

# STADT & LANDmagazin

## Wanderlust

in unserer schönen schweiz • küchenplanung • die kraft der natur

JULI 2023

# baggenstos

küchen



[baggenstos-kuechen.ch](http://baggenstos-kuechen.ch)

Seestrasse 27 • 8330 Pfäffikon ZH • t 055 556 76 88 • m 079 663 67 24 • [info@baggenstos-kuechen.ch](mailto:info@baggenstos-kuechen.ch)

# Die Welt geht doch nicht so schnell unter ...

... denn nun haben wir das neue CO<sup>2</sup>-Gesetz und die Welt ist (fast) gerettet – sie geht jetzt 1 Minute später unter.

Es ist schon richtig, dass wir umweltbewusst denken und handeln nur solange die grossen Sünder wie wild alles in die Umwelt pumpen, wird unser Sparbeitrag wenig zur Klimaverbesserung beitragen. Unsere «Luft» besteht aus 78 % Stickstoff und nur gerade mal zu 0.04 % CO<sup>2</sup>. Weltweit werden 37 Mia. Tonnen CO<sup>2</sup> ausgestossen und China ist wegen der Kohlekraft mit 11.5 Mia. Tonnen Spitzenreiter, während wir Schweizer gerade mal 45 Mio. Tonnen produzieren. Das heisst, dass China in 1.5 Tagen soviel CO<sup>2</sup> produziert wie wir in einem Jahr oder anders ausgedrückt, wenn China für 10 Stunden still steht, wäre das bei uns eine Reduktion um 30 %.

Übrigens, die Energieerzeugung ist mit 37.7 % die «schlimmste» CO<sup>2</sup>-Verursacherin, doch ohne Energie läuft auf unserer Erde nichts. Auch keine Alternativ-Energiegewinnung, denn Solarzellen und Windräder müssen mit Energie produziert werden. So wurde z.B. errechnet, um 35 % des Strombedarfs in Deutschland

zu decken, müsste über die Gesamtfläche des Landes pro km<sup>2</sup> ein Windrad stehen! Ganz zu schweigen von der Energieeffizienz (Aufwand: Ertrag), denn wer im 18. Jahrhundert Holz sammelte, hatte eine Effizienz von 1:3, dann kam die Kohle, da waren es 1:20, gefolgt vom Oel mit 1:50, später die Atomkraft mit 1:100 und jetzt das Windrad mit 1:5 – zurück ins 18. Jahrhundert und das mit der heutigen Industrialisierung.

Aber Klimaschutz kann auch mit dem Magen vollzogen werden. Sollten wir Schweizer komplett auf «Vegi» umstellen, so sparen wir, dank veränderter Produktion, Anbau, Transport etc., ca. 4 Mio. Tonnen CO<sup>2</sup> ein, dann sind schon mal die ersten 10 %

weggefuttern. Sollte diese Weisheit publik werden, dann kommt mit Sicherheit ein Vegi-Gesetz an die Urne. Also liebe Leser, zündet den Grill an, knallt Würste drauf solange es noch nicht verboten ist.



En Guete, Ihr Marco Zimmermann

## INHALT

### WANDERLUST & AUSFLIEGEN

Wanderlust	/ 4
Obwalden	/ 6
Nidwalden	/ 9
Jurapark, Aargau	/ 12

### GESUNDHEIT

Erholung, Entspannung, Kraft der Natur	/ 15
--	------

### LEBEN & GENIESSEN

Küchenplanung	/ 16
---------------	------

### KULTUR


Open Air Survival Tipps	/ 18
-------------------------	------

### TIERISCH

Tiere suchen ein neues Zuhause	/ 21
--------------------------------	------



## IMPRESSUM STADT&LANDmagazin

inpuncto Verlag GmbH, Merkurstrasse 3, 8820 Wädenswil, Telefon 055 214 15 16, www.stadtmagazin-rj.ch,  stadtlund\_magazin

Herausgeber inpuncto medien, Marco Zimmermann, Merkurstrasse 3, 8820 Wädenswil, Telefon 044 772 82 82

ISSN 2235-8749 – Auflage: 20'000 Exemplare mit über 65'000 Lesern – Verteilregion: 70 Gemeinden rund um den Zürichsee und im Linthgebiet –

Erscheinungsweise: monatlich, 12x jährlich jeweils anfangs Monat

Anzeigen: Karin Broger & Angela Ardenghi, verkauf@stadtlund-magazin.ch – Redaktion: Marco Zimmermann, redaktion@stadtlund-magazin.ch –

Layout: Franziska Marty, inserate@stadtlund-magazin.ch Fotos: Redaktion, dem Verlag zvg. sowie gemäss Copyright/Angabe am Bild – Titel: fm-grafik.ch, Editorial: fierz küchen, fm-grafik.ch

Copyright: Alle Beiträge (Inserate wie Publiereportagen – inkl. Text, Bild, Grafiken und Layout), welche von uns erstellt und/oder modifiziert wurden, sind urheberrechtlich geschützt.

Die Weiterverwendung und die Weitergabe an Dritte, auch auszugsweise oder modifiziert, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers/Verlages erlaubt. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung sowie die Einspeisung und Verarbeitung in Online-Dienste, Datenbanken, Printmedien, Publikationen jeglicher Art.

# Wandern – nicht nur für Müller

«Auf der Berge freien Höhen, in der Mittagssonne Schein, an des warmen Strahles Kräften, zeugt Natur den goldnen Wein», dichtete einst Friedrich Schiller

## EIN TAG VOLLER SINNESFREUDEN

Die Menschen waren seit jeher zu Fuss unterwegs – um neue Jagdgründe zu erschliessen, Waren zu transportieren, Arbeit zu suchen, Weidegründe für das Vieh zu finden oder um mit ganzen Heeren Krieg gegen benachbarte Völker zu führen. Nur zum Spass wanderte lange Zeit allerdings niemand. Wandern war kein Vergnügen oder eine Freizeitbeschäftigung, sondern ein Mittel zum Zweck. Und das Gehen zu Fuss gehörte für diejenigen, die sich weder Pferd noch Wagen leisten konnten, zum harten Alltag.

## WANDERN HEUTE

Kniebundhosen, rote Strümpfe und Heimatfilm-Romantik: Das Wandern hat sein angestaubtes Image längst abgelegt. «Trekking» oder «Hiking», das klingt moderner, sportlicher und herausfordernder als «Wandern» – steht aber im Grunde für das Gleiche: für eine aktive Form der Freizeitgestaltung an der frischen Luft. Es gibt viele Definitionen, was das Wandern ist und wie sich vom einfachen Spazierengehen unterscheidet, aber im Prinzip zählt zum Wandern alles, was eine Fussreise beschreibt.

## NATURGENUSS STEHT IM VORDERGRUND

Die meisten wandern, um die Natur und Landschaft zu geniessen, zur Entspannung, weil es gesund ist und um gemeinsame Zeit mit dem Partner, der Familie oder Freunden zu verbringen. Der sportliche Aspekt steht oft eher im Hintergrund.

## FÜR FRIEDLICHE BEGEGNUNGEN ZWISCHEN WANDERNDEN UND KÜHEN UND HERDENSCHUTZHUNDEN

Wanderwege führen ab und zu auch über Weiden. Beim Betreten von Weiden ist daher unbedingt auf die Tiere wie z.B. Kühe, Schafe, Herdenschutz Hunde usw. und deren Verhalten zu achten. Wenn man als Wanderer die Grundregeln beachtet, sollten allfällige Begegnungen zwischen Mensch und Tier friedlich verlaufen.

## MUTTERKÜHE UND IHRE KÄLBER

Stehen Mutterkühe auf dem Wanderweg, so halten Sie Distanz, Kälber auf keinen Fall berühren und Hunde an der kurzen Leine führen. Kommen Wandernde der Herde zu nahe, können sich die Mutterkühe bedroht fühlen. Weil die Tiere ihren Nachwuchs beschützen wollen, kann ein Fehlverhalten gar zu einem Angriff führen. Im Allgemeinen sind Kühe neugierig und nicht gefährlich. Bleiben Sie ruhig und wenn möglich auf dem Wanderweg, halten Sie Abstand und gehen langsam um die Herde herum. Erschrecken Sie die Tiere nicht und drehen Sie ihnen nicht den Rücken zu. Drohgebärden von Kühen zeichnen sich durch Heben und Senken des Kopfes, Schnauben, Scharren und Brüllen aus. Bemerkten Sie diese Alarmsignale, verlassen Sie die Weide langsam rückwärts.

