

# STADT & LANDmagazin

## RAUS IN DIE NATUR

sicher über stock und stein • kultur ist unser lebensnerv  
bio'logisch • welches haus passt zu mir





Wein massvoll genossen

Schweiz. Natürlich.

Foto: Weingut Gonzen, Sargans

EIN KULINARISCHES ERLEBNIS IM WEINBERG

## DEUTSCHSCHWEIZER WEINTAVOLATA

**Erleben Sie ein unvergessliches Wein-Dinner direkt in den blühenden Weinbergen. An sorgfältig arrangierten Tischen, mitten in den Rebengassen oder mit herrlicher Aussicht, genießen Sie ein mehrgängiges Menü, kombiniert mit lokalen Weinen. Lernen Sie dabei die Winzerfamilien kennen**

Als Gast können sie dort ein mehrgängiges Essen geniessen. Es wird Ihnen ein authentisches Erlebnis geboten am Ort, wo der Wein und weitere Produkte entstehen. Lernen Sie die Winzerfamilien und ihre Weine kennen. Erfahren Sie Wissenswertes über die Reben, den Standort und die Rebsorten kennen.

Guten Appetit und zum Wohl. Der Anlass wird bei jedem Wetter durchgeführt. Bei Regenwetter jedoch so, dass niemand nass wird.

# 24. August & 31. August jeweils um 17 Uhr

Anmeldung: [www.deutschschweizerwein.ch/weintavolata](http://www.deutschschweizerwein.ch/weintavolata)

Diese Weinregion umfasst die 19 Weinbaukantone der Deutschschweiz. Die drittgrösste Schweizer Weinbauregion kann in drei Hauptgebiete unterteilt werden. Der westliche Teil umfasst die Rebflächen der Kantone Basel (105 ha) und Aargau (400 ha), zum mittleren Teil gehören Zürich (607 ha), Schaffhausen (490 ha) und der Kanton Thurgau (270 ha), der östliche Teil umfasst Graubünden (410 ha) und St. Gallen (220 ha). Gemeinsam ist den Deutschschweizer Kantonen, dass ein Viertel der Rebflächen mit Pinot-Noir-Reben bepflanzt ist (der hier Blauburgunder heisst), die erstaunlich vielschichtige Rotweine hervorbringen. Bei den weissen Rebsorten, die 25% der Anbauflächen bedecken, dominiert Müller-Thurgau (den man in der Schweiz auch Riesling-Silvaner nennt). Als Spezialitäten der Deutschschweiz sind ausserdem Räuschling, Gewürztraminer und Grauburgunder zu erwähnen. In der Region ist das Interesse für in Vergessenheit geratene, traditionelle Rebsorten wieder erwacht. Zudem zeichnet sich die Deutschschweiz durch ein bemerkenswertes Innovationsvermögen aus.



SWISS WINE

DEUTSCHSCHWEIZ

Branchenverband Deutschschweizer Wein BDW  
Meierhofstrasse 1, 8820 Wädenswil  
Tel. +41 44 599 61 30, [info@weinbranche.ch](mailto:info@weinbranche.ch)



# Die Aussicht geniessen.

Egal, wo Du gerade stehst.



Wir wünschen Ihnen erholsame und schöne Sommerferien!  
Bleiben Sie neugierig. Ihr STADT&LANDmagazin

## INHALT

### RAUS IN DIE NATUR

WANDERN: Sicher über Stock und Stein / 4  
Waldbesuche sind gut für die Gesundheit / 5

### AUSFLIEGEN & KULTUR

Kultur ist unser Lebensnerv / 9

### BIO'LOGISCH

Einkaufen ohne Verpackungsmüll / 16  
Bio-Konsum in der Schweiz / 17

### GESUNDHEIT

Aktiv im Alter / 18

### LEBEN & GENIESSEN

Welches Haus passt zu mir? / 20



## IMPRESSUM STADT&LANDmagazin

AUSGABE 07 | 2024

inpuncto Verlag GmbH, Merkurstrasse 3, 8820 Wädenswil, Telefon 055 214 15 16, [www.stadtundland-magazin.ch](http://www.stadtundland-magazin.ch),  [stadtundland\\_magazin](https://www.instagram.com/stadtundland_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@stadtland-magazin.ch](mailto:verkauf@stadtland-magazin.ch) – Redaktion: Marco Zimmermann, [redaktion@stadtland-magazin.ch](mailto:redaktion@stadtland-magazin.ch) –  
Layout: Franziska Marty, [insetate@stadtland-magazin.ch](mailto:insetate@stadtland-magazin.ch) Fotos: Redaktion, dem Verlag zvg. sowie gemäss Copyright/Angabe am Bild – Titel: fm-grafik.ch Editorial: unsplash/benjamin brunner, djd  
Copyright: Alle Beiträge (Insetate 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.



Parc Ela – igl pi grond parc natural dalla Svizra

**Tipp: Savurando. Die kulinarische Schatzsuche im Parc Ela**  
Anmeldung und Infos unter [parc-ela.ch/savurando](http://parc-ela.ch/savurando)

# Unterwegs im Parc Ela

## Sen veia aint igl Parc Ela

Begeben Sie sich mit der ganzen Familie auf eine Exkursion, nehmen Sie an Führungen, Kursen und Events teil oder packen Sie selbst mit an. Lassen Sie sich von der artenreichen Flora und Fauna überraschen und erfahren Sie mehr zum traditionsreichen Park in Graubünden.

Anmeldung und Infos  
[parc-ela.ch/veranstaltungen](http://parc-ela.ch/veranstaltungen)



Landschaften mit Blick ins Surser © Sundryoia Pictures



# Sicher über Stock und Stein

## WELCHE WANDERUNG IST FÜR MICH GEEIGNET?

Wer seine Wanderung geniessen will, sollte sich nicht überfordern. Deshalb die eigenen Fähigkeiten und die Fähigkeiten der Wandergruppe realistisch einschätzen und die Planung darauf abstimmen. Als Faustregel zur Berechnung der Wanderzeit ohne Pausen gilt:

- Aufstieg: 15 Minuten für 100 Höhenmeter plus 15 Minuten für jeden Kilometer Horizontaldistanz
- Abstieg: 15 Minuten für 200 Höhenmeter plus 15 Minuten für jeden Kilometer Horizontaldistanz

Die Wander-Wegweiser geben Aufschluss darüber, wie anspruchsvoll verschiedene Strecken sind. Bergwanderwege (weiss-rot-weiss markiert) sind teilweise steil, schmal und exponiert. Sie erfordern Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und man sollte einigermaßen fit sein. Wer eine schwierige Tour unternimmt, tut das am besten zu zweit oder in einer Gruppe.

## UNTERWEGS AUFMERKSAM BLEIBEN

Wer müde ist, ist weniger trittsicher. Deshalb beim Wandern und Bergwandern regelmässig rasten, trinken und essen. Sind Sie noch im Zeitplan? Ist das Wetter gut? Passen die Wegverhältnisse? Ist die Wandergruppe noch in guter Verfassung? Falls nein, rechtzeitig umkehren oder eine alternative Route wählen.

## SAC-SCHWIERIGKEITSSKALEN

Schwierigkeitsangaben sind wichtige Hilfsmittel für die Tourenvorbereitung. Damit werden die Anforderungen einer Tour auf einen kurzen Nenner gebracht. Bei allen Unterschieden zwischen den Sportarten: Allen gemein ist die grosse Bandbreite zwischen der einfachsten und der höchsten Schwierigkeitsstufe.

### T1 – Wandern = gelb

Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr kann bei normalen Verhalten weitgehend ausgeschlossen werden. Anforderungen keine, auch mit Turnschuhen geeignet. Orientierung problemlos, in der Regel auch ohne Karte möglich.

### T2 – Bergwandern = weiss-rot-weiss

Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. Etwas Trittsicherheit. Trekkingschuhe sind empfehlenswert. Elementares Orientierungsvermögen.

