **Rätsel:** Fitness für die grauen Zellen

54 **Interview:** Regisseurin Petra Volpe

Savoir-Vivre

64 **Wohlbefinden:** Wonne in der Wanne

66 **Griess:** Der vielseitige Seidentröster

70 **Gesundheit:** Warum Bitterstoffe so gesund sind

76 **Spinning:** Mehr als nur Treten an Ort

80 **Zeitsprünge:** Fragen an die ehemalige Spitzen-Biathletin Selina Gasparin

82 **Mein erstes Mai:** Bouldern

66

SOULFOOD
Griess ist nicht nur gesund, er lässt sich mit Zucker, Gewürzen und Kräutern auch in alle Geschmacksrichtungen aufpeppen.



© Cover: Peter Lüders, Bilder: Jessica Prinz, Plainpicture, Peter Lüders, Stockfood

WIR FEIERN
UNSER
40 JAHRE
JUBILÄUM

Atlas Reisen



JUBILÄUMSREISE AFRICAN EXPLORER

IM SONDERZUG VON WINDHOEK NACH KAPSTADT

MIT MARK WINKLER - GRÜNDER DER MEDIA TOURISTIK AG
Reisedatum: 16.10.2025 - 04.11.2025

Zur Feier von 40 Jahren Media Touristik AG freuen wir uns Ihnen unsere für Sie ausgewählte Jubiläumsreise vorzustellen. Die Sonderzugreise «African Explorer» führt auf einer einmaligen Route von den Naturwundern Windhoek's nach Kapstadt, dem schönsten Ende der Welt.

Pauschalpreis pro Person

Im Doppelzimmer Abteil Kat. Elefant	CHF 14'250.-
Zuschlag Einzelzimmer Abteil Kat. Elefant	CHF 1'940.-
Im Doppelzimmer Abteil Kat. Leopard	CHF 16'350.-

Annulations-/Rückreiseversicherung auf Anfrage

Es gelten die allg. Vertrags- und Reisebedingungen. Telefonische Auskünfte unter Tel. 044 259 80 08 oder schreiben Sie eine Mail an gruppen@atlas-reisen.ch



JUWEL DER
WÜSTE -
AFRIKA AUF
SCHIENEN



scannen & das
Reiseprogramm entdecken

Höhepunkte:

- Übernachtungen in stilvollen Lodges
- Die einzigartige Tierwelt Namibias
- Fish River Canyon und Sossusvlei
- Pirschfahrten im Etosha-Nationalpark
- Wo Wüste und Meer aufeinander treffen: Katamaran-Cruise vor Walvis Bay
- Lagerfeuer-Romantik: Traditionelles Boma im Etosha-Nationalpark
- Windhoek: Moderne und deutsche Tradition

gruppen@atlas-reisen.ch | 044 259 80 08 | www.atlas-reisen.ch

weisch no?



Hundertwasser 807 WELENLÄNGE, 1979

Bunt fürs Leben

Schrill und farbig, bestimmt von vielfältigen Naturmotiven, ungeraden Linien und Spiralen – so kennen wir seine Bilder, die uns als Poster und Postkarten vor allem in den 1980er-Jahren begegnet sind. Schrill war auch sein Künstlername: Friedensreich Hundertwasser Regentag Dunkelbunt, wie sich der 1928 in Wien als Friedrich Stowasser geborene Maler und Architekt nannte. Vor 25 Jahren, am 19. Februar 2000, starb Hundertwasser auf hoher See an Bord der Queen Elizabeth 2 an Herzversagen.

© 2025 NAMIDA AG, Glarus/Schweiz Text: Franz Ernel

330

Ein bis zu 330 Kilo schwerer Amurtiger (Bild) kann drei Meter hoch springen.

10

Amur tiger verzehren im Schnitt täglich 10 Kilogramm Fleisch – und bis zu 40 Kilo auf Mal, Dornenartige Hornpapillen auf der Zunge helfen ihnen dabei, Federn, Fell und Fleisch von der Beute abzuschaben.

5

Der Amurtiger, auch Sibirischer Tiger genannt, ist die grösste aller Raubkatzen: Die Männchen werden bis zu 2,9 Meter lang – und ihre Krallen 5 bis 10 Zentimeter.

6000

Schneeleoparden begeben sich selbst in Höhen von 6000 Metern – und durchklimmen eine Fläche von bis zu 1000 km², um in ihrem kargen Lebensraum eine Beute zu finden.

3

Um den Jagdinstinkt der Grosskatzen zu stillen, saust das zu verfütternde Fleisch in «Panthera» an einer von drei Futter-selbstbahnen durchs Zoogebäude. Den Tieren bleiben nur wenige Sekunden, um zuzuschlagen. Sonst gehen sie leer aus.

4

Besondere Neuheit im Zoo Zürich: Die drei Raubkatzenarten teilen sich die vier abgetrennten Bereiche abwechselnd per Rotationsprinzip. So nehmen sie gegenseitig ihre Fährte auf.

16

In den Gebirgen Nepals, Indiens und Russlands ist eine grosse Sprungkraft von Vorteil, um als Jäger zu überleben. Der Schneeleopard schafft mit einem Satz bis zu 10 Meter!

1971

Schneeleoparden sind rar und perfekt getarnt: Erst 1971 gelang es Zoologe und Naturforscher George B. Schaller erstmals, einen frei lebenden Panthera uncia zu fotografieren.

20

Falls Sie in «Panthera» keine Asiatischen Löwen sehen: Diese schlafen täglich bis zu 20 Stunden.

41

Gemäss der Internationalen Roten Liste der gefährdeten Arten der Weltnaturschutzunion IUCN sind von den 41 Raubkatzenarten vier Fünftel vom Aussterben bedroht.

600

Ausser in Zoos leben Asiatische Löwen nur noch im indischen Gir-Nationalpark. Dort wurden sie 1913 geschützt, als ihr Bestand auf 20 geschrumpft war. Heute sind es über 600.

17

Hauptattraktion von «Panthera» ist der 17 Meter lange «Catwalk». Die Raubkatzen passieren den Übergangssteg in 4,5 Metern Höhe direkt über den Köpfen der (menschlichen) Zoogäste.

16 Meter sind bloss ein Katzensprung

Am 27. März eröffnet der Zoo Zürich seine neue Grosskatzenanlage «Panthera». Wir liefern spannende Zahlen zu den darin lebenden Schneeleoparden, Amur Tigern und Asiatischen Löwen – sowie zur neuen Attraktion.

Text: Fabian Rottmeier



Das tönt gut! Musik & Fluss

Der Luxus der Langsamkeit im Zusammenklang mit wahren Musikgenies in beeindruckenden Kulissen. Das sind die Musik-Flussreisen von der Nr. 1. Excellence, die Schweizer Familienreederei.



Osterwoche im Donauführling

Festtags-Highlights von Kleinen Karpaten bis grosser Oper
Excellence Princess
8 Tage Donau ab CHF 1795
15.04–22.04.2025



Beethovens Neunte zu Ostern

Das lange Oster-Weekend ab/bis Basel
Excellence Queen
5 Tage Rhein ab CHF 1355
17.04.–21.04.2025



Sing & Swing auf dem Rhein

Mit dem Vokalensemble unterwegs nach Baden-Baden
Excellence Countess
3 Tage Rhein ab CHF 555
01.05.–03.05. / 03.05.–05.05.2025



Sommernächte mit Startenor

Jonas Kaufmann an den Schlossfestspielen Thum & Taxis
Excellence Princess
7 Tage Donau ab CHF 1695
15.07.–21.07.2025



Ein schicker Weekender

Eine Weekend-Flussreise mit Starcellist Jodok Vuille an Bord
Excellence Baroness
3 Tage Rhein ab CHF 525
08.08.–10.08.2025



Mit Pepe Lienhard on Tour

Cruise & Concert mit dem legendären Bandleader
Excellence Princess
6 Tage Rhein ab CHF 1995
11.10.–16.10.2025



- 3x Gold, 3x Silber – Excellence ist Europas grüne Flotte

Das Excellence-Inklusivpaket

- Excellence-Flussreise in eleganter Flussblick-Kabine
- Premium-Vollpension
- Reisen in umweltgerechtem Komfort-Reisebus ab/bis Schweiz
- Klimaschutzbeitrag auf Basis der Myclimate-CO₂-Bilanzrechnung
- Bordservices – Gepäckservice am Hafen, WiFi

Weitere Leistungen excellence.ch/paket
Buchen Sie online ohne Buchungsgebühr

Alle Themen-Flussreisen von Excellence entdecken

- CITY CRUISES Stadtreisen, aber anders!
- GOURMET Spitzenküche an Bord
- MUSIK & COMEDY Klassik an Land, Sprachakrobatik an Bord
- KULTUR Kunst, Mode, Foto, Literatur, Architektur, ...
- NATUR Oasen für Pflanzen & Tiere entdecken
- GOLF, VELO, WANDERN Aktiv mit Fachleuten und Gleichgesinnten

excellence.ch/themenreisen

ZOO-ZÜRICH-DIREKTOR SEVERIN DRESSEN ÜBER DIE NEUE GROSSKATZENANLAGE

» Auch Zootiere brauchen punktuellen Stress. »



«Wenn wir am 27. März im Zoo Zürich die neue Grosskatzenanlage Panthera eröffnen, verdanken wir dies auch einem grossen Team-Effort. Mit dem Start beginnt eine spannende Zeit, denn wir probieren einiges aus, das in einem Zoo noch nie jemand versucht hat. Wir wissen nicht, ob am Ende alles wie erhofft klappt. Doch Innovation geschieht nur dann, wenn man Neues wagt. Etwa das Rotationsprinzip, das weltweit neu ist.

In Panthera werden sich Schneeleoparden, Amur Tiger und Asiatische Löwen alle vier Bereiche abwechselnd teilen – mittels verbindender Brücken. Dadurch möchten wir die Haltung erneut einen Schritt weiterentwickeln. Zum Wohl des Tieres. Eine der Brücken verläuft, umgeben von einem Sicherheitsnetz aus Stahlseilen, über die Köpfe unserer Zoo-Gäste hinweg.

Sobald beispielsweise ein Löwe diese überquert hat, stellt er fest, dass im neuen Bereich alles nach Schneeleopard riecht. Unter einer gewissen Anspannung markiert er dann das Gebiet neu. Diese Reaktionen sind gut, denn Zootiere brauchen – wie wir Menschen auch – punktuellen Stress und

neue Reize. Ob sich die Reaktion des Löwen auf die Duftmarken des Schneeleoparden abnutzen wird? Das ist durchaus möglich. Wir werden alles genau beobachten und untersuchen.

In Panthera leben ein Schneeleoparden- und ein Tiger-Paar sowie zwei Löwen-Weibchen und ein -Männchen. Die ersten Tiere kamen Ende 2024 aus verschiedenen europäischen Zoos zu uns, um sich an den neuen Lebensraum zu gewöhnen. Sie sind alle Teil des Europäischen Erhaltungszuchtprogramms, wodurch wir auch die Empfehlung haben, Nachwuchs zu züchten. Auch bei der Fütterung fordern wir die Tiere stärker – mit einem Seilzug, an dem die Nahrung durch die Anlage saust. Das können ganze Geisen- oder Antilopenkadaver sein. Wer nicht schnell reagiert, geht leer aus – wie in der Natur bei Angriffen meist üblich. Die Tiere müssen sprinten und trainieren ihre Reaktionsfähigkeit. Von all diesen Neuerungen erhoffen wir uns am Ende körperlich und psychisch noch gesündere Grosskatzen. »

Mehr Infos zu Panthera: zoo.ch

Aufgezeichnet von: Fabian Rottmeier



excellence.ch | 071 626 85 85
Excellence – Reisebüro Mittelthurgau, CH-8570 Weinfelden



© Zoo Zürich / Goran Basic

Die Flussfrau

Von der Mündung bis zur Quelle: Seit fast 15 Jahren wandert Liliane Waldner Schweizer Flüsse entlang. Mit, trotz und wegen ihrer Multiplen Sklerose.

Text: Annegret Honegger Bilder: Jessica Prinz

Jeder Schritt zählt. Jeder Meter. Jeder Kilometer, den Liliane Waldner zurücklegt. Fast täglich schnürt sie ihre Schuhe, packt ihre Stöcke und zieht los. Ihr Ziel: möglichst alle Schweizer Flüsse erwandern, von der Mündung oder der Landesgrenze aufwärts bis zur Quelle. 87 hat sie schon abgehakt, bei 37 steht noch «pendent» in ihrem Internet-Logbuch. Längst ist die marschierte Kilometerzahl fünfstellig. Und Liliane Waldner zur «Flussfrau» geworden. **Für sie zählen** all diese Schritte, Meter und Kilometer doppelt. Denn mit ihrem Flussprojekt läuft die 73-jährige auch ihrer Krankheit davon, der Multiplen Sklerose (MS). «Jetzt erst recht», sagte sie sich vor 30 Jahren nach der Diagnose. Damals wurde das Gehen zur Therapie.

In ihrer «Glanzzeit», wie sie sie nennt, wanderte sie am Wochenende jeweils 30, 40 Kilometer. Von Zürich nach Luzern etwa, nach Schaffhausen oder nach Beromünster: «Ich lief mich in einen richtigen Rausch.»

Daneben kletterte die Betriebsökonomin die Karriereleiter hoch. Wurde Kantonsrätin, Verwaltungsrätin der Zürcher Kraftwerke, Bankrätin der Kantonalbank. Oft marschierte sie zu Fuss zu den Sitzungen. Im Hosenanzug, mit den Akten im Rucksack. →

UNTERWEGS AM WASSER

Liliane M. Waldner (*1951) wächst in Zürich als Tochter einer alleinerziehenden Mutter auf. Ihren Vater, Freiheitskämpfer und kurz Staatspräsident von Uganda, lernt sie erst mit über 30 kennen. Bereits als Kind spürt sie körperliche Symptome, erhält die Diagnose Multiple Sklerose aber erst 1993. Die 73-jährige Betriebsökonomin und SP-Politikerin war in verschiedenen Gremien im Energie- und Finanzbereich tätig und engagiert sich heute für die Reformierte Kirche. Ihre Website informiert übers Flusswandern und gibt Tipps zum Umgang mit Krankheit und Krisen.

www.fluss-frau.ch



Oft trifft Liliane Waldner auf ihren Märschen stundenlang niemanden. Dann spürt sie Gott an ihrer Seite: Der Glaube gibt ihr Kraft.

Doch MS ist eine Krankheit, die ständig fortschreitet – und Liliane Waldner immer wieder einholt. Nach einem schweren Schub gab sie das Auto auf, kaufte sich ein GA – und entdeckte die Flüsse. Unterwegs von Thun Richtung Bern, erzählt sie, spürte sie plötzlich diese Kraft der Aare, die sie packte: «Davon wollte ich mehr erleben.»

So begann sie erst spontan, dann immer systematischer mit ihren Flusswanderungen. Von A wie Aare bis W wie Wyna. Die Flüsse führen sie in die verborgensten Winkel des Landes. In malerische Landschaften wie auch in vergessene Gegenden, deren Schönheit sich erst auf den zweiten Blick erschliesst. Auf www.fluss-frau.ch dokumentiert sie ihre Touren in Wort und Bild.

Brenno, Moesa, Maggia, Verzasca, Melezza – die Flussnamen lässt Liliane Waldner auf der Zunge zergehen wie südländische Köstlichkeiten. Hört man ihr zu, werden die Gewässer lebendig: «Jedes von ihnen erzählt eine Geschichte.» Mit manchen verbindet sie eine grosse Liebe wie mit der Aare, dieser «Powerfrau und Königin der Schweizer Flüsse». Andere sind widerspenstiger wie der «freche Inn», mit dem sie sich nach einem Sturz auf Glatteis erst allmählich versöhnte. Steht sie schliesslich an der Quelle, empfindet sie Freude und Wehmut zugleich: Das Ziel ist erreicht, aber der Abschied schmerzt.

Die Flüsse haben Liliane Waldner nicht nur das Land nähergebracht, sondern auch die Leute. Immer wieder sprechen Menschen sie an, möchten ein Stück mit ihr gehen, schütten ihr das Herz aus. «Dass ich trotz meiner Schwierigkeiten durchhalte, macht vielen Mut.» Oft trifft sie auf ihren Märschen aber auch stundenlang niemanden. Dann spürt sie Gott an ihrer Seite: «Der Glaube gibt mir Kraft.»

Ihr Projekt bestärkt sie auf ihrem Weg: «Seit ich als Flussfrau unterwegs bin, hat diese unsinnige Krankheit einen gewissen Sinn.» Ihrem Ziel ordnet sie viel unter. Rumpfstabilität, Gleichgewicht, Koordination, Kondition, Beweglichkeit, Schnelldkraft, Sprungkraft –

ihr Trainingsprogramm klingt fast olympisch. Es beginnt frühmorgens mit einer Dehn- und Kräftigungsstunde und endet abends auf dem Hometrainer. In ihrem Wohnblock steigt sie x-mal das Treppenhaus hoch in den neunten Stock. Und in der Physiotherapie arbeitet sie gezielt an ihren Schwachstellen. Bewusst trainiert sie auch, vom Boden aufzustehen. Denn: Sich immer wieder aufzurappeln, wieder auf die Beine zu kommen, im eigentlichen und im übertragenen Sinn, gehört zur MS.

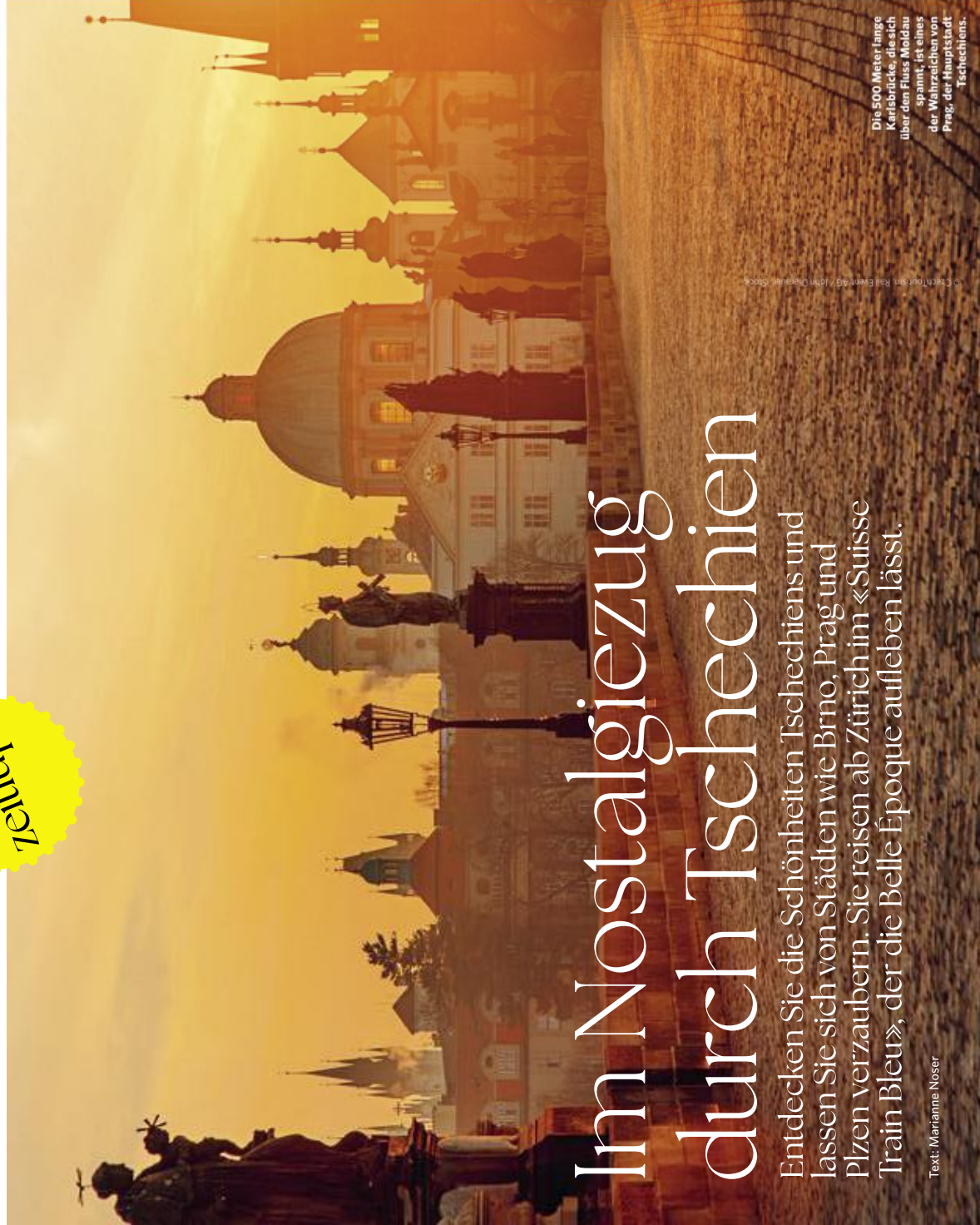
Für Liliane Waldner bedeutet das Wandern Freiheit und Unabhängigkeit: «Solange ich kann, laufe ich.» Auch wenn die Etappen kürzer werden, der Aufwand grösser. Mit 73, weiss sie, läuft sie nicht mehr nur gegen die MS, sondern auch gegen die Zeit. Ihr Gang ist langsam geworden, etwas schleppend, manchmal zieht sie die Füsse nach. Die Krankheit, die sie früher versteckte, ist heute offensichtlich. Liliane Waldner steht längst dazu. Und läuft weiter. Jeder Kilometer zählt. Jeder Meter. Jeder Schritt. ☘

«KRANKHEIT DER 1000 GESICHTER»

Multiple Sklerose (MS) ist eine unheilbare, fortschreitende entzündliche Erkrankung des Nervensystems im Gehirn und im Rückenmark. Sie wirkt sich auf ganz unterschiedliche Körperfunktionen aus wie das Sehen oder Gehen, es kommt zu Schmerzen, Muskelverkrampfungen, Lähmungen und/oder starker Müdigkeit. In der Schweiz leben mehr als 18 000 Menschen mit MS, etwa drei Viertel davon Frauen.

www.multiplesklerose.ch

„Seit ich als Flussfrau unterwegs bin, hat diese unsinnige Krankheit einen gewissen Sinn.“



Im Nostalgiezug durch Tschechien

Entdecken Sie die Schönheiten Tschechiens und lassen Sie sich von Städten wie Brno, Prag und Plzen verzaubern. Sie reisen ab Zürich im «Suisse Train Bleu», der die Belle Époque aufleben lässt.

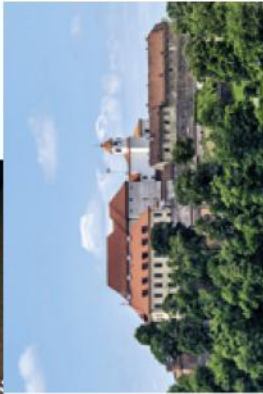
Text: Marianne Noser

Die 500 Meter lange Karlebrücke, die sich über den Fluss Moldau spannt, ist eines der Wahrzeichen von Prag, der Hauptstadt Tschechiens.