## HERDENSCHUTZHUNDE

Rund 250 Herdenschutz Hunde sind in der Schweiz auf etwa 100 Alpen im Einsatz. Ihr Job: Sie schützen ihre Herde vor Grossraubtieren, dies machen sie selbstständig und instinktiv. Wandernde sollten sich bewusst sein, dass Herdenschutz Hunde sie als Gefahr sehen. Nähert sich etwas Unbekanntes, verteidigen sie die Herde – etwa mit lautem Bellen. Ein Herdenschutz Hund wird also versuchen, Sie fernzuhalten. Verhalten Sie sich ruhig, der Herdenschutz Hund bellt, solange er Sie als Gefahr für seine Schützlinge sieht, weichen Sie zurück, falls er nicht aufhört, kehren Sie im Zweifelsfall lieber um und führen Sie keine Begleithunde mit sich.



Wandernde sollten sich bewusst sein, dass Herdenschutz Hunde sie als Gefahr sehen.

•• text: marco zimmermann, foto: ©françois meyer/agridea

# Familienpass am Pizol – In Echt noch viel schöner!

Die Perfektion der Natur wartet auf Dich!

Lass Dich von unseren zwei modernen 8er-Gondelbahnen in wenigen Minuten vom Tal in die atemberaubende Bergwelt des Pizol entführen. Mit insgesamt 5 Sommeranlagen erlebst Du nicht nur einzigartige Panoramafahrten bis auf 2222 m ü. M., sondern genießt auch den schnellen und unkomplizierten Zugang zu einer Vielzahl von Freizeitaktivitäten.

## Vielfalt und Abwechslung

Entdecke die zahlreichen Attraktionen im Pizolgebiet. Mach Dich auf den Heidipfad und suche auf dem gemütlichen Rundweg nach Peter's Geissen. Spannende Aktivitäten wie die Kinder-Kneippanlage mit Barfussweg, das Pizol-Memo, der Hängemattenwald oder der Aussichtspunkt Prodkopf sorgen für Abwechslung. Auf dem MounTeens Detektiv-Weg löst Du mit den MounTeens den Fall «Der Berggeist vom Pizol». Und im idyllischen Wasserwald warten rund um das Thema Wasser zahlreiche Aktivitäten und Spiele auf Dich.

## Spass-Attraktionen

Erlebe ein ganz besonderes Vergnügen mit dem neuen Alpine Scooter Pizol. Mit diesem Mix aus Mountainbike und Trottinett saust Du in 45 Minuten auf einer 12 km langen Strecke den Berg hinab. Teste Dein Geschick auf dem neuen Disc Golf Parcours, der mit 9 Körben in alpiner Umgebung lockt. Oder flitze auf unseren beliebten MOUNTAINCARTS talwärts - ein rasanter Fahrspass auf einer 2200m langen Naturstrasse, angetrieben durch reine Schwerkraft.

## Wandern mit atemberaubenden Aussichten

Das Pizolgebiet ist bekannt für seine traumhaften Wanderwege. Insbesondere die 5-Seen-Wanderung ist ein «Best-of» unter den Schweizer Wanderungen. Doch auch das Gipfelquartett und das Gipfelduett bieten interessante Routen. Der Pizol Panorama Höhenweg (Grand Tour of Switzerland) verspricht Ruhe und spektakuläre Ausblicke. Mit mehr als 120 km Wanderwegen und zahlreichen Freizeit- und kulinarischen Alternativen findest Du sicher das Passende.

Geniesse die grandiosen Ausblicke, die vom kristallklaren Bergsee über das Rheintal und die umliegenden Alpen bis zum Bodensee reichen. Die vielfältige Berggastronomie bietet zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten und Restaurants mit gemütlichen Sonnenterrassen. Weitere Informationen, Betriebszeiten und attraktive Angebote findest Du unter: [www.pizol.com](http://www.pizol.com). Denn am Pizol ist alles – In Echt noch viel schöner!

**pizol**  
Bad Ragaz – Wangs

Pizolbahnen AG

Loisstrasse 50 | 7310 Bad Ragaz

Automatische Infoline: 041 81 300 48 20

Information: 041 81 300 48 30

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



# Obwalden heisst Sie herzlich willkommen

Obwalden – eingebettet in einer eindrucksvollen und bezaubernden See- und Berglandschaft, die sich am besten Schritt für Schritt erkunden lässt. Doch was macht Obwalden unvergesslich? Die atemberaubende Weitsicht auf dem Hochplateau Melchsee-Frutt, die Flora & Fauna der grössten Moorlandschaft der Schweiz, der Nervenkitzel auf der steilsten Zahnradbahn der Welt, die malerische Farbe des Lungenersees, das bewegte Leben des Nationalheiligen Niklaus von Flüe und der bemerkenswerte geografische Mittelpunkt der Schweiz – dies und vieles mehr machen Obwalden zum besonderen Geheimtipp! Kommen Sie mit und lassen Sie uns drei dieser Geheimtipp-Perlen näher betrachten ...

## LUNGERN-TURREN-SCHÖNBÜEL – SANFTER TOURISMUS, SCHMETTERLINGE INBEGRIFFEN

Oberhalb des traditionellen Bergdorfs Lungern, mit Blick auf den smaragdgrünen Lungenersee, berühren nicht weniger als 115 tagaktive Grossschmetterlinge Ihre romantischen Gefühle. Auf dem Schmetterlingspfad werden diese schönen Tiere näher vorgestellt und Sie erhalten Auskunft über das artenreichste Schmetterlingsgebiet der Schweiz. Die Lungern-Turren-Bahn bringt Sie in wenigen Minuten auf 1'562 m ü. M. Die idyllische Oase oberhalb von Lungern lädt Ruhesuchende und Naturverbundene zur aktiven Erholung ein und bietet Wandernden und Spazierenden herrliche Aussichten auf ein imposantes Bergpanorama.



## Emma's Hotel B&B 6078 Lungern

Hotel • Café • Shop • Online-Shop

Im Herzen der Zentralschweiz am schönen Lungernsee

Hotel mit 24/7 Self Check-in, ganzjährig offen

Moderne Zimmer mit Dusche/WC, TV, gratis Wifi

Kostenlose Parkplätze & Veloraum

Praktischer Standort direkt am Bahnhof

Shop & Online-Shop

Café täglich geöffnet von 6:30 bis Mittags

Tägliches Frühstücksbuffet & Brunchangebote auch für nicht-Übernachtungsgäste

Familienfeiern, Geburtstage, Brunch-Events etc.

Exklusiv-Buchungen für Teambuilding & Firmenevents möglich

### Wir freuen uns auf Ihren Besuch

**EMMA'S  
HOTEL**  
BED & BREAKFAST

Emma's Hotel Bed & Breakfast  
Bahnhofstrasse 32, 6078 Lungern  
Tel: +41 41 679 05 55  
Mail: [info@emmashotel.com](mailto:info@emmashotel.com)  
Web: [www.emmashotel.com](http://www.emmashotel.com)





### BÄRGHUIS SCHÖNBÜEL

In circa 1.5 Stunden erreichen Sie von der Bergstation der Lungern-Turren-Bahn das Bärghuis Schönbüel. Das traditionsreiche Gasthaus im Chaletstil auf einer Sonnenterrasse (2'008 m ü. M.) hoch über Lungern und dem Haslital bietet ein einmaliges Panorama vom Niesen über die Berner- und Innerschweizeralpen bis zum Säntis.

Schwierigkeit: Mittel | Länge: 3 km | Aufstieg: 501 m | Abstieg: 501 m

### RUNDWEG LUNGERERSEE

Wer bevorzugt die wunderbaren Farben des Lungernersees aus der Nähe zu betrachten, kann dies auf dem Rundweg Lungernersee machen. Unterwegs laden diverse Grillstellen, Restaurants und Cafés zum Verweilen ein. An heißen Tagen lockt der Sprung ins kühle Nass und die bequemen Liegen des Seeparks Lungern. Mit Rutschbahn, Sprungturm, Floss und Wasser-Trampolin ist der Badespass garantiert. Auf dem Seeweg lohnt sich ein kurzer Abstecher zu den Dündelbachfällen oder zum Inseli Lungern. Schwierigkeit: Leicht | Länge: 10 km | Aufstieg: 76 m | Abstieg: 101 m

### MELCHSEE-FRUTT – DAS HOCHPLATEAU

Auf dem Hochplateau mit seinen prominenten Seen sind Sie von Berggipfeln umgeben, ohne eingeeengt zu sein. Hier heben Sie den Blick und merken, dass Sie die Gondel innert kürzester Zeit nicht nur auf knapp 2000 m ü. M. gebracht hat, sondern in einen vielfältigen und unvergleichbaren alpinen Erlebnisraum. Ein Erlebnis für Familien bietet der Fruttli-Weg. Rund um den Melchsee befinden sich >>>

## Lungern, im Eldorado der Schmetterlinge

Die Wanderung auf dem aussichtsreichen Höhenweg über die Dundelegg verläuft durch ein Gebiet, das ausserordentlich reich an Schmetterlingen ist. Sie beginnt bei der Seilbahn-Bergstation Turren, führt über Feldmoos und Juch nach Bürglen und endet in Kaiserstuhl.