### T3 – Anspruchsvolles Bergwandern = weiss-rot-weiss

Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Eventuell entscheidend sein. Lokale Wetterprognosen kurzfristig prüfen. >>

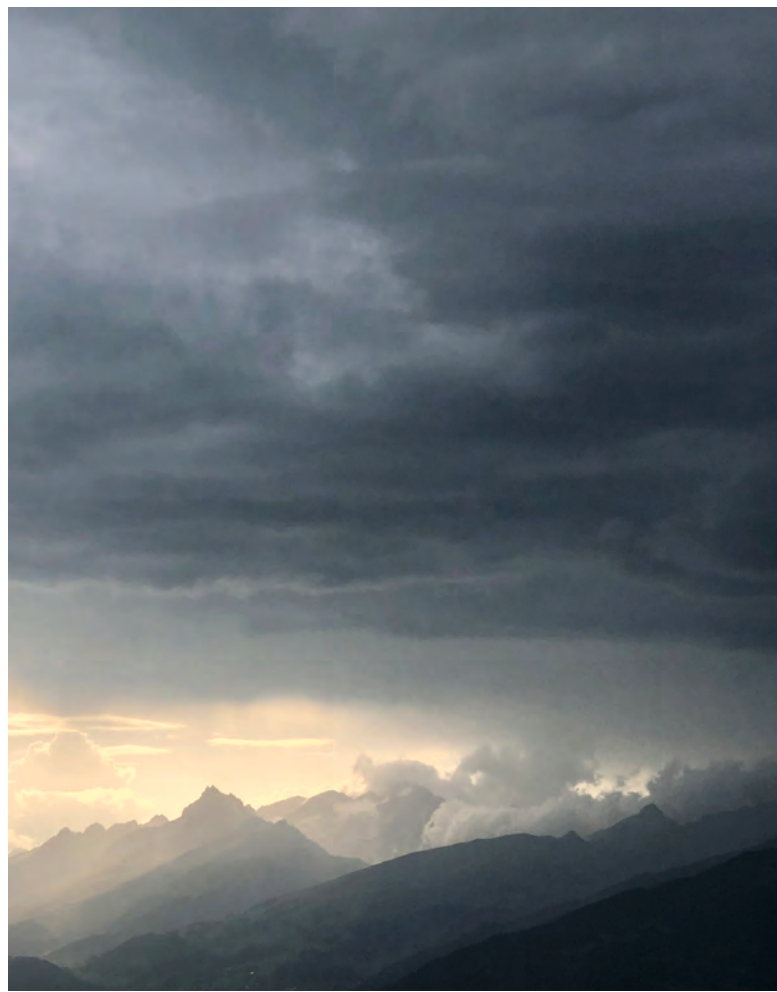




Das Wetter während der Wanderung ständig im Auge behalten. Denn das Wetter kann in den Bergen sehr schnell ändern und die Gewitterneigung nimmt oft am Nachmittag zu. Deshalb die Wanderung früh am Morgen beginnen. Falls möglich, Schutz in einem Wald suchen. Auch hier kann zwar der Blitz einschlagen, dass er aber genau den Baum trifft unter dem man sich gerade befindet, ist aber nicht sehr wahrscheinlich. Allerdings besteht im Wald die Gefahr von einem herabstürzenden Ast getroffen zu werden. Deshalb die Bäume genau anschauen und eine Gruppe junger noch biegsamer Bäume aussuchen, meist Laubbäume. Laubbäume überstehen Stürme besser als Nadelbäume. Insbesondere die flach wurzelnden Fichten fallen oft hektarweise dem Sturm zum Opfer. Schutz vor dem Blitz bietet auch eine hohe Felswand. Wenn man sich in einigen Metern entfernt hinkauert, wird ein einschlagender Blitz an einem vorbei von der Wand in den Boden geleitet. Gefahr besteht allerdings trotzdem: Augen und Ohren nach Steinschlag offen halten!

#### **DIESE PLÄTZE SOLLTE MAN BEI GEWITTER MEIDEN**

- Exponierte Stellen wie Berggipfel, frei stehende Scheunen, Masten, Türme und einzeln stehende Bäume. Ob Buche oder Eiche ist übrigens egal.
- Der einzige Unterschied zwischen den Baumarten besteht darin, dass Eichen häufig allein stehen, Buchen öfters in Wäldern anzutreffen sind.
- Metall: Kletterhaken, Drahtsicherungen, Steigleitern usw. ziehen den Blitz an. Auch am unteren Ende einer Drahtsicherung oder >>



## Pizol – In Echt noch viel schöner!

Die Sommersaison ist bereits gestartet und jetzt bietet sich die ideale Gelegenheit, das Naherholungsgebiet rund um den Pizolgipfel zu entdecken. Die Gäste werden von zwei modernen Panorama-Gondelbahnen in wenigen Minuten vom Tal direkt in eine majestätische Bergwelt befördert. Die überregional bekannte 5-Seen-Wanderung ist nur eines von vielen Sommerhighlights, die entdeckt werden wollen.

Der Pizol ist der facettenreiche Erlebnisberg für sportbegeisterte Familien, ambitionierte Wanderer und erlebnisfreudige Gruppen und Vereine. Eine Vielzahl von Angeboten und Aktivitäten begeistern Jung und Alt gleichermaßen. Themenwege wie der MounTeens Detektiv-Weg oder der Heidipfad kombinieren Spass und Bewegung. Einmalige Aussichten bieten sich bei vielen Wanderungen, insbesondere auf dem Panorama-Höhenweg mit einem 360 Grad Rundumblick.

Jene, die mehr Action benötigen, geniessen eine Fahrt mit den Mountaincarts oder mit den Alpine Scooter. Für Verpflegung empfehlen sich zahlreiche Gastronomiebetriebe am Berg. Für Selbstverpfleger finden sich naturnahe Sitzgelegenheiten mit Grillstellen wie z.B. im Wasserwald, am Heidipfad oder auf dem Prodchopf. Was dir das vielfältige Angebot am Pizol sonst noch bietet, erfährst du unter: [www.pizol.com](http://www.pizol.com)



**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)



eines Blitzableiters besteht Gefahr. Der Blitz kommt unten heraus und kann dort Schaden anrichten.

- Ausrüstungsgegenstände aus Metall, etwa Eispickel, Messer, Karabiner oder Wanderstöcke einpacken und abseits legen.
- Kletterseil zusammenrollen. Ausgerollt und durchnässt kann es sonst den Blitz zu einem leiten.
- Wasser, also Seen, Bäche, Pfützen, leitet den Blitz.
- Felsüberhänge, Höhlen, Gräben, Rinnen, usw. Sie bergen weitere Gefahren bei Gewitter. Durch Blitzschlag oder Regen kann es zu Steinschlägen oder Sturzbächen kommen.

Ein Blitz kann auf zwei Arten seine tödliche Wirkung entfalten. Wird ein Mensch direkt vom Blitz getroffen, kann dieser mit seiner extrem hohen Temperatur (bis zu 30.000 °C) schwerste innere Verbrennungen und Verkochungen verursachen. Äusserlich ist die Haut des Betroffenen oft unversehrt, Muskeln und Knochen sind aber schwer beschädigt. Die zweite tödliche Wirkung hat ein Blitz auf Grund der Spannungsdifferenzen rund um die Einschlagstelle, die auch in grösserer Entfernung Menschen und Tiere umbringen können. Um die Einschlagstelle herum nimmt die Spannung nicht kontinuierlich, sondern in Spannungssprüngen ab.

**Einfache Faustregel** – Verstreichen zwischen Blitz und Donner 10 Sekunden, ist das Gewitter 3.3 Kilometer entfernt. 3 Sekunden benötigt der Schall für ca. 1 Kilometer.

**Abstand der Beine ändert Wirkung** – Grosse Tiere wie Pferde und Kühe fallen öfter einem Blitzschlag zum Opfer als Wanderer. Das liegt nicht an der Höhe der Tiere sondern an der Entfernung ihrer Beine voneinander. Steht ein Lebewesen mit einem Bein in einem Spannungskreis und mit dem anderen Bein im nächsten Kreis, wird die Spannung nicht mehr durch den Boden, sondern durch den besser leitfähigen Körper geleitet. Die einzige Massnahme um dieser Schrittspannung zu entgehen ist es, die Füsse so eng wie möglich zusammen zu stellen, so dass die Sohlen sich berühren. Am besten stellt man sich ausserdem auf den Rucksack oder ein anderes isolierendes Material, zum Beispiel Äste und so tief wie möglich zusammenkauern. Darauf achten, dass man mit der Kleidung nicht den Boden berührt.