© Czechinfo, Petr Bělák, John Deane, Stock



Im «Suisse Train Bleu» führt die Reise ab Zürich stillvoll und bequem durch Tschechien und zurück.



Brno, die Hauptstadt Südmährens, hat kulturell viel zu bieten und wartet mit historischen Sehenswürdigkeiten wie z. B. der Festung Spielberg auf.

Ein Sommerabend im Juni. In der Altstadt von Brno ist viel los: Hier spielt ein Rock-, dort eine Folkband, etwas weiter weg singt eine Frau zur Gitarre von der Liebe Gottes. Auf dem Stadtplatz Svatopluk treten Tanzformationen auf, an den Tischen vor den Restaurants sitzt Jung und Alt beim Bier. Einige haben es sich für einen Schwatz in den Liegestühlen, die kostenlos zur Verfügung stehen, bequem gemacht.

Dass es so lebhaft zu und her geht, liegt auch an den knapp 100 000 Studierenden, welche die hiesigen Unis besuchen. Denn Brno, die zweitgrösste Stadt Tschechiens und Hauptstadt der Region Südmähren, ist ein bedeutendes wissenschaftliches, wirtschaftliches und kulturelles Zentrum. Trotzdem wirkt alles familiär, sodass man entspannt durch die Gassen flanieren und den architektonischen Mix aus verschiedenen Jahrhunderten bewundern kann. Über die Geschichte Brnos informiert die lokale Reiseleiterin auf

einem Rundgang, der u. a. durch das unterirdische Labyrinth, zum Dom und zur Festung Spielberg führt, wo der Blick bis zu den Plattenbauten aus der kommunistischen Zeit reicht.

Reisen mit Stil

Weiter gehts in die tschechische Hauptstadt – im «Suisse Train Bleu», der die Zeittupe-Gruppe während acht Tagen bequem von Zürich durch Tschechien und zurück transportiert. Allein schon die Fahrt im Nostalgiezug ist ein Erlebnis: Nicht nur, weil man sich in den Abteilen, im Bar- und Speisewagen des «Prestige Continental Express» in die noble Belle Époque zurückversetzt fühlt. Sondern auch, weil die Route abwechslungsreich ist und von den Ausläufern der Alpen durch Flussränder, Wälder und Ackerflächen bis hin zu den sanften Hügel-landschaften Tschechiens führt.

Im Gegensatz zum beschaulichen Brno ist Prag eine pulsierende →



Die Fahrt nach Liberec führt über das beeindruckende, 30 Meter hohe Eisenbahnviadukt in Novina.

Reiseprogramm

Bahn-Rundreise durch Tschechien

Reisedatum: 7. 6. bis 14. 6. 2025

Tschechien hat mehr zu bieten als die goldene Stadt Prag: Faszinierende Landschaften, einladendes Ambiente der historischen Städte wie Brno (Brünn), Olomouc (Olmütz), Liberec (Reichenberg) oder Pilsen (Pilsen). Unesco-Denkmäler, den berühmten Gerstensaft und vieles mehr. Sie reisen gemütlich im privaten Sonderzug und Speisewagen des Prestige Continental Express und entdecken so die Vielfalt Tschechiens.

1.Tag: Schweiz-Brno

Individuelle Anreise nach Zürich HB, wo Sie in Ihrem Zugabteil Platz nehmen. Abfahrt im Sonderzug (Zürich HB ab ca. 8:10 Uhr) via Buchs SG über die Albergstrecke, das Deutsche Eck nach Salzburg. Mittagessen im Speisewagen. Weiter via Linz und über Wien in Richtung Brno mit Abendessen im Zug. Übernachtung im Viersternehotel International.

2.Tag: Brno

Am späteren Vormittag geführter Rundgang durch die interessante Stadt. Nachmittag und Abend zur freien Verfügung. Übernachtung.

3.Tag: Sonderzug nach Olomouc

Tagesfahrt durch Mähren nach Olomouc, das auch das «mährische Salzburg» genannt wird. Geführter Rundgang und Nachmittag frei. Rückfahrt nach Brno mit Abendessen im Speisewagen. Übernachtung.

4.Tag: Brno-Prag

Weiterfahrt im Sonderzug über interessante Bahnstrecken Südmährens in Richtung Ostböhmen.

Unterwegs Mittagessen im Speisewagen. Durch Mittelböhmen und durch das reizvolle Flusstal der Sázava nach Prag. Übernachtung im Viersternehotel Penta.

5.Tag: Prag

Begleitete Besichtigung der Prager Burg sowie der Altstadt. Der monumentale Komplex ist seit jeher ein Symbol der böhmischen Länder und gilt als grösste Schlossanlage der Welt. Nachmittag und Abend frei, um weitere Entdeckungen zu machen. Übernachtung.

6.Tag: Sonderzug nach Liberec

Tagesfahrt nach Liberec in Nordböhmen. Auf dem Rundgang erfahren Sie vieles über die Geschichte dieser Stadt. Nachmittag frei. Rückfahrt mit Abendessen im Speisewagen entlang der Elbe nach Prag. Übernachtung.

7.Tag: Prag-Pilsen

Bahnfahrt nach Pilsen in Westböhmen. Geführter Rundgang durch die historische Altstadt mit etlichen Denkmälern sowie Parkanlagen. Zimmerbezug im Courtyard by Marriott Hotel und Nachmittag frei. Abschiedsabendessen in einem traditionellen Restaurant. Übernachtung.

8.Tag: Pilsen-Schweiz

Heimreise in die Schweiz. Über Furth im Wald und durch Bayern mit Mittagessen unterwegs im Speisewagen. Im Schnellzugstempo dem Bodensee entgegen in Richtung Schweiz bis nach Zürich. Individuelle Heimreise.

Ihr Sonderzug

Sie reisen in nostalgischen 1.-Klass-Wagen «Suisse Train Bleu» aus den 60er-Jahren mit komfortablen Seitengangabteilen (max. 4er-Belegung). Die Wagen sind nicht klimatisiert, jedoch mit Senkfenstern ausgestattet. Zum gemütlichen Verweilen trifft man sich im Barwagen. Im eleganten und klimatisierten Speisewagen des «Prestige Continental Express» im Stil des Orient Express werden die Mahlzeiten eingenommen.

Inbegriffene Leistungen

- Rundreise im Sonderzug «Suisse Train Bleu»
- 7 Übernachtungen in guten Viersternehotels inkl. Frühstücksbuffets
- 3 Mittag- und 3 Abendessen im Sonderzug
- Abschiedsabendessen am 7. Tag in Pilsen
- Alle aufgeführten Besichtigungen mit Deutsch sprechenden Reiseführern
- Transfers (wo angebracht)
- ZRT-Reiseleitung
- Ausführliche Reiseunterlagen

Pauschalpreis pro Person

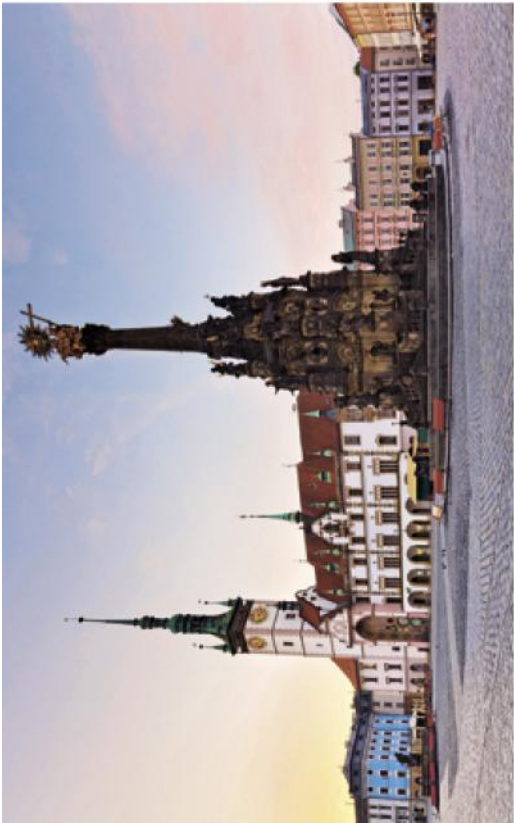
Im Doppelzimmer CHF 2890,-

Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenutzung CHF 350,-

Annullierungskostenversicherung und SOS-Schutz ab CHF 140,-

Weitere Infos und Anmeldung

ZRT Bahnreisen AG
Oberer Saltnadamm 2
3902 Brig-Glis
Telefon 027 922 70 00
www.zrt.ch, info@zrt.ch



Die hübsche mährische Stadt Olomouc ist unter anderem bekannt für die Dreifaltigkeitssäule aus dem 18. Jahrhundert.

Im Sonderzug stressfrei Städte und Landschaften entdecken.



Metropole, die mit ihren prächtigen Bauten, den Kunstschatzen und dem reichen Kulturangebot Menschen aus aller Welt anlockt. Am schönsten ist die Stadt der Hundert Türme frühmorgens, wenn erst wenige unterwegs sind, oder beim Einnachten, wenn die untergehende Sonne sie in ein goldenes Licht taucht. Es empfiehlt sich, durch die Gassen abseits der berühmten Sehenswürdigkeiten zu spazieren. Dabei entdeckt man Ecken und Lokale, in denen sich auch die Einheimischen gern aufhalten.

Wechselvolle Geschichte

Auf dem Hradschin, der Burganlage Prags, wird die Vergangenheit Tschechiens allgegenwärtig. Auf einer geführten Tour, in welcher der Veitsdom, die St.-Georges-Basilika und das Goldene Gässchen erkundet werden, erfährt man, warum das Königreich Böhmen im 14. Jahrhundert unter Karl IV. zu einem der mächtigsten europäischen Reiche aufstieg. Aber auch, was es mit den Prager Fensterstürzen auf sich hat und welche Rolle die Donaumonarchie spielte. Dazu kommen Infos, die vom Dritten Reich

noch weit über die Landesgrenze hinaus gern getrunken. Seit 2017 gehört die Traditionsmarke zum japanischen Bierkonzern Asahi Beer. Was dem Genuss keinen Abbruch tut.

Pilsen hat aber viel mehr zu bieten als Bier. Die westböhmische Stadt beeindruckt im historischen Kern mit ihrem architektonischen Reichtum. Die meisten Gebäude aus den unterschiedlichsten Baupochen – darunter ein imposanter Dom und ein prächtiges Rathaus – sind, wie in Brno und Prag, in einem sehr guten Zustand. Und das, obwohl die Umgebung von Pilsen 1945 – wegen des Rüstungskonzerns Škoda, wo Panzer für die deutsche Wehrmacht produziert wurden – von den Alliierten mehrmals bombardiert worden war.

Unbedingt besuchen sollte man die Grosse Synagoge. Sie wurde 1893 fertiggestellt und zählt zu den fünf grössten der Welt. Das tolle Bauwerk im maurisch-romanischen Stil wurde der jüdischen Gemeinde, die durch die Nazis nahezu ausgelöscht wurde, nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs zurückgegeben und über die Jahre renoviert. Ein Bijou!

© iStock
© iStock, Rail Event AG / John Dreier



© CICR, BBL

Unheil in der Welt

Einblick in die humanitäre Arbeit des Roten Kreuzes

Manche der über 600 Bilder reichen zurück bis ins Jahr 1850. Realisiert wurden sie von Profis, die teils zu den renommierten Magnum-Fotografen zählten, aber auch von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Roten Kreuzes und Rothalbmonds. Sie zeigen die globalen Krisenherde und illustrieren die komplexen Bedingungen, unter denen die humanitäre Arbeit geleistet wird.

To Heal a World, Haus der Fotografie Olten, bis 4. 5., ipfo.ch

Texte: Marc Bodmer

Hamlet hebt ab

Das weltberühmte Theaterstück kehrt als Ballett zurück

Shakespeares Meisterwerk «Hamlet» gehört zu den meistaufgeführten Theaterstücken weltweit. Im Juni 2024 feierte es als Ballett Premiere in Lausanne. Das mit Intrigen gespickte Drama, aber auch die Revue durch das Leben Maurice Béjarts, des Gründers des Béjart Ballet, und eine Interpretation von Ravels «Bolero» werden im Musical Theater Basel das Publikum begeistern.

Béjart Ballet Lausanne, 28. 2. bis 2. 3., Musical Theater Basel, Vorverkauf: ticketcorner.ch



© Gregory Batardon

Alter Mann, was nun?

Ein Familiendrama im Milieu ehemaliger CIA-Agenten.

Vor 30 Jahren machte Dan Chase die Dreckarbeit für die CIA im Mittleren Osten. Er konnte sich absetzen und verschwand von der Bildfläche.

Doch als ein Auftragsmörder in seinem Haus auftaucht, folgen die Geister seiner Vergangenheit und bedrohen nicht nur ihn. Ein Familiendrama der anderen Art mit Jeff Bridges in der Hauptrolle.

«The Old Man», Staffeln 1 und 2 auf Disney+



© FX Networks

Ein Leben im Überfluss

Wo und wie wir einkaufen

In den letzten Dekaden hat sich die Art und Weise, wie wir einkaufen, stark verändert. Viele Güter werden nur noch online angeboten, doch die frischeste Ware findet man noch wie vor auf dem Bauernhof oder Markt. Fotografien, Werbeplakate, Einkaufstaschen und vieles mehr illustrieren in dieser Ausstellung den Wandel der Konsumwelt.

Konsumwelten, bis 21. 4., Landesmuseum, Zürich, landesmuseum.ch



© Schweizerisches Nationalmuseum

INSERAT

rigert
ERST DEN NACH

Sofort lieferbar!

Rigert Treppenlifte
Heute bestellt - morgen geliefert

Gratis Beratung
041 854 20 10
oder siehe www.rigert.ch

Ihr Schweizer Treppenlift-Experte seit 1962

Bildstark

Earhart – Der abenteuerliche Flug einer Wühlmäus um die Welt, Torben Kuhlmann

Eine abenteuerlustige Wühlmäus entdeckt auf einer Briefmarke eine riesige Katze aus Afrika. Mithilfe eines Mausepiloten baut sie eine Flugmaschine und reist dahin. Nebst Riesenkatzen trifft sie dort auch die Flugpionierin und Frauenrechtlerin Amelia Earhart. Ein grandios illustriertes Bilderbuch von Torben Kuhlmann.

Nord Süd Verlag, ca. CHF 29.90



Fesselnd

Das kalte Schweigen der See, Morgan Audic

In der Hoffnung, zur Ruhe zu kommen, kehrt die Polizistin Lottie in ihre Heimat auf Spitzbergen zurück. Doch dann wird die Leiche einer Meeresbiologiestudentin gefunden. War es der Angriff eines Eisbären? Ein ungewöhnlicher Thriller mit interessanten Informationen über Meeressäuger.

Hoffmann und Campe Verlag, ca. CHF 33.50

Generika Check

Marc

setzt auf sein bekanntes Medikament.

Mike

nimmt ein Generikum.

Der Unterschied? Nur der Preis.



um mehr über Generika zu erfahren

AMAVITA+
meine Apotheke



Brillant

Mein drittes Leben, Daniela Krien

Seit ihre 17-jährige Tochter bei einem Unfall starb, ist Lindas Leben aus den Fugen geraten. Die Trauer drückt schwer, und sie zieht ohne ihren Mann auf einen abgelegenen Hof, wo sie sich um den Garten und den Hund kümmert. Erst als sie einer Frau mit einer behinderten Tochter begegnet, spürt sie allmählich wieder einen Sinn. Langsam findet sie zurück ins Leben und zu sich. Ein brillant geschriebener, melancholischer Roman über Verlust, Trauer und den Mut zu einem Neuanfang.

Diogenes Verlag, ca. CHF 35.-

Texte: Regula Tanner
das-lesegluck.ch



Unterhaltsam

Eisefeld, Steffen Weinert

Mara Eisefeld, neue Leiterin der Mordkommission im Berliner LKA, untersucht den Tod eines Einbrechers. Dabei stösst sie auf einen geheimen Kellerraum, in dem sich ein düsteres Geheimnis verbirgt. Ein wendungsreicher Krimi mit teilweise fast filmreifer Action. Gute Unterhaltung für zwischendurch.

Knaur Verlag, CHF 18.50

Eindrücklich

Tabak und Schokolade, Martin R. Dean

Nach dem Tod seiner Mutter findet der Autor ein Fotoalbum aus seinen Kinderjahren auf Trinidad und Tobago. Die Mutter, Tochter aargauischer «Stumpenarbeiter», ging nach London und wurde von einem Mann aus der westindischen Oberschicht schwanger. Eindrücklich erzählt der Autor von der oftmals schmerzhaften Suche nach seinen Wurzeln.

Atlantis Verlag, ca. CHF 30.-



Bewegend

Fragen hätte ich noch – Geschichten von unseren Grosseitern, Wolfram Schneider-Lastin

Als der Schauspieler, Germanist und Historiker Wolfram Schneider-Lastin sich mit der Geschichte seiner Grosseitern befasste, stiess er in seinem Bekanntenkreis auf grosses Echo. Viele Menschen begannen, eigene Erinnerungen niederzuschreiben. Nun ist eine Sammlung von Erzählungen entstanden, die zeithistorisch Spannendes, Berührendes und Bewegendes aufzeigt.

Rotpunktverlag, ca. CHF 32.-





Musik für die Füße

Fritz Kalkbrenners angenehme Beats

Es ist der Sound, zu dem man durch laue Sommer-
nächte tanzen oder leicht beschwipst in die Ferne
gucken kann. Der ostdeutsche DJ und Produzent Fritz
Kalkbrenner versteht es wie sein Bruder Paul, ein-
gängige Melodien mit sanften und treibenden Beats
zu kombinieren.

Fritz Kalkbrenner, «Third Place»,
Universal Music und Streaming

INSERAT



kontiki

Digitale
Reisebegleiterin
für unterwegs:
mykontiki-App



Yousou N'Dour auf Tour

Die Stimme Senegals kehrt zurück

Als Yousou N'Dour zusammen mit Neneh Cherry 1994 den Hit
«7 Seconds» landete, schrieb er Musikgeschichte. Nach seinem
legendären Auftritt 2019 kehrt der afrikanische Superstar endlich
wieder nach Zürich zurück. Begleitet wird der Sänger, der vibrie-
rende senegalesische Rhythmen mit Jazz, Pop und Worldmusic
verschmilzt, von seiner Band Super Étoile de Dakar.

Yousou N'Dour & Super Étoile de Dakar, 22. April,
Kaufleuten, Zürich, Vorverkauf: ticketcorner.ch

Die Stimme des Jazz



Samara Joy auf Tournee

24 Jahre jung und schon drei
Grammy-Awards gewonnen: Die
US-Jazzsängerin Samara Joy trägt
ihren Namen zu Recht: Es ist
eine wahre Freude, ihr zuzuhören.
Im Rahmen der Jazz-Classics-Tour
bietet sich gleich zwei Mal die
Gelegenheit, sie live zu genießen.

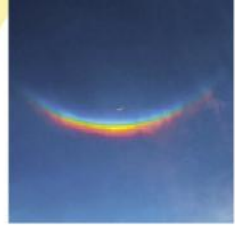
Samara Joy, 11. März, KKL Luzern; 12. März,
Victoria Hall, Genf, ticketcorner.ch

«Mond-Musik»

Sphärisches und Poppiges

Die britische Pop-Band Coldplay
hat auf ihrem zehnten Album
«Moon Music» zehn eingängige
Songs zusammengestellt, deren
Refinement erklärt, warum sie zu
den weltweit erfolgreichsten Bands
gehört: Die Refrains sind eingängig
und schon nach dem ersten Mal
hören kann man mitsummen.

Coldplay, «Moon Music», CD und auf
Streaming-Portalen



© Universal Music, zVE, AB+DM, Lucerne Festival / Priska Kettner, privat

Der Norden: Jede Reise, ein neues Kapitel

LAPPLAND UND LOFOTEN FÜR GENIESSER:INNEN

- Reisezeitraum: 14.06. – 31.09.2025
- 15-tägige Reise mit Mietwagen und Hurtigruten
- Sami-Kultur und Natur in Lappland
- Zwei Nächte an Bord des Postschiffs
- Spektakuläre Inselwelt der Lofoten

Ab Fr. 4430,- pro Person / bei 2 Personen im Doppelzimmer

HURTIGRUTE SOMMERHIT: LAPPLAND UND NORWEGEN

- Reisezeitraum: 04.06. – 16.08.2025
- 11-tägige Reise durch Norwegen und Finnisch-Lappland
- Legendaire Postschifflinie entlang der norwegischen Küste
- Lappland-Erlebnis mit spannenden Aktivitäten und betreuten Transfers
- Route nord- oder südwärts wählbar

Ab Fr. 4060,- pro Person / bei 2 Personen im Doppelzimmer und Innenkabine



Zu unseren
Sommerreisen

Lassen Sie sich von Ihrem Spezialisten beraten.

Tel. 056 203 66 66
info@kontiki.ch

www.kontiki.ch

Beethoven einmal anders Luzern feiert im Frühling klassische Musik

Riccardo Chailly, Chefdirigent des Lucerne Festival Orchestra,
tat sich zunehmend schwer mit den Interpretationen von Beet-
hovens Werk. Deshalb wandte sich der Kenner der Materie ab
vom Bekannten. Er kehrte zum Ursprung zurück und nimmt den
Komponisten nun beim Wort. Im Rahmen des Festivals por-
tiert Chailly auch die jungen Pianisten Alexander Malofeev, der
Schubert und Liszt interpretieren wird, und Mao Fujita, der seit
2022 zu den Stammgästen in Luzern zählt.

Lucerne Festival, Frühlings-Fest, KKL, 11. bis 13. April,
Vorverkauf: ticketbox@lucernefestival.ch, lucernefestival.ch



Italo-Pop aus der Schweiz

**Die Esteriore Brothers
sind auf Tournee**

An Piero, den ältesten Spross der musi-
kalischen Esteriore-Familie (Mamma
Rosa und Papà Toni hatten schon eine
Band), dürfen sich nach seinen Auftrit-
ten bei der Casting-Show «Musicstar»
und dem Eurovision Song Contest man-
che erinnern. Zusammen mit seinen
drei Brüdern Mimmo, Gabriele und
Amedeo feiert er Italienität und entlockt
dem Publikum Begeisterungstürme.

The Esteriore Brothers, «Viva Italia», Tour
bis 18. Oktober, esteriorebrothers.com



Texte: Marc Bodmer

Schluss mit Schläfchen zählen

Kaum etwas ist so zermürbend wie chronische Schlafstörungen. Doch die Wissenschaft kommt den Ursachen zunehmend auf die Spur. Die Schlafmedizinerin Heydy Lorena González über moderne Therapieansätze und die Kunst, das richtige Medikament zu finden.