Das Ausflugsziel liegt im Herzen der Schweiz am Brüningpass auf der Strecke Luzern – Interlaken und ist sowohl mit dem Zug als auch mit dem Auto gut erreichbar. Die Lungern-Turren-Bahn bringt im 20 Minuten Tackt Gäste auf 1562 m ü. M. ins beliebte Naherholungsgebiet Turren – Schönbüel. Ganz im Sinne von naturnah, ruhig und familienfreundlich, ist dieser Geheimtipp in den letzten Jahren neu aufgeblüht.

Verträumt gaukeln unzählige Schmetterlinge über die Trockenwiesen an den Sonnenhängen des Lungerner Sees. Nirgends sonst in der Schweiz wurden so viele verschiedene Schmetterlingsarten gezählt wie hier. Diesem ökologischen Reichtum ist der «Schmetterlingspfad» gewidmet. Auf den 17 Informationstafeln des Lehrpfads werden zahlreiche der hier lebenden Schmetterlinge vorgestellt. Sie erhalten Auskunft über das nachgewiesenen artenreichste Schmetterlingsgebiet der Schweiz.

Die Wanderung ist auch empfehlenswert wegen der grandiosen Aussicht, der abwechslungsreichen Landschaft sowie der vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt.



**LUNGERN  
TURREN  
SCHÖNBÜEL**

LTB Lungern-Turren-Bahn AG Wichelstrasse 2 6078 Lungern  
telefon 041 679 01 11 info@ltb-ag.ch www.turren.ch

zehn Stationen, die auf spielerische Art das Wissen über das Murmeltier fördern. Kleine und grosse Gäste erfahren hier Neues von Fruttl und erforschen Spielplätze und deren Attraktionen. **Schwierigkeit:** Leicht | Länge: 3.5 km | Aufstieg: 38 m | Abstieg: 38 m

### LANGIS GLAUBENBERG – DIE GRÖSSTE MOORLANDSCHAFT



Das Langis ist der Ruhepol. In der fleckig bewaldeten Moorlandschaft mit ihren hierzulande selten gewordenen Moorbiotopen erleben Sie eine Auszeit in einem Mosaik aus Flach- und Hochmooren, Bergföhrenwald, Zwergsträuchern, Alpweiden und Wildbächen. Was uns Menschen zum Erholungsraum wird, ist einer Vielfalt von Tieren Lebensraum, so dem stark gefährdeten Auerwild, also den bunten und hübsch gezeichneten Auer-, Birk- und Haselhühnern. In dieser

wunderbaren Landschaft finden Sie schier endlose Wandermöglichkeiten. Eine davon ist der Themenweg «Moorbäerpfad». Auf zwanzig Posten lernen Sie viel Interessantes über die Flora und Fauna. Oder Sie lassen sich die Welt der Tiere und Pflanzen direkt von der ersten Rangerin in der langen Geschichte der Moorlandschaft Glaubenberg erklären und melden sich für eine Führung an. **Schwierigkeit:** Leicht | Länge: 6 km | Aufstieg: 100 m | Abstieg: 100 m

### ES ERWARTEN SIE NOCH WEITERE GEHEIMTIPPS

Sei es der geografische Mittelpunkt auf Älggialp, der spirituelle und mystische Kleinod Flüeli-Ranft oder der von Sagen umwobene Drachenberg Pilatus. Dank den verlässlichen Pfaden des über 1'000 Kilometer langen Wanderwegnetzes, lassen sich die weiteren Geheimtipps mit Leichtigkeit entdecken.

Weitere Infos und Geheimtipps unter: [www.obwalden-tourismus.ch](http://www.obwalden-tourismus.ch)

•• text & fotos: [obwalden tourismus/](https://www.instagram.com/obwalden_tourismus/) @samuel büttler

## Seenachtsfest Lungern

### 31. Juli 2023, ab 17 Uhr

Weitere Infos: [www.snf-lungern.ch](http://www.snf-lungern.ch)

# Bärghuis Schönbüel, Lungern

Dem Himmel nah – Der Erde verbunden – Dein Kraftort auf dem Berg



Dein Rückzugsort, wo du Energie tanken und deine Seele baumeln lassen kannst.

Wir vom Bärghuis Schönbüel, oberhalb Lungern, bieten einen etwas anderen Ort um eine genussvolle Zeit zu erleben. Die Abgeschiedenheit unseres Berghauses auf über 2000 m ü.M. ist der magische Ort für einen Austausch mit der Natur.

32 Schlafgelegenheiten, in (Einzel-), Doppel- und Mehrbettzimmern stehen für unsere Gäste zur Verfügung. Der kulinarische Teil beinhaltet neben einem reichhaltigen Frühstück, diverse regionale Köstlichkeiten zum Mittag- und Abendessen.

**Genuss – Ruhe – sich wohlfühlen – Erholung pur**



078 973 83 65 | [reservation@berghaus-schoenbueel.ch](mailto:reservation@berghaus-schoenbueel.ch)  
[www.berghaus-schoenbueel.ch](http://www.berghaus-schoenbueel.ch)



# Kennen Sie Nidwalden?

Herzlich willkommen im Nidwaldnerland mit mehr als 600 km Wanderwegen und vielen Seilbahnen.

Die herzliche Gastfreundschaft und die unberührte Natur sorgen dafür, dass Ihnen Ihr Wandererlebnis im Kanton Nidwalden in guter Erinnerung bleibt! Hier finden Sie alles was ein Wanderherz begehrt. Entdecken Sie schönste Wanderwege mit grandiosem Panorama.

## GEFÜHRTE WANDERUNGEN

Mit einem Wanderguide entdecken Sie neue Gebiete und erfahren Spannendes zu Geschichte, Tradition sowie Fauna und Flora. Lernen Sie Nidwalden auf einer geführten Tour von einer anderen Seite kennen.

### Wirzweli-Aravigrat – 7.7.2023

Durchquerung eines eher unbekanntes Felseinschnittes, Gummen, Schellenfluh und über den Aravigrat zurück zum Wirzweli Abenteuerliche und aussichtsreiche Gratwanderung.

### Sonnenaufgang mit Älplerzmorgä auf der Musenalp – 5.8.2023

Die Bergwanderung von der Nacht in den Tag, im mystischen Licht des Vollmondes und die Stille der Nacht machen den neuen Tag zum Erlebnis.

### Zum Doppelkreuz auf Haldigrat – 20.8.2023

Eine abwechslungsreiche Rundwanderung zum Haldigrat. Eindrucksvolle Aus-, Weit- und Tiefblicke sind garantiert.

### Wildbeeren am Aawasser – 2.9.2023

Beeren – essbar oder giftig? Die Natur hält für Mensch und Tier viele Wildfrüchte bereit. Nicht alle sind für den Menschen geniessbar.

### Europäischer Zugvogel-Beobachtungstag – 7. oder 8.10.2023

Der Vogelzug ist eines der imposantesten Ereignisse in unserer Natur. Viele Arten ziehen in zum Teil grosser Zahl jeden Herbst auch über unsere Bergwelt in Richtung Süden in ihre Winterquartiere.

Organisiert vom Verein Nidwaldner Wanderwege:

[www.nw-wanderwege.ch](http://www.nw-wanderwege.ch)

### MIT DER LUFTSEILBAHN ZU DEN ALPWEIDEN

Viele der Nidwaldner-Alpen lassen sich mit der Seilbahn erreichen. Dort oben erleben Sie Natur pur, umgeben von Tieren, Landschaft, klarer Luft und einem Stück einheimischer Köstlichkeit. Folgende Alpen lassen sich per Luftseilbahn erreichen: Alp Lochhütte, Alp Tritt, Hinter Huismatt, Alp Unterstock, Alp Chieneren, Musenalp um nur einige zu nennen.

### BECKENRIED-RISLETENSCHLUCHT-TREIB

Spannend ist die Wanderung von Beckenried und durch/über die Risletenschlucht nach Treib. Bis zu den Risleten-Felsen wandert man meist dem Vierwaldstättersee entlang. Gleich nachdem man die Schlucht passiert hat, erfordert der Weg etwas Kondition, danach geht es sehr angenehm weiter. Auch bei nicht allzu schönem Wetter ist die Wanderung empfehlenswert. Interessant ist es, wenn es am Vortag geregnet hat, da dann sehr viel Wasser durch die Schlucht hinuntertobt.



**maria-rickenbach**  
stille, natur

**Auftanken – im Natur- und Wanderparadies**

Musenalp, Haldigrat, Brisenhaus und Pilgerhaus Maria-Rickenbach heissen dich willkommen.