•• text: bfu.ch, fotos: fm-grafik, unsplash/rico marceca



## LAP-GRATULATION IN DER AUGUST-AUSGABE

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

Zeigen Sie unseren Lesern, dass Sie zu denjenigen Betrieben gehören, welche Lehrlinge erfolgreich ausbilden und so sicherstellen, dass das heimische Gewerbe Bestand hat.

*Gratulationsinsertate  
ab fr 99.-*

Rufen Sie uns an: 055 214 15 16

Ihr Team vom

**STADT&LAND**magazin

2008 M.O.M.

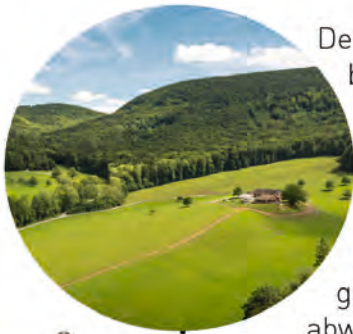
**BÄRGHUIS** LUNGERN  
SCHÖNBÜEL

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

Bärghuis Schönbüel / 078 973 83 65 / [www.berghaus-schoenbueel.ch](http://www.berghaus-schoenbueel.ch)



# Entdecken Sie den Schaffhauser Randen



Der Randen, ein Ausläufer des Juragebirgszuges, ist ein beliebtes Wander- und Ausflugsgebiet mitten im Regionalen Naturpark Schaffhausen. Die dichten Wälder, die romantischen Lichtungen und die Randentürme, welche einzigartige Ausblicke in alle Himmelsrichtungen gewähren, machen den Randen zu einem abwechslungsreichen Naherholungsgebiet.

## HESCH GWÜSST?

Eingebettet in die idyllische Landschaft des Randen, liegt die **Alp Babental**. Sie ist die einzige bewirtschaftete Alp im Kanton Schaffhausen und wohl tiefst gelegene der ganzen Schweiz. Die Alp Babental ist gleichzeitig ein Restaurant welches zu einer kulinarischen Pause einlädt.



Versteinert! Wer auf dem Randen unterwegs ist, dem fallen bei genauem Hinschauen Gesteinsbrocken mit bemerkenswerten Formen auf. Das Suchen und Sammeln von Fossilien ist vor allem im Herbst vielversprechend. Dann, wenn die Ernte zu Ende und der Boden gepflügt worden ist, stehen die Chancen auf Funde am besten!



Mit dem Bus bequem und einfach direkt auf den Randen! Der Clientis-Randenbus fährt bei schönem Wetter an Sonn- und Feiertagen von Hemmental mitten auf den Randen. Die Benützung vom Clientis-Randenbus ist kostenlos. Den Fahrplan und weitere Informationen finden Sie auf der Webseite.



Webseite  
Randenbus



Webseite Alp  
Babental

Auf der Freizeitplattform finden Sie zahlreiche kostenlose Wanderkarten zum Regionalen Naturpark Schaffhausen  
→ [natourpark.ch](https://natourpark.ch)



# 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 und doch so fern!

## Für Weinliebhaber



Weinwanderung © Vera Jantz

### Jurapark-Weinwanderung Freitag, 9. August 2024

Die traditionelle Jurapark-Weinwanderung führt dieses Jahr von der Ruine Schenkenberg durch die schöne Reb- und Kulturlandschaften des Schenkenbergertals. Unterwegs erwarten Sie fünf kulinarische Stationen mit nuancenreichen Weinen und regionalen Spezialitäten. Die Teilnehmenden erhalten spannende Inputs und Einblicke in die Winzer-Tätigkeit. Teilnehmende Betriebe, Startzeiten und Anmelde-link finden Sie online:

[www.jurapark-aargau.ch/weinwanderung](http://www.jurapark-aargau.ch/weinwanderung)

Noch mehr Sommertipps und Anmelde-links finden Sie auf der Jurapark-Website:

➤ [www.jurapark-aargau.ch/sommertipps](http://www.jurapark-aargau.ch/sommertipps)

## Für Biergeniesser

### Aargauer Bierpfad

Auf dem Aargauer Bierpfad genießen Besuche an fünf Stationen Bier von ebenso vielen Aargauer Brauereien. Die Genuss-Wanderung führt durch die schöne Hügellandschaft von Wölflinswil nach Herznach. Diese einfache, aber dennoch wunderbare Wanderung lädt dazu ein, das Gaumengold und die Biervielfalt des Aargaus im Herzen des Jurapark Aargau zu entdecken.

[www.aargauer-bierpfad.ch](http://www.aargauer-bierpfad.ch)



Bierwanderung © Johannes Hofmann

### 5. Aargauer Bierwanderung Samstag, 14.9.2024

Sechs regionale Brauereien laden ein zur fünften Aargauer Bierwanderung von Herznach nach Densbüren. Nach sechs Genuss-Posten endet die Wanderung im Brau- & Rauchshop in Densbüren. Ein perfektes Endziel für die Bierliebhabenden – denn die Brauerei Schoggi verkauft nicht nur eigenes Bier, sondern auch sämtliches Zubehör für die Bierherstellung und bietet Kurse zum Bierbrauen an.

[www.jurapark-aargau.ch/bierwanderung](http://www.jurapark-aargau.ch/bierwanderung)

## Für Wissensdurstige



Pilzexkursion

Auf einer Jurapark-Exkursion lernen Sie Pflanzen und Tiere im Naturpark von einer neuen Seite kennen. Die Landschaftsführenden des Parks kennen die Region und ihre Schätze bestens und wissen spannende Geschichten zu erzählen.

### Öffentliche Exkursionen

Entdecken Sie den Jurapark Aargau auf einer öffentlichen Exkursion: [www.jurapark-aargau.ch/veranstaltungen](http://www.jurapark-aargau.ch/veranstaltungen)

### Ganz privat

Alle Exkursionen können Sie ab CHF 250.– (exkl. MwSt.) für Ihre private Gruppe buchen. Das Detailprogramm, die Zeitdauer und den Ort passen wir Ihren Wünschen an. Auch Kombinationen einem leckeren, regionalen Essen, einem Hofbesuch oder einer Trottitour sind möglich. Unsere Individual- und Gruppenangebote eignen sich für Firmen, Vereine, Schulen oder Ihre Geburtstagsfeier.

[www.jurapark-aargau.ch/gruppenanmeldung@jurapark-aargau.ch](http://www.jurapark-aargau.ch/gruppenanmeldung@jurapark-aargau.ch)  
062 877 15 04





# Erholung pur im Solothurner Jura



Fotos: Kandis Fotografie, Markus Nobel, Switzerland Tourism / André Meier

## Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit im Naturpark Thal und erhalten Sie gratis An- und Abreise.

Noch nie vom Naturpark Thal gehört? Dann wird es höchste Zeit, diese authentische Landschaft mit ihrer faszinierenden Flora und Fauna zu entdecken. Lassen Sie den hektischen Alltag hinter sich und geniessen Sie Ihren Kurzurlaub bereits auf der Hinfahrt mit Bus oder Bahn. Die Fahrtkosten übernehmen wir für Sie.

Eine Wanderung zu einer Jahrhunderte alten Trockensteinmauer, ein Besuch bei den Wisenten, eine gemütliche Genussroute oder ein Familienausflug auf den Spuren von Pumpelpitz – der Naturpark Thal bietet eine Vielzahl von kulinarischen und kulturellen

Erlebnissen in einer traumhaft schönen Umgebung. Wer so richtig in diese authentische Region eintauchen möchte, kann jetzt von einem ganz besonderen Angebot profitieren: Buchen Sie zwischen 1. August und 31. Oktober 2024 drei Nächte in einer ausgewählten Unterkunft (siehe Kasten rechts) und als Dankeschön reisen Sie gratis mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in den Naturpark Thal.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Mehr Informationen dazu finden Sie unter [www.naturparkthal.ch](http://www.naturparkthal.ch)



### Unterkünfte

Gasthof zum Kreuz  
Holderbank

Zelt-Dorf-FitneXX  
Balsthal

Hotel Baders Krone  
Laupersdorf

Gasthof Kreuz  
Welschenrohr

Berghof Montpelon  
Gänsbrunnen



# Waldbesuche sind gut für die Gesundheit

Die Ruhe geniessen, frische Luft und feine Düfte einatmen, dem Blätterrauschen zuhören, die Natur entdecken – ein Waldbesuch spricht alle Sinne an und ist erholsam. Die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung schätzt dies und erholt sich regelmässig im Wald. Der internationale Tag des Waldes will die Bedeutung des Waldes für die Gesundheit hervorheben.