Interview: Claudia Senn

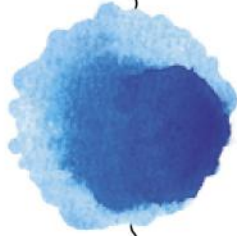
Frau González, stellen wir uns vor, ich komme als Patientin in Ihre Schlafklinik und erzähle Ihnen, dass ich abends oft lange wach liege und morgens viel zu früh aufwache. Wie behandeln Sie mich?

Ihre Symptome deuten darauf hin, dass Sie eine Insomnie haben, eine von vielen möglichen Schlafstörungen. Nun muss ich wie eine Detektivin herausfinden, woran das

liegen könnte. Seit wann schlafen Sie so schlecht? Gab es einen Auslöser? Wie sind Sie damit umgegangen, als die Symptome zum ersten Mal auftraten? Wie gehen Sie heute damit um? Bleiben Sie wach im Bett liegen? Sind Sie dabei entspannt oder werden Sie nervös und machen sich Sorgen, dass Sie am nächsten Tag nicht leistungsfähig sein werden? →

© planpicture / Mia Takahara, iStock





So laut wie ein Düsenjet

Schuld ist bei Schnarchern meist die Anatomie: die Zunge zu dick, das Halszäpfchen zu lang, die Mandeln zu gross, die Nasenscheidewand zu krumm. Doch auch Übergewicht und Alkohol begünstigen das nächtliche Sägen. Im mittleren Alter schnarchen etwa 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen. Spätestens nach der Menopause sind die Frauen aber mit den Männern gleichauf.

Moderate Schnarcher sägen bei etwa 55 Dezibel, der Lautstärke eines brummenen Kühlschranks. Es geht aber auch spektakulärer: Bei der Britin Jenny Chapman massen die Ärzte vor einigen Jahren 111,6 Dezibel. Das ist so laut wie ein tiefliegender Düsenjet.

Gefährlich ist das Schnarchen vor allem dann, wenn es zu Atemaussetzern kommt, der sogenannten Schlafapnoe. Die Betroffenen bekommen nachts nichts davon mit, fühlen sich jedoch tagsüber oft quälend müde. Da Schlafapnoe das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Depressionen erhöht, sollte sie unbedingt behandelt werden. Hilfsmittel wie Unterkieferschienen sind einen Versuch wert. Als Goldstandard gilt jedoch die Überdruck-Beatmung mit einer CPAP-Maske, die die erschlafften Atemwege offenhält. Wer die Maske nicht verträgt, könnte von einem Zungen-Schritt-maker oder einer Operation profitieren.

Sie stellen also erst einmal jede

Menge Fragen.

Genau. Ich muss wissen, wie Sie sich tagsüber fühlen, ob Sie Angst vor der kommenden Nacht haben, ob Sie Alkohol trinken, Medikamente nehmen, an anderen Krankheiten leiden. Es geht darum, zu verstehen, was für eine Person ich vor mir habe. Sind Sie ängstlich? Perfektionistisch? Haben Sie ADHS? Manche Faktoren in unserer Persönlichkeitsstruktur machen uns anfälliger für schlechten Schlaf.

Sie erwähnten vorhin einen Auslöser. Hat Insomnie immer einen Auslöser?

Ja, das kann zum Beispiel der schnarchende Partner sein, Schichtarbeit oder eine lärmige Strasse vor dem Haus. Vielleicht hatten Sie einen Unfall, lagen mit gebrochenen Knochen im Spital, und die Schmerzen hielten Sie wach. Es kann aber auch Stress sein: der Tod eines nahen Angehörigen, der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Trennung oder die Vorfreude auf eine Hochzeit. Das alles lässt unseren Körper Adrenalin ausschütten, und Adrenalin macht uns wach. Manche Leute erinnern sich allerdings gar nicht mehr an den Auslöser, weil sie sich schon 20 oder 30 Jahre mit ihrer Schlafstörung herumquälen.

Ist es der Auslöser, der zu chronischen Schlafstörungen führt?

Meistens ist es eher unser Umgang damit. Der schnarchende Partner hat längst ein eigenes Zimmer, der gebrochene Knochen ist wieder verheilt, die Hochzeit war perfekt, aber wir schlafen weiterhin schlecht. Warum? Das ist die entscheidende Frage.

Ja, warum?

Viele Menschen gehen mit dem Nicht-schlafen-Können unbewusst falsch um. Sie liegen wach im Bett und denken: Ich muss jetzt unbedingt schlafen. Nur noch drei Stunden, bis der Wecker klingelt. Die Gedanken drehen sich im Kreis, und je mehr Sie versuchen, dieses Gedankenkarussell anzuhalten, desto weniger gelingt Ihnen das. Sie sind angespannt, regen sich auf oder sind zunehmend verzweifelt, was den Körper Adrenalin ausschütten lässt. Ein Teufelskreis.

Solche Gedanken sollte man also besser lassen.

Ja, denn wenn Sie in dieser Verfassung im Bett liegen bleiben, nimmt das Gehirn an, es sei okay, wach im Bett zu liegen. Wir nennen das konditioniertes Lernen. Wir «erlernen» also, nicht zu schlafen, obwohl der eigentliche Auslöser der Schlaflosigkeit längst beseitigt ist.

Das heisst, besser nicht liegen bleiben und grübeln?

Nein, wenn Sie 15 bis 20 Minuten lang nicht einschlafen können, setzen Sie sich lieber im Bett auf und tun etwas Beruhigendes, bis die Schläfrigkeit Sie übermannt. Lesen zum Beispiel – aber keine spannenden Krimis. Und benutzen Sie dafür eine kleine Lampe, die bloss das Buch beleuchtet, nicht aber Ihr Gesicht, denn Licht macht Sie wach. Podcasts und Hörbücher sind ideal. Wenn Sie jedoch Wäsche bügeln oder Rechnungen bezahlen, werden Sie nur noch wacher.

Was, wenn es einem nicht von selbst gelingt, gelassen zu bleiben? →



Heydy Lorena González
Ist Chefarztin der Hofklinik für Schlaf- und Wachmedizin in Luzern.
www.hofklinik.ch

„Ich muss arbeiten wie eine Detektivin.“

© iStock, Jessica Prinz

Den meisten Patientinnen und Patienten können wir mit kognitiver Verhaltenstherapie helfen, einer besonderen Form von Psychotherapie. Oft reichen dafür wenige Sitzungen aus. Zu dieser Therapie gehört auch die Vermittlung von Wissen darüber, wie Schlaf überhaupt funktioniert. Anders, als man früher dachte, brauchen ältere Menschen nämlich nicht weniger Schlaf. Tiefschlaf- und Traumphasen nehmen jedoch stark ab. Wer über 70 ist, hat nur noch knapp fünf Prozent Tiefschlaf. Da ist es normal, dass man öfter wach wird, wenn man sich umdreht oder von Geräuschen gestört wird.

Das lässt sich also nicht ändern?

Nein, aber ganz vieles andere schon. Licht ist für den Schlaf zum Beispiel essenziell wichtig. Wir alle haben eine innere Uhr im Kopf, die vor allem durch die blauen Anteile des Lichts stimuliert wird. Wenn wir in den Vormittagsstunden genügend Tageslicht bekommen, wird unser Schlaf besser. Wenn wir aber zu viel drinnen sind und uns abends auch noch vor den PC oder das Handy setzen, deren Bildschirme ebenfalls einen hohen Blaulichtanteil haben, dann weckt uns das auf.

Was, wenn man nicht mehr fit genug ist für einen täglichen Spaziergang?

Kaufen Sie sich eine Tageslichtlampe und setzen Sie sich morgens für 30 bis 60 Minuten davor. Es sollte eine grosse Lampe sein, mit mindestens 10 000 Lux, sonst kann sie die Rezeptoren im unteren Bereich der Augen nicht stimulieren. Im Handel gibt es gute Modelle für etwa 100 Franken. Voraussetzung ist



Gelassenheit ist der Schlüssel

Die Innsbrucker Schlaf-forscherin und Neurologin Birgit Högl erforschte das Schlafverhalten der Moseleten, einer indigenen Volksgruppe, die fernab der Zivilisation im bolivianischen Urwald lebt. Wenn es dunkel wird, ziehen sich die Moseleten in ihre Hütten zurück, wenn es hell wird, stehen sie wieder auf. Insgesamt verbringen sie etwa elf bis zwölf Stunden auf ihren Bastmatten, schlafen in dieser Zeit jedoch keineswegs durch. Die Menschen liegen in der Dunkelheit, unterhalten sich, kauen Kokablätter oder haben Sex. Die Kinder schlafen bei den Eltern. Ausserdem müssen die Erwachsenen häufig aufstehen, um nach dem Vieh zu sehen, wenn Raubtiere in der Nähe sind. Als erholsamen Schlaf würden wir das nicht bezeichnen, doch die Moseleten beklagen sich nicht, sondern nehmen ihren Schlaf hin, wie er unter diesen Umständen eben ist. Von so viel Gelassenheit können wir nur träumen.

allerdings, dass Sie keine Netzhautprobleme haben.

Was lernen Ihre Patienten und Patientinnen noch in der kognitiven Verhaltenstherapie?

Viele ältere Menschen, die nachts schlecht schlafen, legen sich tagsüber für ein Schläfchen hin. So verstärken sie das Problem aber bloss, denn sie rauben sich damit den Nachtschlaf.

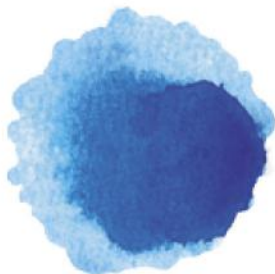
Also kein Nickerchen?

Wenn Sie nachts gut schlafen, können Sie gerne einen Powernap von etwa 20 Minuten machen. Nicht länger, sonst gleiten sie in den Tiefschlaf ab und wachen benommen wieder auf, weil das Gehirn verlangsamt ist.

Stellen Sie einen Wecker und machen Sie sich keinen Druck. Wenn der Körper Schlaf braucht, werden Sie schlafen. Wenn nicht, ruhen Sie einfach. Nicht empfehlenswert ist es, abends früher ins Bett zu gehen, um trotz des nächtlichen Wachliegens auf Ihre gewohnte Schlafmenge zu kommen.

Warum ist das keine gute Idee?

Stellen wir uns vor, dass Sie vor Ihrer Pensionierung jeweils um 23 Uhr ins Bett gegangen und um 6 Uhr aufgestanden sind. Sie haben also sieben Stunden geschlafen. Als Rentnerin gehen Sie, weil Sie so schlecht schlafen, schon um 21 Uhr ins Bett und stehen um 7 Uhr auf. Zehn Stunden im Bett – logisch, dass Sie da nachts wach liegen! Der Körper kann nicht länger schlafen als die Dauer, auf die er genetisch programmiert ist. Die Lösung heisst hier: kürzere Bettzeiten. Natürlich werden Sie das Problem nicht von einem Tag auf den



Licht ist für unseren Schlaf sehr wichtig.



anderen lösen, aber wenn Sie es durchziehen, werden Sie innert sieben bis zehn Tagen eine Besserung erfahren, weil der Schlafdruck steigt.

Was, wenn das nicht klappt?

Der schwierigste Teil der kognitiven Verhaltenstherapie ist die Auseinandersetzung mit den inneren Glaubenssätzen, z. B. «Wenn ich nicht acht Stunden schlafe, werde ich krank oder fühle mich den ganzen Tag mies». Solche Überzeugungen wirken sich negativ auf den Schlaf aus und sind sehr schwierig zu durchbrechen. Das braucht oft eine längere Behandlung. Manchmal muss man dafür auch zu spezialisierten Psychotherapeuten gehen.

Verschreiben Sie auch Medikamente?

Ja, vor allem bei Menschen, die einen hohen Leidensdruck haben und sehr erschöpft, labil oder deprimiert sind. Solche Patientinnen und Patienten haben manchmal gar nicht die Energie für eine kognitive Verhaltenstherapie und müssen erst mit Medikamenten stabilisiert werden. Aller-

dings gibt es bisher kein Mittel, das ideal ist. Die früher sehr häufig verschriebenen Benzodiazepine sind gar keine Schlaf-, sondern Beruhigungsmittel und für ältere Menschen nicht geeignet, weil sie das Gedächtnis beeinträchtigen, die Sturzgefahr erhöhen und abhängig machen können.

Was verschreiben Sie stattdessen?

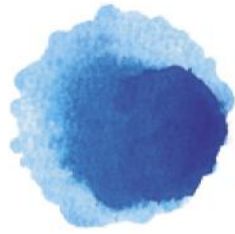
Es ist eine Kunst herauszufinden, welches Medikament für wen am geeignetsten ist. Die neuen Schlafmittel wie Zolpidem, das auch unter dem Namen Stilnox verkauft wird, sind besser als die Benzodiazepine, haben aber ähnliche Nebenwirkungen. Sie sollten nur für kurze Zeit eingesetzt werden. Dann gibt es schlafstossende Antidepressiva wie Surmontil oder Trittico. Sie machen nicht abhängig, doch gerade Surmontil kann Auswirkungen auf das Herz haben.

Wie steht es mit Melatonin?

Das kann helfen, gerade bei älteren Menschen, denn im Alter flacht die Kurve des Melatonins ab. Ich würde es aber immer zuerst →

© planpicture / Mita Takahara, iStock

© laif / Mads Nissen



mit Lichttherapie in den Morgenstunden probieren.

CBD-Tropfen?

Manche Leute schwören darauf, doch ich verordne sie nicht, denn die Studienlage dazu ist sehr widersprüchlich. So gut wie gar nie ver-
schreibe ich Antipsychotika, die in Pflegeheimen oft eingesetzt werden. Diese Medikamente sind eigentlich für Schizophrenie-Patienten ge-
dacht, sie machen bloss als Neben-
wirkung schläfrig und haben auch
viele andere Nebenwirkungen.

Pflanzliche Mittel wie Baldrian, Hopfen und Melisse?

Es gibt Lavendelöl-Kapseln, die
man unter dem Namen Lasea rezepte-
frei kaufen kann. Studien belegen,
dass ältere Menschen, die schlecht
schlafen und unter Depressionen
und Ängstlichkeit leiden, davon
profitieren. Sie helfen nicht direkt
beim Schlafen, doch nach sechs bis
acht Wochen fühlt man sich ent-
spannter und schläft deshalb besser.
Ich habe sie schon oft eingesetzt.

2023 wurde ein neues Schlafmittel zugelassen: Quviviq. Haben Sie be- reits Erfahrungen damit gesammelt?

Quviviq könnte sich als Hoffnungs-
träger erweisen. Von Patientinnen
und Patienten höre ich, dass sie damit
besser schlafen und sich auch tags-
über ausgeruhter fühlen. Quviviq
funktioniert anders als andere Schlaf-
mittel, denn es blockiert die Rezepto-
ren, an die unser körpereigenes Wach-
hormon Orexin andockt. Deshalb
macht es nicht abhängig, man hat kei-
nen Hangover und auch sonst kaum
Nebenwirkungen. Allerdings sollte

druck, Hirnschlägen oder Herzin-
farkten führen. Im Schlaf räumt das
Gehirn auf. Es gibt die Theorie, dass
Menschen, die dauerhaft zu wenig
Schlaf bekommen, ein höheres
Risiko haben, an Demenz zu erkrän-
ken, weil das Gehirn die Abfallpro-
dukte nicht entsorgen kann und sie
sich in den Zellen ablagern. Schlaf-
apnoe begünstigt zudem auch Bein-
unruhe in entspanntem Wachsein,
welche oft von nächtlichen Bein-
zuckungen begleitet wird, die den
Schlaf ständig unterbrechen.

Schlafstörungen und andere Krankheiten können also miteinander zusammenhängen?

Das ist sogar sehr oft so. Wer zum Bei-
spiel eine Herzinsuffizienz hat, leidet
häufig unter einer ganz bestimmten
Atemstörung im Schlaf. Diese Leute
«vergessen» quasi zu atmen. Es gibt
auch eine Art von Demenz, die sich
Jahre zuvor mit auffälligem Verhalten
im Schlaf ankündigt. Die Leute
schreien und schlagen um sich. Wenn
sie geweckt werden, erzählen sie meis-
tens, dass sie gerade einen Traum hat-
ten, in dem sie in Gefahr waren und
sich verteidigen mussten. Sie leben
also ihre Träume aus. Wenn man das
rechtzeitig erkennt, kann man den
Verlauf der Demenz mit Medikamen-
ten verlangsamen.

Woran liegt es, dass manche ein Leben lang gut schlafen und andere schon in der Kindheit Probleme damit haben?

Alle schlafen mal schlecht. Der Un-
terschied liegt aber in der Bewertung.
Je besser es gelingt, eine schlechte
Nacht gelassen hinzunehmen, umso
grösser ist die Chance, dass man in
der nächsten wieder gut schläft. ☺

Ist das gefährlich?

Ja, Schlafapnoe sollte man unbedingt
so früh wie möglich behandeln.
Sonst kann sie zu erhöhtem Blut-

Gaaaaanz ruhig

Vier Entspannungstechniken,
die wirklich beim Einschlafen
helfen können.

1. DIE 4-7-8-ATMUNG...

... ist eine Atemtechnik aus dem
Yoga. Atmen Sie vier Sekunden
lang tief durch die Nase ein, halten
Sie sieben Sekunden lang die Luft
an und atmen Sie während acht
Sekunden langsam und ruhig wie-
der aus, bis Ihre Lungen komplett
leer sind. Vorgang einige Minuten
wiederholen. Beruhigt den Herz-
schlag, senkt den Blutdruck und
sorgt durch die Stimulation des
Vagus-Nervs für innere Ruhe und
Entspannung.
Weitere Yoga-Atemtechniken finden Sie
unter dem Stichwort «Pranayama» auf
YouTube.

2. PROGRESSIVE MUSKELTENSINNUNG NACH JACOBSON ...

... ist eine wissenschaftlich fun-
dierte Entspannungsmethode, die
bei Schlafstörungen, Stress und
chronischen Schmerzen helfen
kann. Durch gezieltes Anspannen
und wieder Loslassen bestimmter
Muskelgruppen erreicht man eine
tiefe Entspannung des gesamten
Organismus.

Pro Senectute bietet in einigen Kantoi-
nen Kurse in Progressiver Muskel-
tension an. Praktische Anleitungen
finden Sie auch auf YouTube.

3. ASMR ...

... bedeutet Autonomous Sensory
Meridian Response («Autonome
sensorische Meridianreaktion»)
und bezeichnet ein kribbelndes,
als beruhigend empfundenen
Gefühl, das sich von der Kopf-
haut her auf den ganzen Körper
ausbreitet. Es lässt sich z. B. mit
Kopfkraulen auslösen, aber auch
durch akustische Reize wie mit
hochempfindlichen Mikrofonen
aufgenommenes Rascheln, Knis-
tern, Klopfen oder Flüstern. Der
wissenschaftliche Nachweis für
die Wirksamkeit steht noch aus.

Videos und Sounddateien auf Spotify,
YouTube und anderen Streaming-Plat-
formen. Tipp: Kopfhörer benutzen.

4. YOGA NIDRA ...

... auch bekannt als «der yogi-
sche Schlaf», ist eine angeleitete
Tiefenentspannung, bei der man
nach einem systematischen Ab-
lauf durch den Körper «reist» und
das Gedankenkarussell zur Ruhe
bringt. Am besten erlernen Sie
die Methode in einem Yogastudio.
Doch auch im Internet finden sich
zahllose Anleitungen. Probieren
Sie aus, welche Stimme Ihnen be-
fällt, und ob Sie eine Anleitung mit
oder ohne Musik bevorzugen.

Auf Spotify, YouTube und anderen
Streaming-Plattformen.



© iStock

„Der Kampf ist vorbei“

Viele Jahre litt Zeitlupe-Redaktorin Claudia Senn (59) unter schweren Schlafstörungen. Dann fand sie endlich die richtige Ärztin.

Text: Claudia Senn

Das Schlimmste an meinen Schlafstörungen waren nicht die zähen Tage, durch die ich mich schleppte wie durch ein endloses Feld aus Treibsand. Es waren auch nicht die durchwachten Nächte, in denen ich mich mit jeder vergangenen Stunde noch elender fühlte. Es gab Tage, an denen ich mich aus Sitzungen schlich, um auf der Toilette kurz für fünf Minuten den Kopf auf die Knie zu legen. Und Nächte, in denen ich aus Verzweiflung sterben wollte. Dann konnte ich endlich schlafen. Für immer. Doch schlimmer als all das war die Hilflosigkeit.

Dann machen Sie halt Entspannungsübungen, sagte meine Hausärztin. Machte ich ja. Genauso wie alles andere, das uns Schlafstörungen geraten wird: Ich ging zu regelmässigen Zeiten ins Bett, hielt mein Schlafzimmer kühl, trank abends weder

Kaffee noch Alkohol, vermied aufregende Abendbeschäftigungen und exzessiven Handygebrauch, machte Psychotherapie, lernte autogenes Training, übte mich in Selbsthypnose und nahm Baldrian in fünfjähriger Dosis. Schlafen konnte ich trotzdem nicht.

Einmal war ich vier Nächte hintereinander wach und sah mich schon in der Psychiatrie, weil eine weitere schlaflose Nacht mich zweifelsohne durchdrehen lassen würde. Da bekam ich eine Tablette, die dem Mätyrium schlagartig ein Ende setzte. Nur leider hatte sie einen kleinen Schönheitsfehler: Sie konnte abhängig machen.

«Nicht mehr als eine Packung alle sechs Monate», ermahnte mich meine Hausärztin. Und wenn die Packung leer war? Ging alles von vorne los.

Die Gründe für meine Schlafstörungen waren komplex. Viele Jahre lang pflegte ich meinen schwer kranken Mann. Immer wieder gab es lebensbedrohliche Gesundheitsnotfälle. Das hatte mein Nervenkostüm durchlöchert wie einen mottenzerfressenen Pullover. Zudem war ich schon als Kind keine gute Schläferin gewesen. Mein Nervensystem scheint empfindlicher zu sein als das von anderen, es reagiert heftiger auf Überreizung. Auch an guten Tagen brauche ich vor dem Schlafengehen eine Stunde für mich allein im Bett, in der ich lese und mein Gehirn herunterfahren kann wie ein heiss gelaufener Computer.

Leider gibt es nicht viele Ärztin, die sich mit Schlafstörungen auskennen. Im Medizinstudium scheint das Thema ähnlich wenig Raum einzunehmen wie Kopfschmerzen, das

andere grosse Volksleiden. Lästig, aber kein Drama, denken wohl die meisten. Vielleicht können sie sich einfach nicht vorstellen, wie schnell man als Schlafgestörte am Rande des Abgrunds steht. Von der chronischen Insomnie bis zur Depression ist es nur ein kleiner Schritt. Nach ein paar miesen Nächten war von meiner optimistischen Grundhaltung nicht mehr viel übrig. Ich litt unter Angstattacken vor der nächsten Nacht, wenn der Kampf von Neuem losgehen und ich ihn wieder verlieren würde. Eine Weile lang half mir ein schlafstossendes Antidepressivum. Doch kaum geriet mein Leben aus dem Lot, weil mein Mann eine Sepsis hatte oder Herzrhythmusstörungen, fühlte ich mich wieder wie ein Wrack.