[www.maria-rickenbach.ch](http://www.maria-rickenbach.ch) 

LDN: GA akzeptiert  1200m ü.M.





### ERLEBNISWEG ENGELBERGER AASCHLUCHT

Ein Erlebnisweg durch die wildromantische Aaschlucht, vorbei an Felsblöcken und über zahlreiche Brücken. Der Weg ist meist schmal aber gut unterhalten, so dass er auch mit Kindern bestens begangen werden kann. Dank dem angenehm kühlenden Wasser der Engelberger Aa und den schattenspendenden Bäumen ist die Aaschlucht auch bei heissen Temperaturen ein unvergessliches Wandererlebnis. Etwa auf halben Weg erreicht man eine schön ausgebaute Grillstelle direkt am Wasser gelegen. Aufstieg 5 m / Abstieg 435 m.

### GOLDI-FAMILIENSAFARI - KINDERWAGENTAUGLICH

Auf direktem Weg ist diese Wandertour «kinderwagentauglich» und besonders für Familien mit kleineren Kindern geeignet. Die Route folgt ausschliesslich autofreien Strässchen mit Naturbelag. Die Klewenalp erreicht man bequem mit der Luftseilbahn ab Beckenried. Via Ängiloch gelangt man zur Stockhütte auf der Emmetter-Seite, von wo die Gondelbahn ins Dorf Emmetten fährt. Nennenswert sind die lohnenswerten «Umwege», zum Beispiel auf dem Alpenblumenweg um den Klewenstock, sowie (nicht für Kinderwagen) hinauf zum Aussichtspunkt Heitliberg. Ab Emmetten gehts mit dem Postauto und der Standseilbahn nach Treib, danach mit dem Schiff zurück nach Beckenried. Aufstieg 50 m / Abstieg 370 m

Weitere Infos unter [www.nidwalden.com](http://www.nidwalden.com)

•• text & fotos: nidwalden tourismus, engelberg-titlis tourismus

## Dürfen wir unseren Senf dazu geben?

Für ein gelungenes Picknick finden Sie in den Geschäften des Länderpark alles, was Sie benötigen – vom knusprigen Brot über die Wurst bis zum Lieblingstropfen, von der Funktionskleidung über den Sonnenschutz bis zum Feuerlöscher. **Wir wünschen Ihnen einen vergnügten Wanderplausch!**

**MIGROS** und über 50 Geschäfte · [www.laenderpark.ch](http://www.laenderpark.ch)

**länderpark**  
Das Einkaufscenter in Stans

# Geschichtsreise Seelisberg – Rütli

Die Freiluftausstellung beginnt an der Treib und führt zu 12 Posten im Dorf.  
Zum Schluss geht es bergab zum Rütli, dem Gründungsplatz der Schweiz.

Brunnen am Vierwaldstättersee ist mit Auto oder Bahn gut erreichbar. Nach der Überfahrt mit dem Schiff nach Treib, erwartet die Besucher das alte Tagsatzungshaus zur Treib mit seiner über 500-jährigen Geschichte. Hier startet die Geschichtsreise Seelisberg-Rütli, eine Freiluftausstellung in vier Sprachen über Geschichte und Geschichten von Seelisberg, Rütli und dem alten Gotthardweg. An der Treib erzählt ein Hörspiel die Besonderheit des Ofenbanks im gemütlichen Gasthaus am See. Während der Fahrt mit der romantischen Standseilbahn gilt es nicht nur die schöne Aussicht zu geniessen, sondern auch zahlreiche spannende Rätselfragen zu beantworten. Nebst Originalbilder aus längst vergangenen Zeiten wartet ein Riesenmemory auf tatkräftige Auflösung. Kurzfilme und sprechend Portraits erzählen die Geschichte vom Rütli und dem ehrwürdigen Bellepoque Hotel Sonnenberg. Ein idyllischer Aussichtspunkt am Weg ist Standort vom Panorama auf das Rütli, den See und die Berge. Diese Bildkomposition schmückt die Wand vom grossen Nationalratssaal in Bern. Der Abschluss der Rundreise macht die Talwanderung auf einem romantischen Wanderweg bergab zum Rütli, dem Gründungsplatz der Schweiz. Das Schiff bringt die Besucher zurück nach Brunnen. Das Rundreisebillet ist direkt am Schiffsschalter in Brunnen erhältlich.



## Ein Hauch von Hurligrouten auf dem Urnersee

Der Urnersee ist der südliche Teil vom Vierwaldstättersee. Er führt immer mehr in die wild-romantische Bergwelt der Urner Alpen. Fast wie in einem Fjord in Norwegen fahren die Schiffe zwischen hohen Felswänden und idyllischen Buchten bis zum Seeanfang in Flüelen. Zahlreiche Badeplätze, Spazierwege am See oder die historischen Orte Rütli und Telskapelle laden zum Verweilen und Entdecken ein. Geniesser lassen während der Fahrt an Bord des Dampf- oder Motorschiffs all diese Eindrücke bei einem Glas Wein, Kaffee oder feinen Dessert an sich vorbeiziehen. Die Urnerseetageskarte, erhältlich am Schiffsschalter in Brunnen, schliesst beliebige Fahrten mit dem Kursschiff zwischen Treib, Brunnen und Flüelen sowie der Treib-Seelisberg-Bahn als Gesamtpaket mit ein.

## Jedem Schweizer gehören fünf Millimeter Weganteil auf dem «Weg der Schweiz»

Zur Jubiläumsfeier der Schweiz im Jahr 1991 ist ein atemberaubender Rundweg um den ganzen Urnersee entstanden. Geordnet nach dem Eintritt der Kantone zur Schweiz folgen die verschieden langen Wegabschnitte, wobei jedem Einwohner 5 Millimeter Weg gehören. Die Schulreise für die ganze Familie startet in Brunnen und führt mit Schiff und Bergbahn via Treib zum Seelisberg. Am höchsten Punkt vom «Weg der Schweiz» kann dann entschieden werden, ob die kürzere Wanderung zum Rütli in einer knappen Stunde oder die längere gut 2-stündige Wanderung vorbei am Bergseeli und dem Schloss Beroldingen nach Bauen in Angriff genommen werden soll. Mit dem Schiff ist bequem der Ausgangsort Brunnen wieder erreichbar. Die Bergkäserei in Seelisberg, der abenteuerliche Kinderspielplatz im oberen Dorfteil und verschiedene Grillstellen laden genauso wie Badeplätze und Restaurants zum Verweilen ein.

Treib-Seelisberg-Bahn AG  
Bahnhofplatz 1 | 6377 Seelisberg  
t 041 820 15 63  
[www.seelisberg.com](http://www.seelisberg.com)



# Sommerspass im Jurapark Aargau

Der Jurapark Aargau lädt in den Sommermonaten dazu ein, die saftigen Hügel und kühlen Wälder zu erkunden. Im Regionalen Naturpark von nationaler Bedeutung finden Sie eine Vielzahl an Aktivitäten, die Sie individuell oder als Gruppe erleben können. Entdecken Sie unsere grüne Schatzkammer – ganz nah!

## Für Rätselfreudige



### Perimukweg Biberstein

Der Perimukweg Biberstein ist einer von vier familienfreundlichen Themenwanderwegen im Park. Frisch überarbeitet erstrahlt er mit neuem Perimuk-Hörspiel und interaktiven Rätselposten. Helft Perimuk bei der Suche nach seinem verlorenen Glücksbringer!

### Foxtrail Jurapark

Im Jurapark Aargau soll ein Dinosaurierforscher verschwunden sein, in Frick hat er nach einer unbekanntem Dinosaurier-Art geforscht. Machen Sie sich mit der Hilfe vom Fuchs auf die Suche nach Dr. Thomas Rex. Vorsicht, Sie müssen sich in die dunkle, feuchte Unterwelt von Frick begeben, um das Rätsel zu lösen!

Noch mehr Sommertipps und Anmelde-links finden Sie auf der Jurapark-Website:  
➔ [jurapark-aargau.ch/sommertipps](http://jurapark-aargau.ch/sommertipps)

## Für Genussmenschen

### Genuss-Reisen

Die vielfältigen Genuss-Reisen im Jurapark Aargau bieten Genuss einheimischer Köstlichkeiten, das Kennenlernen von Produzenten und Erlebnisse in der schönen Jurapark-Landschaft. Begeben Sie sich auf eine Weinreise in die Vergangenheit. Besuchen Sie ein Geisentrekking mit anschliessendem Apéro auf dem Biohof. Oder finden Sie heraus, was «Chitarra» und «Bicicletta» – Gitarre und Fahrrad – in der Küche verloren haben.



### 4. Aargauer Bierwanderung Samstag, 9.9.2023

Sechs regionale Brauereien laden ein zur vierten Aargauer Bierwanderung von Herznach nach Densbüren. Tauchen Sie ein in die atemberaubende Natur des Jurapark Aargau und geniessen Sie dabei ausgewählte regionale Braukunst. In Zusammenarbeit mit Chuchichäschtli.