Die Menschen erholen sich gerne im Wald, sie spazieren, treiben Sport, sie machen ein Picknick, beobachten die Natur, lauschen den Vögeln oder geniessen einfach die Ruhe. Dieses Dossier zeigt auf, wie sich diese Aktivitäten positiv auf die Gesundheit auswirken. Es erläutert das Konzept des «Waldbadens» und den Einfluss von Gebäuden und Räumen aus Holz auf die Gesundheit.

## WALDBADEN – EIN BEWUSSTES WALDERLEBNIS

Waldbaden – zwei Begriffe, die auf den ersten Blick nicht viel gemein haben. Dabei meint der Begriff genau das, was auch drinnen steckt – das (symbolische) Baden im Wald. Waldbaden hat seinen Ursprung in Japan. Shinrin Yoku, so die japanische Bezeichnung, bedeutet «ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen». Bereits 1982 wurde vom japanischen Ministerium für Landwirtschaft, Forst und Fischerei ein «forest bathing trip» als gesunder Lebensstil vorgeschlagen. Heute ist Waldbaden/Shinrin Yoku in Japan, Südkorea, Taiwan, Malaysia und in China als präventive Methode zur Stressbewältigung anerkannt. Auch im therapeutischen Kontext wird das Waldbaden angewandt und ist in Japan unter dem Begriff Forest Therapy® geschützt.

## PERSPEKTIVEN FÜR DIE ZUKUNFT

Der Wald hat auf der ganzen Welt positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Welche Entwicklungen gibt es in anderen Ländern und was können wir davon lernen? In Japan und weiteren asiatischen Ländern sind die Effekte von Waldtherapien seit langem anerkannt. Nun wird die Schönheit der japanischen Wälder und speziell das Waldbaden auch touristisch vermarktet. Auch in den Vereinigten Staaten von Amerika gibt es interessante Beispiele. Auch Costa Rica, welches für seine Natur berühmt ist, präsentiert sich als «Paradies für Waldbaden». Natur- und Waldtherapien werden von

Fachleuten zunehmend anerkannt. In Grossbritannien ist es sogar möglich, dass Ärzte Waldbesuche offiziell als Therapie «verschreiben» können. Forschende haben geschätzt, dass dank Waldbesuchen jährlich etwa 185 Millionen Pfund im Gesundheitswesen (bei mentalen Krankheiten) eingespart werden könnten. Durch urbane Bäume könnten dazu 16 Millionen Pfund Kosten für nicht verschriebene Medikamente eingespart werden.

## ALS DIE GÖTTER NOCH IN DEN BÄUMEN LEBTEN

Bäume waren von Alters her das Symbol des ewigen Kreislaufs des Lebens. Weltweit verehrten Menschen Bäume als heilig, und so haben Bäume auch in den grossen Weltreligionen eine besondere Bedeutung – und sei es als immergrüner Weihnachtsbaum, um das Leben im neuen Jahr zu begrüssen.

Steinzeitjäger haben vor 50'000 oder 60'000 Jahren den Weltenbaum im Höhlenlabyrinth von La Pileta im Süden Spaniens in den Fels geritzt. Sie haben ein Zeichen gesetzt und heute können wir nur spekulieren, welchen rituellen oder spirituellen Wert sie der Zeichnung beimassen. Doch sie waren nicht allein. Weltweit haben Menschen den Baum verehrt und als Symbol für das Leben in einer erstaunlich ähnlichen Weise dargestellt. Ob spanische Pferdejäger oder skandinavische Rentiernomaden, ob Inder, Ägypter, Amazonasbewohner – Menschen auf allen Kontinenten ehren Bäume als Lebensspender. Sie finden im Baum mit Wurzelwerk, Stamm und Blätterdach das Symbol für Himmel und Erde. Sie sehen darin die eindeutige Verbindung zwischen der materiellen Welt der Erde und der spirituellen des Sternendachs.

## KELTEN SAHEN WESEN IN EIBEN, BUCHEN, EICHEN

Und es gab eine Zeit, da lebten die Götter in den Bäumen. Genau genommen waren es Geister, die die Menschen vor Tausenden und Abertausenden Jahre in den Bäumen entdeckten. Bei den Kelten, Germanen und anderen Kulturen der europäischen Bronze- und Eisenzeit sahen die Menschen unterschiedliche Wesenheiten in Eiben, Buchen, Eichen oder der Hasel. Jeder Baum hatte seine eigene Energie, seine eigene Wesenheit. Die in weiten Teilen Europas lebenden Kelten nannten sich in den unterschiedlichen Stämmen nach Bäumen, wie zum Beispiel die Avernier das «Volk vom Land der Erle» sind.

Bäume waren heilig. Auch hing das Leben der Menschen an ihnen. Sie assen die Früchte, ihre domestizierten Tiere nährten sich von den Blättern. Seit Anbeginn nutzten die Menschen die Rinde und Wurzeln als Medizin. Aus dem Holz stellten sie Werkzeuge und Kleidung her, bauten Hütten und Wege daraus. Ohne Baum war der Mensch nichts. Sein Leben hing von Bäumen ab. In allen alten Kulturen von China über Mesopotamien, den vorderen Orient, Indien, Kreta bis zu den Kelten und Germanen haben Bäume die Geisteshaltung der Menschen geprägt.

•• text: mz, foto: fm-grafik





## Zugerberg Bahn – ein erlebnisreicher Ausflug mit Aussicht

### Ohne Auto zur Freizeit-Oase Zugerberg

Gerade einmal acht Minuten dauert die Fahrt mit der Zugerberg Bahn von der Stadt Zug zur Freizeit-Oase Zugerberg. Von hier aus haben Sie nicht nur einen phänomenalen Blick auf die Stadt, auf den See und die umliegenden Berge. Auf Sie warten ausserdem ein weit verzweigtes Wanderwegnetz von insgesamt 80 Kilometern, idyllische Hochmoorlandschaften und der Zugiblubbi Erlebnisweg für kleine Abenteurer.

### Familienausflug: Mit der Zugerberg Bahn ins Wanderparadies Zugerberg

Kinder fühlen sich auf dem Zugerberg ganz besonders wohl, denn nebst Feuerstellen gibt's den spannenden Abenteuerspielplatz «Schattwäldli». Zugiblubbi begrüsst die kleinen Freunde am Zugerberg zusammen mit Mister Money. Bei der Bergstation beginnt der Erlebnisweg und die grosse Suche nach den Diamanten.





# Tiere suchen ein neues Zuhause

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

## Tierheim Zürcher Tierschutz

Zürichbergstrasse 263, 8044 Zürich  
t 044 261 97 14, zuerchertierschutz.ch



Die Gerbils **BELVIN** (geb. 01.07.21) & **TAPSI** (geb. 02.11.21) haben sich im Tierheim kennengelernt. Sie möchten zusammen in ein schönes, artgerechtes Gehege mit vielen Buddelmöglichkeiten einziehen.



Die Kaninchen **HERMES** (geb. 01.05.21, männlich kastriert), **HERKULES** (geb. 01.05.21, männlich kastriert) & **HERA** (geb. 01.05.21, weiblich nicht kastriert) suchen zu dritt ein schönes und spannendes Gehege in Aussenhaltung. Sie buddeln sehr gerne und freuen sich über Frischfutter.



Einige **ACHATSCHNECKEN** (Alter unbekannt, Zwitter) warten im Tierheim auf ein neues Zuhause. Sie wünschen sich ein schönes Terrarium mit viel Erde und leckeres Gemüse zum Fressen.



**BÄRETATZ** (EHK, geb. 01.01.14, männlich kastriert) ist ein lieber und verschmuster Kater. Er wünscht sich ein Zuhause, in welchem er Einzelprinz sein kann und viele Streicheleinheiten bekommt.



**CAMARO** (geb. 01.01.21, männlich kastriert) & **PEUGEOT** (geb. 01.01.22, männlich kastriert) möchten gerne jeweils einzeln oder mit ein paar netten weiblichen Meerschweinchen in Aussenhaltung leben.