Erlöst hat mich schliesslich eine Psychiaterin, die dem Thema Schlaf die nötige Priorität einräumte. «Kein

Wunder, dass es Ihnen nicht gut geht, wenn Sie nicht genug schlafen», sagte sie. Sie schrieb mir ein Benzodiazepin und klärte mich darüber auf, dass diese Mittel zu Unrecht einen schlechten Ruf genossen. Zwar würden sie tatsächlich abhängig machen, doch das käme bei einer so niedrigen Dosis nur selten vor. Zudem sei ich von meiner Persönlichkeitsstruktur her nicht gefährdet, süchtig zu werden. «Ich spüre, wenn ich ein solches Mittel in die Hand geben darf und wenn nicht», sagte sie.

Seither hat sich meine Lebensqualität dramatisch verbessert. Abends schlafe ich ohne Stress ein, morgens wache ich ausgeruht auf. Eine Toleranzentwicklung, wie sie bei einer Abhängigkeit typisch wäre, habe ich bisher nicht festgestellt. Noch kann ich es kaum glauben: Der Kampf ist vorbei.



Gut zu wissen

Das Beispiel der Zeitlupe-Redaktorin Claudia Senn zeigt, wie individuell die Medizin Schlafstörungen angeht. Das Medikament, das ihr verschrieben wurde, ist für ältere Menschen nicht geeignet. Für sie selbst war es jedoch genau das Richtige.



© planpicture / Mia Takahara, iStock, Jessica Prinz

KONTAKTE

Gepfl., junggebl., humorv., Witwe mobil. Sucht für Freundschaft. Mann, bei Sympathie später mehr. Alter 75-80. Nähe Arbon. Tel. 079 569 61 21.

SELBSTINSERENT. 75-jährig, 178 cm gross, schlank, sehr gut sit. mit schönem Eigenheim, Reg. BE/SO. Wünsche mir, eine liebe Partnerin kennenzulernen, um ein sorgenfreies Leben zu genießen (auch Ausländerin angenehm). Hobbys: Natur, Garten, Kochen und Tanzen. Auf einen Anruf würde ich mich freuen! Tel. 079 821 74 76.

BERN: attrakt., Witwe 62/170, schlank, jugendl. Typ. Inunabh., sucht pass. Partner, ab 65 mit gutem Niveau, motorisiert umgeh. Für vieles, was zu zweit mehr Freude macht. Tel. 079 741 51 52.

Thailänderin 69/160 schlank, ehrlich, gepflegt sucht Schweizer Mann 70-80 Jahre (Witwer oder geschieden) für glückliche, liebevolle Freundschaft. Ich freue mich auf deine Nachricht, gerne mit Foto und Tel. Chiffre 250 202.

Frau, 68/175, mit Herz und Versand, lebensfroh, sucht Mann, um gemeinsam durch das Leben zu trüdeln. Mail/Foto: momo41@mail.ch

W., 77, 162, verw., kinderlos, sucht verw. coolen Grossvater. Tel. 079 318 07 01.

W. 72 J., 173, schlank, viels. Interessen, belebten. Natur, tanzen etc., wünscht sich seinkl. Partnerschaft. Wohnh. Ki. St. Chiffre 250 204.

Auf einmal steht die Zahl 70 vor der Tür und dir wird bewusst, die Zeit rast mit einer Rekordgeschwindigkeit durch dein weiteres Leben! Noch fühle ich mich fit genug, neue Wege zu gehen, in sanfter Anlehnung an meine Vergangenheit. Ich freue mich auf eine verständnisvolle Partnerschaft, die getragen wird von Vertrauen, Liebe und gegenseitiger Wertschätzung. Humor, Augenzwinkern und Lachen gehören natürlich auch dazu. Unser Kennenlernen möchte ich gerne behutsam angehen. Ich freue mich, in einen lebhaften Briefwechsel mit dir einzutauchen und natürlich freue ich mich auch auf unser erstes Gläschen Wein zusammen. Das Jahr 2025 wird ein gutes Jahr werden! Chiffre 250 208.

INSERAT

Appenzell

Am Dorfrand an sehr ruhiger Lage zu vermieten in Alterssiedlung

3 Zi. Wohnung

1. OG, 70 m², WC, Dusche, 2 Balkone, neu renoviert, Miete CHF 1460.00 + 220.00 NK.

2.5 Zi. Wohnung

2. OG, 53 m², WC, Dusche, Miete CHF 1200.00 + 210.00 NK.

Alle Wohnungen mit grossem Balkon. Ganzes Haus rollstuhlgängig. Lift. Zur Mitbenutzung Dampfsauna, Infrarot-Wärmekabine, Gemeinschaftsraum etc. Hausregeln wie Hands, oder, Katzen sind nicht erlaubt!

Auskunft und Besichtigung:

ALRO Immobilien AG, Tel. 071 787 31 60
www.alroag.ch - info@alroag.ch
Besuchen Sie unsere Webseite

KLEINANZEIGEN - TARIFE 2024 UND INFORMATIONEN

- **Private Kleinanzeigen:** Mindestbetrag CHF 50.- (für die ersten beiden Zeilen), jede weitere Zeile CHF 20.-.
- **Kleinanzeigen kommerzieller Art:** Mindestbetrag CHF 80.- (für die ersten beiden Zeilen), CHF 40.- je weitere Druckzeile.
- **Zuschlag für Chiffre-Inserate:** CHF 50.-/Ausland CHF 60.-. Alle Preise inkl. MwSt.

Rubrik: Bitte schreiben Sie uns, in welcher Rubrik (Kontakte, Hilfe, Ferien, Sammel-ecke, Wohnen usw.) Ihre Kleinanzeige erscheinen soll. Wenn Sie Wert auf eine geographische Abgrenzung legen, so bezeichnen Sie dies bitte in Ihrem Inseratetext (z. B. mit Mittelland, Nordwestschweiz, Ostschweiz oder Zentralschweiz).

Antworten auf Chiffre-Inserate bitte mit deutlich geschriebener Chiffre-Nummer auf dem Kuvert an die unten stehende Adresse senden. Anonyme Briefe sowie Massensendungen auf Chiffre-Inserate und Einsendungen zu Wortbezwecken werden nicht weitergeleitet. Wir behalten uns das stichprobenweise Öffnen von Briefen vor. Für den Inhalt der Kleininserate können wir keine Haftung übernehmen.

Einsendeadresse: Medienart AG, Zeitlupe, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau oder per Mail an kleinanzeigen@zeitlupe.ch / Telefon 062 508 79 50 (Einen Bestell-Coupon für Ihr Inserat finden Sie in den Kleinanzeigen.)

Inseratschluss:
Ausgabe vom 14.3.2025 am 14.2.2025, Ausgabe vom 11.4.2025 am 14.3.2025

W., 81, suche einen Partner, der wie ich Gemeinschaften liebt. Bin gerne in der Natur. Liebe Jassen und sonstige Spiele. Schaue gerne Sportsendungen usw. Bin für vieles offen. In einem Gespräch finden wir heraus, was für beide passen würde. Ich freue mich auf ein Gespräch mit Dir. Gemeinsam statt einsam. Freu mich auf eine baldige Kontaktnahme unter Chiffre 250 206.

Er, 70+, schlank mit Humor, sucht die positive Partnerin in GR. Tel. 079 419 04 92.

Sie 75/174/NR, schlank, sucht herzlichen Partner bis 80 J., Region Chur/Sarganserland/Engadin. Tel. 077 461 20 05.

W., 71, Wi., Frau, sucht aufgestellten, gepflegten, Partner. Umgebung Bern. Ich freue mich auf deine Zuschrift. Chiffre 250 207.

M., 80+, sucht ein «Gspusti», lass dich überraschen. Bin am linken Zürichsee. Bin zu erreichen über 079 209 16 00.

INSERAT

Ich (pensionierter Sammler)

Briefmarken + Münzen
und Sie erhalten
Höchstpreise!

Komme gerne bei Ihnen vorbei. Bruno Gisler
079 654 98 23

P. S. Wenn Sie wollen, mache ich Ihnen für Ihre Sammlung eine Gratisexpertise!

Ferienzimmer am Pilatus im Eigentum zur Dauer-miete ab 750.- mit eigenem Bad/WC, tolle Terrasse, Mitbenutzung Küche, Infos: 079 641 04 08 / www.pilatuslodge.ch

Wandern und geniessen: meditative Gruppen-ferien Sunwig (Disentis) 15.-19.9.2025, 780.- im EZ, kleine Gruppe, Unterkunft im Haus Sonnenest www.pilgern-meditation.ch / 079 509 08 29.

FERIEN AUSLAND

Traumferien Sardinien: Mit komfortablen Reise-car, Vier-Stern-Traumhotel am Meer, Halbpension. Auch für Radfahrer einzigartig. 19. bis 27. April 2025 oder 27.9. bis 5.10.2025, Fr. 1195.- HP im Hotel. Tel. 078 849 43 46 oder 052 625 60 32.

INSERAT

Magic Ball
www.magicball.ch
Zürcher
P. Müller
077 425 93 35

WOHNRAUM - EIGENTUM

www.Liegenschaftsverkauf.ch mit HERZ. Acht-same Begleitung beim Verkauf von Haus oder Woh-nung (ganze Schweiz). Eine Dienstleistung der Sternschnuppen GmbH, Matthias Frutig, 062 77 505 85.

SAMMELECKE

Kaufe/verkaufe direkt importierte alte, handgeknüpfte Teppiche. Foto per Whats-App/Mail, mache Ihnen ein faires Angebot. Tel. 079 641 88 88 / ghasemazadkhan@yahoo.de

Kaufe gerne Ihre alten Ansichtskarten CH/Ausl. 1890-1960 und Briefmarken. Gute Bezahlung. Tel. 041 630 12 17.

Suche alte Ansichtskarten (vor 1960) aus der Schweiz. Ich bezahle faire Preise. Tel. 076 398 17 07.

Kaufe Modelleisenbahnen: alle Marken und Grös-sen. Auch ganze Sammlungen. Rufen Sie mich bit-te an: 052 232 36 17, R. Braun.

Seit 29 J. kaufen wir, Bilder, Skulpturen, Asia-tica, Teppiche, Uhren, Porzellan, Silber, Becce-ren, Stärfächerstr. 16, Zürich, Tel. 044 291 66 50 / www.beceren.ch

Kaufe Waffen aller Art, auch ganze Samm-lungen: Wie Ordonanzwaffen, Säbel, Militär-ausrüstung usw. Zahle faire Preise. Kontakt: Tel. 079 409 63 74 Mail: info@hirthistorica.ch

Kaufe zu guten Preisen: Münzen, Briefmarken etc. Auch ganze Sammlungen in jeglicher Beträgshöhe willkommen. Komme bei Ihnen vorbei, sofor-tige Barzahlung. Kein Verkauf ohne meine Offerte! Tel. 062 772 16 78 / 079 501 34 53.

Leidenschaftlicher Uhrensammler für jegliche Art von Taschenuhren, Armbanduhr, Luxusuhren, Kaminihren. Tel. 032 685 31 89.

Zu verkaufen: grosse Katzensammlung aus verschieden Materialien. Preis auf Anfrage. Tel. 079 726 20 16.

Zu verkaufen: unrestaurierte Comtoise-Uhren aus Sammlung. Tel. 052 746 13 20.

INSERAT

TREPPENLIFTE
ST. GALLEN
071 987 66 80
BERN
033 439 41 41
LAUSANNE
021 800 06 91
HOGG LIFTSYSTEME
www.hogglift.ch

Ich möchte folgendes privates Kleininserat in der Zeitlupe erscheinen lassen:

Gewünschte Rubrik: _____ Bitte kein Geld senden. Sie erhalten eine Rechnung.

Nächste Ausgabe ☐ oder in Ausgabe/n _____

Text (mind. CHF 50.- für die ersten zwei Zeilen / jede weitere Zeile CHF 20.- inkl. MwSt.):

_____	CHF 50.- / * 80.-
_____	CHF 50.- / * 80.-
_____	CHF 70.- / * 120.-
_____	CHF 90.- / * 160.-
_____	CHF 110.- / * 200.-
_____	CHF 130.- / * 240.-

* für kommerzielle Kleinanzeigen. (Die Bestimmungen zu den Kleinanzeigen entnehmen Sie bitte der Info-Box am Anfang der Kleinanzeigen.)

☐ **Bei Chiffre-Inseraten zusätzlich Chiffre-Gebühr von CHF 50.-/Ausland CHF 60.-.** (Wenn Chiffre gewünscht, bitte ankreuzen.)

☐ **Meine Anzeige soll in der Farbe Gelb hinterlegt werden. Zusatzkosten CHF 70.-.** (Wenn gewünscht, bitte ankreuzen.)

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

Telefon _____

PLZ _____

Ort _____

Unterschrift _____

Coupon einsenden: Medienart AG, Zeitlupe, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau oder per Mail an kleinanzeigen@zeitlupe.ch

Kartensammler sucht Ansichtskarten Schweiz (alt oder neu, egal). Tel. 044 950 36 21. Ernst Tobler, Schriberweid 23, 8330 Pfäfers.

DIVERSES

Handgestrickte Socken und Bettsocken, doppelt gestrickt und Bebeinkit. Tel. 079 822 45 60.

Sammler kauft: Schützenmedaillen, Zinn, Schützenmachlässe. Tel. 071 951 40 32.

FRIEDWALD
Baum als letzte Ruhestätte
85 Wälder in der Schweiz
seit 1993 Tel. 052 741 42 12
www.friedwald.ch

le le le menu
4 Ausgabestellen
CHF 19.-

**EINFACH.
RAFFINIERT.
& gelingsicher!
KOCHEN.**

Das Pflegebett für daheim
Zum Kaufen oder Mieten



Im Pflegefall bieten wir persönlichen, effizienten Service und zuverlässige Qualität. Wir hören zu und helfen zügig.
heimelig.ch



Kloster Kappel
Federleicht schreiben – Gefühle tiefer verstehen
Ein kreativer Umgang mit Gefühlen
mit Heidi Stäheli 28. – 30.03.25
Eros – der Weg der Seele zur Glückseligkeit
Die subtile Verbindung zu uns und zum anderen
mit Annie Berner-Hürbin 29. – 30.03.25
Anmeldung und Information
www.klosterkappel.ch | info@klosterkappel.ch | 044 764 88 30

INSERAT

UBA
UNABHÄNGIGE
BESCHWERDESTELLE
FÜR DAS ALTER
Wirksame Hilfe für ältere Menschen
in Konflikts- und Gewaltsituationen.
0848 00 13 | www.uba.ch

INSERAT

Hotel Artos
Interlaken
14. bis 16. März 2025 mit Katharina Haslebach und Karin von Büren
Teddybärenkurs
Stellen Sie einen Teddy von A bis Z – vom Schnittmuster bis zum Stopfen – unter fachkundiger Anleitung selbst her.
Weitere Infos:
T 033 828 88 77
www.hotel-artos.ch
mail@artos.ch

www.kametu.ch/
schnupperabo

INSERAT

Märchen verbinden Generationen
Wintermärchen aus aller Welt
Kindermärchen für Gross und Klein
Im Buchhandel oder unter www.muttaberwag.ch

INSERAT

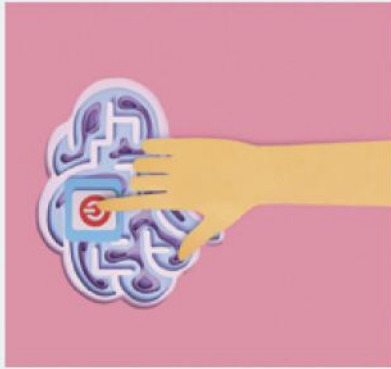
Zeitlupe Newsletter
Lesetipps, Artikel, Wettbewerbe und vieles mehr
Jetzt abonnieren

INSERAT

160 Jahre Fotografie aus den Sammlungen des Roten Kreuzes und Roten Halbmonds
7.2.-4.5.25
Kuration: Nathalie Herschdorfer und Pascal Hirschi
ARLES
Jahreszeiten
Kunst der Fotografie
Offen

ratgeber

• SICH ABGRENZEN



SELBSTFÜRSORGE DIE KUNST DES NEIN-SAGENS

Sagen Sie oft Ja und meinen eigentlich Nein?
Unsere Expertin Claudine Molinari rät, ganz bewusst zu- oder abzusagen.

Hilfe brauchst. Momentan habe ich aber selbst viel um die Ohren.» Oder: «Danke, dass du an mich gedacht hast. Leider habe ich derzeit keine Kapazität.» Fürchten Sie die Reaktion des Gegenübers, sagen Sie: «Sei mir nicht böse, aber derzeit kann ich dir nicht helfen.»

Üben, üben, üben...
Normalerweise sind die Folgen eines Neins nicht so drastisch, wie man sie sich vorstellt. Die meisten Menschen können gut mit einem Nein umgehen, vor allem wenn es klar, ehrlich und höflich kommuniziert wird. Begründen Sie Ihr Nein kurz, aber rechtfertigen Sie sich nicht. Auch ein schlechtes Gewissen ist nicht nötig – denn Sie lehnen nicht einen Menschen ab, sondern bloss sein aktuelles Anliegen.

Lernen, Nein zu sagen, heisst keineswegs, dass man nie mehr Ja sagt. Sondern, dass man die eigenen Grenzen respektiert. Ein Nein zu anderen bedeutet ein Ja zu mehr Zeit und Energie für sich selbst. Verzweifeln Sie nicht, wenn es nicht von heute auf morgen klappt. Auch beim bewussten Ja- und Nein-Sagen gilt: Üben, üben, üben – und es ist nie zu spät, damit anzufangen. ■



Claudine Molinari
ist Supervisorin und Coach mit eigener Praxis www.klarraum.ch. Bei Pro Senectute Aargau leitet sie den Kurs «Die Kunst des Nein-Sagens», nächstes Mal am 5. März 2025 www.ag.prosenectute.ch/freizeit

Auch wer Kinder hat oder Angehörige pflegt, stellt eigene Wünsche oft jahrelang zurtück.

Sich Zeit für Entscheide nehmen
Sorgen Sie auch für sich selbst und lernen Sie, nicht einfach «automatisch» Ja zu sagen – sondern ganz bewusst und nur dann, wenn es für Sie stimmt. Spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie sich Zeit zum Entscheiden. Atmen Sie zumindest ein paar Mal durch, bevor Sie antworten. Oder noch besser: Vereinbaren Sie Bedenkzeit und einen Zeitpunkt, bis wann Sie sich melden.

Üben Sie das Nein-Sagen in Situationen, in denen es Ihnen leichter fällt. Für manche ist das im Privatleben der Fall, für andere im Verein oder im Beruf. Finden Sie eine Antwortstrategie, mit der Sie sich wohlfühlen. Zum Beispiel: «Ich verstehe, dass du

Andere Menschen zu unterstützen, gibt uns ein gutes Gefühl. Wenn wir aber ständig zusagen, auch wenn wir eigentlich nicht helfen mögen, kommen wir selbst zu kurz. Mit der Zeit fühlen wir uns unzufrieden, das Selbstvertrauen und die Gesundheit leiden.

Wie gut wir uns abgrenzen können, bestimmen meist unbewusste Präzungen. Viele lernen bereits früh in der Kindheit, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzunehmen. Glaubenssätze wie «Ich bin nicht wichtig» oder «Man hört mir nie zu» sind tief in uns verankert.

Schlecht Nein sagen können oft feinfühlig Menschen, denen Harmonie wichtig ist – und deutlich mehr Frauen als Männer. Besonders die älteren Generationen sind noch stark vom Bild der selbstlosen Frau geprägt, die nie klagt oder rebelliert.

© Stocksy, ZVG



BEZIEHUNGSVIELFALT MENTALE FITNESS UND GESUNDHEIT IM ALTER

Grosse Studien haben gezeigt, dass soziale Isolation ein erheblicher Risikofaktor für geistige Beeinträchtigungen und Demenz ist. Soziale Kontakte helfen, das Gehirn fit zu halten.

Es besteht kein Zweifel, dass gute soziale Beziehungen ein essenzieller Faktor für das emotionale und geistige Wohlbefinden sind. Untersuchungen zeigen ausserdem, dass Beziehungen wichtig für die Gehirngesundheit sind, sondern auch die Vielfalt des sozialen Netzwerks. So legt eine aktuelle Studie der Harvard University dar, dass Menschen mit unterschiedlichen sozialen Netzwerken ein bis zu 50 Prozent niedrigeres Risiko haben, an Demenz zu erkranken.

Eine breite Palette von sozialen Kontakten kann überdies emotionale Sicherheit bieten, Stress abbauen und Resilienz stärken. So zeigen Menschen, die sich aktiv in Gemeinschaften einbringen oder Freundschaften pflegen, laut der Framingham-Studie ein langsames kognitives Altern sowie eine höhere Lebenszufriedenheit.

Was macht Beziehungsvielfalt so besonders?

Mit Vielfalt sind Freundschaften, Nachbarschaftskontakte, Vereinsmitglieder oder intergenerationale Begegnungen gemeint. All diese Verbindungen bereichern das Gehirn, sie fördern die geistige Flexibilität und unterstützen das emotionale Wohlbefinden. Wenn wir mit verschiede-

Freiwilligenarbeit bietet eine weitere Möglichkeit, andere Menschen kennen zu lernen und erst noch einen positiven Beitrag zu leisten. Für jene, die technikaffin sind, können Online-Plattformen wie hirncoach.ch oder lokale Facebook-Gruppen helfen, neue Kontakte zu knüpfen.