## Für Sportliche



### Velolandroute «Jurapark Aargau»

Die neue Velolandroute «Jurapark Aargau» mit der Nummer 908 führt durch die grüne Schatzkammer der Schweiz – über Felder, vorbei an knorrigen Hochstamm-bäumen, durch die lichten Wälder des Tafel- und Kettenjuras. In zwei Tagesetappen durchquert man einzigartige Kulturlandschaften und erlebt den Jurapark Aargau in all seinen Facetten.

Weitere Wandertipps, Tagesausflüge mit Kindern und Velorouten finden Sie im Wanderführer «Jurapark Aargau – Unterwegs im Naherholungsgebiet zwischen Aare und Rhein».  
➔ [shop.jurapark-aargau.ch](http://shop.jurapark-aargau.ch)



# Ein Ausflug ins Aargau

## JURAPARK AARGAU

Der Jurapark Aargau ist einer von 20 Schweizer Pärken. Das Parkgebiet umfasst die Hügellandschaft des Ketten- und Tafeljuras zwischen Brugg, Laufenburg, Rheinfelden und Aarau. Gemeinsam mit der Bevölkerung aus den 31 Parkgemeinden und Institutionen aus Natur, Kultur und Gesellschaft engagiert sich der Park für mehr Regionalität, die Anliegen der Natur und eine lebendige Gemeinschaft in der Region. Das Gebiet des Jurapark Aargau ist beispielhaft für das bereichernde Nebeneinander von Natur und Mensch.

Vom Glühwürmchen über die Fledermaus bis zum Wiesel: In der grünen Schatzkammer fühlen sich die unterschiedlichsten Tiere wohl. Über 24 verschiedene Wildrosenarten, aber auch Orchideen und sogar Enziane lassen sich hier finden. Damit das weiterhin so bleibt, werden deren Lebensräume durch gezielte Projekte gefördert. Ob auf den Spuren der Römer oder auf Entdeckungsreise durch mittelalterliche Burgen und Schlösser, der Jurapark Aargau ist ein wahres Paradies für Fans von lebendiger Geschichte! Auch wenn Sie sich für Traditionen wie die Eierleset oder für altes Handwerk wie das Drechseln interessieren, werden Sie hier fündig.

Es gibt nichts Schöneres, als die abwechslungsreiche Jurapark-Landschaft zu Fuss oder auf zwei Rädern zu erkunden! Entscheiden Sie selbst, ob Sie es dabei lieber gemütlich oder sportlich nehmen möchten. Von zahlreichen Wanderwegen über Dinosaurier-Entdeckungen bis hin zum Waldminigolf ist für alle was dabei. Ausserdem begleitet Sie Perimuk, der Jurasaurier, auf vier spannenden Perimukwegen oder der Fuchs auf der Spur der verschwundenen Dinosaurier-DNA.

## SAURIERMUSEUM FRICK

Als einziges Museum der Schweiz zeigt das Sauriermuseum Frick ein vollständiges Skelett des Dinosauriers Plateosaurus, das in einer Tongrube bei Frick geborgen werden konnte. Nebst vielen Fossilien ist auch ein Film über die spannende Entdeckungsgeschichte der Fricker Dinosaurier zu sehen.



### DER PARK IN ZAHLEN

- Label «Regionaler Naturpark» seit 2012
- Labelerneuerung und Parkvergrösserung ab 2022
- 299 km<sup>2</sup>
- 31 Parkgemeinden (30 AG / 1 SO)
- 55'000 Einwohner
- 20 Ortsbilder von nationaler Bedeutung
- 4 BLN-Gebiete
- 2 Auenlandschaften von nationaler Bedeutung
- 408 prioritäre Arten

•• text: jurapark aargau, foto: fricktaler höhenweg,  
©switzerland tourism/ivo scholz

## Sauriermuseum Frick

In Frick AG werden viele Skelettreste von Dinosauriern gefunden. Darunter der Pflanzenfresser Plateosaurus aber auch Raubdinosaurier, die im Museum zu sehen sind. Ein Teil des Museums befasst sich mit den Fossilien aus den über 200 Millionen Jahre alten Landablagerungen der Trias-Zeit. Auf der Galerie sind Meeresfossilien aus der frühen Jurazeit ausgestellt. Solche Meeresfossilien kann man auf dem öffentlichen Klopflplatz auch selber finden.

Sauriermuseum Frick | Schulstrasse 22 | 5070 Frick  
Tel 062 871 53 83 | dino@sauriermuseum-frick.ch  
www.sauriermuseum-frick.ch



Öffnungszeiten: Sonntag: 14 - 17 Uhr  
In der übrigen Zeit auf Anmeldung mit Führung.

# Aargauische Reichhaltigkeit erwandern

Geniessen Sie den Kanton mit seinen Flüssen und Seen, den Hügeln und den Jurahöhen, aber auch den vielfältigen Naturschönheiten sowie den kulturellen und historischen Orten, Schlösser und Burgen. Das Wanderbuch «Wandern im Aargau» ist dazu eine ausgezeichnete Hilfe für die Vorbereitung und auch ein idealer Wegbegleiter und Reiseführer. Routen mit Karte, Höhenprofil, Beschreib, Besonderheit der Region, Hinweis auf Gästestätten sowie 6 speziellen Themen- und Kulturwege und vielseitigen Tipps zum Wandern: Preis CHF 18.00

## MÄRCHEN UND SAGEN

Geführte Wanderung – Sa, 14.10.2023

Diese Kulturwanderung beginnt gleich beim Start bei der Pfarrkirche in Sarmenstorf mit einer spannenden Sagenzählung des Wanderleiters. Nach einem sanften, langgezogenen Aufstieg besuchen wir den mächtigen Heidenhübelstein, ein imposanter Findling des Reussgletschers aus Kieselkalk. Wer etwas trittsicher ist, kann auf der Seite hinaufklettern und von oben auf den schönen Rastplatz hinunterschauen. Nicht weit entfernt entdecken wir mitten im Wald eine römische Villa, den unter Denkmalschutz stehenden Gutshof Murimoosau. Auf dem weiteren Weg hinunter nach Boswil legen wir auch einen Halt am Freiämterstein ein. All diese geschichtsträchtigen Orte laden uns geradezu zum Sagenzählen ein. Der Anlass findet in Zusammenarbeit mit der Abteilung Wald des Kantons Aargau statt.

## PILZE - DAS SOZIALE NETZWERK IM WALD

Geführte Wanderung – So, 03.09.2023

Die Wanderung führt uns durch die Schlatt-Ebene hinauf zum Eichberg. Wir geniessen die Weitsicht auf den Hallwilersee sowie die Innerschweizeralpen. Auf dem nächsten Teilstück passieren wir den höchsten Punkt im Bezirk Lenzburg. Schon bald gelangen wir zur Hütte des Natur- und Vogelschutzvereins. Wer möchte kann hier ein vom Pilzverein zubereitetes Pilzrisotto geniessen. Gestärkt folgen wir dem Tribächli entlang hinauf zur Emmet und wandern zum Schluss durch Egliswil zurück an unseren Startort. Unterwegs vermitteln uns kompetente Personen viel Wissenswertes über das Leben und Wirken der Pilze sowie ihre grosse Bedeutung für den Wald.

## MENSCHEN LIEBEN DEN WALD

Geführte Wanderung – Sa, 09.09.2023

Aus welchem Grund schätzen viele Menschen den Wald? Auf der gemeinsamen Rundwanderung lernen wir verschiedene Motivationen kennen und hören unterschiedliche Stimmen dazu. Dabei werden wir von einem Vertreter des Kantons der Abteilung Wald und des Freiämterwegs, sowie einer Betreuerin des Sagenwegs begleitet.

Weitere interessante Wanderrouen und Vorschläge erhalten Sie: Aargauer Wanderwege [www.aargauer-wanderwege.ch](http://www.aargauer-wanderwege.ch)

## Aargauer Wanderwege – wegweisend im Aargau

Stellen Sie sich vor: Sie stehen auf einer Jurahöhe oder im Mittelland – ohne Wegweiser!  
Dass Sie nicht irgendwo im Nirgendwo stranden, dafür ist der Verein Aargauer Wanderwege besorgt.



Der Kanton Aargau mit seinen Schlössern, Burgen, Flüssen, Hügeln und Wäldern; ein wahrlich schöner Naturschatz, den es auf 1'650 km gut signalisierten Wanderwegen zu erkunden gilt!