**MR. X** (EHK, geb. 1.1.19, männlich kastriert) ist ein stattlicher und netter Kater. Er wünscht sich Menschen, die ihm viel Aufmerksamkeit schenken und viel mit ihm Spielen.

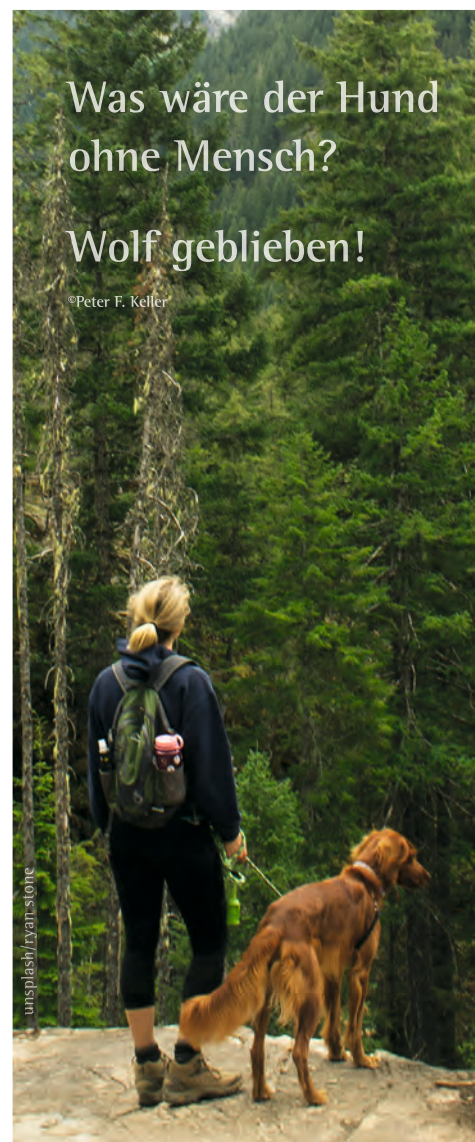


Die Degus **BANE** (geb. 01.06.21, männl. kastr.) & **LINA** (geb. 01.03.22, weiblich nicht kastr.) sind leider schon zum zweiten Mal im Tierheim. Nun hoffen sie auf ein schönes Zuhause, wo sie für immer bleiben dürfen.

Was wäre der Hund  
ohne Mensch?

Wolf geblieben!

©Peter F. Keller



unsplash/ryan stone



18. Mai bis  
15. September  
2024

**Von Grösse  
und  
Grazie**

**Maillol  
und  
Sintenis**

Sammlung  
Oskar Reinhart  
«Am Römerholz»  
Winterthur

Sammlung

**OSKAR REINHART  
'AM RÖMERHOLZ'**

Collection

BUNDESAMT FÜR KULTUR



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Kultur BAK



# Kultur ist unser Lebensnerv

## KULTIViertes LAND = KULTIVIERTE GESELLSCHAFT

Ursprünglich wurde das Wort «Kultur» im Zusammenhang mit Landwirtschaft verwendet. Das lateinische Wort «colere» heisst so viel wie pflegen, veredeln oder bebauen und bezieht sich auf den Ackerbau. Mit der Zeit hat sich die Bedeutung des Begriffs Kultur ausgeweitet. Nicht nur Ackerbau und Viehzucht, sondern alle menschlichen Erfindungen wie die Herstellung und Verwendung von Werkzeugen, von Schmuck und Kunstgegenständen, die Sprache, die Erfindung der Schrift oder Errungenschaften in Wissenschaft und Technik gehören zur Kultur des Menschen.

## VIELFALT DER KULTURBEGRIFFE

Kultur ist ein sehr häufig gebrauchter Begriff, im Alltag wie auch in den Geistes- und Sozialwissenschaften. Dabei ist er nur schwer zu fassen und äusserst vieldeutig und bleibt im alltäglichen Sprachgebrauch meist ohne feste Bestimmung. Die unterschiedlichen Definitionen dieses Begriffs in verschiedenen Disziplinen haben dazu geführt, dass seine Verwendung zunehmend unübersichtlich geworden ist. Kultur ist auch die Art und Weise, wie das Zusammenleben der Menschen gestaltet ist!

In der Schweiz kommen die drei grossen europäischen Sprachgebiete Deutsch, Französisch und Italienisch zusammen, woraus ein

reichhaltiges Kulturleben hervorgeht. Die besondere geografische Lage der Schweiz trägt dazu bei, dass die Kulturschaffenden ihren Blick nach aussen richten und in ihren Werken oft auch ausländische Einflüsse zu erkennen sind.

- In der Schweiz gibt es ca. 1'053 Museen mit durchschnittlich über 10 Millionen Besuchern jährlich. Wobei eine kleine Minderheit (5 %) aller Museen mehr als 50'000 Eintritte pro Jahr verzeichnen. Am meisten besucht werden Kunstmuseen und naturwissenschaftliche Museen.
- Zwei von drei Einwohnerinnen oder Einwohner besuchen im Laufe des Jahres mindestens eine musikalische Darbietung, und 20 % spielen ein Musikinstrument.
- Die umfangreichste Bibliothek der Schweiz ist die Kantons- und Universitätsbibliothek Lausanne mit insgesamt 8,4 Millionen physischen Einheiten.
- «Heidi», die Geschichte des Waisenmädchens aus den Bergen, wurde in über 50 Sprachen übersetzt und verarbeitet als Theaterstück, Musical und Ballett. Seit 1920 wurde «Heidi» immer wieder neu verfilmt, in den USA, in Japan (als Comic-Serie) und in Europa. «Heidi» bestärkte vielerorts das Klischee der Schweiz als Alpenparadies, widerspiegelt aber die Geschichte vieler Schweizer Auswanderer. Es gehört zu den meistverkauften Kinderbüchern der Welt und wurde mehrfach verfilmt.
- Die Schweiz zählt 78 bedeutende Berufstheater, wovon sich 56 im französischen Landesteil befinden. Weiter sind 865 Theatervereine und über 330 Tanzvereine im Vereinsverzeichnis eingetragen.
- Die öffentliche Hand gibt jährlich rund 350 Franken pro Einwohner für Kultur aus, was 0.4% des BIP entspricht. Und die kantonalen Lotteriefonds unterstützen sie jährlich mit über 150 Millionen.
- Die Städte Genf, Zürich und Basel haben die höchsten Kultur Ausgaben pro Einwohner und sind damit die wichtigsten kulturellen Zentren der Schweiz..
- Die Liste der UNESCO Welterbegüter enthält dreizehn Stätten aus der Schweiz, neun davon wegen ihrer kulturellen Bedeutung und vier wegen ihrer landschaftlichen Schönheit. ●● text: redaktion/mz



**Drechslereimuseum  
Kleintal**

Die vom Verein zur  
Erhaltung der Drechs-  
lerei Kleintal sorgfältig  
gepflegte industrie-

archäologische Anlage zeigen wir im vollen Einsatz.


Wir sind mit diversen Anlässen im 2024 aktiv und laden Sie ein:

- So. 1. September 2024, 10–16 Uhr – Familientag
- So. 22. September 2024, 10–16 Uhr – Drechslereifest
- Führungen und Goldwaschen können gebucht werden (für Erwachsene, Jugendliche und Familien interessant und geeignet)

VED Kleintal, Chlital 3, Steg im Tösstal | c/o Ruth Christen,  
Bodenweg 7, 8496 Steg im Tösstal | Tel. 079 928 63 67  
www.drechslereimuseum.ch «Termine / Terminübersicht»

## Strassentaube verehrt und verpönt

Sonderausstellung bis 20. Oktober 2024  
Naturmuseum Thurgau, Frauenfeld  
Di–Fr 14–17 Uhr, Sa–So 13–17 Uhr  
naturmuseum.tg.ch

Thurgau 



# Einkaufen ohne Verpackungsmüll

Besorgniserregend ist die Zunahme beim Plastikmüll. Auch wenn manche Händler das so darstellen: Papier ist nicht immer eine umweltfreundliche Alternative. Plastik ist dabei ein besonders grosses Problem: Dieser Müll nimmt zu. Gelangt er durch falsche Entsorgung in die Natur, wird er nur sehr langsam zersetzt. Ein eigentlicher Abbau findet nicht statt. Winzige Plastikpartikel, sogenanntes Mikroplastik, sind wasserunlöslich, schwer abbaubar und können sich in Organismen anreichern. Nicht zuletzt landen Mikroplastik über die Nahrungskette früher oder später wieder auf unseren Tellern. Mikroplastik wurde bereits in Fischen, Muscheln, Milch und Honig gefunden. Vermeiden Sie überflüssiges Plastik im Alltag beim Einkaufen.