Gleichzeitig lohnt es sich, bestehende Beziehungen zu pflegen und frühere Kontakte aufleben zu lassen. Ein Anruf bei einem ehemaligen Kollegen oder ein Treffen mit einer alten Freundin kann oft der Beginn eines erneuerten Austausches sein. Besonders wertvoll sind auch intergenerationale Beziehungen, etwa durch den Kontakt zu den Enkelkindern. Dies bietet Abwechslung und die Möglichkeit, voneinander zu lernen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Die Pflege der Beziehungsvielfalt ist nicht nur eine Investition in soziale Freude, sondern auch ein aktiver Beitrag zur Demenzprävention und zur langfristigen Gehirngesundheit. Wer im Alter neugierig bleibt, sich auf neue Begegnungen einlässt und alten Freundschaften schätzt, wird mit einem vitaleren Geist und einer höheren Lebensqualität belohnt. Beginnen Sie noch heute damit, Ihr soziales Netzwerk zu erweitern – es lohnt sich für Gehirn und Herz! ➤



Dr. Barbara Studer
Neurowissenschaftlerin, Autorin
und CEO von hirncoach.ch,
das ganzheitliche Gehirntraining

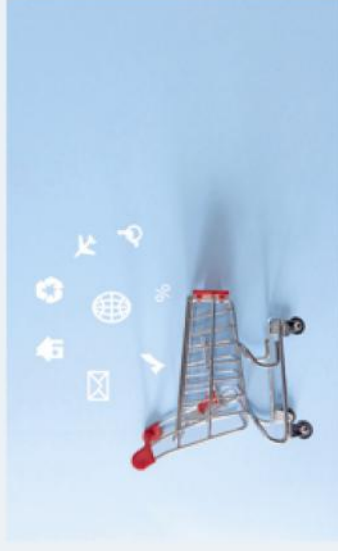
CYBER-BETRUG ZWEIFELHAFTE GESCHÄFTE

Waren kaufen und verkaufen. Lügen und betrügen. Beides gehört leider zum Onlinehandel. Gegen Cyber-Risiken kann man sich aber versichern.

Seit vielen Jahren werden Handelsplattformen wie ebay.com, ricardo.ch oder tutti.ch geschätzt. Aber auch diverse Anbieter wie amazon.de oder digitec.ch ermöglichen es, Bücher und andere Gegenstände wiederzuverkaufen.

Neue Cyberversicherungen

Wo Geld fliesst, sind Kriminelle nicht weit und ihre Tricks werden immer dreister. Waren früher in erster Linie die Käuferinnen und Käufer im Fokus von Betrügnern, sind es nun auch vermehrt Anbieter, die unter fadenscheinigen Begründungen und auf verworrenen Zahlungswegen um ihr Geld geprellt werden. Doch Gefahren lauern nicht nur im Onlinehandel. Identitätsdiebstahl, Virenangriffe und Schadsoftware, die den Zugang zu Daten sperrt, und Erpressungsversuche betreffen längst nicht nur Firmen und Behörden, sondern auch Privatpersonen. Auf diese Entwicklung haben Versicherungen reagiert und bieten Cyberversicherungen an. Die Zeitlupe hat drei Angebote der Schweizer



Anbieter Mobiliar, Zürich und Axa angeschaut. Verschiedene Formen des Online-Betrugs, besonders im Shopping-Bereich, stehen im Vordergrund: «Onlineshopping, gefolgt von der unerlaubten Beschaffung von sensiblen Daten wie Kreditkartendaten oder Zugangsdaten zu Online-Konten», beschreibt Marco Fischer, Leiter Cyber-Schaden bei der Mobiliar, die Situation und ergänzt: «Auch die klassische Datenrettung ist ein häufiger Schadenfall, der nicht zwingend mit Cyber-Gefahren zusammenhängt.» Doch der Versicherungs-

schutz kennt Grenzen. Wer bei Online-Anlagen und Investitionen in Kryptowährungen hinteres Licht geführt wird, kann den Verlust nicht absichern.

VPN-Schutzprogramme

Vorzubugen ist bekanntlich besser als zu zahlen, darum bieten alle drei Versicherungen Präventionservices an. «Die Präventionservices der Axa umfassen die Überwachung der Kreditkarte, gehackter Online-Accounts und Telefonnummern, die Erkennung von unsicheren Online-shops bis hin zur Identifikation von negativen Beiträgen oder Hasskommentaren zur versicherten Person», sagt Marcel Rubin, Mediensprecher der Axa. Alle drei Versiche-

rungen empfehlen die Verwendung eines VPN-Schutzprogramms, wenn man sich online bewegt. Damit lässt sich die Internet-Zugangsadresse verschleiern, anonym surfen und Angebote lassen sich überprüfen. Darüber hinaus hilft ein Passwortmanager, ein sicheres Passwort zu kreieren und sicher zu speichern. Keine Versicherung deckt aber Schäden in Folge eines Einzeltrickbetrugs ab. Warum? «Die Opfer übergeben in diesen Fällen die entsprechende Summe freiwillig beziehungsweise heben sie selbst vom Konto ab», sagt David Schaffner, Sprecher der Zürich. Und wer soll eine solche Cyber-Versicherung abschliessen? Alle drei Anbieter zählen Jung bis Alt zu ihren Kundinnen und Kunden, denn Gauner und Betrüger interessiert das Alter nicht. ➤



Marc Bodmer
Jurist und Gamesconsultant.
Beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit digitalen Medien.



TOURISMUS

WIE REISE ICH ÖKOLOGISCH?

Sieh, das Gute liegt so nah: Das gilt auch aus Umweltsicht. Busse und Züge haben die beste Ökobilanz – Flugzeuge und Schiffe sind schlecht für das Klima.

Mehr als die Hälfte der Umweltbelastung des Tourismus entsteht durch die An- und Abreise. Versuchen Sie deshalb, die Distanzen kurzzuhalten: Bevorzugen Sie die Schweiz und das nahe Ausland. Meiden Sie Destinationen, die ohnehin schon von zu vielen Touristen heimgesucht werden. Auch von Dürren geplagte Gebiete, wie es etwa in Südeuropa immer mehr gibt, sind keine idealen Ferientziele – der Tourismus verschärft den Wassermangel.

Reisen Sie mit dem Zug oder Bus an. Sofern drei Leute oder mehr darin sitzen, hat auch das Auto eine akzeptable Umweltbilanz – insbesondere, wenn es sich um ein Elektroauto handelt.

Flüge und Schiffsreisen meiden
Aus Klimaschutz ein grosses Problem sind hingegen Flüge und lange Schiffsreisen. Hier werden unter Umständen pro Person auf einen Schlag so viele Treibhausgase freigesetzt, wie sie ein Mensch in der Schweiz sonst in einem halben oder ganzen Jahr verursacht. Schiffe sind dabei (mit Ausnahme von Segelschif-

fen) nicht viel besser als Flugzeuge: Eine siebentägige Kreuzfahrt erzeugt pro Passagier gleich viel CO₂ wie ein Mittelstreckenflug.

Umweltfreundlichkeit checken

Falls Sie sich dennoch für eine Flug- oder Schiffsreise entscheiden, können Sie Ihre Ökobilanz mit ein paar einfachen Massnahmen ein wenig aufbessern. Fliegen Sie mit leichtem Gepäck und bevorzugen Sie Direktverbindungen. Reisen Sie Economy, so passen mehr Leute ins Flugzeug. Auch bei Kreuzfahrten sollten Sie Luxusschiffe und Luxuskabinen meiden. Beachten Sie die Rangliste des deutschen Naturschutzbundes NABU zur Umweltfreundlichkeit der einzelnen Reedereien. Und das Wichtigste: Reisen Sie zu Ihrer Kreuzfahrt nicht mit dem Flugzeug an.

Am besten betrachtet man Flugreisen und Kreuzfahrten als Luxusgut, das man sich vielleicht einmal alle fünf Jahre gönnt. Einen Langstreckenflug sollten Sie sich nur dann zugestehen, wenn Sie ein starkes inneres Bedürfnis haben, einen bestimmten Ort zu sehen. Und sich mit Land und Leuten auseinanderzusetzen, also auch entsprechend lange dort bleiben. Es geht Ihnen mehr um die Exotik und das Abenteuergefühl? Das können Sie näher haben. Zum Beispiel in einem Nachtrzug. ••



Matthias Plüss
Umweltjournalist und Buchautor
(«Weniger ist weniger»).



FINANZMISSBRAUCH

BETRUG? NICHT MIT MIR!

In der Schweiz war in den letzten fünf Jahren etwa jede fünfte Person 55+ von finanziellem Missbrauch betroffen. Schützen Sie sich mit diesen Tipps.

Erkennen Sie die Betrugsmasche
Der Mechanismus von Finanzmissbrauch ist immer gleich: Betrügerinnen und Betrüger nutzen den Schockmoment ihrer Opfer, üben viel Druck aus und isolieren sie, um schnelle Entscheidungen zu erzwingen. Typische Maschen sind: «Ihr Enkel ist in Not!» oder «Es gibt ein Problem mit Ihrem Konto». Reagieren Sie nie sofort. Nehmen Sie sich Zeit, um die Situation zu prüfen und Rat von Bezugspersonen einzuholen.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl
Seniorinnen und Senioren werden auf immer perfidere Art und Weise ausgenutzt: Ihnen wird die Not einer angehörigen Person vorgetäuscht, Angst ums Geld gemacht oder ihre

sozialen Bedürfnisse wie Liebe und Anerkennung werden missbraucht. Seien Sie kritisch und vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl, wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt.

Brechen Sie die Handlung sofort ab

Bei Zweifeln sollten Sie das Vorgehen sofort und ohne schlechtes Gewissen stoppen: Beenden Sie verdächtige Anrufe umgehend und geben Sie keine persönlichen Daten preis. Klicken Sie auf keine Links in zweifelhaften SMS oder E-Mails und bezahlen Sie nie unbekannte Rechnungen. Nach Abbruch der Handlung wenden Sie sich am besten direkt an vertrauenswürdige Stellen wie Ihre Bank oder Personen aus dem Umfeld.

Involvieren Sie mehrere Vertrauenspersonen

Auch Vertrauenspersonen können Sie täuschen. Geht es um grössere Geldbeträge, sollten stets verschiedene Personen davon Kenntnis haben. Wenn Sie Ihre Vermögensverwaltung an eine andere Person abtreten, sollten Sie andere Bezugspersonen informieren.

Holen Sie Hilfe

Wenn Sie Opfer eines Betrugs geworden sind, erstatten Sie sofort Anzeige bei der Polizei. Reden Sie offen mit Ihrem Umfeld darüber. Ihre Erfahrung kann andere Menschen warnen und schützen. Schämen Sie sich nicht dafür – Finanzmissbrauch passiert häufig und kann alle treffen. ••

Mit Pro Senectute erweitern Sie Ihr Wissen über Finanzmissbrauch:
www.prosenectute.ch/finanzmissbrauch



ELIANE SARASIN
ist Gynäkologin, Brust-
krebs-Spezialistin und
Sexualmedizinerin im
«Swiss Breast Care»-
Zentrum der Zürcher
Klinik Bethanien.

Bin ich in meinem Alter noch begehrter- wert?

Sexualmedizinerin Eliane Sarasin
beantwortet Ihre Fragen zu Liebe,
Partnerschaft und Sexualität –
ohne Tabus und falsche Scham.

«Vor drei Jahren ist mein Mann
gestorben. Nun habe ich kürzlich
auf einer Wanderreise einen neuen
Partner kennengelernt. Dass ich
mich noch einmal verlieben würde,
hätte ich nie gedacht! Doch jetzt,
wo es darum geht, miteinander
intim zu werden, bin ich plötzlich
verunsichert: Kann ich ihm meinen
alten Körper zumuten? Will ich
das überhaupt?»

Elisabeth, 72

Zuerst einmal möchte ich meine
Freude darüber ausdrücken, dass Sie
im fortgeschrittenen Alter eine neue
Liebe erleben dürfen. Das ist wunder-
bar! Gleichzeitig höre ich aus Ihrer
Frage viel Scham heraus. Scham,
Ihren Körper so zu zeigen, wie er
jetzt ist, mit all seinen Alterssei-
nungen. Sie empfinden ihn als «Zu-
mutung» und befürchten, Ihr Freund
könnte das ebenso sehen – was in der
Tat sehr verletzend wäre.

Doch lassen Sie uns das Gefühl der
Scham ein bisschen genauer betrach-
ten. Einerseits hat sie mit Selbst-
abwertung zu tun. Hinter der Scham
steckt die Angst, zurückgewiesen
zu werden, es «nicht wert» zu sein.
Sie kann uns daran hindern, neue Er-
fahrungen zu machen, die eigentlich
wichtig für uns wären. Andererseits
ist die Scham auch eine Wächterin
der Grenzen unserer Intimsphäre.
Wenn Sie sich schämen, ist das ein
wichtiges Signal, das Sie nicht
einfach ignorieren sollten.

Fragen Sie sich, ob Sie schon so weit
sind, sich einem neuen Mann hinzu-



Sexuelle Anziehung hat wenig
damit zu tun, wie viele Falten jemand hat.
Viel wichtiger ist die Ausstrahlung.

geben. Fühlt es sich richtig an, ihn
so nahe an sich heranzulassen? Oder
ziehen Sie es nur in Betracht, weil er
es will? Ist Ihre Trauer noch sehr prä-
sent? Brauchen Sie mehr Zeit? Käme
Ihnen Sex mit einem neuen Partner
sogar vor, als ob Sie Ihren verstor-
benen Mann betrügen würden? Da
sollten Sie gut in sich hineinhören.
Wenn Sie sich jedoch bereit fühlen
für eine neue Beziehung und viel-
leicht sogar annehmen, Ihr verstor-

Haben Sie eine Frage zu
Liebe, Partnerschaft und
Sexualität? Schreiben
Sie an Redaktion Zeittupe,
Bettesgeschichten, Aurora-
strasse 27, 5000 Aarau,
E-Mail: claudia.senn@zeitlupe.ch. Ihre Fragen
werden anonym publi-
ziert. Nicht veröffentlichte
Fragen können leider
nicht beantwortet werden.

© ZVG/Stock

bettgeschichten

berner Mann würde sich darüber
freuen, dass Sie wieder jemanden an
Ihrer Seite haben, dann sollten Sie
an Ihrem Selbstwertgefühl arbeiten.
Versuchen Sie, einen liebevolleren
Blick auf Ihren Körper zu bekom-
men. Seien Sie stolz darauf, dass er
Sie schon so lange durch Ihr Leben
trägt. Die Spuren, die die Zeit an ihm
hinterlassen hat, gehören zu Ihnen,
wie Ihre Erinnerungen und Erfah-
rungen. Cremen Sie liebevoll Ihre
trockene, faltige Haut ein. Wenn
man sich gut pflegt, gibt einem das
auch das Gefühl, attraktiv zu sein.
Meinen Brustkrebs-Patientinnen
sage ich deshalb oft, dass sie ihre
Narben eincremen sollen, um wie-
der einen freundlicheren Blick auf
sich zu bekommen. Solche Rituale
können sehr hilfreich sein.

Sexuelle Anziehung hat wenig damit
zu tun, wie viele Falten jemand hat.
Viel wichtiger ist die Ausstrahlung.
Reduzieren Sie sich nicht auf Ihre
körperlichen Altersveränderungen.
Behandeln Sie sich selbst wie Ihre
beste Freundin. Versuchen Sie, mit
Ihrem selbstbewussten und bege-
hrtenwerten Ich Kontakt aufzuneh-
men. Und vor allem: Sprechen Sie
mit Ihrem neuen Partner über Ihre
Ängste und Zweifel. Damit öffnen
Sie auch ihm eine Tür. Wer weiss,
vielleicht geht es ihm ja ähnlich.
Natürlich, es ist keine leichte Übung,
so oft miteinander umzugehen.
Indem Sie zu Ihrer eigenen Verletz-
lichkeit stehen, zeigen Sie jedoch
Stärke. Und das wiederum macht
Sie zu einer begehrten, wertvollen,
attraktiven Frau. ♡



STÖCKLIN REISEN AG
Dorfstrasse 49
CH-5430 Wettingen
Tel. +41 (0)56 437 29 29
info@stocklin.ch
www.stocklin.ch

**Wir
holen Sie
zu Hause
ab!**

BAD WÖRISHOFEN das Senioren-Ferienparadies

und Kurstadt mit grosser Kneipp-Tradition und
vielen anderen Angeboten vom Kurpark über die
Südseetherme bis zu Kloster und Museen.

Unsere Angebote

Wählen Sie aus flexiblen Reisezeiten
von 4, 5, 8, 11, 12, 15 oder mehr Tagen.
Ob entspannter Urlaub oder kurze
Schnupperreise – geniessen Sie Ihren
Aufenthalt in einem der 11 erstklassigen
3- und 4-Sterne-Hotels. Fordern Sie
noch heute unverbindlich unseren
Katalog 2025 an!

Wörishofen sehen und erleben, starten Sie bei Bild 1



Einstieg Haustüre



Zusteigen im St. Bernhard



Kaffeehalt



Kurpark



Schlemmen



Kneipp-Museum



Ein Bier geht immer



Shopping



Südseetherme



Stadtführung



Apérozeit



Kurtheater



Abreisetag



Rückkehr Haustüre

Wir beraten Sie gerne persönlich!

Das waren noch Zeiten... Geschichten von anno dazumal

Miniröcke und Flower Power, Schulreformen, Popmusik und Rock 'n' Roll: 1968 und die 68er haben eine ganze Generation geprägt. Auch Zeitlupe-Leserinnen und -Leser haben in dieser bewegten Ära viel erlebt und verfügen über spannende Erinnerungen. Die Zeitlupe-Redaktion hat einige von ihnen besucht und sich im Gespräch in die vergangenen Zeiten entführen lassen, damit ihre Erlebnisse der Nachwelt erhalten bleiben. Die Geschichten, die dabei zutage kamen, sind in Band 6 von «Das waren noch Zeiten...» festgehalten. Entstanden ist eine kurzweilige Lektüre, die einen einzigartigen Einblick in diese prägenden Jahre des Aufbruchs und der Veränderungen gewährt.

Auch für den fünften Band von «Das waren noch Zeiten...» sind Zeitlupe-Leserinnen und -Leser nochmals in die Vergangenheit eingetaucht und erinnern sich in sehr persönlichen Geschichten und Anekdoten an die entbehrungsreichen Jahre zwischen 1939 und 1945. Ihre spannenden Schilderungen in Ich-Form reichen vom Aktivdienst über die Lebensmittelmarken, die Anbauschlacht und den Landdienst bis zur Hilfsbereitschaft gegenüber Flüchtlingen und zu Begegnungen mit General Guisan.

Bestellcoupon

Ich bestelle je ☐ Band 5 ☐ Band 6 Ex. «Das waren noch Zeiten ...»

Jedes Buch kostet einzeln CHF 29.-, zwei Bände CHF 48.-, (plus Porto).

Name	Vorname
Strasse/Nr.	PLZ/Ort
Telefon/Handy	Mail

Bitte senden Sie den Talon an:
 Abo-service Zeitlupe, «Das waren noch Zeiten ...», Saanefeldstrasse 2, 3178 Bödingen
 Bestellungen auch unter der Telefonnummer 058 510 61 13 oder per E-Mail abo@zeitlupe.ch



© dpa / Süddeutsche Zeitung Photo

Im Galopp ins Leben

„Eine Fahrt auf der «Rössli ryti» war als Kind das Grösste für mich. Auf die «Chilbi» freute ich mich das ganze Jahr und sparte jeden Batzen fürs Fest. Während meine Brüder Schiffischaukel und Tütsch-Autos bevorzugten, drehte ich glücklich meine Runden auf dem Rössli.

Richtig reiten zu lernen, lag leider nicht drin im Familienbudget. Wir wuchsen in sparsamen Zeiten auf, in denen alles gesammelt, geflickt und weiterverwertet wurde. Während der Kriegsjahre wog uns Mama die Briefwaage ab. Den Rock auf dem Foto hatte sie selbst gestrickt, wie sie überhaupt alle meine Kleider nähte und schneiderte – bis hin zum Hochzeitskleid.

Meine Kindheit war glücklich, auch wenn die Eltern meinen Brüdern deutlich mehr zutrauten als mir.

Was sich für Mädchen und Buben gehörte, war klar geregelt. Im Haushalt mithelfen mussten meine Brüder kaum. Mein Vater lebte bezüglich Frauen- und Männerrollen noch ganz in den Vorstellungen des 19. Jahrhunderts. Demnach hatten die Geschlechter unterschiedliche Gehirne und daher unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen.

Daran dachte ich später oft, als ich in die Politik einstieg, mich im Grossen Rat für die Ausbildung und gesellschaftliche Stellung der Frauen ein-



Bäuerin, Familienfrau, Politikerin: Dorothe Glauser-Wyss aus Birwinken TG, das Mädchen auf der Rössli-ryti 1941, war all dies mit Leidenschaft.

setzte und verschiedene öffentliche Ämter übernahm. Meinem Vater hätte das gar nicht gefallen und auch meine Mutter lobte mich nur für Leistungen als Haus- und Familienfrau. Zum Glück unterstützte mein Mann mich stets.

Ich bin froh, haben sich die Rollenbilder verändert und stehen meinen Kindern, Enkeln und Urenkeln

heute vielfältige Lebenswege offen. Auch das Verhältnis zwischen den Generationen ist gleichberechtigter und offener als zu meiner Zeit, das geniesse ich sehr.



Aufgezeichnet von Annegret Honegger
 Mehr über Dorothe Glauser-Wyss auf zeitlupe.ch/glauser

© zVg

53

„Ungerechtigkeit bewegt mich“

Petra Volpe gehört zu den erfolgreichsten Regisseurinnen der Schweiz. Ihr neuer Film «Heldin» ist ein Hoch auf die Pflegefachleute. Ein Gespräch über Stress, Verletzlichkeit – und eine prägende Erfahrung.

Interview: Fabian Rottmeier Fotos: Peter Lüders



Wie gehen Sie mit Stress um?

Mein Körper kennt zwei Reaktionen darauf. Meist schalte ich in eine Art Zeitlupe-Modus um. Es ist ein fokussierter Ausnahmezustand. Ich handle ruhig, überlegt und zielgerichtet. Auf emotionalen Stress hingegen reagiere ich eher ungesund: mit Schlafstörungen und schlaflosen Nächten.

Gerade an Drehtagen ist der Druck als Regisseurin gross. Konnten Sie sich diesen Zeitlupe-Zustand durch Erfahrung aneignen?

Ich glaube, das gelang mir von Anfang an. Am Set versuche ich, der ruhende Pol zu sein. Das Filmemachen ist für mich wie ein Hebammenjob. Gemeinsam, als Team, helfen wir dem Baby auf die Welt. Dabei wollen wir ihm eine ruhige, warme Welt bieten. Das sehe ich als meine Aufgabe an. Kreation ist für mich ein weiblicher Prozess. Ich sage das absichtlich etwas provokativ, weil die kulturelle Arbeit viele Jahrhunderte fast ausschliesslich von Männern besetzt war.

Ihren Filmen geht eine jahrelange Planung voraus. Meist ist lange unsicher, ob die Finanzierung klappt. Ist das nicht auch belastend?

Dies auszuhalten und dranzubleiben, macht gefühlt 80 Prozent meiner Arbeit aus. Es ist eine andere Form von Stress. Als freischaffende Autorin und Regisseurin bin ich dieser Unsicherheit ständig ausgesetzt und muss trotzdem kreativ bleiben. Ein gesundes soziales Umfeld und gute Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind deshalb entscheidend. Und eine innere Stärke, die mit der Erfahrung wächst. Ausserdem ist es schwierig, nicht ständig irgendwelchen Zer-

Ein Drehbuch ist auch ein Willensakt.

streuungen nachzugehen. Drehbuchautorin und Schauspielerin Phoebe Waller-Bridge (u. a. bekannt für ihre Serie «Fleabag», Anm. d. Red.) hat pointiert gesagt, dass Schreibeit vor allem daraus besteht, sich nicht vom Internet ablenken zu lassen.