Zusammen mit den Gemeinden und im Auftrag des Kantons Aargau sind wir zuständig für die Planung, die Signalisation und den Wegunterhalt. Als Mitglied der Schweizer Wanderwege, setzen wir uns für ein attraktives, flächendeckendes und sicheres Wanderwegnetz ein, welches einheitlich signalisiert ist und möglichst auf Naturwegen verläuft. Wir fördern das Wandern als erlebnisreiche, umweltfreundliche und gesundheitsfördernde Freizeitaktivität für Jung und Alt mit Beitrag zum Natur- und Kulturverständnis. Unsere Dienstleistungen runden wir mit geführten Wanderungen in- und ausserhalb des Kantons ab.

Dieses einmalige Angebot ist nur mit dem Einsatz von Mitgliedern, Gönnern, Spendern und Freiwilligen möglich.

Erfahren Sie mehr über uns, die Vorteile einer Mitgliedschaft sowie Geschichtliches zu den Aargauer Wanderwegen und stöbern auf: [www.aargauer-wanderwege.ch](http://www.aargauer-wanderwege.ch)



Aargauer Wanderwege | Dorfstrasse 7 | 5036 Oberentfelden  
t 062 737 66 50 | [info@aargauer-wanderwege.ch](mailto:info@aargauer-wanderwege.ch)

# Erholung, Entspannung die Kraft der Natur



Achtsamkeit ist entspannend und tut gut

## DIE NERVEN AUF NATÜRLICHE WEISE STÄRKEN

In den letzten Jahren und Monaten ist viel auf uns eingepresselt: Corona hat das gesellschaftliche Leben verändert, dazu halten aktuelle Themen wie Klimawandel, Krieg, Energie- und Wirtschaftskrise das Gedankenkarussell auf Trab. Das löst bei vielen Menschen vermehrt Stress und Ängste aus. Typische Anzeichen sind etwa Unruhe und Nervosität, Erschöpfung, Unkonzentriertheit oder Schlafstörungen. Aber der Alltag läuft weiter und will bewältigt werden. Gar nicht so leicht, hierbei ausreichend Energie aufzubringen und in Balance zu bleiben. Mit einer guten Stressresistenz und starken Nerven aber möglich.

## DEN WEG ZUR EIGENEN MITTE FINDEN: MIT DER KRAFT DER NATUR

Hier kann jeder selbst etwas tun und beispielsweise mit bewusster Entspannung oder Achtsamkeitsübungen den Weg zurück in die eigene Mitte unterstützen. Wer dafür jeden Tag ein paar Minuten einplant, hat den ersten Schritt getan. Auch natürlich wirksame Arzneimittel können hier helfen. Sie wirken ganzheitlich auf die Selbstregulation und Selbstheilungskräfte des Organismus ein. Sie lindern Beschwerden bei stressbedingten Angst- und Unruhezuständen oder

Kopfschmerzen, Erschöpfung und depressiver Verstimmung. Die Wirkstoffkombinationen stabilisieren und stärken das seelische und körperliche Gleichgewicht.

## FÜR MEHR RUHE UND AUSGEGLICHENHEIT:

### REIZÜBERFLUTUNG STOPPEN

Auch darüber hinaus sind Strategien für mehr Gelassenheit und ein achtsamer Umgang mit sich selbst gefragt. Eine Möglichkeit ist, die Reizüberflutung zu stoppen. Das heisst vor allem: Smartphone, Tablet und Co. so oft wie möglich ausschalten oder weglegen. Besonders die Push-Nachrichten, die einen fast minütlich mit den neuesten Schlagzeilen befeuern, können belastend sein. Social Media-Plattformen mit ihren schnelllebigen Trends, die den Wunsch erwecken, permanent Schritt zu halten, können den eigenen Stresslevel noch erhöhen. Daher über die aktuelle Nachrichtenlage lieber nur einmal täglich gezielt informieren. Echten Ausgleich kann auch die Natur bieten: Spaziergänge oder Radfahren an der frischen Luft und im Grünen beruhigen und wirken sich positiv auf Schlaf und Stimmung aus. Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Gemüse, Obst, wie etwa Beeren, und Nüssen unterstützt den Körper zusätzlich. Und für gutes Einschlafen am Abend sorgen wohltuende Rituale wie ein Schummer-tee, entspannende Musik mit Kerzenschein.

•• text: djd, bild: pexels

**trennpunkt.ch** Neue Wege gehen.

**Scheidung/Trennung ohne Anwalt? Das geht!**  
Wir beraten und unterstützen Sie!

Wir helfen Ihnen dabei, konstruktiv und lösungsorientiert einen Beziehungsschlussstrich zu ziehen. Damit Sie wieder optimistisch durchstarten können.

Nutzen Sie zur Orientierung den nächsten kostenlosen Info-Abend mit Fragestunde am **Donnerstag, 7.9.2023 von 19 bis 21 Uhr**. Die Platzzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich an! Details unter [www.trennpunkt.ch](http://www.trennpunkt.ch)

[info@trennpunkt.ch](mailto:info@trennpunkt.ch) | Untere Bahnhofstrasse 26, 8640 Rapperswil



Für Private,  
Gewerbe und Industrie

Flach-  
wäsche

Miet-  
wäsche

Leib-  
wäsche

Berufs-  
beklei-  
dung



Wäscherei Linth

Churzhaslen 3 · Eschenbach  
[www.waescherei-linth.ch](http://www.waescherei-linth.ch)

Folge uns auf Instagram  
[waescherei\\_linth](https://www.instagram.com/waescherei_linth)




Den ganzen Sommer geöffnet!

täglich von 8 – 20 Uhr (auch am SAMSTAG & SONNTAG)

- Bei uns arbeiten Hausärzte & Spezialisten.
- Kommen Sie mit oder ohne Voranmeldung vorbei.
- Wir behandeln Sie im Notfall.

NEU: Buchen Sie Ihren Termin online!  
[www.praxisambahnhof.ch/termin](http://www.praxisambahnhof.ch/termin)



Dorfstrasse 43/44 | 8630 Rütli | ☎ 055 555 05 05 | [praxis@praxisambahnhof.ch](mailto:praxis@praxisambahnhof.ch)

# Traumküche by Fierz



Wir sind stolz darauf, dass unsere Kunden immer wieder zu uns zurückkehren und uns weiterempfehlen. Unsere langjährige Erfahrung und unser Engagement für exzellenten Kundenservice haben uns zu einer vertrauenswürdigen Marke gemacht. In einer Welt, in der alles schnelllebig und oberflächlich geworden ist, möchten wir mit unseren Beratungen und Dienstleistungen einen Gegenpol setzen. Bereits seit 1982 sammelt die Firma Fierz Küchen Erfahrungen und hat sich zu einem vertrauenswürdigen Partner entwickelt.

Bei Fierz Küchen geht es nicht nur um den Verkauf von Küchen, sondern um das Schaffen von Beziehungen und die Realisierung von Träumen. Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieser Reise zu werden und gemeinsam mit uns Ihre Traumküche zu verwirklichen.



Fierz Küchen GmbH | Einsiedlerstrasse 535 | 8810 Horgen  
T 044 718 17 51 | [www.fierz.swiss](http://www.fierz.swiss)

## Wenn eine Küche, dann eine Fierz Küche!

TEAM 7



Unsere Ausstellung  
ist samstags offen:  
9 - 14 Uhr



Fierz Küchen GmbH | Einsiedlerstrasse 535 | 8810 Horgen | T 044 718 17 51 | [www.fierz.swiss](http://www.fierz.swiss)



# Küchenplanung:

## Tipps für schonenden Umgang mit Ressourcen

Beim Einrichten des Zuhauses richtet sich der Fokus verstärkt auf den ökologischen Fussabdruck. Insbesondere bei der Kucheneinrichtung lässt sich viel für den schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen tun. Daneben kann jeder und jede mit einem bewussten Verhalten umweltfreundlicher agieren.

### MEHR NACHHALTIGKEIT IN DER KÜCHE

Ein besonderes Augenmerk sollte man auf die Auswahl der Elektrogeräte legen. Ob Kühlschrank, Spülmaschine oder Backofen: Moderne Elektrogeräte können Umwelt und Geldbeutel deutlich entlasten. Am sparsamsten im Verbrauch sind Geräte der Energieeffizienzklasse A. Zusätzlich sollte man auf eine nachhaltige Produktion der Geräte achten. Wer ausserdem seinen Kühlschrank auf plus 7 Grad Celsius und das Gefrierfach auf minus 18 Grad Celsius einstellt, hat schon einiges richtig gemacht. Bei Spülmaschinen gibt es Geräte, die die Beladung und Verschmutzung des Geschirrs messen und daran automatisch die Laufzeit des Spülvorgangs berechnen.