Mülltrennung ist für viele eine Selbstverständlichkeit und Recycling kein Fremdwort. Trotzdem: Die Verpackungsberge steigen an. Unnötige Mehrfachverpackungen wie Umverpackungen von Kosmetikdosen oder -tuben, Mogelverpackungen, die mehr Inhalt vortäuschen oder aufwändige Verpackungen, die vorrangig der besseren Vermarktung dienen, sind keine Seltenheit.

## BEIM EINKAUFEN AUF WIEDERVERWENDBARE TASCHEN ACHTEN

Setzen Sie beim Einkauf auf unverpackte Waren oder auf wenig und umweltverträgliche Verpackung. Trotz des guten Images sind

Papier und Biokunststoffe für Beutel keine wirklich umweltfreundliche Alternative. Für den Alltag gibt es eine einfache Richtschnur: Nutzen Sie wiederverwendbare, langlebige Verpackungsformen wie die bewährten Stoffbeutel. Praktisch und aus ökologischer Sicht noch besser sind auch leichte Taschen aus Polyester, die sich klein verpacken und in Rucksack oder Handtasche immer mitnehmen lassen.

Die Beutel für loses Obst und Gemüse haben stark zugenommen. Auch Papiertüten sind wegen ihrer aufwändigen Herstellung ökologisch nicht unproblematisch. Und oft sind die Waren sogar schon in der Supermarktauslage in Plastik und Pappe verpackt.

## LÄDEN MIT UNVERPACKTEN WAREN AUSPROBIEREN

Bioläden, Hofläden oder Wochenmärkte sind eine gute Anlaufstelle für den Kauf von unverpackten Waren. In den «Unverpackt-Läden» ist der Verzicht auf Einwegverpackungen Konzept. Sie bieten lose Ware an, die Sie in Ihre eigenen, mitgebrachten oder wiederverwendbaren Behälter abfüllen können. Da finden Sie eine breite Produktpalette wie Getreide und Müsli, Kaffee und Tee, Hülsenfrüchte, Öle und Gewürze, Putz- und Waschmittel. Angenehmer Nebeneffekt: Sie kaufen nur die Menge, die Sie wirklich brauchen.

## AUF PLASTIKFLASCHEN VERZICHTEN, LEITUNGSWASSER TRINKEN

Das Leitungswasser besitzt eine hohe Qualität. Denn Trinkwasser wird gut kontrolliert und punktet mit weiteren Vorteilen wie einem unschlagbar günstigen Preis. Mineralwasser aus der Flasche hat auch nicht automatisch mehr Mineralien als Leitungswasser. Die Werte können Sie auf der Webseite Ihres Wasserversorgers nachlesen und mit Ihrem Lieblingsmineralwasser vergleichen.

## DER SCHWEIZER-ABFALLBERG

Pro Jahr fallen in der Schweiz fast 100 kg Plastikabfälle pro Kopf an – mehr als dreimal so viel wie im europäischen Durchschnitt. Über 75 % des in der Schweiz verbrauchten Plastiks von total einer



**BIO & REGIONAL**

**ENTDECKEN SIE UNSERE HAUSGEMACHTEN SPEZIALITÄTEN!**

Unsere Eigenprodukte sind das Ergebnis sorgfältiger Verarbeitung, enthalten wenig Zucker und werden aus den besten Zutaten hergestellt. Tauchen Sie ein in die Welt der Genüsse und bringen Sie Ihren Gaumen zum Tanzen!

Stiftung zur Palme | palmino | Hochstrasse 31-33 | 8330 Pfäffikon  
T 044 953 31 13 | palmino@palme.ch | www.palme.ch  
Öffnungszeiten Mo-Fr 7.15-18.00 Uhr | Sa 7.15-13.30 Uhr



**CHRUUT & ERNI**  
BIOLADEN

Mo - Fr: 9-12 Uhr, 14-18.30 Uhr  
Sa: 8-16 Uhr

**Chruut & Erni «Bioladen Uznach»**  
Burgerfeldstrasse 4, 8730 Uznach  
055 280 49 42, Instagram: chruut\_und\_erni



Million Tonnen sind Einweg-Verpackungen. Parallel dazu stieg 2020 auch die Abfallmenge pro Person auf 700kg. 2022 betrug die Absatzmenge von Getränkeglasflaschen 316'331 Tonnen. Die verwertete Menge von Altglas belief sich auf 305'290 Tonnen. Dies entspricht einer Verwertungsquote von 97 % und damit gehört die Schweiz beim Glassammeln zur Spitzengruppe in Europa.

### BIO-KONSUM: SCHWEIZ IST EUROPAMEISTER

Die Schweizer Verbraucherinnen und Verbraucher griffen auch im Jahr 2023 trotz getrübler Konsumlaune oft zu Bio-Produkten. Der Marktanteil im Detailhandel stieg und liegt nun bei 11.6 Prozent. Der gesamte Bio-Umsatz inklusive Fachhandel, Direktvermarktung und weiterer Absatzkanäle betrug 2023 4.075 Milliarden Franken, 2022 lag er noch bei 3.873 Milliarden Franken. Aufgrund dieser positiven Entwicklungen sieht Bio Suisse den langfristigen Trend zu mehr Bio und Regionalität im Lebensmittelmarkt ungebrochen.

### WAS VERSTEHT MAN UNTER DEM BIO?

Die Bezeichnungen «Bio» und «Öko» sind gesetzlich geschützte Begriffe. Lebensmittel, die als «Bio» oder «Öko» gekennzeichnet sind, wurden nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus erzeugt und verarbeitet. Bio ist die Abkürzung von biologisch. Biologisch angebaute Lebensmittel wie Gemüse müssen nach gewissen Regeln angebaut werden, auf natürliche Weise. Die Bauern arbeiten möglichst so, damit die Umwelt nicht zu Schaden kommt. Diese Produkte müssen aus ökologisch kontrolliertem Anbau stammen,

dürfen nicht gentechnisch verändert sein und werden ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, Kunstdünger oder Klärschlamm angebaut.

### IST BIO OHNE CHEMIE?

Bei der Herstellung biologischer Produkte wird auf Gentechnik verzichtet. Bio-Landwirte nutzen keine chemisch-synthetischen Pestizide. Der Anbau von Bio-Produkten ist nachhaltiger und der Energieverbrauch deutlich geringer. Bio-Lebensmittel enthalten weder künstliche Konservierungsstoffe noch Geschmacksverstärker.

### WAS IST BEI BIO ERLAUBT?

EU-Öko-Verordnung schreibt Kriterien für Produktion vor. Diese sehen unter anderem vor: Lebensmittel dürfen weder Farbstoffe noch Geschmacksverstärker, künstliche oder naturidentische Aromen, Stabilisatoren oder synthetische Süsstoffe enthalten. Mindestens 95 % der Grundzutaten müssen aus dem Bio-Landbau stammen.

### WAS SPRICHT GEGEN BIO?

Die biologische Landwirtschaft erzielt oft geringere Erträge pro Fläche im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft. Dies kann zu höheren Preisen für Bio-Produkte führen. Längere Anbauzeiten: Bio-Produkte benötigen oft längere Anbauzeiten, da sie auf natürliche Weise wachsen und reifen.

•• text: auszugsweise bio suisse/redaktion

**Glück Jubiläumstag**  
Samstag, 29. Juni  
9–16 Uhr

**Frauentag**  
Samstag, 20. Juli  
14–16 Uhr

**Männerabend**  
Freitag, 5. Juli  
17–21 Uhr

**Bellas Baked Goods**  
Samstag, 10. August  
9–16 Uhr

**Gesundheitstag**  
Samstag, 13. Juli  
9–16 Uhr

**Tag der Gaumenfreunden**  
Samstag, 24. August  
9–16 Uhr

**GLÜCK IM SOMMER 2024**

NACHHALTIG EINKAUFEN,  
VERPACKUNG SPAREN,  
UMWELT SCHÜTZEN.