Ihr Beruf bedeutet also auch Disziplin.

Ja, Disziplin ist entscheidend. Alle sind kreativ. Alle haben Ideen. Eine erste Fassung zu schreiben, ist meist noch einfach, danach fängt die Arbeit jedoch erst an. Es ist auch ein Willensakt.

Ihr neuer Film «Heldin» folgt der Pflegefachfrau Floria durch deren Spätschicht auf einer chirurgischen Station. Als Zuschauer hat sich der Stress, den sie dabei erlebt, spürbar auf mich übertragen. Wie gelang diese beklemmende Wirkung?

Indem wir uns einer dokumentarischen Genauigkeit verschrieben haben. Das war sowohl schauspielerisch als auch technisch fordernd. Ich wollte aufzeigen, was Tausende von Pflegefachkräften täglich weltweit leisten. Ihr Einsatz wird als selbstverständlich betrachtet. Die Erzählform ist inspiriert von Madeline Calvelages Buch «Unser Beruf ist nicht das Problem. Es sind die Umstände». Darin →

PERSÖNLICH

● Petra Volpe (* 6. August 1970) wächst in Suhr als Tochter eines Italieners und einer Schweizerin auf, studiert an der Zürcher «F+F Schule für Kunst und Design», schlägt sich als Cutterin und mit kommerziellen Filmproduktionen durch, bevor sie mit 27 Dramaturgie und Drehbuch an der HFF Hochschule für Film und Fernsehen in Potsdam studiert. Seit 2014 lebt die Aargauerin mit ihrem amerikanischen Ehepartner in New York.

● Schon für «Traumland» erntet Petra Volpe 2013 als Regisseurin und Drehbuchautorin viel Lob, bevor ihr 2017 mit «Die göttliche Ordnung» auch ein kommerzieller Hit gelingt: 358 000 Schweizer Kinoeintritte und weltweit 14 Auszeichnungen.

● Auf «Play Suisse» sind folgende ihrer Filme kostenlos per Streaming zu sehen: «Frühling im Herbst» und «Kleine Fische» sowie ihre Drehbucharbeiten «Die goldenen Jahre», «Heidi» und die SRF-Produktion «Frieden».



Auch in den Medien herrscht nach wie vor ein krasser Sexismus.

beschreibt sie als deutsche Pflegefachfrau einen gewöhnlichen Arbeitstag. Als ich es las, raste nach fünf Minuten mein Herz und ich dachte: «Wie hält man das bloss aus?!» So entstand ein Film, der das Publikum physisch empfinden lassen soll, was es heisst, diesen Job zu machen. Und was Personalmangel tatsächlich bedeutet. Die meisten, die «Heldin» bisher gesehen haben, waren danach ausser Puste. Das ist das grösste Kompliment. Wir wollten aber auch Raum schaffen für das Zwischenmenschliche, das von Floria ausgeht.

Was macht sie zur titelgebenden

«Heldin»? Die Haltung: Dass sie trotz Zeitdruck und Stress versucht, ihren Patientinnen und Patienten empathisch und mit einem offenen Ohr zu begegnen. Sie bewahrt sich ihre Menschlichkeit. Das ist heldenhaft. Die Pflegefachpersonen, die ich kennenlernen durfte, hatten alle einen sehr hohen Anspruch an sich selbst. Der Beruf ist heute technisch hochkomplex und die medizinischen Anforderungen enorm. Es sind die Pflegenden, die eine Patientin oder einen Patienten nach einer Operation tagtäglich von A bis Z begleiten. Man müsste deshalb bei Pflegefachfrauen auch von Göttinnen in Weiss sprechen, nicht nur bei den Ärztinnen und Ärzten. Dass dem nicht so ist, hat damit zu tun, dass es sich bei der Pflege um klassische Frauenberufe handelt. Auch in der Medizin herrscht nach wie vor ein krasser Sexismus.

Wirke sich der gespielte Stress auch auf Schauspielerin Leonie Benesch aus?

Ein interessanter Punkt, den wir jedoch nicht besprochen haben. Diese Rolle war schauspielerisch unglaublich anspruchsvoll. Leonie ist in jeder Einstellung, sie trägt den Film und musste alle Handgriffe so beherrschen, als wäre sie schon jahrelang in diesem Beruf tätig. Gleichzeitig waren jede Szene und alle Dialoge durch die Handlung rhythmisiert und sollten natürlich und selbstverständlich aussehen. Deshalb betreute sie die Schweizer Pflegefachfrau Nadja Habicht. Alle Details mussten stimmen, denn wenn sich Fachleute über Ungenauigkeiten aufregen würden, hätten wir verloren.

Was erhoffen Sie sich von «Heldin»?

Natürlich wie bei jedem Film, dass ihn möglichst viele Leute anschauen und sich auf diese Reise begeben möchten. «Heldin» ist eine Liebeserklärung an die Pflegefachleute und ihres Engagements. Zudem hoffe ich, dass auch viele Pflegefachfrauen ins Kino strömen und sich gefeiert, respektiert, bewundert und gesehen fühlen. Mein Herz brennt für sie.

Rührt Ihre Wertschätzung auch daher, dass Sie als Studentin kurzzeitig als Pflegehelferin tätig waren?

Diese Erfahrung in der Klinik Barmelweid hat mich nie mehr losgelassen. Ich war zu jung und zu naiv, um die ganze Komplexität zu verstehen. Aber ich habe einschneidendes erlebt: den ersten Tod einer Patientin oder auch das Saubermachen von Menschen, die sich eingekotet hatten. Durch den allgegenwärtigen Tod kam ich mit der Essenz des Lebens in Berührung. Oft ist ja die Pflegefachperson der erste und letzte Mensch, der einen berührt. Das vergessen die Leute manchmal.

Die meisten Ihrer Filme handeln von gesellschaftlich dringlichen Themen. Ist diese Relevanz eine Voraussetzung für Ihre Werke?

Ungerechtigkeit bewegt mich. Auch das Gefühl von Ohnmacht. Deshalb richte ich das Scheinwerferlicht auf Orte, wo man vielleicht nicht so gerne hinschaut. Sie ziehen mich an und geben mir das Gefühl, dass ich mit meiner Arbeit etwas Wertvolles beitragen und Sichtbarkeit schaffen kann. Es sind oft symptomatische Frauengeschichten: Prostituierte, Frauen ohne Stimmrecht oder überlastete Pflegekräfte, die nach Schichtende völlig kaputt nach Hause gehen – mit dem Gefühl, dass sie nicht genügend Zeit hatten, um ihre

Arbeit gut zu machen. Solche Themen in den Fokus zu rücken, sehe ich als meine Aufgabe als Künstlerin an. Aber ich mag auch Unterhaltung und Eskapismus. Ich schreibe regelmässig leichtere Stoffe.

Auch Ihr bisher grösster Erfolg, «Die göttliche Ordnung» von 2017 über die Einführung des Schweizer Frauenstimmrechts, hatte einen leichten Ton. Was hat dieser Film ermöglicht?

Der internationale Erfolg hat mir in den USA, wo ich lebe, viele Türen geöffnet. Daraus sind ein paar gute und wertvolle Kontakte und Kooperationsentstand. Regelmässige Engagements für amerikanische Episodenaufträge waren mir aber künstlerisch zu wenig befriedigend und am Ende zu stressig. Da sitze ich lieber zu Hause mit meinem Hund und erfinde neue Geschichten. Es wird mit dem Erfolg jedoch nicht einfacher, ein gutes Drehbuch zu schreiben. Man fängt stets wieder von vorne an – und ich denke nach wie vor ab und an: «Ich kann es noch immer nicht!» Aber diese Phasen dauern nicht mehr ganz so lange an wie früher.

Sie arbeiten derzeit am Gefängnisfilm «Frank & Louis» – Ihr erster englischsprachiger Film mit US-Schauspielern. Ist der Film bereits abgedreht?

Die Dreharbeiten sollen diesen Frühling stattfinden, nachdem sie schon mehrere Male verschoben worden sind. Meine Recherche für diesen Film begann vor elf Jahren in einem kalifornischen Männergefängnis! Weil wir den Film als kammermusikartiges Drama zeigen wollen und sich solche Filme in den USA kaum finanzieren lassen, werden wir vermutlich

in England drehen – mit europäischen Fördergeldern. Der Film ist ein Herzensprojekt.

Er handelt vom realen Gefängnisprogramm «Gold Coats». Darin kümmern sich verurteilte Mörder um ältere Gefängnisinsassen, die als Folge der Haft an Gedächtnisverlust leiden. Was hat die Recherche vor Ort ausgelöst?

Die Gespräche mit den Männern dort haben mich tief bewegt. Zu sehen, wie liebevoll sich Gewaltverbrecher um andere Insassen kümmern, ist etwas, das man in einem Männergefängnis nicht unbedingt erwartet. Die Arbeit der inhaftierten Mörder mit ihren Schützlingen hat häufig einen therapeutischen Effekt. Sie werden gebraucht, übernehmen Verantwortung und entwickeln Empathie. Oft kommt dabei ein innerer Prozess über ihr eigenes Verbrechen ins Rollen. Sie müssen sich ihrer zuvor bestrittenen Schuld stellen. Gleichzeitig erhalten sie mit dem Programm die Chance, auch als Person wahrgenommen zu werden. Es ist unmenschlich, jemandem die Chance zu nehmen, sich zu verändern und etwas Gutes zu tun.

Sie leben seit 2014 mit Ihrem amerikanischen Ehemann in New York. Davor waren Sie lange in Berlin, weil Ihnen auch Zürich zu klein gewesen war. Woher kommt diese Faszination für Grossstädte?

Schon in meiner Kindheit in Suhr – ein Aargauer «Kaff» – sehnte ich mich nach Städten. Sie versprachen Abenteuer, Leben und unbegrenzte Möglichkeiten. Als Mädchen schlüpfte ich in meinem Zimmer spielend gern in die Rolle der →

Heldin in Blau



Floria arbeitet als Pflegefachfrau in einem Schweizer Spital. Ihre einzigen Pausen: die Liftfahrten alleine. Petra Volpes Spielfilm «Heldin» eine von Florias Spätschichten auf der chirurgischen Abteilung. Die Kamera bleibt dabei jede Sekunde bei Schauspielerin Leonie Benesch, die u. a. für ihre Leistung in «Das Lehrerzimmer» den Deutschen Filmpreis gewann. Die 33-Jährige, aber auch das Tempo des Films machen den Stress, das sprunghafte Hin und Her und die ständigen Unterbrechungen im Alltag einer Pflegefachperson erlebbar. Und ihre Zeitnot.

«Heldin» ist der erste Film von Petra Volpe seit «Die göttliche Ordnung», in der die 54-Jährige Regie führte und das Drehbuch schrieb.

«Heldin», 92 Minuten, ab 27. Februar im Kino. Filmvorschau: filmcoop.ch

© Filmcoop

„Heldin“ ist eine Liebeserklärung an die Pflegefachleute.💛



mein Grossvater als Bäckermeister. Das Teilen von Geschichten erfüllt für mich ebenso ein menschliches Grundbedürfnis wie das Herstellen von Lebensmitteln. Und das gemeinsame Kinoerlebnis wirkt so verbindend wie ein Lagerfeuer. Ist es nicht toll, im Kinosaal gleichzeitig zu weinen wie die fremde Person, die daneben sitzt? Gut möglich, dass sie mich zuvor noch mit ihrem Popcorn genervt hat. Indem uns dasselbe rührt, realisieren wir, dass uns mehr verbindet als trennt. Das ist die Kraft des Kinos. 🎬

Ich glaube, es ist vielmehr die Summe aller Begegnungen mit Künstlerinnen und Künstlern, die mich beeinflusst haben. Verletzlichkeit, die Bereitschaft und der Mut, sich zu zeigen, sind für die künstlerische Arbeit essenziell. Ich bewege mich in einer liebevollen, queereren Szene, in der Freundschaf-ten und die Wahlfamilie eine zentrale Rolle einnehmen. Wenn man sich mit guten Leuten umgibt, findet man auch einen gewissen Schutz. Denn manchmal ist dieser membranhafte Zustand auch erschöpfend.

Weshalb braucht der Mensch Filme und Geschichten?

Wozu braucht der Mensch Brot? Ich mache eigentlich das Gleiche wie

erwachsenen Frau mit eigener Wohnung in einer Grossstadt, wo man vor die Tür treten kann und das Leben brodeln – das war mein Traum! Folglich habe ich mein ganzes Erwachsenenleben in Städten verbracht. Aber ich muss zugeben, dass ich nun ein Alter erreicht habe, in dem mich die ländliche Ruhe reizt. Es hat mir hier überall zu viele Leute. Und seit Covid sind sie verschlossener und egoistischer.

Als eine Ihrer ersten Filmarbeiten haben Sie in New York Musikclips gedreht – für Dragqueens. Hat Sie deren Mut zur Verletzlichkeit geprägt?

Dieser Beitrag wurde ermöglicht durch eine finanzielle Unterstützung der GlaxoSmithKline AG.

GÜRTELROSE?

GÜRTELROSE IST EINE INFektionsKRANKHEIT, DIE SICH DURCH EINEN MEIST STARK SCHMERZENDEN, JUCKENDEN HAUTAUSCHLAG MIT BLÄSCHEN BEMERKBAR MACHT.

Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen. Mehr als 99% der über 40-Jährigen tragen das Virus in sich. Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich. Gürtelrose und insbesondere neurologische Komplikationen können den Alltag über Wochen oder Monate einschränken.

Sind Sie 50 oder älter? Oder Risikopatient? Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal über Gürtelrose.

Bei Fragen/Informationen wenden Sie sich an Ihr medizinisches Fachpersonal. GlaxoSmithKline AG, Tolstrasse 3, CH-3053 Münchenbuchsee. ©2024 GSK group of companies or its licensor.



Mehr Informationen

INSERAT

Wellness, Genuss und Herzlichkeit

Herzlich willkommen im ERMITAGE Wellness- & Spa-Hotel.
Gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit in unserem Chalet-Wellness-Resort in Schönnried, oberhalb von Gstaad. Tauchen Sie ein in das 35 °C warme Solbad, geniessen Sie geführte Ausflüge und profitieren Sie von Vorteilspreisen. Wir freuen uns auf Sie.

Spezialangebot für Gäste ab 60 Jahren:
+ 1 Vollmassage (50 Minuten) pro Person

	4 Nächte	7 Nächte
Zweibettzimmer Nord ab	1'892.80	3'153.40
Zweibettzimmer Süd ab	2'212.80	3'713.40
Einzelzimmer Nord ab	1'006.40	1'674.20
Einzelzimmer Süd ab	1'226.40	2'059.20

Preis pro Zimmer in CHF inkl. MWST, Kurtaxe und Beherbergungstaxe
Nur gültig bei Anreise Sonntag/Montag

Gültig vom 30. März bis 27. Juni 2025
(ausgenommen vom 27. April bis 11. Mai 2025 sowie an Feiertagen).

Im Preis inbegriffen:
+ ERMITAGE Kulinarik mit Frühstücksbuffet, mittags Salat und Suppe, nachmittags «Chueschetsch» und abends Genuss-Menü
+ Begleitetes Wanderprogramm (Mo–Fr), tägliches Gymnastikangebot

Reservationen:
033 748 04 30, welcome@ermitage.ch, www.ermitage.ch

Berner Oberland



ERMITAGE Wellness- & Spa-Hotel, Dorfstrasse 46, 3778 Gstaad-Schönnried, 033 748 04 30, welcome@ermitage.ch, www.ermitage.ch



FLUSSREISEN 2025 ZUR TULPENBLÜTE



Von Mitte März bis Mitte Mai führen die Tulpenreisen den Rhein hinunter zu spektakulären Blumenshows, inspirierenden Gärten, grünen Kunstwerken und spannenden Veranstaltungen. Bereits der Weg ist das Ziel, denn jede einzelne Tagesetappe wartet mit besonderen Begegnungen und Momenten auf Sie. Charmante Städte, die wie Perlen entlang der Flussroute aufgereiht sind, zauberhafte Natur, malerische Ufer – und immer auch jede Menge Kultur.

9-tägige Flussreise zur Tulpenblüte mit MS Thurgau Gold und MS Antonio Bellucci



Jetzt Katalog
Flussreisen 2025
bestellen!

Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt
BASEL–AMSTERDAM–BASEL
MS THURGAU GOLD*****

9 Tage ab
CHF 1440

WELTHAFEN ROTTERDAM
KEULENHOF IN VOLLER BLÜTE
KOBLENZ MIT FESTUNG
EHRENBREITSTEIN

Reisedaten 2025

18.03.–26.03. ⁽⁷⁾	19.04.–27.04. ⁽⁷⁾
26.03.–03.04. ⁽⁷⁾	27.04.–05.05. ⁽⁷⁾
03.04.–11.04. ⁽⁷⁾	05.05.–13.05. ⁽⁷⁾
11.04.–19.04. ⁽⁷⁾	28.05.–05.06.

- Unsere Leistungen
- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
 - Vollpension an Bord
 - Vegetarische Menüoptionen
 - Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
 - Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
 - Persönliche Reiseunterlagen
 - Audio-Set bei allen Ausflügen

MS Thurgau Gold*****

Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt
BASEL–AMSTERDAM–BASEL
MS ANTONIO BELLUCCI*****

9 Tage ab
CHF 1340

UNESCO-WELTKULTURERBE
WINDMÜHLEN VON KINDERDIJK
TULPENBLÜTE IM KEULENHOF
GASOMETER OBERHAUSEN

Reisedaten 2025

24.03.–01.04. ⁽⁷⁾	25.06.–03.07.
01.04.–09.04. ⁽⁷⁾	12.08.–20.08. ⁽⁸⁾
09.04.–17.04. ⁽⁷⁾	20.08.–28.08. ⁽⁸⁾
18.05.–26.05.	25.10.–02.11.

- Unsere Leistungen
- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
 - Vollpension an Bord
 - Vegetarische Menüoptionen
 - Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
 - Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
 - Persönliche Reiseunterlagen
 - Audio-Set bei allen Ausflügen

MS Antonio Bellucci*****



MS Moments, Suite Oberdeck (ca. 24 m²) mit Privatbalkon

Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt
NEU BASEL–AMSTERDAM–BASEL
MS MOMENTS*****

9 Tage ab
CHF 1540

«SILBERSTADT» SCHOONHOVEN
TULPENPARADIES KEULENHOF
KULTURLANDSCHAFT
«ROMANTISCHER RHEIN»

Reisedaten 2025

27.03.–04.04. ⁽⁷⁾	12.04.–20.04. ⁽⁷⁾
04.04.–12.04. ⁽⁷⁾	20.04.–28.04. ⁽⁷⁾

Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt
BASEL–AMSTERDAM–BASEL
MS THURGAU PRESTIGE*****

9 Tage ab
CHF 1340

DOMSTADT KÖLN
MALERISCHE TULPENPRACHT
HOLLÄNDISCHES IDYLL –
WINDMÜHLEN VON KINDERDIJK

Reisedaten 2025

20.03.–28.03. ⁽⁷⁾	21.04.–29.04. ⁽⁷⁾
28.03.–05.04. ⁽⁷⁾	29.04.–07.05. ⁽⁷⁾
05.04.–13.04. ⁽⁷⁾	07.05.–15.05. ⁽⁷⁾
13.04.–21.04. ⁽⁷⁾	

Rheinschätze – Von Köln nach Amsterdam
NEU KÖLN–AMSTERDAM–BASEL
MS MOMENTS*****

9 Tage ab
CHF 1440

AMSTERDAM: DIE STADT
DER GRACHTEN
ÄLTESTE STADT DER
NIEDERLANDE «NIJMEGEN»

Reisedaten 2025

Köln–Basel, 9 Tage	Basel–Köln, 10 Tage
19.03.–27.03. ⁽⁷⁾	28.04.–07.05. ⁽⁷⁾

Auf Rhein, IJsselmeer und Maas
BASEL–FLANDERN–BASEL
MS ANTONIO BELLUCCI*****

15 Tage
ab CHF 3040

NATURPARADIES TEXEL
BEZAUBERENDE ALTSTÄDTE
IN BELGIEN
SCHUTZSYSTEM DELTAWERKE

Reisedaten 2025

17.04.–01.05. ⁽⁷⁾	24.07.–07.08.
26.05.–09.06.	28.08.–11.09.
09.06.–23.06.	23.09.–07.10.
10.07.–24.07.	

IJsselmeer und Hansestädte
NEU AMSTERDAM–BREMEN
MS THURGAU SAXONIA*****

9 Tage ab
CHF 1890

MALERISCHER TULPENGARTEN
HORTUS BULBORUM
MEYER-WERFT IN PAPENBURG
FREIE HANSESTADT BREMEN

Reisedaten 2025

Bremen–Amsterdam	Amsterdam–Bremen
15.04.–23.04. ⁽⁷⁾	23.04.–01.05. ⁽⁷⁾
01.05.–09.05. ⁽⁷⁾	09.05.–17.05. ⁽⁷⁾
29.10.–06.11.	



Naturspektakel entlang des Rheins
BASEL–AMSTERDAM–BASEL
MS EDELWEISS*****

10 Tage
ab CHF 1440

NIJMEGEN: W/O GESCHICHTE
LEBENDIG WIRD
RHEIN-PANORAMA IN RÜDESHEIM
EUROMAST IN ROTTERDAM

Reisedaten 2025

20.03.–29.03. ⁽⁷⁾	18.06.–27.06.
29.03.–07.04. ⁽⁷⁾	08.07.–17.07.
07.04.–16.04. ⁽⁷⁾	17.07.–26.07.
16.04.–25.04. ⁽⁷⁾	10.08.–19.08.
04.05.–13.05. ⁽⁷⁾	19.08.–28.08. ⁽⁸⁾
13.05.–22.05.	02.10.–11.10.
22.05.–31.05.	11.10.–20.10.
09.06.–18.06.	26.12.–04.01.



Wonne in der Wanne

Gerade im Winter sind Bäder ideal, um zu entspannen und Körper und Geist zu verwöhnen.

Text: Ursula Borer

Baderituale sind herrlich, doch auch hier geht die Sicherheit vor. Darum sollte man prüfen, ob der Boden und die Badewanne rutschfest sind. Haltegriffe erleichtern überdies das Ein- und Aussteigen. Die Wassertemperatur des Badewassers sollte angenehme 37 °C bis 38 °C betragen, um Verbrühungen zu vermeiden.

Um sich gut zu entspannen, ist eine sanfte Beleuchtung, die eine angenehme Atmosphäre schafft, von Vorteil. Romantische setzen auf Kerzen. Auch beruhigende Musik hilft, herunterzufahren und die eigenen Gedanken loszulassen. Beauty-Fans tragen sich zusätzlich eine Gesichtsmaske auf.