### MÖBEL AUS NACHHALTIGER PRODUKTION

Eine wichtige Entscheidung bei der Küchenplanung ist die Wahl der Materialien. Immer mehr Hersteller setzen auf recycelbare Materialien, nachwachsende Rohstoffe und umweltfreundliche Produktionsverfahren. Sie verzichten beispielsweise auf den Einsatz von Exportholz und greifen auf Holz aus heimischer Forstwirtschaft zurück. Bei den Arbeitsplatten gilt: Besonders nachhaltig sind Modelle aus Massiv- und Echtholz sowie aus Keramik. Auch beim Material für Küchenspülen geht es umweltschonend. In Bezug auf Recyclingfähigkeit und Lebensdauer sind beispielsweise Edelstahl, Keramik und Granit sehr nachhaltige Werkstoffe.

### ABFALL VERMEIDEN

Eine berührungslose Küchenarmatur, bei der ein Bewegungssensor den Wasserfluss aktiviert und stoppt, kann beim Wassersparen helfen. Wer auf den Kauf von Wasserflaschen verzichten möchte,

kann eine Armatur wählen, die auf Wunsch gekühltes, stilles und sprudelndes Wasser liefert. Zum umweltfreundlichen Leben gehört auch, dass man den Abfall trennt und sorgsam entsorgt – Mülltrennsysteme lassen sich problemlos in Unterschränken unterbringen. Am besten ist es, wenig Abfall zu erzeugen. Daher sollte man beim Einkauf auf Umverpackungen möglichst verzichten und in der Küche sinnvolle Lagermöglichkeiten für alle Lebensmittel schaffen.



•• text: djd, bild: pexels: mike-jones, sarah-chai

Für Sie mit Energie

055 220 6 220  
www.winter-gruppe.ch

ELEKTRO  
LICHT  
TELECOM  
**WINTER**

**MehrWert**

www.engelvoelkers.com/rapperswil  
Tel. +41 43 210 92 20

Verkaufen Sie Ihre Immobilie  
nicht unter ihrem Wert!



  
**ENGEL & VÖLKERS**

# Open Air Survival-Tipps

Sommerzeit ist Open-Air-Zeit, die Freude auf Live-Musik im Getümel gross. Da wird schon nichts passieren? Jede Exkursion verdient eine gute Vorbereitung. Selbst wenn die Exkursion «nur» ein Open Air ist – auch dies kann tückisch sein. Wir von der Suva haben Expertinnen und Experten befragt, wie man solche Grossanlässe am besten «überlebt». Damit du die Tage und Nächte unter freiem Himmel reuelos geniessen kannst.

## PFEIF NICHT AUFS GEHÖR!

An Open Airs wird der Sound satt aufgedreht. Wer Musik liebt und gesundheitsbewusst ist, ersteht am besten einen Gehörschutz mit linearer Dämmcharakteristik, was zu einem klangneutralem Verhalten führt. Gute Musik hat nichts mit Lautstärke zu tun, aber wann ist es zu laut? Faustregel: Wenn du dich mit einer Person, die 1m von dir entfernt steht, nicht mehr normal unterhalten kannst. Wenn du nach einem Konzert das Gefühl von «Watte in den Ohren» hast oder vorübergehend Pfeifgeräusche hörst, sind das Indizien für eine Überbelastung des Gehörs. Verschwinden diese Symptome nicht innert 24 Stunden, solltest du unbedingt einen Ohrenarzt aufsuchen!

## WERTSACHEN SICHERN

Für Portemonnaie, Handy, Selfiestick, Ladekabel, Sonnen- und Weterschutz sowie Getränke und Snacks ist ein kleiner Rucksack oder ein grosser Hüftbeutel ideal. Im Gedränge schnallst du ihn einfach vor den Bauch, damit du alles im Blick hast.

## SONNE, REGEN UND SCHLAMM

An einem Open Air bist du dem Wetter ausgeliefert, solange du nicht unter einem Dach oder Zelt stehst. Um dir weder Sonnenbrand noch Erkältung zu holen, hast du am besten eine zusammenfaltbare, leichte Jacke, Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor und eine Kopfbedeckung dabei. Das einfachste Mittel, um abzukühlen, ist, in den Schatten zu

stehen und viel zu trinken. Wenn das nicht geht, benutze einen Wassersprüher um Kopf und Haut zu netzen.

## BEQUEM GEHEN UND STEHEN

Das richtige Schuhwerk ist am Open Air entscheidend. Natürlich verlockt der Sommer zum Tragen von Badelatschen, Flipflops, Espadrilles oder Sandalen. Aber im Schweizer Sommer ist Regen praktisch unvermeidlich, dann werden abgelaufene Grasstellen und Vertiefungen im Gelände zur Rutschpartie.

## CLEVER ESSEN UND TRINKEN

Gegen den Durst helfen isotonische Durstlöscher besonders, wenn du lange in der Masse vor der Bühne hüpfst, ist die Gefahr gross, ohne Getränk einen Schwächeanfall durch zu wenig Flüssigkeit zu erleiden.

## HYGIENE UND PARASITEN

Eine Packung feuchte Erfrischungstücher, Desinfektionsmittel sowie Papiertaschentücher und Toilettenpapier sollten neben Duschmittel und Zahnputzzeug mit ins Necessaire. Dazu Tabletten gegen Kopfschmerzen, Pflaster und Salbe für kleine Verletzungen. Da du draussen bist, ist auch ein Mückenspray empfehlenswert.

## UNFALLSICHERHEIT UND SOLIDARITÄT

Unfallprävention beginnt bei dir selbst. Schau auf dich – aber auch auf die anderen. Kollabiert dein Nachbar fast vor Hitze? Ist jemand verletzt oder bestohlen worden? Hilf und hole Hilfe. Dazu solltest du immer wissen, wo der nächste Sanitätsposten und die Festivalleitung sind. Halte dich zudem über Social Media auf dem Laufenden und beachte die Durchsagen der Festivalorganisation.

•• text: suva, [www.suva.ch](http://www.suva.ch)

# Ein Déjà-vu für Mütter und Väter

8. bis 24. September 2023 in der MAAG Halle Zürich

«Traumfrau Mutter» ist die deutschsprachige Adaption des kanadischen Theatererfolgs «Mom'sThe Word», der mit verschiedenen Theaterpreisen ausgezeichnet wurde. Sechs Mütter aus Vancouver, alles Schauspielerinnen in Mutterschaft, entschlossen sich 1993 ein Theaterstück über das Mutterdasein zu schreiben. Sie trafen sich jeweils an einem Samstagmorgen. Mit dabei ihre Kinder. Sie lachten, scherzten, lamentierten und realisierten plötzlich, dass ihr erster Auftritt eigentlich schon in drei Wochen bevorstand, sie aber noch nichts zu Papier gebracht hatten. Der Fundus an Selbsterfahrung und die Spiellust waren jedoch so gross, dass sie ihr Episoden-Theater schnell zusammengestellt hatten. Die ersten Gehversuche und die Uraufführung von «Mom'sThe Word» fanden 1993 an einem Festival für Frauen in Vancouver statt und übertraf alle Erwartungen. Fortan tourten die sechs Mütter mit

ihrem Theaterhit durchs Land. Nach 2500 Vorstellungen und über einer Million kanadischen Besucherinnen (und ein paar Besucher) trat der Bühnenerfolg den Siegeszug in Übersee an.

Über 90'000 Zuschauerinnen und Zuschauer haben alleine in der Schweiz den Theatererfolg «Traumfrau Mutter» seit der Premiere im 2006 gesehen. Nun sind die Mütter zurück und zeigen in der Schweizer Mundartfassung die Höhen und Tiefen des Mutteralltags. Windlä, wenig Sex und anderi Katastrophä: Ein Déjà-vu an Episoden, Situationen und Alltagssorgen von Eltern. Mit viel Humor und Selbstironie – nicht immer ganz jugendfrei. Macht aber nichts, die Kleinen sind ja schon im Bett!

Veranstalter/Produzent:

MAAG Music & Arts AG, Zürich | [www.traumfrau-mutter.ch](http://www.traumfrau-mutter.ch)



# LAP-GRATULATION

IN DER AUGUST-AUSGABE

Als Anerkennung und Dankeschön für Ihre Lernenden anlässlich der bestandenen LAP. Schalten Sie ein Gratulations-Insert in unserer August-Ausgabe!

*Gratulationsinserate  
ab fr 99.-*

Rufen Sie uns an:

**055 214 15 16**

**STADT&LANDmagazin**



**In Schmerikon zu Hause.  
Seit 1929.**

Johann Müller AG  
Allmeindstrasse 11 +41 55 286 14 00  
8716 Schmerikon info@jms.ch **jms.ch**

## 87. Musikwoche Braunwald

Sa 2. bis Fr 8. September 2023

Seit Jahrzehnten zieht die Musikwoche Braunwald hervorragende Musikerinnen und Musiker an. Sie alle kommen sehr gerne in den faszinierenden Ort und werden dadurch zu inspiriertem Musizieren angeregt. Die Musikwoche ist so lebendig wie eh und je.