**GLÜCK UNVERPACKT**  
BIOLADEN & TAKE AWAY

Alle Infos finden Sie  
[www.glück.bio](http://www.glück.bio)

Feiern Sie mit uns 6 Jahre  
**GLÜCK unverpackt Bioladen.**  
Dorfstrasse 4 – 8630 Rüti

**FABRIK LADEN** **NATUR KRAFT WERKE**



# Aktiv im Alter: Elektrolytwerte im Blick behalten



## EIN NATRIUMMANGEL KANN FÜR SENIOREN GEFÄHRLICHE FOLGEN HABEN

Bei Herbert B. stellten sich die Symptome schleichend ein. Der bis dahin rüstige Rentner hatte zunächst Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, mit einem Mal vergass er wichtige Termine. Auch das Essen machte ihm keine richtige Freude, ihm fehlte schlicht der Appetit. Alles Anzeichen dafür, dass man eben nicht mehr der Jüngste ist, dachte sich B. Als er aber dann auch noch beim Gehen unsicher wurde und bei einem Spaziergang stürzte, suchte er seinen Hausarzt auf. Der 75-Jährige hatte Glück, denn sein Arzt hielt die aufgezählten Symptome nicht für die natürlichen Folgen des Älterwerdens. Eine Kontrolle der Elektrolytwerte zeigte bei ihm vielmehr einen Natriummangel im Blut, medizinisch gesprochen, eine Hyponatriämie. Herbert Berkmann litt schlicht an Salz-mangel.

## NATRIUMMANGEL IST BEI SENIOREN WEIT VERBREITET

Damit ist der Rentner kein Einzelfall: Im klinisch-geriatrischen Alltag haben rund 20 Prozent aller Patienten bei stationärer Aufnahme eine verminderte Natriumkonzentration im Blut. Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein. Zum einen können beispielsweise >>

**trennpunkt.ch** Neue Wege gehen.

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

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

Nutzen Sie zur Orientierung einen der kostenlosen Info-Abende mit Fragestunde, der nächste am **11.9.2024 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

**PRAXIS am BAHNHOF**

**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)

*Für Private,  
Gewerbe und Industrie*

Flach-wäsche   Miet-wäsche   Leib-wäsche   Berufs-bekleidung

**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)



eine Herzschwäche oder eine Erkrankung der Leber die Ursache für eine Natriumunterversorgung sein. Zum anderen können aber auch Medikamente wie harntreibende Mittel oder Antidepressiva einen Natriummangel hervorrufen. Elektrolyte wie Natrium, Magnesium, Kalzium und Kalium sind entscheidend für viele Abläufe im Stoffwechsel unseres Körpers. So kann ein Kaliummangel beispielsweise eine Herzrhythmusstörung hervorrufen.

### FOLGEN EINER NATRIUMUNTERVERSORGUNG

Das Phänomen des Salz mangels im Blut wird oft nicht ausreichend ernst genommen. Im Gegenteil: Häufig wird Senioren zu einer salzarmen Kost geraten, da nach wie vor das Vorurteil herrscht, dass Salz im Essen für einen hohen Blutdruck verantwortlich sei. Dass bei einer salzarmen Ernährung aber nicht nur der Genuss auf der Strecke bleibt, wissen viele nicht. Schon eine leichte Natriumunterversorgung kann Veränderungen in der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit auslösen. Dies ist vergleichbar mit einem Blut-Alkoholgehalt von 0,6 Promille. Ein schwerer Natriummangel kann etwa zu Gehunsicherheit und einer Neigung zu Stürzen führen - damit steigt auch die Gefahr von Knochenbrüchen. Eine aktuelle Studie belegt sogar, dass das Fehlen von Salz im Körper die Entstehung von Entzündungen fördern kann. Herbert B. hat Glück gehabt: Er lässt jetzt regelmässig seine Elektrolytwerte beim Arzt kontrollieren, damit es bei ihm erst gar nicht mehr zu einem Natriummangel im Blut kommen kann.

•• redaktion/neurologen im netz



## Praxisalltag im Gesundheitszentrum: eine Welt voller Möglichkeiten

In einem Gesundheitszentrum zu arbeiten ist spannend und herausfordernd zugleich. Mit verschiedenen Fachbereichen, der Hausarzt- und Notfallmedizin sowie diversen Verwaltungsstellen ist die Praxis am Bahnhof in Rüti eine wichtige Arbeitgeberin in der Region. Sie steht für Wertschätzung, Kollegialität sowie Förderung und bietet allen Mitarbeitenden eine tolle Work-Life-Balance und den Patienten eine erstklassige medizinische Versorgung.

Als Arzt- und Notfallpraxis vereint die Praxis am Bahnhof verschiedene Fachgebiete unter einem Dach. Deshalb hat sie einen breit aufgestellten medizinischen Bereich mit Haus-, Fach- und Assistenzärzten, MPA's, Apothekenfachangestellten und Arztsekretärinnen. Aber auch diverse Verwaltungsstellen gehören zum Personalbestand bei der Praxis am Bahnhof. Die Tätigkeiten innerhalb der Bereiche sind anspruchsvoll aber erfüllend.

Wo viel gearbeitet wird, gibt es auch viele Stellen zu besetzen. Aus diesem Grund sind immer wieder Lehrstellen, Stellen für angehendes medizinisches Personal oder Stellen in der Verwaltung ausgeschrieben. Der Gestaltungsspielraum ist in jedem einzelnen Bereich und für alle Mitarbeitenden sehr gross. Nebst modernsten Arbeitsinstrumenten legt die Praxis am Bahnhof Wert auf flache Hierarchien. Zudem bietet sie allen Mitarbeitenden Vorteile wie flexible Arbeitszeitmodelle, Entwicklungsmöglichkeiten oder Vergünstigungen in einem inspirierenden Arbeitsumfeld.

### Vorteile für Patienten

- Prämienvorbildung dank Hausarztmodell
- EQUAM-zertifiziert
- erstklassige technisch-medizinische Einrichtungen und mehr!

### Vorteile für Mitarbeitende

- Wahlmöglichkeit: mehr Ferien oder mehr Lohn
- Mitarbeiterreisen In- und Ausland
- Vergünstigungen
- unbezahlter Urlaub und mehr!

### Stellenausschreibungen unter:

[praxisambahnhof.ch/stellenangebot](https://praxisambahnhof.ch/stellenangebot)



Dorfstrasse 43/44 • 8630 Rüti • 055 555 05 05



# Welches Hausangebot passt zu mir?

## BEI DER WAHL EINES GEEIGNETEN BAUPARTNERS SOLLTE MAN SEHR SORGFÄLTIG VORGEHEN

Wer den Bau eines Eigenheims plant, hat meist eine Menge Träume und Idealvorstellungen vor Augen. Diese mit den Möglichkeiten am gewünschten Wohnort und dem verfügbaren Budget in Übereinstimmung zu bringen, ist die erste wichtige Aufgabe für angehende Bauherren. Vor der Suche nach einem Vertragspartner für den Bau der eigenen Immobilie sollte man sich zuerst über einige grundlegende Kriterien Gedanken machen. Dazu gehörten zum Beispiel die Hausgrösse, der angestrebte energetische Standard oder Wünsche an die Barrierefreiheit. Wer sich dann noch auf einen gewünschten Einzugstermin fokussiert und den tragbaren Kostenrahmen im Blick hat, kann mit der Suche nach einem geeigneten Baupartner beginnen.

## SERIOSITÄT DES MÖGLICHEN BAUPARTNERS UNTER DIE LUPE NEHMEN

Bei der Suche nach dem Baupartner sollte man Angebote unterschiedlicher Firmen einholen. Bereits aus der Kompetenz in der Beratung und der Qualität der Angebotsunterlagen lässt sich viel über die Seriosität des potenziellen Baupartners ableiten. Zudem sollte man Referenzen einsehen und die Möglichkeit zur Besichtigung schon gebauter Objekte dieses Entwicklers nutzen. In dieser Phase kann es auch sinnvoll sein, den Rat eines Sachverständigen einzuholen, etwa eines unabhängigen Beraters. Als

Bauingenieur oder Architekt kann der Berater überprüfen, ob die Preiskalkulation eines Hausbaus transparent, nachvollziehbar und marktgerecht ist. In einem Firmencheck mit Wirtschaftsauskunft erhält man zudem wichtige Hintergrundinfos darüber, wie gut das Bauunternehmen wirtschaftlich aufgestellt ist.