Wichtig ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen, vor und nach dem Bad ein Glas Wasser zu trinken und eine Ruhepause einzulegen, um Stress abzuschießen. Der Badesatz sollte hautfreundlich sein und die Haut nicht austrocknen. Man kann das Badewasser mit ca. zwei Esslöffeln Öl (Olivöl, Jojoba-Öl) und/oder ein paar Tropfen eines nicht reizenden ätherischen Öls (Lavendel, Kamille) anreichern. Nach dem Bad sollte man sich sanft abtupfen und eine feuchtigkeitsspendende Lotion oder ein Körper-Öl verwenden. ☺



Aus dem Toten Meer

Die «Natural Dead Sea Bath Salts» von Ahava sind reine Salzkristalle des Toten Meeres mit regenerierenden und entgiftenden Eigenschaften. Sie sind reich an gesundheitsfördernden Mineralien wie Magnesium, Kalzium oder Natrium und sorgen für Entspannung, Linderung von Muskelverspannungen und eine Verbesserung des Hautzustandes.

Import Parfumerie, 250 g, ca. CHF 7.-



Bei Wind und Wetter

Das «Wind und Wetter Bad» von Dr. Hauschka verbindet pflegende und ätherische Öle zu einer wirksamen Komposition für die kalte Jahreszeit. Das Badeöl eignet sich für Gross und Klein (ab drei Jahren), in stressigen Zeiten und wenn Erkältungen umgehen.

Apotheken, Drogerien, Reformhäuser, 100 ml, ca. CHF 22.-



Aus der Natur

Das «Bad für die Sinne» von Susanne Kaufmann enthält eine beruhigende Duftmischung aus Ylang-Ylang, Patschuli, Rosmarin und Lavendel. Es schenkt Wohlbefinden und entspannt den ganzen Körper.

www.basler-beauty.ch, 250 ml, ca. CHF 57.-



Orientalisch

Das aromatische Cremebad «Karma» von Tresori d'Oriente duftet nach Zitrone, Bergamotte, Nashi-Blume und Zedernholz.

www.damorena.ch, 500 ml, ca. CHF 5.40



Pflegend

Das «Extrudem Badeöl» von Dado Sens pflegt und umhüllt trockene Haut besonders sanft beim Baden. Bio-Mandelöl und ein Omega-Komplex mit Inka-Omega-Öl, Borretschsamen-Öl und Vitamin F wirken rückfettend und sorgen für ein lang anhaltendes, angenehm gepflegtes Hautgefühl.

www.haar-shop.ch, 150 ml, ca. CHF 25.-



Multifunktional

Das Duschöl «Indonésie ancestrale» von Sothys mit blumig-würzigem Duft verwandelt sich bei Kontakt mit Wasser in einen feinen Schaum. Es enthält pflegendes Sandelholz-Öl, feuchtigkeitsspendende Extrakte aus Kokosnussmark und Oleo-Extrakt aus Jasminblüten. Kann auch als Badesatz verwendet werden.

makeup.ch, 200 ml, ca. CHF 32.-

Der Seelentröster

Griess ist Soulfood. Er macht beim Löffeln glücklich und danach lange satt.

Text: Anita Lehmeier

Genau fünf Jahre ist es her, seit Corona unser Leben veränderte. Ein paar Dinge aus dieser üblen Zeit haben wir verarbeitet, ein paar andere verdrängt oder vergessen – gut so. Zu meinen heiteren und völlig unnützen Erinnerungen gehört, dass im ersten Lockdown Griess ausverkauft war. In allen Supermärkten und über Wochen. Dass man in der Krise Öl und Nudeln, Mehl und Mineralwasser hamsterte, konnte ich begreifen, ja sogar WC-Papier. Aber Griess?

Grossverteiler und Lädeler räselten, warum dieses bis dato wenig gefragte Produkt plötzlich riesigen Absatz fand. Eine plausible Erklärung fand damals niemand. Ich hatte eine vage Vermutung: Jeder und jede bekam in der häuslichen Isolation und Zwangslängeweile Lust auf einen kulinarischen Seelentröster, ein süßes Souvenir aus unbeschwerten Tagen – und alle hatten die gleiche Idee: Griessköpfl. Das ist Soulfood der Spitzenklasse, simpel und schnell herzustellen und erst noch gesünder als Caramel-Drops, Schoggiereine oder Cupcakes. Mich jedenfalls überkam beim Anblick der Lücke im Regal, wo das Griess-Päckli hätte stehen sollen, unbändiger Gluscht auf ein derart flauschiges Dessert, wie es Oma immer zubereitet hatte. Mit viel Vanille und Rosinen drin und rosa Himbeersirup-Schlieren drauf.

Für mich ist Griess reine Nostalgie, etwas, das man Kindern kocht. Oder in die Suppe gibt, wenn der Magen Mätzchen macht. Dabei ist Griess vielfältig verwendbar: Die winzigen, gemahlenen Teilchen von Getreidekörnern, meist Weizen, las-

sen sich in Aufläufen verwenden, zu Klösschen, Knödeln, Schnitten, Schmarrn, Gnocchi verarbeiten, zu Frühstückspudding als Alternative zu Porridge oder Müesli und zu allerlei Desserts ausser Griessköpfl. Weil Griess wenig Eigengeschmack hat, lässt er sich mit Zucker, Gewürzen und Kräutern in alle Geschmacksrichtungen von süß über salzig bis würzig aufpeppen.

Griess gibt's in drei Mahlstufen: fein, mittel und grob, die Teilchen sind zwischen 0,3 und 1 Millimeter gross und aus Weich- oder Hartweizen. Hartweizengriess wird aus dem harten, glasigen Mehlkern des Durumweizens hergestellt, der in unserem Klima nicht gedeiht und aus Italien, Kanada und den USA importiert wird. Aus dem «Dunst» von Hartweizengriess wird Pasta hergestellt. In der grob geschnittenen Version heisst er auch Gritze. Für Breie, Desserts und Süssspeisen eignet sich Weichweizengriess besser. Beide Versionen enthalten wenig Fett, kein Cholesterin, dafür eine Menge an Eiweiss für die Knochen- und Muskelbildung sowie Ballaststoffe, welche die Darmtätigkeit regeln und für lange Sättigung sorgen.

Ein hoher Anteil an Magnesium trägt zur Verbesserung der Blutzuckerkontrolle bei. Viel Kalzium hält Knochen und Zähne stabil. Auch die Vitamine B und E sind gut vertreten, sie unterstützen unser Immunsystem. In beiden Griess-Versionen ist Gluten drin, wer das nicht verträgt, kann auf Buchweizen-Griess ausweichen. Oder auf Mais-Griess, die Grundlage für Polenta. ■



Vielseitiges Getreide

Griess lässt sich
von süß über salzig
bis zu würzig
aufpeppen.



© iStock, Stockfood/Walter Cimbali



Gnocchi alla romana

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
ABKÜHLEN LASSEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 35 Minuten
Gratinform von 2 Litern Inhalt
2 Backpapiere

ZUTATEN

Butter für die Form
1 Liter Milch
30 g Butter
1 TL Salz
Pfeffer, Muskatnuss
250 g Hartweizengriess
2 Eigelb
90 g geriebener Extrahartkäse, z. B. Sbrinz AOP
40 g Butter, flüssig
8 Salbeiblätter

ZUBEREITUNG

Milch, Butter, Salz und Gewürze aufkochen. Griess unter Rühren einrieseln lassen und bei kleiner Hitze zu einem dicken Brei köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Eigelb und die Hälfte des Käses darunterrühren. Griessbrei in zwei Portionen teilen, auf die Backpapiere verteilen. Masse mit Hilfe des Backpapiers zu je einer Rolle formen, ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Papiere ablösen, Rollen in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ziegelförmig in die vorbereitete Gratinform schichten. Restlichen Käse und Butter gleichmässig darüber verteilen, Salbei darüberstreuen.
Backen: Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten goldbraun backen.

Gesund und fein

Suppe

Lauch in der Butter andämpfen. Griess kurz mit-rösten, mit der Bouillon ablöschen, unter häufigem Rühren aufkochen, 15–20 Minuten köcheln, mit Rahm verfeinern, sämig einkochen, würzen.

Popcorn

Maiskörner mit dem Öl in eine weite Bratpfanne geben. Zugedeckt erhitzen, Pfanne ab und zu schütteln und die Maiskörner aufpoppen lassen, herausnehmen. Zucker in der Bratpfanne karamellisieren. Orangenschale und -saft beifügen, aufkochen, sirupartig einkochen. Popcorn beifügen, unter Schütteln mit Orangensirup ummanteln, würzen.

Suppe in vorgewärmte Teller geben, mit Blutwurst, Orangen-Popcorn, Lauch und Orangenzesten garnieren, heiss servieren.

Tipp

Mit knusprigem Brot servieren.

Griessuppe mit Blutwurst und Orangen-Popcorn

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

ZUTATEN

1–2 Blutwürste, je ca. 200 g

Griessuppe

100 g Lauch, weisser Teil, fein geschnitten
1 EL Butter zum Dämpfen
60 g feiner Hartweizengriess
1 Liter Gemüsebouillon
1 dl Rahm
Salz, Pfeffer

Orangen-Popcorn

2–3 EL Popcornmais, z. B. Schweizer Topcorn
wenig Öl

2 EL Zucker

1 Bio-Orange, abgeriebene Schale
und 4–5 EL Saft

Pfeffer

einige Lauchringe und

Bio-Orangen-Zesten zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Blutwurst in knapp siedendem Wasser 30–40 Minuten gar ziehen lassen, herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann in Rädchen schneiden, Haut entfernen.



Zutaten im Kühlschrank und keine Idee, was man damit kochen könnte? Jetzt die neue **le menu** App testen und inspirieren lassen!



app-lemenu.ch

© le menu, iStock



Griesspudding mit Zwetschgen-Kompott

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 45 Minuten
4 Gläser von je 3 dl Inhalt

ZUTATEN

Pudding

5 dl Vollmilch
1 Bio-Orange, 2 abgeschälte Schalenstreifen
1½ EL Zucker
1 Prise Salz
60 g Hartweizengriess
1 Eigelb
1 Eiweiss, steif geschlagen

Kompott

500 g tiefgekühlte Zwetschgen, geviertelt
1 Orange, Saft
30 g Kokosblütenzucker
1 Prise Kardamompulver
1 Prise Nelkenpulver
2 Prisen Zimtpulver
1 Prise Salz
30 g Haselnüsse, geröstet, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Pudding

Milch und alle Zutaten bis und mit Salz in eine Pfanne geben, unter Rühren aufkochen. Griess hineinstreuen, unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. In einer kleinen Schüssel 2 Esslöffel Griessbrei mit dem Eigelb verrühren, Masse unter den Griessbrei mischen. Zugedeckt ca. 45 Minuten auskühlen lassen. Orangenschale entfernen, Eischnee locker daruntermischen.

Kompott

Zwetschgen, Orangensaft und alle Zutaten bis und mit Salz in eine Pfanne geben, langsam aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln, auskühlen lassen. Pudding mit dem Kompott lagenweise in die Gläser geben. Haselnüsse darüberstreuen.

Bitter nötig

Bitteren Lebensmitteln gehen wir gerne aus dem Weg. Zu Unrecht, denn sie tun viel Gutes für unsere Gesundheit. Hier lesen Sie, was genau – und wie wir zu mehr Bitterstoffen kommen.

Text: Franz Ermel



Mit «bitter» verbinden wir nichts Gutes. Schon unsere Sprache zeugt davon: bittere Not, bittere Pillen und ein bitteres Ende – wer möchte all das schon? Ganz ähnlich ergeht es uns: schon? Ganz ähnlich ergeht es unserem Geschmackssinn: Von den fünf Geschmacksrichtungen, die wir mit der Zunge erfassen können – neben bitter sind es süß, sauer, salzig und umami –, ist «bitter» die unbeliebteste. Kein Wunder, wurde sie in den letzten Jahrzehnten aus vielen Lebensmitteln herausgezüchtet. Mit Gurken, Brokkoli, Rosenkohl und Artischocken machen wir heute kaum noch bittere Erfahrungen.

Warum mögen wir Bitteres nicht?

Die meisten in der Natur vorkommenden Giftstoffe schmecken bitter und werden von Mensch und Tier deshalb gemieden. Viele Pflanzen machen sich diesen Mechanismus zunutze und produzieren zur Abwehr von Fressfeinden bittere Substanzen. Diese können tatsächlich giftig sein, aber eben auch gesund. Mitunter sogar sehr gesund.

Kann ich mich an den Geschmack von Bitterstoffen gewöhnen?

Überwinden lässt sich die genetische Abneigung gegen Bitteres vor allem, indem man immer wieder probiert und so positive Erfahrungen sammelt – so lernen die meisten

Menschen bittere Lebensmittel wie Kaffee, dunkle Schokolade oder Bier erst im Laufe ihres Lebens schätzen. Die Wissenschaft spricht vom sogenannten Mere-Exposure-Effekt.

Was sind Bitterstoffe überhaupt?

Bitterstoffe sind sekundäre Pflanzenstoffe, die auf unserer Zunge den Geschmack «bitter» auslösen. Chemisch können sie ganz unterschiedlich zusammengesetzt sein. Sie bilden keine eigentliche Nährstoffklasse wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, die als primäre Pflanzenstoffe gelten. Die Bitter-Rezeptoren befinden sich v. a. im hinteren Bereich der Zunge. Es gibt aber auch im Magen-Darm-Trakt weitere Rezeptoren, die auf «bitter» reagieren.

Wo sind Bitterstoffe enthalten?

Bitterstoffe sind in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, darunter in Wintersalaten, Kohlgemüsen und Zitrusfrüchten, aber auch in verschiedenen Kräutern und Gewürzen, in Oliven, Nüssen, Kaffee und Bier. Mehr zu den bitterstoffreichen Lebensmitteln siehe Seite 72.

Wozu sind Bitterstoffe gut?

Bitterstoffen werden eine ganze Reihe von positiven Wirkungen auf den menschlichen Organismus zugeschrieben: →

• Sie fördern die Verdauung und verbessern den Stoffwechsel, indem sie die Produktion von Speichel, Magensäure, Verdauungssäften und Gallenflüssigkeit sowie die Darmtätigkeit anregen. Schweres Essen wird so bekömmlicher, Fett besser abgebaut.

• Sie stärken das Immunsystem, indem sie die Darmgesundheit fördern, wo sich ein Grossteil des Immunsystems befindet. Ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften reduzieren oxidative Schäden.

• Sie regulieren den Blutzuckerspiegel. Einige Bitterstoffe bewirken, dass die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin produziert, was den Blutzuckerspiegel ausgleicht und Heisshunger-Attacken vorbeugen kann.

• Sie können somit auch beim Abnehmen unterstützen, denn sie regulieren den Appetit und helfen, dass man sich schneller satt fühlt. Trotzdem sind sie lediglich eine Ergänzung zu einer insgesamt ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung.

Wie kann ich Bitterstoffe in meinen Alltag einbauen?

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – probieren Sie es einfach aus! Wählen Sie Gemüse und Salate mit Bitterstoffen, würzen Sie mit passenden Kräutern oder gönnen Sie sich zwischendurch eine Handvoll Walnüsse, eine halbe Grapefruit oder eine schöne Fasse Grüntee. Für Einsteiger empfiehlt es sich, Bitterstoffe schrittweise in den Speiseplan aufzunehmen. So kann sich der Geschmackssinn langsam gewöhnen – und das bittere Ende bleibt aus. ■

Jetzt wirds herb

Diese Lebensmittel enthalten besonders viele Bitterstoffe und helfen bei allerlei Leiden.

Chicorée, Radicchio, Endivien, Zuckerhut

Alle diese Salate sind Zichorien-gewächse und wahre Bitterstoffbomben – dank des Lactucopikrins, das sie enthalten. Es gibt eine grosse Sortenvielfalt und entsprechend viele Namen, zum Teil für die gleichen oder sehr ähnliche Sorten. Radicchio wird etwa auch als Cicorino rosso oder Trevisano angeboten, Chicorée als Brüsselser.

Wermutkraut

Von alters her ist die verdauungsfördernde Wirkung des Wermutkrauts bekannt. Es kommt bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden sowie Appetitlosigkeit zur Anwendung. Wermut ist ausgesprochen bitter und wird bei uns v.a. als Tee zubereitet; als Zutat zum Kochen ist es weitgehend unbekannt.

Löwenzahn

Die jungen Blätter des Löwenzahns können etwa als Salat oder als Zugabe in einem Smoothie verwendet werden. Der bittere Milchsäure fördert allgemein die Sekretion der Verdauungsdrüsen. Entsprechend kann Löwenzahn bei Appetitmangel, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen helfen.

Artischocken

In allen Teilen der Artischocke stecken Bitterstoffe, vor allem Cynarin, das appetitanregend, verdauungsfördernd und cholesterinregulierend wirkt.

die Durchblutung und helfen, den Blutdruck zu senken. Je höher der Kakaogehalt, desto gesünder die Schoggi.

Olivens

Weil sie so bitter sind, kann man Oliven im Rohzustand nicht essen. Aber auch die verarbeiteten Oliven, wie wir sie aus dem Supermarkt kennen, enthalten immer noch viele gesunde Bitterstoffe – die unreifen grünen etwas mehr als die reifen schwarzen.

Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen, grüne Bohnen und andere Hülsenfrüchte enthalten viele Bitterstoffe, darunter Saponine, die beim Kochen aufschäumen. Neben entzündungshemmenden, blutdrucksenkenden, antidiabetischen und antioxidativen Effekten reduzieren sie möglicherweise auch das Risiko für Darmkrebs.

lindern und unterstützen die Verdauung und den Fettstoffwechsel, die enthaltenen Phenolsäuren könnten sogar die Entstehung von Krebs hemmen.

Zitrusfrüchte (Grapefruit, Zitrone, Kumquat)

Die Bitterstoffe von Zitrusfrüchten wie Grapefruits, Orangen und Zitronen stecken zwar auch im Fruchtfleisch, vor allem aber in den Schalen und den weissen Zwischenschalen (Mesokarp). Man sollte die Früchte deshalb nicht allzu pingelig schälen. Oder gleich zu Kumquats greifen, die man mit der Schale isst.

Grüntee

Grüntee enthält verschiedene Tannine, darunter v.a. Catechine, denen eine lebensverlängernde Wirkung zugeschrieben wird. Sie haben eine Vielzahl von gesundheitlichen Wirkungen. Unter anderem helfen sie dem Körper, besser mit oxidativem Stress umzugehen und so Zellschäden und Krankheiten vorzubeugen.

Walnüsse

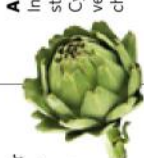
Walnüsse gelten ohnehin als Superfood und enthalten auch verschiedene Bitterstoffe wie Tannine, Phenolsäuren und andere Polyphenole. Sie schützen den Körper u.a. vor freien Radikalen, hemmen Entzündungen und senken den Blutdruck. Aber aufgepasst: Ein stark bitterer Geschmack kann bei Walnüssen auf Verderb oder Schimmelbefall hindeuten, leicht herbe Noten sind dagegen ganz normal.

Kräuter und Gewürze

Zimt, Ingwer, Petersilie, Minze, Kerbel, Kresse, Kurkuma – Bitterstoffe sind in vielen Kräutern und Gewürzen versteckt. Wer sie reichlich in der Küche verwendet, tut nichts Falsches, hilft seinem Körper bei der Verdauung, aber auch dem Stoffwechsel, und unterstützt die Leber bei ihrer Entgiftungsfunktion.

Auberginen

Auberginen enthalten viele verschiedene Bitterstoffe, die nicht nur die Verdauung und den Fettabbau fördern, sondern auch schmerz- lindend bei Arthrose, Arthritis und rheumatischen Erkrankungen sind. Sie können Gelenkschmerzen



© iStock, Shutterstock

© iStock

Deine Zutaten, unsere Rezepte

Teste die neue le menu App!



- 1 **Zutat eingeben**
- 2 **Rezepte entdecken**
- 3 **Kochen und geniessen**



Jetzt gratis heruntergeladen und loskochen!



le menu



☞ Bitterstoffe regen den Appetit und den Durst an. ☞

Warum sollte ich Bitteres essen, wenn mein Körper sagt: Wääh?
 Jelina Linder: Weil sich unsere Geschmacksknospen erst an den bitteren Geschmack gewöhnen, wenn wir diesen regelmässig essen. Nur weil wir etwas nicht gern haben, heisst das nicht, dass es für den Körper nicht gut ist.

Bitterstoffe wurden in den letzten Jahrzehnten zunehmend aus den Gemüsen herausgezüchtet. Ist das ein Problem?

Ja, das ist sehr schlecht, weil wir mit den natürlichen Bitterstoffen auch einen grossen Teil der Antioxidantien weggezüchtet haben.

Was heisst das?

Antioxidantien helfen unserem Körper, Entzündungen zu bekämpfen, und sie beeinflussen das Immunsystem positiv.

Wie kann ich Bitterstoffe zu Hause in meine Ernährung einbauen?

Am besten überlegen Sie sich, welche bitterstoffhaltigen Lebensmittel Sie bereits auf dem Speiseplan haben. Vielleicht können Sie die ja noch etwas regelmässiger zu sich nehmen.

Und sie nach und nach mit weiteren Lebensmitteln ergänzen.

Zum Beispiel?

Etwa mit Baumnüssen, die zusätzlich viele Omega-3-Fettsäuren enthalten – so kann man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Was auch ein guter erster Schritt ist: einfach Sprossen und Kerne über den Salat und andere Speisen streuen. So muss man die Gerichte an sich überhaupt nicht verändern.

Kann ich Bitterstoffe auch einfach als Tropfen zu mir nehmen?

Es kommt darauf an, ob man Bitterstoffe präventiv oder therapeutisch einsetzt. In der Therapie sind Tropfen eine gute Möglichkeit, weil die Bitterstoffe massiv höher dosiert sind als in Lebensmitteln.

Besteht die Gefahr einer Überdosierung?

Man kann sie tatsächlich überdosieren, was sich in Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall zeigen kann. Man sollte bei einem neuen Produkt immer mit

Jelina Linder, Ernährungsberaterin BSc SVDE, ist Leiterin Ernährungsberatung am Zentrum für integrative Onkologie in Zürich und Inhaberin der Praxis Bauchgefühl in Münsingen BE.



einer kleinen Dosis starten oder die Tropfen stärker verdünnen.

Wie profitieren ältere Menschen von Bitterstoffen?

Im Alter nehmen Appetit und Durstgefühl ab. Dem wirken Bitterstoffe entgegen. Aber auch bei chronischen Erkrankungen wie etwa Diabetes können sie helfen – sie wirken sich positiv auf Verdauungsenzyme und das Darmmikrobiom aus. Aber natürlich immer in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung.

Dann kann ich mir zwischen-durch auch mal einen Magen-bitter genehmigen?