Zur Eröffnung konnten das Kammerorchester Soundeum mit dem aufsehenerregendsten Geiger Sergey Malov verpflichtet werden. Das Programm finden Sie auf [www.musikwoche.ch](http://www.musikwoche.ch).

PRESENTED BY  
**Schützengarten**

SCHMERIKON AM ZÜRICHSEE

# ROCKFEST

28. JULI - 29. JULI 2023

**FREITAG 28. JULI 2023**

**FIDDLER'S GREEN**

**CHINA CROAK JESTER SWILL**

**SAMSTAG 29. JULI 2023**

**KUNZ DADA ANTE PORTAS**

**BASEMENT SAINTS DAVE NIEDERBERGER**

**rockfest.ch**



*Kaufe jetzt  
dein Ticket!*

# Die Schweiz mal anders erleben

swisswine.ch

**GEWINNE**  
für 1'000 CHF deine  
Swiss Wine Experience



SCAN & WIN



Schweiz. Natürlich.

# Tiere suchen ein neues Zuhause

Wenn Sie an einem Tier interessiert sind, wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Vermittler.

## Tierheim Pfötli, Tierrettungsdienst

Lufingerstrasse 1, 8185 Winkel, t 044 864 44 00  
24h-Notfallzentrale, t 044 211 22 22,  
www.tierrettungsdienst.ch



### OSKAR, Dackel, geb. 13.11.2013, männlich, schwarz-braun, kastriert

Der verschmuste Dackelrüde kam ins Tierheim Pfötli, da sein Halter verstorben war. Aufgrund seiner Blindheit und seiner Rasse hat Oskar spezielle Bedürfnisse. Trotz seines Handicaps ist er voller Lebensfreude und sucht ein Zuhause als Einzelhund.



### MORRIGAN & MILO, Degus, geb.: unbekannt, weibl. (nicht kastriert) und männl. (kastriert)

Die beiden Degus wurden im Tierheim Pfötli abgegeben, weil sie sich mit ihren Artgenossen zerstritten haben. Im Tierheim haben sich Morrigan und Milo kennen- und lieben gelernt, weshalb sie nun gemeinsam ein neues Zuhause suchen.



### ELMAR, Hahn, genaues Alter und Rasse unbekannt, schwarz-weiss-braun

Elmar wurde draussen aufgefunden. Nun sucht Elmar ein neues Zuhause. Es wäre optimal, wenn er einzeln in eine Hühnergruppe ziehen dürfte. Das sichere Nachtlager darf selbstverständlich auch nicht fehlen.

## Tierheim Nesslau

Ziegelwies, 9650 Nesslau  
t 0900 951 951, tierheim-nesslau.ch



### TINA & TASHA, schwarz, weiblich, suchen noch einen neuen Wirkungskreis



**REX, 11-jährig, Appenzeller-Mix** steht gerne im Mittelpunkt, ist gerne mit dabei, aber eigentlich am liebsten Zuhause. Rex ist noch fit wie ein Turnschuh!



**CHARLIE, Labrador-Mix, 6-jährig, momentan 50 Kg** ist eigentlich ein freundlicher, lieber Rüde. Er ist aber schnell unsicher und hat Mühe mit fremden Menschen, darum ist sein «Problem», dass er Menschen braucht, die einen Plan haben, ihm Führung geben und vor allem ihm «Raum» geben! z. B. Wenn Besuch kommt, braucht er ein eigenes Zimmer mit Gittertürl, wo er in «Sicherheit» ist und zuschauen kann. Er braucht keinen Kontakt zu Fremden und vorallem nicht, wenn es eng ist.



**TIMI, männlich, 01.09.2015, Pitbull** liebt Menschen und ist gerne bei ihnen, am liebsten in einem ruhigen und gut strukturierten Alltag. Er ist bei seiner Bezugsperson sehr fähig und nimmt Korrekturen gut an. Timi braucht aber eine absolut klare und konsequente Führung, denn er wird sehr schnell nervös! Mit kleinen Hunden und Kleintieren/Katzen versteht er sich nicht.



**ROXY, männlich, 10-jährig, Langhaar-Rottweiler** sucht ein ruhiges Zuhause mit gut strukturiertem Tagesablauf und gut eingezäuntem Garten. Ohne Kinder und anderen Tieren.

# Bankgeschäfte rund um die Uhr

Digitalisierung hat die Anforderungen an eine Bank entscheidend verändert. Wie reagiert die Bank Linth auf diese Veränderungen? Andrea Rüdüsüli und Larissa Pfeiffer, Mitarbeiterinnen im Beratungscenter der Bank Linth, geben Auskunft.

## Welche Trends im Kundenverhalten stellen Sie bei der Bank Linth fest?

Die Leute sind es gewohnt, immer mehr ihrer Geschäfte zeit- und ortsunabhängig online zu tätigen. Sei dies beim Onlineshopping oder beim Buchen ihrer Ferien. Dieser Trend hat auch im Banking Einzug gehalten. Unsere Geschäftsstellen sind nach wie vor die Grundlage vieler Kundenbeziehungen, doch die Art der Geschäfte an diesem Kontaktpunkt hat sich verändert. Geschäftsstellen werden immer weniger dazu genutzt, Transaktionen wie Ein- und Auszahlungen zu tätigen. Dafür treten die Beratung und Begleitung bei komplexeren Fragestellungen in den Fokus. Gleichzeitig nutzen immer mehr Kunden unser Beratungscenter, um Fragen zu klären und beraten zu werden. So kontaktieren uns unsere Kunden beispielsweise, um Festgeld zu eröffnen, Anlagen zu tätigen oder bei Fragen rund um unser E-Banking.

## Welche Alternativen bestehen für die Kundschaft?

Wir haben in den letzten Jahren unser E-Banking ständig weiterentwickelt und bieten auch in diesem Bereich mehr Funktionen an. Bekannt ist den meisten, dass der Zahlungsverkehr bequem über Online oder Mobile Banking erledigt werden kann. Weniger bekannt ist, dass unsere Kunden auch ihre Adresse oder andere Kontaktdaten über unser E-Banking anpassen können. Auch können immer mehr Produkte über diesen Kanal abgeschlossen werden. Mit wenigen Klicks kann ein neues Konto oder Depot eröffnet werden, Anlagen getätigt oder ein Fondssparplan eingerichtet werden.

## Die Ferienzeit naht. Gibt es Funktionen, welche gerade zu dieser Zeit relevant sind?

Wir stellen fest, dass auch im Ausland Kartenzahlungen immer wichtiger werden. Im Online und Mobile Banking können unsere Kunden über das sogenannte Geoblocking bequem selbst einstellen, in welchen Ländern ihre Visa Debitkarte verwendet werden kann und welche Länder dafür gesperrt werden sollen. Im Falle eines Verlustes der Karte kann diese ebenfalls online schnell gesperrt und eine neue

Karte bestellt werden. Wenn die aktivierten Regionen dann nach den

Ferien wieder deaktiviert werden, dient dies ebenfalls der Sicherheit bei der Kartennutzung.

## Apropos Sicherheit: Gibt es da weitere Tipps und Tricks im Umgang mit der Visa Debitkarte?

Hierzu bekommen wir viele Anfragen. Entsprechend haben wir eine ausführliche Liste auf unserer Webseite aufgeschaltet. Zusätzlich möchte ich noch einen weiteren Punkt erwähnen. Um den Überblick zu behalten, hilft der Blick in die Buchungen, welche entweder auf dem Kontoauszug im E-Postfach oder in der Übersicht im E-Banking zu finden sind. Noch einfacher wird es, wenn auf dem Smartphone die Pushnachrichten aktiviert werden. Damit wird der Kunde bei jeder Transaktion benachrichtigt und verpasst nichts.

## Auf welche weiteren Funktionalitäten dürfen sich Kundinnen und Kunden in nächster Zeit freuen?

Im Zuge unserer Strategie ACT 26 investieren wir weiter in die Zufriedenheit unserer Kunden, sei es bei uns im Beratungscenter oder aber in unserem Online-Banking. Rund ums Mobile Payment werden wir neue Möglichkeiten anbieten können. Wir arbeiten weiterhin daran, dass unsere Kundinnen und Kunden den für sie bequemsten Kanal wählen können und somit einen grossen Teil ihrer Bankgeschäfte an



Bank Linth LLB AG

Geschäftsstelle Rapperswil

Untere Bahnhofstrasse 11, Postfach, 8640 Rapperswil

Telefon 0844 11 44 11

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.30 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

 Bank Linth

Zuhören können viele.  
Die Kunst besteht darin,  
zu verstehen.



# BUGEL

Ihr Partner für den Bau

**bugel.ch**

**041 510 26 40**

Ihr Profi für Baumaterialien und Werkzeug