## DAS HAUSANGEBOT AUF VOLLSTÄNDIGKEIT PRÜFEN

Werbeprospekte des Baupartners enthalten nur allgemeine Informationen und taugen daher nicht als Grundlage für ein Hausangebot. Bauherren sollten auf komplette Unterlagen bestehen. Dazu gehören eine umfassende, gesetzeskonforme Bau- und Leistungsbeschreibung, der Vertrag mit Zahlungsplan und die Grundrisse mit Angaben zur Wohnfläche und zur genauen Bemessung. Auch ein detailliert aufgeschlüsselter Preis darf nicht fehlen. Gegebenenfalls muss er zudem gewünschte Sonderleistungen oder Gutschriften für Eigenleistungen enthalten, die nach Lohn- und Materialanteil aufgeschlüsselt sind.

## SO SICHERE ICH MEINE IMMOBILIENFINANZIERUNG RICHTIG AB

Egal, ob grosszügige Villa oder Tiny House: Die meisten Menschen müssen ihr Eigenheim zu einem grossen Teil und oftmals über einen langen Zeitraum fremdfinanzieren. Bezahlt werden Zins und Tilgung in der Regel aus dem Arbeitseinkommen. Aber nur die wenigsten machen sich Gedanken darüber, was passiert, wenn man aus



**Der Moment, wenn Sie bemerken, dass es RE/MAX auch in Rapperswil-Jona gibt.**



Rufen Sie uns an!  
RE/MAX Immobilien  
in Rapperswil-Jona  
+41 55 615 51 10  
rapperswil-jona@remax.ch



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



gesundheitlichen Gründen nicht mehr arbeiten kann. Die finanzierende Bank wird auf der zuverlässigen Erfüllung des Kreditvertrags bestehen. Wenn der Kredit nicht mehr bedient werden kann, muss das Haus im schlimmsten Fall verkauft werden oder wird von der Bank zwangsversteigert. Mit einer entsprechenden Versicherung kann man diesen Worst Case verhindern und den Kredit absichern.

•• text & foto: djd



ENGEL & VÖLKERS

## Runde Sache

Mit uns landen Sie einen Volltreffer beim Kauf/Verkauf Ihrer Immobilie.

RAPPERSWIL

T +41 43 210 92 20  
engelvoelkers.com/rapperswil



## Für Sie mit Energie

055 220 6 220  
www.winter-gruppe.ch

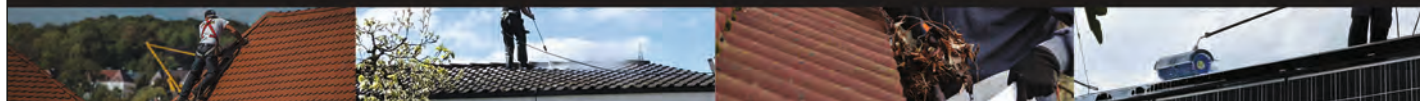


"Wir reinigen Ihr Dach und Ihre Solarmodule mit bewährter Erfahrung und modernster Technologie für optimalen Schutz und Ästhetik."

**DIEDACHREINIGER**  
Sicherheit, Sauberkeit by jetIT

Letzigraben 156  
8047 Zürich

www.diedachreiniger.ch  
043 508 25 02





# Karte oder Smartphone?

Unser Bezahverhalten hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Auch wenn die Kredit- oder Debitkarte immer noch die beliebtesten Zahlungsmittel sind, nutzen immer mehr Personen das mobile Bezahlen.

Die Digitalisierung hat unser Verhalten in den letzten Jahren rasant beeinflusst. Dank moderner Technologien können wir von überall aus arbeiten und auf unsere Daten zugreifen. Doch auch das Einkaufsverhalten ist nicht mehr dasselbe wie vor ein paar Jahren. Es wird nicht nur immer weniger Bargeld verwendet, wir bezahlen heute vermehrt per Smartphone. Ob im Online-Shop, oder in Restaurants: mobiles Bezahlen ist praktisch und schnell. Ausserdem haben wir unser Smartphone sowieso meistens dabei.

## Funktionsweise

Mit mobilem Bezahlen ist das Bezahlen mit mobilen Geräten zu verstehen. Dazu zählt nicht nur das Smartphone, sondern auch sogenannte «Wearables» wie Smartwatch oder Fitnessarmbänder. Es gibt beim Bezahlen zwei Möglichkeiten: entweder mittels NFC, bei der die Datenübertragung zur Bezahlung mittels Nahfunktechnik ausgelöst wird oder bei der QR-Methode, wo ein Code eingescannt wird. Beide Methoden haben eines gemeinsam: sie funktionieren kontaktlos.

Bei einigen Apps ist es möglich, ein Konto oder eine Karte zu hinterlegen. Alle Beträge werden dann von diesem Konto bzw. dieser Karte abgebucht.

Einmal eingerichtet, können Sie Ihr Gerät einfach direkt an das Lesegerät halten. Sie erhalten dann die Aufforderung, eine PIN oder mittels Fingerabdrucks oder Gesichtserkennung zu bestätigen. Beim Einkaufen im Internet spart Ihnen diese Methode sogar die Eingabe Ihrer Kreditkartennummer: Wenn Sie den Einkauf via Smartphone tätigen, öffnet sich die Bezahl-App automatisch und Sie können den Einkauf via Knopfdruck freigeben.

## TWINT und Co.

Eine der beliebtesten mobilen Zahlungsplattformen in der Schweiz ist sicherlich TWINT. Der Ausdruck «Twinten» hat sich sogar in unserem Wortschatz verankert. TWINT ist weit verbreitet, sei es in Webshops, in Hofläden, an Marktständen: mittlerweile können sich die Kunden fast darauf verlassen, dass TWINT akzeptiert wird. Darüber hinaus ermöglicht die App auch die Möglichkeit, Geld zu senden oder anzufordern.

Neben der Schweizer App TWINT gibt es auch internationale Bezahldienste wie Samsung Pay oder Apple Pay. Ein Vorteil gegenüber TWINT ist sicherlich, dass diese Apps weltweit verbreitet sind und nicht nur in der Schweiz akzeptiert werden.

## Sicherheit wird gross geschrieben

Die Sicherheit ist eines der wichtigsten Aspekte bei der Nutzung des Smartphones und anderen Geräten als Zahlungsmittel. Mobiles Bezahlen ist sogar sicherer als Bargeld. Die meisten Bezahl-Apps verwenden Verschlüsselungstechnologien, um die Kommunikation zwischen dem mobilen Gerät und dem Zahlungsterminal zu schützen. Ausserdem müssen sämtliche Zahlungen authentifiziert werden. Beispielsweise via Fingerabdruck, mittels Gesichts-Scan oder es wird eine PIN-Eingabe verlangt.

Kontaktlos mit Karte bezahlen oder eben beispielsweise mit TWINT oder Samsung Pay: es soll schnell, sicher und komfortabel sein. Die Zukunft des Bezahlers in der Schweiz wird zweifellos von weiteren Innovationen geprägt sein. Die LLB Schweiz bietet ihren Kunden verschiedene Möglichkeiten wie TWINT, Apple Pay, Google Pay oder Samsung Pay an. Sprechen Sie mit uns – wir beraten Sie gerne.



Kontaktperson: Daniela Schmidt  
Kundenberaterin Geschäftsstellen bei der LLB  
info@llb.ch





Ich will eine Bank,  
die auch an meine  
Urenkel denkt.

Willkommen im  
Private Banking der LLB.



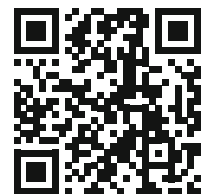


Andermatt  
**Biogarten**



# Mollex<sup>®</sup> TigermückenStopp

Für ruhige Gartenstunden



***www.biogarten.ch***  
*natürlich besser beraten*