Aus medizinischer Sicht würde ich das nicht empfehlen, einfach weil der Alkohol viel negativer ins Gewicht fällt als die positiven Effekte der Bitterstoffe.



Mehr als Treten an Ort

Gemeinsam Gas geben und auch im Winter Velofahren? Spinning in der Gruppe und in der Halle machts möglich. Im Kurs von Pro Senectute Uri brennen die Beine und der Schweiss fliesst. Fitness und Gesundheit profitieren im Rekordtempo. Und als Bergpreis winkt ein kühles Getränk in geselliger Runde.

Text: Annegret Honegger

Die Plätze auf den Sätteln der 20 Spin-Bikes in der Halle von Rad-sport Altdorf sind begehrt. Die Kursteilnehmenden in farbigen Sportdresses stellen Sattelhöhe und Lenker auf ihre Grösse ein. Manche schlüpfen in normalen Turnschuhen in die Pedale, andere klicken ihre Veloschuhe ein. Ein Frotteetuch liegt über dem Lenker, die Trinkflasche steht in der Halterung bereit.

Vorne auf dem Podest vor der grossen Spiegelwand montiert Instruktor George Imhof sein Headset und drückt auf seinem iPad auf Play. Los geht der Sound und damit auch die «Fahrt». Vom Fleck kommt man dabei allerdings nicht, denn Spin-Bikes haben keine Laufräder, sondern eine Schwungradscheibe. Keine Gänge, sondern einen Knopf, um den Widerstand einzustellen. Und der Lenker dient nicht zum Steuern,

sondern bietet verschiedene Griffpositionen für die Hände.

Die wummernden Bässe der Hits von gestern und heute setzen die Beine fast automatisch in Bewegung. George Imhof gibt durchs Mikrofon vor, in welcher Position und mit wie viel Widerstand pedalt wird. Im Sitzen oder im Stehen, mit den Händen in der Mitte des Lenkers, auf den Querstreben oder an den Handgriffen, sodass man fast auf dem Lenker liegt wie bei einem Velorennen.

Während Status Quo, AC/DC & Co. ihr Bestes geben, tun dies auch die Fahrerinnen und Fahrer. Nach den ersten Stücken röten sich die Köpfe. Aufstehen, absitzen, Tempo verschärfen, «Gas geben, noch zehn Sekunden, three, two, one – grossartig!» George Imhof legt immer wieder einen Zacken zu, sodass die Gruppe in Intervallen unterschied-

licher Intensität imaginäre Berge hochtrampelt. Doch auf dem Gipfel fliesst statt eines gezapften «Radlers» bloss der Schweiss.

Wie stark bestimmt man selbst, indem man den Widerstand mittels Drehknopf dem eigenen Trainingsstand anpasst. So können Durchtrainierte neben Neulingen in die Pedale treten und sich alle so auspowern, wie sie wollen. Spinning gilt als äusserst effizientes und intensives Ganzkörpertraining. Kraft und Ausdauer profitieren, Herz und Kreislauf frohlocken und die Kalorien werden geradezu pulverisiert. **George Imhof** stellt für jede Lektion ein abwechslungsreiches Programm zusammen, sportlich wie musikalisch. Während manche langsam etwas gequält keuchen, hat er auch nach einer Stunde noch ein Lächeln auf dem Gesicht und einen →

© iStock

«Ich bin froh, habe ich
nun alles geregelt.»



Zum Shop

Ihre Wünsche, Ihre Vorsorge

Entscheiden Sie selbst, welche Massnahmen im Falle einer Urteilsunfähigkeit bei Unfall oder Krankheit getroffen werden sollen. Halten Sie Ihre Wünsche fest und entlasten Sie so Ihre Angehörigen.

Der Docupass von Pro Senectute ist die anerkannte Gesamtlösung für die persönliche Vorsorge. Das Kartenset „Go Wish“ unterstützt Sie bei der Suche nach Antworten auf existenzielle Fragen.

- Inhaltsübersicht des Docupass:**
- Patientenverfügung
 - Testament-Muster
 - Vorsorgeauftrag-Muster
 - Vorsorgeausweis
 - Anordnung für den Todesfall
 - Informationsbroschüre

NEU gibt es den Docupass als PDF und den eDocupass mit Online Safe
Online-Bestellung und weitere Informationen: www.docupass.ch, Telefon 044 283 89 89



Bitte senden Sie mir gegen Rechnung

☐ Docupass Dossier
CHF 19
(inkl. MWST, exkl. Versandkosten)

☐ Docupass & Go Wish (Kombi)
CHF 29 anstatt CHF 34
(inkl. MWST, exkl. Versandkosten)



Anrede: _____ Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ Hausnummer: _____

PLZ: _____ Ort: _____

☐ Ich abonniere den elektronischen Docupass-Newsletter. E-Mail: _____

Einsenden an: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

ZLZ/25

Spruch auf der Zunge. Immer wieder vermögen er und seine Beats den berühmten inneren Schweinehund zu überlisten, der knurrend und kläffend signalisiert, dass für heute langsam genug ist.

Noch ein letztes Mal aufstehen, noch ein letztes Mal eine Vierteldrehung mehr Widerstand – dann können sich die Beine beim Cool-down mit Lockerungs- und Dehnübungen erholen. Nur ein einziger Kraftakt bleibt: die Treppe hinunter zum Beizli, wo das wohlverdiente Panaché oder ein Eistee warten.

«Anfangs», gesteht jemand in der fröhlichen Runde am langen Tisch, «konnte ich nach dem Training kaum gehen oder sitzen. Aber man gewöhnt sich rasch daran und geniesst die verbesserte Fitness im Alltag.» Alle sind sich einig: «Die Musik reisst mit.»

Und die Gruppe: «Wenn vor einem alle aufstehen, gibt das Energie.»

Viele am Tisch waren ihr Leben lang sportlich unterwegs und genossen es, nach der Pensionierung mehr Zeit auf dem Velo, auf der Skipiste und der Langlaufloipe zu verbringen. Sie schätzen die zehn Spinning-Lektionen, die Pro Senectute Uri jeweils im Frühling und im Herbst anbietet, als Ausgleich, Ergänzung und Saisonvorbereitung.

George Imhof ist sehr zufrieden mit der Leistung seiner Teilnehmenden. Der Spinning-Instruktor will mit seinen sorgfältig aufgebauten Trainings allen etwas bieten, den langjährigen wie den neuen Mitgliedern. Besonders betont er aber das Gemeinschaftsverbändnis: «Wichtig ist nicht, wer wie schnell und wie weit fährt, sondern dass wir alle zusammen ans Ziel kommen.»

© iStock, Annette Höniger



Wichtig ist nicht,
wer wie schnell wie
weit fährt. Wichtig ist,
dass alle gemeinsam ins Ziel
kommen.

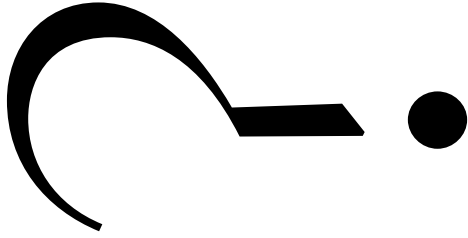


Spinning bei Pro Senectute Uri

- Spinning ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf stationären Indoor-Bikes – für alle, die in Bewegung bleiben, ihre Fitness stärken und/oder sich auf die nächste Velosaison vorbereiten wollen. Trainiert wird in der Gruppe mit Instruktor und Musik. Den Widerstand am Velo und damit die Intensität des Trainings kann man individuell bestimmen. Somit eignet sich Spinning für Anfängerinnen
- und Anfänger, für Fortgeschrittene und alle, die schon länger keinen Sport mehr getrieben haben. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12, Mail info@ur.prosenectute.ch oder ur.prosenectute.ch
- Angebote in Ihrer Nähe finden Sie bei Pro Senectute in Ihrer Region. Adressen via prosenectute.ch oder Infoline 058 591 15 15

zeitsprünge

Fragen an Selina Gasparin



● **Was wollten Sie als Kind werden?**
Astronautin. Ab der 6. Klasse dann Langläuferin. Biathlon kannte ich zu dieser Zeit noch nicht.

● **Wie verdienten Sie Ihr erstes Geld?** Mit Babysitten und im Service auf einer Alp.

● **Was hätten Sie in der Schule gerne gelernt?** Mich hat zu jener Zeit ehrlich gesagt wenig interessiert. Hauptsache, ich hatte die Hausaufgaben möglichst schnell erledigt, um ins Training gehen zu können.

● **Wer waren Sie und sind es nicht mehr?** Einzelkind. Als ich sieben Jahre alt war, bekam ich einen Hund, danach zwei Schwestern.

● **Welches war die beste Ausrüde Ihres Lebens?** «I mag eifach nit!»

● **Was war Ihr letztes Erfolgs-erlebnis?** Die Lancierung des Grand Prix Migros/Nordic: Ein neues Wettkampf-Format für alle Kinder, die sich auf Langlaufskiern bewegen können.

● **Wenn Sie mehr Zeit hätten, würden Sie ...** mich hinsetzen und nichts tun.

● **Wenn Sie weniger Zeit hätten, würden Sie ...** trotzdem alles machen wollen.

● **Was haben Sie kürzlich über das Leben gelernt?** Dass man es auch mal etwas entspannter angehen kann.

● **Wovon können Sie nicht genug bekommen?** Von Bewegung, besonders draussen in der Natur. Dabei fühle ich mich lebendig.

● **Wenn Ihr Leben ein Buch oder Song wäre, wie würde er heissen?** «Verrückt genug?»

● **Womit sind Sie derzeit beschäftigt?** Als Nachwuchsverantwortliche: Die Biathlon-Saison ist in vollem Gange.

Was ist,
was war, was wird?
Selina Gasparin,
einstige Spitzen-
Biathletin
steht Red und
Antwort.

SELINA GASPARIN
hat den Frauen-Biathlon in der Schweiz massgeblich geprägt. Ihre Karriere startete sie als einzige Frau im Männerteam und kämpfte für die Sichtbarkeit des Frauen-Biathlons. Die Silbermedaille an den Olympischen Spielen in Sotschi 2014 markierte diesbezüglich einen Meilenstein. Heute lebt die 40-Jährige mit ihrer Familie in Lantsch/Lenz GR und engagiert sich als Cheftrainerin bei Swiss Ski für den Nachwuchs. Im Februar wird sie als Botschafterin beim Biathlon-Weltcup in der Lenzenerheide dabei sein.

Text: Jessica Prinz

● **Was tun Sie gegen schlechte Laune?** Ich laufe ihr einfach davon.
● **Was ist fester Bestandteil Ihres Alltags?** Zeit mit meinen beiden Töchtern Leila (9) und Kiana (6) zu verbringen.

● **Welche Erfindung würde die Welt verbessern?** Ein Pinocchio-Nasen-Wachstumseffekt, der Menschen, die lügen, die Nase wachsen lässt.

● **Was essen Sie, wenn Sie von einer langen Reise nach Hause kommen?** Wahrscheinlich Knäckebrot, weil ich noch nichts eingekauft habe.

● **Wenn Sie Status, Job und Hobbys ausblenden – wer sind Sie?** Eine geduldige und interessierte Person, die gerne selbst anpackt und Neues lernt.

● **Mit welcher Botschaft hätten Sie gerne mehr Sichtbarkeit?** Finde deine Leidenschaft und lebe sie.

● **Gibt es einen thematischen Schwerpunkt in Ihrem Leben?** Innovation und Perfektion.

● **Was war Ihre persönliche Sternstunde?** Eine Umarmung meiner Töchter mit den Worten: «Du bist z'beschia Mami!»

● **Was könnten wir vermehrt von älteren Menschen lernen?** Bescheidenheit, Wertschätzung und sein Wort zu halten.

● **Was möchten Sie noch werden?** Unbedingt eine coole Grossmutter oder gar Urgrossmutter.

● **Worauf wetten Sie?** Darauf, dass es zu viele Menschen gibt, die beim Treppenlaufen ausser Atem kommen.

● **Worauf hoffen Sie?** Auf ein gesundes und glückliches Leben.

● **Was kommt nach dem Tod?** Vermutlich eine neue Herausforderung.

● **Was ist der beste Ratschlag, den Sie je bekommen haben?** Weniger ist manchmal mehr.



© Jessica Prinz

mein erstes mal



BOULDERN

Raus aus dem Alltag, um Neues auszuprobieren.
Diesmal: Marc Bodmer beim Bouldern.



Marc Bodmer

Obschon man auch unter freiem Himmel bouldern kann, ist der Einstieg in einer Boulderhalle wie der «Minimum Fluela» in Zürich sinnvoll. Grundtechniken erlernt man am besten in einem Einsteigerkurs, wie ihn z. B. Pro Senectute ab und zu anbietet: prosenectute.ch. Mehr Informationen zum Bouldern auch unter minimum.ch

Soll ich mit 60 Jahren noch die Wände hochgehen? Das mache ich doch schon oft genug, wenn ich die Zeitung lese. Aber wie will ich mir eine Meinung zum Bouldern bilden, wenn ich es nicht ausprobiert habe? Eben.

Zusammen mit meinem Sohn und dessen Freunden wähle ich trotz Höhenangst in der Ausleihe der Boulderhalle «Minimum Fluela» in Zürich Kletterschuhe aus. «Die Schuhe müssen zu knapp sitzen», lautet der erste Tipp. Wie eine Geisha tipple ich zur Anfängerwand und warte auf den dicken, weichen Matten, die über 90 Prozent des Bodens bedecken, zum Ausgangspunkt meiner ersten Herausforderung.

Griffe in verschiedenen Farben zeigen nicht nur die Kletterrouten, sondern auch deren Schwierigkeitsgrad an. Die Wände für Anfänger wie mich haben eine leichte Neigung von ein paar wenigen Grad oder sind senkrecht. Während ich mir überlege, welche Grifffolge mich nach oben befördern kann, kraxeln kleine Kinder mit affenartiger Behändigkeit unter dem wachsamen Auge einer Trainerin zum Ziel.

Mein etwas hoffnungsloser Blick wandert durch die Halle und macht mich zuversicht-

licher: Hier findet sich alles – von Kids über junge Amateureinnen, Männer in meinem Alter bis hin zum Einbeinigen (!), dessen Einschränkung selbst den Trainer überfordert, weil er ihm keine entsprechende Route vorklettern kann.

Optimistisch hänge ich mich an die Wand, die aus dieser Perspektive schon wieder anders aussieht als oben noch. Statt zügig vorwärts zu klettern, bin ich überfordert. Tipps von unten sind in solchen Momenten hilfreich, weil mir etwas Distanz zur Kletterwand die zielführenden Grifffolgen offensichtlich sind. Wer nicht weiterkommt, kann sich auch einfach plumpsen lassen und landet weich auf der Matte. Wie ein gestrandeter Frosch schaue ich die Wand an, und plötzlich ist alles sternenklar.

Bouldern ist das perfekte Freizeitvergnügen für sportliche Puzzle-Fans. Ein grosser Reiz besteht darin, sich einen Überblick zu verschaffen und mögliche Routen samt Griffkombinationen vor dem geistigen Auge durchzuklettern. Wo setze ich meinen rechten Fuss hin, wo meinen linken? Welcher Griff ist näher? Soll ich direkt oder über Kreuz greifen? ☹

© ZVG, Jessica Prinz

bestellcoupon



QR-CODE SCANNEN
ODER GEWÜNSCHTEN
TALON EINSCHICKEN AN:
Aboservice Zeittupe,
Saanenfeldstr. 2,
3178 Bösingen

Ja, ich abonniere die zeittupe

☐ Jahresabonnement

10 Ausgaben für nur CHF 69.- (Inland)

☐ Jahresabonnement Europa

CHF 89.-, übriges Ausland CHF 104.-

☐ Zwei-Jahres-Abonnement

20 Ausgaben für nur CHF 99.- (nur in der Schweiz möglich)

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/Mail

Geb.-Datum

Ja, ich schenke die zeittupe einer lieben Person 10x im Jahr

☐ Jahresabonnement als Geschenk

10 Ausgaben für nur CHF 69.-
(Die Rechnung geht an mich)

☐ Senden Sie das erste Heft

mit ausgefüllter Geschenkkarte direkt an die beschenkte Person

☐ Senden Sie das erste Heft

mit Geschenkkarte an mich zur persönlichen Übergabe

Rechnungsadresse (Meine Adresse)

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/Mail

Geb.-Datum

Geschenkkarte-Empfänger/-in

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/Mail

Abo ab Heft

Ja, ich helfe

und unterstütze den Fonds «Zeittupe für finanzschwache ältere Menschen». Aus diesem Fonds erhalten Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen kostenlos die Zeittupe.

☐ Spende: Frei wählbarer Betrag

Gerne spende ich einen Betrag. Bitte senden Sie mir einen Einzahlungsschein.

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/Mail

Bei Fragen: abo@zeittupe.ch oder Tel. 058 510 6113

Grüne Reise auf dem Fluss

IHR UMWELTBEWUSSTES FERIENERLEBNIS

IHRE REISE AM
28.6.2025 ODER 27.9.2025

1. TAG: ZÜRICH – KÖLN

Abfahrt am Morgen mit dem Intercity von Zürich HB nach Köln in 1. Klasse (umsteigen in Stuttgart). Transfer mit dem öffentlichen Bus zum Hafen. Einschiffung auf die A-ROSA SENA und Kabinenbezug. Sie sind innovativ unterwegs durch modernste Technologie auf allen Ebenen. Dieses E-Motion Ship ist mit einem hybriden Antrieb mit Diesel- und Elektromotor sowie Batteriespeicher ausgestattet. Während der Fahrt läuft das Antriebssystem im optimalen Leistungs- bereich und überschüssige Energie wird in der Batterie gespeichert für geräuschloses Anlegen im Hafen ohne lokale Emissionen.



2.-3. TAG: ANTWERPEN/BELGIEN

Antwerpen ist eine Diamantenstadt: Sie hob das Handwerk des Diamantenschleifens auf ein sehr hohes Niveau und erlangte im Laufe der Jahrhunderte eine beachtliche Reputation. Die welt- offene Stadt bietet eine lebendige Kunstszene, erst- klassige Museen und ein charmantes historisches Zentrum voller bezaubernder Gassen und Plätze. Tipp: Leihen Sie sich an Bord ein Velo und erkunden Sie die Stadt auf zwei Rädern (nach Verfügbarkeit).

4. TAG: ROTTERDAM/NIEDERLANDE

Die zweitgrösste Stadt der Niederlande wurde im 2. Weltkrieg fast vollständig zerstört. Inzwischen hat sich das «Manhattan an der Maas» neu erfunden und sich zur Architektur-Hauptstadt gemausert, die vor Originalität und Innovation strotzt. Wir empfehlen wir Ihnen auch hier, das Velo zu leihen (nach Verfügbarkeit), um zu den architektonischen Wahrzeichen zu pedalen: Die Eras- musbrücke sowie der Rotterdamer Hauptbahnhof.

5.-6. TAG: AMSTERDAM/NIEDERLANDE

Weltbekannt sind die Bilder der historischen Wasser- strasse, gesäumt von bunten Grachtenhäuser und schmucken Blumenkästen. Treten Sie beim exklusiven Kuoni Cruises Ausflug in die Pedale und erkunden Sie auf einer deutschsprachig geführten Tour die Stadt.

7. TAG: AUF DEM FLUSS

Lassen Sie die Seele baumeln und sich im SPA-ROSA so richtig verwöhnen.

8. TAG: KÖLN – ZÜRICH

Ausschiffung um 9 Uhr. Sie fahren vom Hafen mit dem öffentlichen Bus zum Kölner Hauptbahnhof. Am Vormittag Rückfahrt mit dem Intercity von Köln nach Zürich HB in 1. Klasse (umsteigen in Basel SBB). Ankunft in Zürich ca. 16 Uhr.



INKL. BAHN
AB/BIS ZÜRICH
AB CHF **2170.-**

- Bahnreise 1. Klasse
Zürich-Köln retour
- VollpensionPlus
- Premium-Getränke
- Amsterdam Veloausflug
- Nachhaltiges Schiff



Ihr Schiff: A-ROSA SENA***

INFRASTRUKTUR: Buffetrestaurant mit Kochstationen, Aussenrestaurant, Grill, Café, Weinbar, Panorama Lounge, Pool, Sonnendeck mit Liegefläche, Boutique.

SPORT & WELLNESS: Fitnesscenter, Wellnessbereich mit Kosmetiksalon und Whirlpool, Eisgrotte, Ruhegrotte.

UNTERKUNFT: Grosszügig und elegant eingerichtete Aussenkabinen mit Balkon. Bad mit Dusche/WC, Föhn, Bademantel, Saunatuch; Klimaanlage, TV, Telefon, Safe.

TECHNISCHE DATEN: Länge: 135 m, Breite: 17,5 m, Baujahr: 2022, Passagier- decks: 5, Passagiere: 280.

BORDSPRACHE: Deutsch.



Save
the date!

13. Kreuzfahrtmesse

Samstag **22.2.25**
The Circle Convention Center
Zürich Flughafen
Der Eintritt ist gratis!



BERATUNG & BUCHUNG direkt bei den
Spezialisten von Kuoni Cruises unter Tel.

044 277 52 00

MEHR LEISTUNG GEHT NICHT:

- Bahnreise in 1. Klasse Zürich-Köln retour mit Sitzplatz- reservierung
- Busbillett Köln Hauptbahnhof-Rheinau Hafen retour
- 8 Tage/7 Nächte Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinen- kategorie, VollpensionPlus (Frühstück, Mittag- und Abendessen am Buffet mit Live-Kochstationen), WLAN, Hafentaxen
- Ganztags hochwertige Premium-Getränke (Kaffee, Kaffee- spezialitäten, Tee, Wasser, Softdrinks, Bier sowie Sekt und eine Auswahl an Weinen während der Baröffnungszeiten)
- 1 exklusiver Kuoni Cruises Veloausflug (deutschsprachig)
- Kostenloser Verleih von E-Bikes (nach Verfügbarkeit)

8 TAGE/7 NÄCHTE AB/BIS ZÜRICH (Preise pro Person in CHF)

KABINENKATEGORIE	28.6.2025	27.9.2025
Balkonkabine Kat. B	2170.-	2390.-
Balkonkabine Kat. C	2470.-	2690.-
Balkonkabine Kat. D	2570.-	2830.-

Zuschlag für Kabine zur Alleinbenutzung: CHF 920.- bis CHF 1120.- je nach Kategorie und Reisetermin.

NICHT IM PREIS INBEGRIFFEN: An- und Abreise nach Zürich, Getränke ausserhalb der Barkarte, Landausflüge der Reederei, Reiseversicherung, Service-Honorar Ihrer Buchungsstelle.

HINWEIS: Getränkepaket PremiumPlus (Cocktails, Drinks & Spirituosen) CHF 140.- pro Person.
Reduktion Halbtax auf Schweizer Strecke: CHF 75.-.

kuoni-cruises.ch